



4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П.Матвеев .- 6-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 340 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015.- Кн. 1. — 2015.- 680 с.

6. Behm D.G., Chaouachi A. A review of stretching exercises and their effect on performance. Strength & Conditioning Journal, 2011. 33(1), 35–45.

7. Shrier I. Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: A critical review. Clinical Journal of Sport Medicine, 2004. 14(5), 267–273.

KURASHCHILARDA TEZ VAZN YO‘QOTISH VA UNING SPORTCHIL ORGANIZMIGA TA’SIRI

Avazov Bahrom Becnazarovich

Dotsent v.b.

Qarshi davlat universiteti

bahrom_avazov69@mail.ru

O‘UK 796.016.5:615.322

Annotatsiya: *Vazn bo‘yicha sport turlarida sportchilar ko‘pincha musobaqalardan oldin yengilroq vazn toifasiga kirish uchun tez vazn yo‘qotish usuliga murojaat qilishadi. Bu amaliyot kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar orasida ham keng tarqalgan. Ammo to‘satdan vazn yo‘qotish organizmning fiziologik holatiga, ishlash qobiliyati va salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mazkur ishning maqsadi kurashchilarda tez vazn yo‘qotish usullarini tahlil qilish va ularning organizmga ta’sirini baholashdan iborat. Maqolada vaznni kamaytirishning asosiy usullari, ularning fiziologik oqibatlari, sport ishlash qobiliyatiga ta’siri va salomatlik uchun ehtimoliy xavflar ko‘rib chiqiladi. Olingan ma’lumotlar ko‘rsatadiki, ortiqcha va nazoratsiz vazn yo‘qotish suv-elektrolit balansi buzilishiga, yurak-qon tomir tizimi funksiyalarining pasayishiga, mushak quvvati kamayishi va jarohat xavfining oshishiga olib kelishi mumkin.*

Kalit so‘zlar: Kurash, kurashchilar, vaznni kamaytirish, vazn toifalari, degidratatsiya, jismoniy ish qobiliyati.

Аннотация: *В видах спорта с весовыми категориями спортсмены часто прибегают к быстрой сгонке веса перед соревнованиями, чтобы выступать в более лёгкой весовой категории. Такая практика широко распространена и среди курашистов. Однако резкое снижение массы тела может негативно влиять на физиологическое состояние организма, работоспособность и общее состояние здоровья спортсмена. Целью данной работы является анализ методов быстрой сгонки веса у курашистов и оценка их влияния на организм. В статье рассматриваются основные способы снижения массы*



тела, их физиологические последствия, влияние на спортивную работоспособность и возможные риски для здоровья. Полученные данные показывают, что чрезмерная и неконтролируемая потеря веса может привести к нарушению водно-электролитного баланса, снижению функций сердечно-сосудистой системы, уменьшению мышечной силы и повышению риска травм.

Ключевые слова: Кураш, курашисты, снижение массы тела, весовые категории, дегидратация, физическая работоспособность.

Abstract: In weight-class sports, athletes often resort to rapid weight cutting before competitions in order to compete in a lighter weight category. This practice is widespread among kurash athletes as well. However, sudden weight loss can negatively affect the physiological condition of the body, performance capacity, and overall health of the athlete. The aim of this study is to analyze the methods of rapid weight cutting used by kurash athletes and to assess their impact on the body. The article examines the main methods of weight reduction, their physiological consequences, their influence on athletic performance, and potential health risks. The data obtained indicate that excessive and uncontrolled weight loss can lead to disturbances in water-electrolyte balance, decreased cardiovascular function, reduced muscle strength, and an increased risk of injuries.

Keywords: Kurash, kurash athletes, weight reduction, weight categories, dehydration, physical performance.

Kirish. Hozirgi kunda kurash sport turlarida sportchilar ma’lum vazn toifalarida bellashishlari sababli musobaqa oldidan tana vaznini tez kamaytirish holatlari keng tarqalgan. Xususan, kurash, dzyudo, yunon-rim sport turlarida sportchilar ko‘pincha qisqa vaqt ichida vazn tashlashga majbur bo‘ladilar. Bunda ular ko‘pincha ovqat iste’molini keskin kamaytirish, suvsizlanish, ortiqcha terlash, sauna va boshqa usullardan foydalanadilar.

Tez vazn yo‘qotish sportchi organizmida bir qator fiziologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Jumladan, suyuqlik va elektrolitlar muvozanatining buzilishi, mushak kuchi va chidamlilikning pasayishi, yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama tushishi, moddalar almashinuvining izdan chiqishi kabi salbiy holatlar kuzatilishi mumkin. Bunday o‘zgarishlar nafaqat sportchining sog‘lig‘iga, balki uning musobaqadagi sport natijalariga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, tez vazn yo‘qotish jarayonining noto‘g‘ri tashkil etilishi sportchilarda ortiqcha charchash, jarohatlanish xavfining ortishi hamda umumiy ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sportchilar organizmida tez vazn yo‘qotish jarayonining fiziologik xususiyatlarini o‘rganish, uning salbiy ta’sirlarini aniqlash hamda ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish sport fiziologiyasi va sport tibbiyoti sohasida muhim ahamiyat kasb etadi.



Shu jihatdan qaraganda, kurashchilarda tez vazn yo‘qotish va uning sportchi organizmiga ta‘sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish, bu jarayonning sport natijalari hamda sportchilar salomatligiga ta‘sirini aniqlash mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Kurash Markaziy Osiyo davlatlarida, ayniqsa O‘zbekistonda keng tarqalgan milliy kurash turi hisoblanadi. So‘nggi yillarda ushbu sport turi xalqaro maydonda faol rivojlanib, yanada ko‘p sportchilarni jalb qilmoqda. Kurashning, shuningdek ko‘pgina boshqa jangovar sport turlarining xususiyati — sportchilarning vazn toifalari bo‘yicha tasniflanishi.

Kurashda ustunlikka erishish istagi ko‘pincha sportchilarni musobaqalardan oldin vaznni kamaytirishga undaydi. Natijada, ko‘p kurashchilar turli tez vazn yo‘qotish usullaridan foydalanadilar, jumladan: ovqatni cheklash, dehidratatsiya, intensiv mashqlar va saunalardan foydalanish.

Bu usullar sportchiga vaqtincha vaznni kamaytirish imkonini bersa-da, ular organizm holati va sport ish qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois tez vazn yo‘qotish masalasi sport ilmi va tayyorgarlik amaliyoti uchun dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi – kurashchilarda tez vazn yo‘qotishning organizmga ta‘sirini o‘rganish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Sportchilarda qo‘llaniladigan tez vazn yo‘qotish usullarini o‘rganish.
2. Vazn to‘satdan kamayganda organizmdagi fiziologik o‘zgarishlarni tahlil qilish.
3. Tez vazn yo‘qotishning sport ish qobiliyatiga ta‘sirini baholash.
4. Sportchilar salomatligi uchun ehtimoliy xavflarni ko‘rib chiqish.

Adabiyotlar tahlili. Axmetov (2024) ga ko‘ra, vaznni kamaytirish jangchi sportchilar, shu jumladan aralash jang turlari natijalariga ta‘sir ko‘rsatadi. Grigoryeva (2022) tadqiqoti shuni ko‘rsatdiki, absolyut ko‘pchiligi jangchi sportchilar tez vazn kamaytirish usullaridan foydalanadilar, ayniqsa o‘smirlik yoshda. Osipov va hamkasblari (2024) sambo sportchilarida RWL usullari va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida aloqa mavjudligini aniqladilar. Xalqaro tadqiqot Barley va boshqalar (2025) shuni tasdiqladiki, RWL 80 % jang sportchilarida qo‘llaniladi va suvni cheklash va sauna kabi usullar katta vazn kamayishi bilan bog‘liq. Ranisavljev va hamkasblari (2022) grepperlar orasida RWL ning keng tarqalganini va trenerlarning metodlarni tanlashdagi ta‘sirini aniqladilar. Amado (2025) shunga alohida e‘tibor qaratdiki, RWL da buyrak faoliyatining yomonlashishi va kognitiv funksiyalarning buzilishi kabi xavflar mavjud. Ko‘pgina kurash turlarida sportchilar muayyan vazn toifalari bo‘yicha bahs olib borishadi. Bu musobaqalarni adolatli tashkil etish va bir sportchining boshqasidan katta afzallikka ega bo‘lish ehtimolini kamaytirish imkonini beradi. Biroq vazn toifalarining mavjudligi muayyan muammolarni keltirib chiqaradi: ko‘p sportchilar o‘zining tabiiy vaznidan pastroq vazn toifasida ishtirok etishga intiladi.



Chunki yengilroq vazn toifasida sportchi kuch va jismoniy tayyorgarlikda ustunlikka ega bo‘lishi mumkin. Natijada, musobaqalardan oldin ko‘p kurashchilar vaznni kamaytirish uchun turli usullardan foydalanadilar, ba‘zan qisqa muddatda vaznning 5–10% gacha yo‘qotishadi.

Kurash va boshqa yakkakurash sport turlarida 60-97% sportchilar tez vazn yo‘qotish usullaridan foydalanadi. 145 sportchi o‘rtasida 82,5% musobaqalardan oldin tez vazn yo‘qotish qilgan. Ko‘p sportchilarda vazn yo‘qotish musobaqalardan taxminan 9 kun oldin boshlanib, o‘rtacha $\approx 3-3,9$ kg. ni tashkil etadi. Eng ko‘p qo‘llaniladigan usullar: dieta, mashqlar, sauna; diuretik va quchoq usullar kam qo‘llaniladi.

Tadqiqotlar metodologiyasi. Sportchilar tez vazn yo‘qotish uchun quyidagi asosiy usullarni qo‘llaydilar:

1. *Kaloriyani keskin kamaytirish.* Eng keng tarqalgan usullardan biri – ratsiondagi kaloriyani keskin kamaytirish. Sportchilar uglevod, yog‘ va ba‘zan oqsillarni kamaytirishadi. Bu usul vaznni kamaytirishi mumkin, ammo mushaklardagi glikogen zaxiralarini ham kamaytiradi va chidamlilik hamda jismoniy ish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. *Degidratatsiya.* Vaznni suv yo‘qotish orqali kamaytirish ham keng qo‘llaniladi. Bunga quyidagilar kiradi: issiq kiyimda intensiv mashqlar; saunalardan foydalanish; suv iste’molini cheklash.

Suv yo‘qotish tez vazn yo‘qotishga yordam bersa-da, suv-elektrolit balansi buzilishi va organizm ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

3. *Intensiv mashqlar.* Musobaqalardan oldin sportchilar vazn yo‘qotish jarayonini tezlashtirish uchun mashqlarni ko‘paytirishlari mumkin. Biroq ko‘p mashqlar va ovqatni cheklash organizmni charchashga olib keladi.

Tahlil va natijalar. Tez vazn yo‘qotish sportchi organizmda qator fiziologik o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi:

- Yurak-qon tomir tizimi: degidratatsiya qon hajmini kamaytiradi, bu qon bosimi pasayishi, yurak urishlarining tezlashishi va termoregulyatsiyaning buzilishiga olib kelishi mumkin.

- Mushak tizimi: glikogen zaxiralari kamaygani sababli mushaklar quvvati va chidamliligi pasayadi.

- Gormonal o‘zgarishlar: kortizolning ko‘tarilishi va testosteronning pasayishi kuzatiladi, bu organizmni tiklanishi va mushak quvvatiga salbiy ta’sir qiladi.

- Nerv tizimi: energiya va suv yetishmasligi diqqat, reaksiya va kognitiv funksiyalarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Vaznni kamaytirish vaqtinchalik afzallik berishi mumkin, ammo ortiqcha vazn yo‘qotish sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Asosiy oqibatlar:

- Mushak quvvatining pasayishi;

- Harakatlarni muvofiqlashtirishning yomonlashishi;



- Chidamlilikning kamayishi;
- Reaksiya tezligining pasayishi.

Degidratatsiya kognitiv funksiyalarni ham pasaytiradi, bu esa taktik qarorlar qabul qilishda muhimdir.

Nazoratsiz tez vazn yo‘qotish sportchilar salomatligi uchun jiddiy xavf tug‘dirishi mumkin, ya’ni issiqdan zarba, yurak-qon tomir tizimi buzilishi, immunitetning pasayishi, jarohat xavfining oshishi mumkin.

Ekstremal degidratatsiya holatida shoshilinch holatlar va ichki organlar funksiyasining buzilishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar:

- Musobaqalardan oldin vaznni bir necha hafta oldin rejalashtirish;
- Muvozanatli ratsiondan foydalanish;
- Ekstremal degidratatsiyadan saqlanish;
- Sportchi holatini tibbiy nazorat qilish;
- Trener va sportchilar orasida xavfsiz vazn nazorati bo‘yicha ta’limiy ishlar olib borish.

Xulosa. Kurashchilarda tez vazn yo‘qotish keng tarqalgan amaliyot hisoblanadi. Ammo ortiqcha va nazoratsiz vazn yo‘qotish organizmning fiziologik holati va sport ish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Asosiy oqibatlar: suv-elektrolit balansi buzilishi, organizm energiya zaxiralari pasayishi, jismoniy va kognitiv qobiliyatning yomonlashishi.

Ta’sirlarning oldini olish uchun ilmiy asoslangan usullardan foydalanish va sportchilarni doimiy tibbiy nazorat qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахметов М.Д., Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю. Влияние процедур снижения веса тела на соревновательные результаты спортсменов смешанных единоборств // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. №8.

2. Григорьева Н.М. К вопросу об оптимизации снижения массы тела в единоборствах / Н.М.Григорьева, М. В. Кулешова. — Текст: электронный // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В. Н. Зуева (Тюмень, 24–25 ноября 2022 г.) — С. 595-599.

3. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кудрявцев М.Д. и др. Влияние различных способов снижения массы тела на показатели физической подготовленности и соревновательные результаты борцов самбо. // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24, № 2. С. 161–166. DOI:10.14529/hsm240220



4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. Lider press nashriyoti. T.: 2009.

5. Barley OR, Harms CA. Rapid Weight Loss Across Combat Sports and the Relationships Between Methods and Magnitude. Transl Sports Med. 2025 Mar 26; 2025:2946317. doi: 10.1155/tsm2/2946317. PMID: 40177332; PMCID: PMC11964705.

6. Ranisavljev M, Kuzmanovic J, Todorovic N, Roklicer R, Dokmanac M, Baic M, Stajer V, Ostojic SM and Drid P (2022) Rapid Weight Loss Practices in Grapplers Competing in Combat Sports. Front. Physiol. 13:842992. doi: 10.3389/fphys.2022.842992

7. Amado K.J. Rapid weight loss in combative sports: Systematic literature review. Scientific Journal of Sport and Performance, M. 2025. 4(3), 466-469. <https://doi.org/10.55860/CTMQ9059>

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARDA VERTIKAL SAKRASH BALANDLIGIGA KUCH TAYYORGARLIGINING TA'SIRI

Normurodov Ulug'bek Meyliyevich
Katta o'qituvchi
Qarshi davlat universiteti
ulugbek-normurodov77@gmail.com
O'UK 796.325:796.015

Annotatsiya: Ushbu maqolada yuqori malakali voleybolchilarda vertikal sakrash balandligiga kuch tayyorgarligining ta'siri tizimli tarzda o'rganildi. Tadqiqotning maqsadi pastki oyoq mushaklarining kuchi, portlovchi quvvati va tezkor kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot dasturining samaradorligini aniqlashdan iborat bo'ldi. Vertikal sakrash balandligi voleybolchilar uchun hujum va blok harakatlarining samaradorligini belgilovchi muhim jismoniy ko'rsatkich hisoblanadi. Shu sababli kuch tayyorgarligi va mushaklarning eksploziv kuchi vertikal sakrashning maksimal darajada amalga oshirilishida bevosita rol o'ynaydi.

Tadqiqotda 20 nafar yuqori malakali voleybolchi ishtirok etdi. Tajriba 8 hafta davomida, haftasiga 3–4 mashg'ulot bilan olib borildi. Mashg'ulot dasturi pastki oyoq mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus kuch va portlovchi quvvat mashqlarini o'z ichiga oldi. Natijalarni baholash uchun Squat Jump (SQJ) va Countermovement Jump (CMJ) testlari qo'llanildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kuch tayyorgarligi vertikal sakrash balandligini sezilarli darajada oshiradi ($p < 0,05$).

Shuningdek, tadqiqot davomida kuch, tezkorlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning sakrash samaradorligiga ijobiy ta'siri aniqlandi. Tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, individual yondashuvni qo'llash va