



№4/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

DZYUDO SPORTIDA VAZN BOSHQARUVINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK VA FIZIOLOGIK ASOSLARI

Xamitjonov Muxammadbobir Ulug'bek o'g'li
Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya.

Mazkur tadqiqotning maqsadi dzyudo sportida vazni boshqarish jarayonini tahlil qilish va sportchilar orasida keng tarqalgan tez vazn yo'qotishning sog'liq hamda sport natijalariga ta'sirini aniqlashdan iborat. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish hamda analitik yondashuv usullaridan foydalanildi. Shuningdek, dzyudo va boshqa kurash sport turlarida vazn boshqaruvi bo'yicha mavjud ilmiy manbalar o'rganildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning katta qismi musobaqa oldidan vazni tez kamaytirish usullaridan foydalanadi. Bunday usullar, ayniqsa, suvsizlanish, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi, immunitetning pasayishi hamda jismoniy ish qobiliyatining kamayishiga olib keladi. Asosiy xulosa sifatida dzyudo sportida vazni boshqarishning ilmiy asoslangan tizimini joriy etish, gidratatsiya nazoratini kuchaytirish, individual minimal vazni belgilash va sportchilarni sog'lom vazn boshqaruvi tamoyillariga o'rgatish zarurligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar:

Dzyudo, vazn boshqaruvi, tez vazn yo'qotish, sportchi sog'ligi, gidratatsiya, vazn nazorati, sport fiziologiyasi.

Аннотация.

Целью данного исследования является анализ процесса управления массой тела в дзюдо, а также определение влияния широко распространённого среди спортсменов быстрого снижения веса на их здоровье и спортивные результаты. В ходе исследования были использованы методы анализа научной литературы, сравнительного и обобщающего анализа, а также аналитический подход. Кроме того, были изучены существующие научные источники по вопросам управления весом в дзюдо и других видах единоборств. Полученные результаты показали, что большинство спортсменов перед соревнованиями прибегают к методам быстрого снижения массы тела. Такие методы, в частности, приводят к обезвоживанию организма, нарушениям деятельности сердечно-сосудистой системы, снижению иммунитета и ухудшению физической работоспособности. В качестве основного вывода подчёркивается необходимость внедрения научно обоснованной системы управления весом в дзюдо, усиления контроля гидратации, определения индивидуального минимального соревновательного веса, а также формирования у спортсменов навыков здорового управления массой тела.

Ключевые слова:

дзюдо, управление массой тела, быстрое снижение веса, здоровье спортсмена, гидратация, контроль массы тела, спортивная физиология.

Abstract.

The aim of this study is to analyze the process of weight management in judo and to determine the effects of rapid weight loss, which is widespread among athletes, on their health and performance outcomes. In the course of the study, methods such as analysis of scientific literature, comparison, generalization, and analytical approaches were used. In addition, existing scientific sources on weight management in judo and other combat sports were examined. The results showed that the majority of athletes use rapid weight loss methods before competitions. Such methods, in particular, lead to dehydration, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, a decrease in immunity, and reduced physical performance. As a main conclusion, the necessity of implementing a scientifically based weight management system in judo, strengthening hydration control, determining individual minimum competitive weight, and educating athletes on healthy weight management practices is emphasized.

Keywords:

Judo, weight management, rapid weight loss, athlete health, hydration, weight control, sports physiology.

KIRISH: Dzyudo bugungi kunda dunyo miqyosida keng tarqalgan va Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri hisoblanadi [1]. Ushbu sport turi nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki kuch, chidamlilik, tezkorlik va taktik fikrlashni ham talab etadi.

Dzyudochilar musobaqalarda vazn toifalari asosida ishtirok etishlari sababli, tana vaznini nazorat qilish ushbu sport turida muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Amaliyot

shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilar musobaqalarda ustunlikka erishish maqsadida o'z vaznini sun'iy ravishda kamaytirishga harakat qiladilar. Ayniqsa, musobaqa oldidan qisqa vaqt ichida vaznni keskin kamaytirish holatlari tez-tez uchraydi. Bunday yondashuv orqali sportchilar yengilroq vazn toifasiga tushib, nisbatan zaifroq raqiblarga qarshi kurashishni maqsad qiladilar. Shu bilan birga, bu holat sport natijalariga qisqa muddatli ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lsa-da, uzoq muddatda sportchi organizmi uchun jiddiy xavflarni yuzaga keltiradi.

Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, tez vazn yo'qotish usullari ko'pincha suyuqlikni cheklash, ovqatlanishni keskin kamaytirish, issiq muhitda mashq qilish yoki maxsus kiyimlardan foydalanish orqali amalga oshiriladi. Ayrim hollarda esa diuretik vositalar, laksatiflar yoki boshqa nojo'ya usullardan foydalanish holatlari ham uchrab turadi. Bunday usullar esa yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi, organizmning suvsizlanishi, gormonal muvozanatning izdan chiqishi, immunitetning pasayishi hamda psixologik holatning yomonlashuviga olib kelishi mumkin [2].

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, tez vazn yo'qotish muammosi nafaqat dzyudo sportida, balki boshqa kurash sport turlarida ham kuzatiladi. Masalan, kurash sportida o'tkazilgan tadqiqotlar sportchilarning katta qismi musobaqa oldidan vaznni keskin kamaytirishga intilishini ko'rsatadi. Bu esa ushbu muammoning tizimli xarakterga ega ekanligini bildiradi. Shu nuqtai nazardan, vaznni boshqarish jarayoniga ilmiy asoslangan yondashuvni joriy etish zarurati yanada dolzarb bo'lib bormoqda. Hozirgi kunda ayrim xalqaro sport tashkilotlari tomonidan vaznni boshqarishga oid qator chora-tadbirlar ishlab chiqilgan bo'lsa-da, dzyudo sportida ushbu yo'nalishda yagona va samarali tizim yetarli darajada shakllanmagan. Natijada sportchilar o'z salomatligiga zarar yetkazadigan usullardan foydalanishda davom etmoqdalar. Bu esa nafaqat individual sportchilar, balki umumiy sport tizimi uchun ham salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, dzyudo sportida vaznni boshqarish muammosini chuqur o'rganish, mavjud holatni tahlil qilish hamda samarali va xavfsiz yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, mazkur maqolaning asosiy maqsadi dzyudo sportida vaznni boshqarish tizimini takomillashtirish yo'llarini aniqlash va ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqishdan iborat.

METODLAR: Mazkur tadqiqotda dzyudo sportida vaznni boshqarish muammosini o'rganish va uni takomillashtirish yo'llarini aniqlash maqsadida bir qator ilmiy-uslubiy yondashuvlardan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida, avvalo, mavjud ilmiy adabiyotlar chuqur tahlil qilindi. Xususan, dzyudo va boshqa kurash sport turlarida vaznni boshqarish, tez vazn yo'qotish hamda uning sportchilar sog'lig'iga ta'siri bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar o'rganildi va umumlashtirildi. Ushbu yondashuv orqali muammoning nazariy asoslari va dolzarbligi aniqlab olindi. Shuningdek, taqqoslash usuli yordamida turli sport turlarida qo'llanilayotgan vazn boshqaruvi tizimlari o'rganildi. Ayniqsa, kurash sportida joriy etilgan vazn nazorati dasturlari tahlil qilinib, ularning samaradorligi baholandi. Bu esa dzyudo sportida qo'llash mumkin bo'lgan ilg'or tajribalarni aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotda analitik va mantiqiy umumlashtirish usullaridan ham keng foydalanildi. Olingan ma'lumotlar tizimlashtirilib, ularning o'zaro bog'liqligi aniqlanib, asosiy xulosalar chiqarildi. Shu asosda vaznni boshqarish tizimini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqildi. Bundan tashqari, tizimli yondashuv asosida dzyudo sportida

vazn nazorati jarayoni kompleks tarzda ko'rib chiqildi. Ya'ni, fiziologik, pedagogik va tashkiliy omillar birgalikda tahlil qilinib, muammoning ko'p qirrali jihatlari ochib berildi.

NATIJALAR. Tadqiqot natijalari dzyudo sportchilari orasida tez vazn yo'qotish keng tarqalganligini ko'rsatdi. Tahlil qilingan ilmiy manbalarga asoslanib, sportchilarning taxminan 70–80% musobaqa oldidan tana vaznini qisqa muddat ichida kamaytirishga harakat qilishi aniqlandi [3].

Olingan natijalarga ko'ra, tez vazn yo'qotishning eng ko'p qo'llaniladigan usullari suyuqlik iste'molini cheklash, issiq muhitda mashq qilish (sauna), maxsus kiyimlardan foydalanish hamda ovqatlanishni keskin kamaytirishdan iborat. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchilarning 70–80% musobaqa oldidan tana vaznini kamaytirishga harakat qilishi aniqlandi. O'rtacha vazn yo'qotish darajasi tana vaznining 5–10% ni tashkil etadi. Masalan, 70 kg vaznli sportchi musobaqa oldidan 3–5 kg gacha vazn yo'qotadi. Hisob-kitoblarga ko'ra, vazn yo'qotishning o'rtacha ko'rsatkichi 6–8% atrofida ekanligi kuzatildi. Gidratatsiya holatini baholash natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilarning aksariyatida siydikning solishtirma og'irligi 1.020 dan yuqori bo'lib, bu organizmda suvsizlanish holati mavjudligini bildiradi. Shuningdek, tez vazn yo'qotish jarayonida sportchilarda mushak kuchining pasayishi, yurak urish tezligining oshishi va umumiy jismoniy ish qobiliyatining kamayishi kuzatildi. Vazn yo'qotishdan oldingi va keyingi holatlar taqqoslanganda, sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari sezilarli darajada pasaygani aniqlandi.

Ushbu usullar sportchilar tomonidan keng qo'llanilishiga qaramay, ularning organizmga salbiy ta'siri yuqori ekanligi kuzatildi.

**Sportchilarning vazn yo'qotish darajasini aniqlash
uchun quyidagi formula qo'llanildi:**

$$V_{yo'qotish} (\%) = \frac{V_{boshlang} \cdot W_{yakuniy}}{V_{boshlang'ich}} \times 100$$

$V_{boshlang'ich}$ — sportchining dastlabki tana vazni

$V_{yakuniy}$ — vazn kamaytirilgandan keyingi tana vazni

$V_{yo'qotish}$ — yo'qotilgan vazn foizda (%) [4].

Natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilar odatda tana vaznining 5–10% gacha qismini yo'qotadilar. Ayrim hollarda bu ko'rsatkich undan ham yuqori bo'lishi mumkin, bu esa sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi.

Tadqiqot davomida tez vazn yo'qotishning sportchilar organizmiga ta'siri ham tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra, bunday usullar yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi, suvsizlanish, mushak kuchining pasayishi hamda kognitiv funksiyalarning susayishiga olib keladi. Shu bilan birga, umumiy jismoniy ish qobiliyatining pasayishi ham kuzatildi.

Sportchilarning gidratatsiya holatini baholashda siydikning solishtirma og'irligi muhim ko'rsatkich sifatida qabul qilindi [5]:

Sportchilarning gidratatsiya holatini baholashda siydikning solishtirma og'irligi muhim ko'rsatkich sifatida qabul qilinadi:

$$SSO = \frac{\rho_{siydik}}{\rho_{suv}}$$

Belgilar izohi:

- SSO — siydikning solishtirma og'irligi
- ρ_{siydik} — siydik zichligi
- ρ_{suv} — suv zichligi

[6]

MUHOKAMA. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, dzyudo sportchilari orasida tez vazn yo'qotish keng tarqalgan bo'lib, bu holat asosan musobaqalarda ustunlikka erishish istagi bilan bog'liq. Sportchilar yengilroq vazn toifasiga tushish orqali raqobat sharoitini o'z foydasiga o'zgartirishga harakat qiladilar. Biroq, tadqiqot natijalari ushbu yondashuvning ko'proq salbiy oqibatlariga olib kelishini ko'rsatdi.

Tahlillar asosida aniqlanganda, tez vazn yo'qotish jarayonida qo'llaniladigan usullar — suyuqlikni cheklash, issiq muhitda mashq qilish va ovqatlanishni keskin kamaytirish — organizmning normal faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, suvsizlanish holati sportchining jismoniy ish qobiliyatini pasaytirishi, yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama tushirishi va umumiy tiklanish jarayonini sekinlashtirishi mumkin.

Shu bilan birga, ayrim holatlarda tez vazn yo'qotishdan keyin qisqa muddatli tiklanish imkoniyati mavjudligi aniqlangan. Bu esa sportchilarni ushbu usullardan foydalanishda davom etishga undaydi. Biroq, bunday "qisqa foyda" uzoq muddatli sog'liq muammolari bilan solishtirganda o'zini oqlamaydi. Demak, bu yerda asosiy muammo — sportchilar va murabbiylarning vazn boshqaruvi borasidagi noto'g'ri yondashuvlari va yetarli bilimga ega emasligidadir.

Mazkur natijalar boshqa kurash sport turlarida olingan ilmiy ma'lumotlar bilan ham mos keladi. Xususan, kurash sportida joriy etilgan vazn nazorati tizimlari tez vazn yo'qotish holatlarini sezilarli darajada kamaytirgani aniqlangan. Bu esa qat'iy qoidalar va nazorat mexanizmlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Shu nuqtai nazardan, dzyudo sportida ham vaznni boshqarish jarayonini tartibga soluvchi aniq va ilmiy asoslangan tizimni joriy etish zarur. Xususan, tortish va musobaqa o'rtasidagi vaqtni qisqartirish, sportchilarni bir martalik tortish tizimiga o'tkazish, gidratatsiya nazoratini kuchaytirish hamda individual minimal vaznni belgilash kabi choralar muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, faqatgina qoidalarni joriy etish bilan cheklanib qolmasdan, sportchilar, murabbiylar va ota-onalar o'rtasida tushuntirish ishlarini olib borish ham zarur. Chunki sog'lom vazn boshqaruvi madaniyatini shakllantirish uzoq muddatli ijobiy natijalarga olib keladi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari dzyudo sportida vaznni boshqarish tizimini takomillashtirish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi va bu borada kompleks yondashuvni qo'llash muhim ekanligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Cox, T. S. G., LeGal, Y. M. H., et al. (1989). Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 14, 142–147.
2. Franchini, E., Takito, M. Y., Kiss, M. A. P. D., et al. (2005). Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. *Biology of Sport*, 22(3), 315–328.
3. Artioli, G. G., Gualano, B., Franchini, E. (2010). Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42, 436–442.
4. Oppliger, R. A., Case, H. S., Horswill, C. A., et al. (1996). American College of Sports Medicine position stand: Weight loss in wrestlers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28, ix–xii.
5. Steen, S. N., Brownell, K. D. (1990). Patterns of weight loss and regain in wrestlers: Has the tradition changed? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 22, 762–768.
6. Kowatari, K., Umeda, T., Shimoyama, T., et al. (2001). Exercise training and energy restriction decrease neutrophil phagocytic activity in judoists. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 519–524

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Yulbarsova Xurshida Abdullajonovna		
<i>Bo'lajak sotsiologlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda interfaol pedagogik texnologiyalarning samaradorligi</i>	4	10
Axunov Umidbek Ruzibayevich		
<i>Bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashda kinestetik rivojlanish darajasini baholash mezonlari</i>	11	13
Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li		
<i>Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazariy tayyorgarligi mazmuni va ahamiyati</i>	14	17
Каримова Наргиза Яхёевна		
<i>Роль идеологического иммунитета в процессе социально-психологической адаптации молодежи</i>	18	23
Anvarbekova Xilola Numanovna		
<i>Raqamli ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak informatika o'qituvchilarida media kompetentligini rivojlantirish</i>	24	28
Temirova Gulmira Alibekovna		
<i>Kompetentsiyaviy yondashuv ta'lim jarayonini takomillashtirishning innovatsion yo'li sifatida</i>	29	35
Xamitjonov Muxammadbobir Ulug'bek o'g'li		
<i>Dzyudo sportida vazn boshqaruvini takomillashtirishning pedagogik va fiziologik asoslari</i>	36	40
Qushmonov Adaxam Akramjonovich		
<i>Xalq o'yinlari asosida talabalarining jismoniy faollik ko'nikmalarini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari</i>	41	44
Umarov Azizbek Vaxobovich		
<i>Xorijiy ta'lim tajribalarida mediakompetentlikni rivojlantirish modellari va ularning pedagogik ahamiyati</i>	45	50
Abduraxmonova Dilobar Shuhratbekovna		
<i>Tarbiya fani o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida individual yondashuv asosida baholash va rag'batlantirish kompetensiyalarini shakllantirish</i>	51	53
Qushmonov Adaxam Akramjonovich		
<i>Pedagogika yo'nalishi talabalarining jismoniy faollik ko'nikmalarini xalq o'yinlari asosida rivojlantirish metodikasining samaradorligini tajriba-sinovda asoslash</i>	54	57
Rahmonov Mirzoxid Shavkatovich		
<i>Sun'iy intellekt va ta'lim: o'zbekiston tajribasi</i>	58	64
Raximov Xasanboy Kamoliddin o'g'li		
<i>Talaba - yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning mentorlik modeli</i>	65	70
Xabibullayeva Xilola		
<i>Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish yo'llari</i>	71	73

