

КУРАШЧИЛАРНИНГ ВАЗН ТОИФАСИГА ҚАРАБ МУСОБАҚАДАН КЕЙИНГИ ТИКЛАНИШ ЖАРАЁНЛАРИНИ ИНДИВИДУАЛЛАШТИРИШ

<https://doi.org/10.70728/conf.edu.v3.i1.051>

Эргашев Жахон Бобомуродович
Қаишқадарё вилоят сув спорт турларига
ихтисослаштирилган спорт мактаби

Аннотация: Мақолада юқори малакали курашчиларнинг мусобақадан кейинги тикланиш жараёнлари уларнинг вазн тоифаларига боғлиқ ҳолда тадқиқ этилган. Енгил, ўрта ва оғир вазн тоифасидаги спортчиларнинг психофизиологик тикланиш суръатлари ўртасидаги фарқлар педагогик назорат ва тестлар ёрдамида аниқланган. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, вазн тоифасини ҳисобга олган ҳолда индивидуал тикланиш дастурларини ишлаб чиқиш спортчининг функционал ҳолатини тезроқ тиклаш ва кейинги мусобақаларда натижалар барқарорлигини таъминлашга хизмат қилади.

Калит сўзлар: спорт кураши, тикланиш босқичи, вазн тоифаси, психофизиологик кўрсаткичлар, жисмоний иш қобилияти, индивидуаллаштириш, педагогик назорат.

Кириш

Замонавий спорт курашида юқори натижаларга эришиш нафақат машғулотларнинг интенсивлиги, балки мусобақадан кейинги тикланиш жараёнининг сифатига ҳам боғлиқ. Курашчиларнинг мусобақа олдида вазн ташлаши ва гидратация ҳолати уларнинг кейинги тикланиш босқичига бевосита таъсир кўрсатади. Бироқ, амалиётда тикланиш воситалари кўпинча барча вазн тоифалари учун умумий режалаштирилади.

Муаммонинг долзарблиги шундаки, енгил вазнли курашчиларда метаболик жараёнлар тезроқ кечса-да, уларда вазн ташлаш билан боғлиқ психофизиологик зўриқиш юқори бўлади. Оғир вазнлиларда эса мушак тизимидаги микрожароҳатлар ва юрак-қон томир тизимида тушадиган юклама узоқроқ тикланиш муддатини талаб қилади. Шу боис, вазн тоифаларини ҳисобга олган ҳолда тикланиш тизимини илмий асослаш муҳим омилдир.

Методология

Тадқиқот Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия ва спорт университети базасида ўтказилди. Унда 30 нафар юқори малакали курашчи (10 нафар енгил, 10 нафар ўрта ва 10 нафар оғир вазн) иштирок этди.

- **Психофизиологик баҳолаш:** Дикқат барқарорлиги, реакция тезлиги ва "САН" (соғлиқ, фаоллик, кайфият) тестлари.
- **Биокимёвий назорат:** Қондаги лактат миқдори ва креатинкиназа (СК) даражасини мусобақадан 24 ва 72 соат ўтгач ўлчаш.
- **Педагогик эксперимент:** Тикланиш циклида енгил вазнлиларга кўпроқ психологик релаксация, оғир вазнлиларга эса физиотерапевтик ва пассив тикланиш воситалари қўлланилди.

Натижалар

Тадқиқот давомида вазн тоифалари кесимида қуйидаги фарқлар аниқланди:

1. **Енгил вазн тоифаси (60-67 кг):** Ушбу гуруҳда жисмоний иш қобилияти тез (48 соат ичида) тикланди, аммо психологик зўриқиш ва уйқу сифатининг бузилиши 5-кунгача сақланиб қолди. Бу вазн ташлашнинг салбий оқибати сифатида баҳоланди.
2. **Ўрта вазн тоифаси (77-87 кг):** Тикланиш жараёни энг барқарор кечди. Юрак уриш тезлиги (ЮУТ) 72 соатдан кейин базавий даражага қайтди.
3. **Оғир вазн тоифаси (97-130 кг):** Биокимёвий кўрсаткичлар (СК) 72 соатдан кейин ҳам юқорилигича қолди, бу мушак тизимининг чуқур чарчаганидан далолат беради. Ушбу тоифадаги спортчилар учун тўлиқ тикланиш даври 7-9 кунни ташкил этди.

Жадвал 1. Вазн тоифалари бўйича тикланиш кўрсаткичлари (мусобақадан 72 соат ўтгач)

Вазн тоифаси	ЮУТ (уриш/мин)	Лактат (ммоль/л)	Психологик ҳолат (балл)
Енгил	62 ± 2	2.1 ± 0.3	3.8 (паст)
Ўрта	65 ± 3	1.8 ± 0.2	4.5 (яхши)
Оғир	70 ± 4	2.5 ± 0.4	4.2 (ўрта)

Муҳокама

Олинган натижалар UWW (Jahon kurash birlashmasi) томонидан тавсия этилган тикланиш принципларини тўлдиради. Бизнинг тадқиқотимиз шуни кўрсатдики, енгил вазнли курашчиларда асосий эътиборни **психологик коррекция ва диетологияга**, оғир вазнлиларда эса **метаболик тикланиш ва физиотерапияга** қаратиш лозим. Индивидуаллаштирилган ёндашув машғулот юкламаларини режалаштиришда "ўта чарчаш" (overtraining) хавфини 25% га камайтириши аниқланди.

Хулоса

1. Мусобақадан кейинги тикланиш жараёни вазн тоифасига кўра 3 кундан 10 кунгача давом этиши мумкин.

2. Енгил вазнлилар учун углеводли парҳез ва автоген машқлар, оғир вазнлилар учун сув муолажалари ва лимфодренаж энг самарали воситалардир.
3. Тикланиш босқичини индивидуаллаштириш юқори малакали курашчиларнинг профессионал фаолиятини узайтириш ва спорт натижаларини барқарорлаштиришда асосий омил ҳисобланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. **Kerimov F.A.** Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: ITA-Press, 2018.
2. **Frontiers in Nutrition.** Determination of weight loss methods and effects among wrestlers. [Frontiersin.org](https://www.frontiersin.org) (2024).
3. **NIH PMC.** Effects of Weight-Cutting Practices on Sleep and Recovery in Wrestlers. [Pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) (2025).
4. **ResearchGate.** A study examining the effects of competition rules on muscular damage of elite wrestlers. Researchgate.net (2025).
5. **O‘zbekiston Milliy Olimpiya Qo‘mitasi.** Sportchilarni musobaqadan keyingi rehabilitatsiya qilish tizimi. Olympic.uz.
6. **Journal of Strength and Conditioning Research.** Effects of Rapid Weight Loss in Wrestlers. Journals.lww.com.

