



SPORTCHILAR VAZN TASHLASHIDA YUZAGA KELADIGAN XAVFLI OQIBATLAR VA ULARNING YECHIMLARI

Norqulov Sardor Jumaniyozovich
Toshkent tibbiyot akademiyasi

Kirish. Sportchilar orasida vazn tashlash keng tarqalgan amaliyot bo'lib, ayniqsa, vazn toifalariga bo'lingan sport turlarida (boks, kurash, dzyudo va boshqalar) muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'plab sportchilar o'z vazn toifasiga mos kelish uchun tezkor vazn tashlash usullaridan foydalanadilar. Biroq, bunday jarayon sog'liq uchun jiddiy xavf tug'dirishi, jismoniy va ruhiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Noto'g'ri va keskin vazn tashlash suvsizlanish, mushak massasining yo'qolishi, moddalar almashinuvining buzilishi va yurak-qon tomir tizimi muammolariga olib kelishi mumkin. Shuningdek, ekstremal parhezlar va tezkor vazn tashlash psixologik muammolarni, jumladan, stress va depressiyani keltirib chiqarishi ham ehtimoldan holi emas. Ushbu tezisda sportchilarning tezkor vazn tashlashi bilan bog'liq xavfli oqibatlar va ularning oldini olish yo'llari batafsil tahlil qilinadi.

Tadqiqot usullari. Mazkur tadqiqot tahliliy va eksperimental usullarga asoslangan bo'lib, quyidagi metodlardan foydalanildi:

Ilmiy adabiyotlar tahlili – sportchilarning vazn tashlash usullari va ularning sog'liq uchun xavfini o'rganish maqsadida mavjud ilmiy manbalar tahlil qilindi.

So'rovnomalar va intervyular – turli sport turlarida ishtirok etayotgan sportchilardan so'rovnomalar olindi va ularning tajribasi o'rganildi.

Sportchilarning vazn tashlash usullari va ularning salbiy ta'siri

- Suv yo'qotish orqali vazn tashlash (sauna, diuretiklar, cheklangan suv iste'moli) natijasida organizm suvsizlanishi va yurak-qon tomir tizimiga salbiy ta'sir qilishi.

- Keskin kaloriya cheklovi natijasida mushak massasi yo'qolishi va moddalar almashinuvining buzilishi.

- Ekstremal parhez va ochlik natijasida energiya yetishmovchiligi, immunitetning pasayishi va ruhiy zo'riqish yuzaga kelishi.

- Majburiy qusish va laksatiflar qabul qilish orqali tezkor vazn yo'qotish natijasida ovqat hazm qilish tizimining buzilishi va organizmda elektrolitlar muvozanatining yo'qolishi.

Vazn tashlash natijasida yuzaga keladigan xavfli oqibatlar

- Suvsizlanish – organizmda suyuqlik yetishmovchiligi natijasida qon bosimining pasayishi, yurak urishining tezlashishi, mushaklarning sustlashishi va kuchsizlanishi kuzatiladi.

- Elektrolit muvozanatining buzilishi – suyuqlik yetishmovchiligi natijasida kaliy, natriy va magniy darajasining pasayishi, bu esa yurak ritmida buzilishlar, holsizlik va charchoqni keltirib chiqaradi.

- Mushaklarning sustlashishi va jismoniy faollikning pasayishi – muhim ozuqaviy moddalarning yetishmovchiligi sportchilar jismoniy natijalari pasayishiga olib keladi.

- Metabolik o'zgarishlar – organizm tezkor vazn tashlashga moslashib, kelajakda ortiqcha yog' yig'ilishiga moyillik oshishi mumkin.

- Psixologik muammolar – sportchilarda o'z tanasidan norozilik, stress, xavotir va depressiya holatlari kuzatilishi mumkin.

Xavflarni kamaytirish va yechimlar

- Mutaxassislar nazorati ostida vazn tashlash – sport shifokorlari va dietologlar rahbarligida individual parhez va jismoniy mashqlar dasturini ishlab chiqish.

- Barqaror va uzoq muddatli ovqatlanish rejimiga rioya qilish – ratsionda oqsil, uglevod va yog'lar muvozanatini saqlash.

- Suyuqlik balansini saqlash – suvsizlanishning oldini olish uchun yetarlicha suv ichish.

- Oziqlanish tartibini to'g'ri rejalashtirish – muhim vitaminlar va minerallar bilan boyitilgan ovqatlar iste'mol qilish.

- Psixologik tayyorgarlik va stressni kamaytirish usullaridan foydalanish – sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash va motivatsiyani oshirish uchun psixologlar bilan ishlash.

Natijalar va xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning noto'g'ri vazn tashlash usullaridan foydalanishi jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Tezkor vazn tashlash organizm uchun zararli bo'lib, sport natijalariga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlarga asoslangan holda, sportchilar uchun xavfsiz vazn tashlash rejimlarini ishlab chiqish zarur. Uzoq muddatli va barqaror parhez tamoyillariga rioya qilish, sport shifokorlari va dietologlar bilan maslahatlashish, suyuqlik balansini saqlash va psixologik tayyorgarlikni ta'minlash orqali vazn tashlash jarayonini xavfsiz amalga oshirish mumkin.

Shunday qilib, sportchilarning sog'lig'ini saqlash va ularning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish uchun sog'lom va ilmiy asoslangan yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rihsitillaevna, M. M., Rustamovna, K. S., & Nodir o'g'li, J. N. (2023). CONSEQUENCES OF HYGIENIC POLLUTION FACTORS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 14, 38-42.

2. Kobiljonova, S., Sultonov, E., Sultonova, D., Oblokulov, A., & Jalolov, N. (2023). CLINICAL MANIFESTATIONS OF GASTROINTESTINAL FOOD ALLERGY. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(5), 142-148.

3. Jalolov, N. N., Sobirov, O. G., Kabilzhonova, S. R., & Imamova, A. O. (2023). The role of a healthy lifestyle in the prevention of myocardial infarction. *Neo Sci Peer Rev J*, 9, 8-14.

4. Ya, Z. S., Jalolov, N. N., Kh, P. M., & Rakhimov, B. B. (2023). Features of diet therapy for chronic liver diseases. *Science Promotion*, 1(2), 5-7.
5. Закирходжаев, Ш. Я., & Азимова, С. Б. (2018). Диагностическая значимость клинико-биохимических и генетических маркеров при хроническом гепатите С. *Журнал теоретической и клинической медицины*, (1), 99-101.
6. Рахимов, Б. Б., Саломова, Ф. И., Жалолов, Н. Н., Султонов, Э. Ю., & Облакулов, А. Г. (2023). Оценка качества атмосферного воздуха в городе навои, республика Узбекистан: проблемы и решения. In *Сборник трудов по материалам Международной научно-практической конференции*.
7. Зокирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Ибрагимова, М. М., & Махмудова, И. А. (2019). Сурункали гепатитлар парҳезтерапиясида маҳаллий дуккакли маҳсулотларни қўллаш.
8. Жалолов, Н. Н., Нуриддинова, З. И., Кобилжонова, Ш. Р., & Имамова, А. О. (2022). *Главные факторы развития избыточного веса и ожирения у детей* (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation, О ‘zbekiston Respublikasi Sog ‘liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti “Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi” xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to ‘plami 153 bet).
9. Зокирхўжаев, Ш. Я., Рустамова, М. Т., Паттахова, М. Х., Жалолов, Н. Н., & Муталов, С. Б. (2023). Сурункали жигар касалликларида соғлом овқатланишнинг аҳамияти.
10. Закирходжаев, Ш. Я., Парпибаева, Д. А., & Каримова, Д. А. (2013). Клинико-иммунологические и микроциркуляторные особенности язвенной болезни двенадцатиперстной кишки на фоне хронического гепатита. *Сибирское медицинское обозрение*, (6 (84)), 57-61.
11. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Tashmatova, G. A. (2023). Clinical and morphological features of gastroduodenitis in children with saline diathesis. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, 10, 35-41.
12. Зокирхўжаев, Ш. Я., Рустамова, М. Т., Паттахова, М. Х., Нарзиев, Н. М., Жалолов, Н. Н., & Муталов, С. Б. (2023). Коронавирус инфекцияси ва жигар зарарланиши.
13. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Mirsagatova, M. R. (2022). COMBINED SKIN AND RESPIRATORY MANIFESTATIONS OF FOOD ALLERGY IN CHILDREN.
14. Jalolov, N. N., Imamova, A. O., & Sultonov, E. Y. (2023). Proper nutrition of athletes, martial arts. *Pridobljeno*, 1(8), 2024.
15. Jalolov, N. (2018). Сурункали гепатитларда маҳаллий дуккакли маҳсулотлар асосидаги диетотерапияни клиник–иммунологик самарадорлигини ўрганиш.
16. Salomova, F. I., Rakhimov, B. B., Jalolov, N. N., Sultonov, E. Y., & Oblakulov, A. G. (2023). Atmospheric air of the city of Navoi: quality assessment. *British Journal of Global Ecology and Sustainable Development*, 15, 121-125.

17. Jalolov, N. N., Sultonov, E. Y., Imamova, A. O., & Oblokulov, A. G. (2023). Main factors of overweight and obesity in children. *Science Promotion*, 1(2), 2-4.
18. Rahimov, B. B., Salomova, F. I., Jalolov, N. N., Sultonov, E. Y., & Oblokulov, A. G. (2023). O 'ZBEKISTON RESPUBLIKASI NAVOIY SHAHRI HAVO SIFATINI BAHOLASH: MUAMMOLAR VA YECHIM YOLLARI.
19. Jalolov, N. N., & Imamova, A. O. (2023). The Role of Nutrition in the Management of Chronic Hepatitis. *European International Journal of multidisciplinary research and management studies*, 3(02), 28-34.
20. Зокирходжаев, Ш. Я., Худойбергенов, А. С., Дусчанов, Б. А., Шомуродова, Н., & Масобиров, Р. П. (2020). Обоснование применения зернового сорго (джугары) в диетотерапии при хронических заболеваниях. *Журнал теоретической и клинической медицины*, (4), 41-45.
21. Кобилжонова, Ш. Р., Жалолов, Н. Н., & Журабоев, М. Т. (2022). Тугри овкатланиш спортчилар юкори натижалари гарови.
22. Жалолов, Н., Зокирходжаев, Ш. Я., & Саломова, Ф. И. (2022). Сурункали гепатит билан касалланган беморларнинг ҳақиқий овқатланишини баҳолаш.«Тиббиётдаги замонавий илмий тадқиқотлар: долзарб муаммолар, ютуқлар ва инновациялар». In *мавзусидаги халқаро илмий-амалий конференция*.(2022, May).
23. Kobiljonova, S. R., & Jalolov, N. N. (2023). Reproductive and perinatal outcomes born by caesarean section.
24. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Mirsagatova, M. R. (2022). SPECTRUM OF CAUSE-SIGNIFICANT ALLERGENS CAUSING POLYNOSIS IN CHILDREN.
25. Зокирхужаев, Ш. Я., & Толибжонова, М. Х. (2024). Изучение пищевого статуса пациентов с хроническими гепатитами.
26. Закирходжаев, Ш. Я., Паттахова, М. Х., Солихов, М. У., & Муталов, С. Б. (2022). Клинические и функционально-метаболические особенности больных с хроническими гепатитами, перенесших COVID-19. *Медицинские новости*, (10 (337)), 47-50.
27. ПАТТАХОВА, М., & МУТАЛОВ, С. (2022). *Жигарнинг доридармонлар таъсирида зарарланиши* (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation, Узбекистан, Ташкент).