DZYUDOCHILAR ORGANIZMIDA GORMONLARNING TEMPERAMENT BILAN BOG‘LIQLIGI VA TA’SIRINI O‘RGANISH

Izzatullayev Azizbek Renatulla o‘g‘li
Toshkent gumanitar fanlar universiteti

https://doi.org/10.5281/zenodo.14604211

ANNOTATSIYA

Temperament xususiyatlari, aslida, tug‘ma hisoblansa-da, shaxsga bevosita aloqador va anglanadigan bo‘lgani uchun ham ma’lum ma’noda o‘zgarib boradi, shuning uchun ham tug‘ilgan chog‘ida sangvinikka o‘xshash harakatlar namoyon qilgan bolani umrining oxirigacha faqat shundayligicha qoladi, deb hisoblash noto‘g‘ri. “Temperament” termini antik fanning individual pisixologik farqlari tabiatiga bo‘lgan qarashlarga borib taqaladi.

KALIT SO‘ZLAR

dzyudochilar, psixologik, temperament, sangvinik, organizm, xolerik, sportchilar.

АННОТАЦИЯ

Характеристики темперамента считаются врожденными, но они в определенном смысле изменяются, поскольку непосредственно связаны с личностью и поддаются пониманию. Поэтому сангвиники маловероятны при рождении. делает ребенка, останется таким на всю оставшуюся жизнь. Термин «темперамент» восходит к взглядам древней науки на природу индивидуальных психологических различий.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Дзюдоисты, психология, Темперамент, Сангвиник, организм, Холерик, спортсмены.

ABSTRACT

Although temperament characteristics are actually considered fixed, they also change in a certain sense, since they are directly related to the individual and are perceived. Therefore, it is wrong to assume that a child who shows sanguine-like behavior at birth will remain so for the rest of his life. The term "temperament" goes back to the views of ancient science on the nature of individual psychological differences.

KEY WORDS

Judoists, psychological, Temperament, Sanguine, organism, Choliric, athletes.

Individual-pisixologik xususiyatlar, psixik faoliyat dinamikasining qonuniyatlariga ko‘ra odamlar bir-biridan farqlanadilar. Shaxsning xulq-atvori va faoliyati motivlari, tashqi ta’sirga nisbatan javob reaksiyasini kuchi, tezligi, ta’sirchanligi, quvvatiga ko‘ra sezilarli darajadagi farqlanishida ko‘rinadi. Jumladan, kimdir sekin, ohistalikni, boshqa odam shoshilishni yoqtiradi, kimgadir hissiyotlarning tez uyg‘onishi xos bo‘lsa, boshqasiga esa sovuqqonlik xosdir, boshqa birovni keskin imo-ishoralar, ma’noli mimika, boshqasini harakatlarda og‘ir-bosiqlik, yuzining juda ham kam harakat qilishi ajratib turadi.

Temperament – insonning turli vaziyatlarda narsa, hodisalar, holatlar va insonning xatti-harakatlariga nisbatan reaksiyani tushuntirib beruvchi individual-tipologik xususiyatlar majmuyidir.

Temperament xususiyat shaxsning ichki biologik psixofiziologik tuzilmasi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, ularning namoyon bo‘lishi uning aniq bir vaziyatlarga munosabatini, ekstremal vaziyatlarda o‘zini qanday tutishini belgilab beradi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili

Temperament xususiyatlarini sport turlarida o‘rni juda muhim. Shu sababdan murabbiy mashg‘ulot jarayonida shug‘ullanuvchini temperament ko‘rsatkichlaridan kelib chiqib mashg‘ulot olib borsa. ko‘zlangan natijaga erishishi yanada osonlashadi.

Sangvinik – bu temperament egalari hissiyotning tez, kuchli qo‘zg‘aluvchanligi, lekin beqaror bo‘lishi bilan farq qiladi. Sangvinik temperamentli sportchilarning kayfiyati tez o‘zgarib bir kayfiyat o‘ziga teskari bo‘lgan ikkinchi kayfiyat bilan almashinib turadi. Sangvinikdagi pisixik jarayonlar xolerikdagi singari tez o‘tadi. Bu xil temperamentli sportchilar ildam, chaqqon, serharakat, bazi bir mashqlarni tez o‘rganib ko‘nikma hosil qila oladi. Sangvinik temperamentli sportchilar tevarak-atrofdagi voqealardan tez ta’sirlanadilar va muvaffaqiyatsizliklar hamda mag‘lubiyatlar uncha kuchli ta’sir qilmaydi. Ular ko‘p mashqqa tez va g‘ayrat bilan kirishadi, lekin bu yuklamalardan tez soviydilar. Bir zayldagi mashqlarni uzoq muddat davom ettirolmaydi.

Sangvinik temperamentidagi sportchilarda gormonlarning ahamiyati. Bu tipdagi sportchilarda organizmidagi ishlab chiqariladigan gormonlar konsentratsiyasi tashqi ta’sirlarda juda tez o‘zgaradi. Masalan, bu tipdagi sportchilarda stress gormonlari miqdori juda yuqori bo‘lishi mumkin yoki buning aksi bo‘lgan baxt gormoni serotanin gormoni tez o‘rin almashadi. Bu esa musobaqa va mashg‘ulot jarayonida sportchiga aks ta’sir qilishi mumkin. Ya’ni uning foydasiga emas, mag‘lubiyatiga olib kelishi mumkin. Bu xildagi sportchilarga asosan bioximik va farmakologik yondashuvdan tashqari pisixofiziologik yondashish ham ancha samarali foyda berishi mumkun.

Xolerik – bu temperamentdagi sportchilar hissiyotni tez va kuchli qo‘zg‘aluvchanli, barqaror bo‘lishi bilan farqlanadi. Xolerik temperamentidagi sportchilar hissiyotlari ularning imo-ishoralari va xatti-harakatlari, mimikalari nutqlarida va mashq jarayonlarida yaqqol ko‘rinib turadi. Bu sportchilar qizg‘inlik va tajanglikka juda moyil bo‘ladilar. Bu sportchilar juda harakatchan, serg‘ayrat bo‘ladilar. Bu xil sportchilar serharakat va bir mashqni nihoyasiga yetkazib bajaradilar. Ayniqsa, jamoaviy o‘yinlarda aktiv va juda qiziqib qatnashadigan bo‘ladilar. Xolerik temperamentidagi sportchilar tez xafa bo‘ladilar va bu xafalik ularni uzoq vaqt tark etmaydi. Bu temperamentdagi sportchilar kayfiyati barqaror, uzoq vaqt o‘zgarmay turadi, ayni shu xislat ko‘p sport turida muvaffaqiyatga erishishlariga sabab bo‘ladi.

Xolerik temperamentidagi sportchilarda gormonlarning ahamiyati. Bu temperamentdagi sportchilarda qon tarkibidagi gormonlar konsentratsiyasi nisbatan barqarorroq bo‘ladi. Buning sababi tashqi muhit ta’siriga nisbatan nerv sistemasining qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari bir-biriga mutanosib bo‘ladi. Bu temperamentdagi sportchilar har qanday sport turida juda yaxshi natijaga erishishlari mumkin, ayniqsa, jamoaviy sport turlarida. Chunki bu sportchilar jamoa bilan ancha yaxshi chiqishadigan va hamjihatlikda harakat qilishga moyil kishilar bo‘lishadi. Lekin muvaffaqiyatsizlik, kelishmovchiliklarni uzoq vaqtgacha eslaridan chiqarolmaydilar. Bu temperamentdagi sportchilarda stress gormonlari nisbatan me’yorda yoki kamroq bo‘lishi mumkin. Chunki bu sportchilar tashqi muhitdagi ta’sirlarga ancha bosiqlik bilan munosabatda bo‘ladilar. Bu sportchilarda muvaffaqiyatsizlik unchalik kuchli ta’sir qilmaydi.

Flegmatik – bu temperamentdagi sportchilar hissiyotning juda sekin, kuchsiz qo‘zg‘alish va uzoq davom etmasligi bilan farq qiladi. Flegmatik sportchilar hissiyotining tashqi ifodasi kuchsiz bo‘ladi. Bu xil temperamentli sportchilarni xursand qilsh, xafa qilish va g‘azablantirish ancha qiyin. Flegmatiklarning pisixik jarayonlari sust bo‘ladi. Bu xil temperamentli sportchilar nihoyatda og‘ir, yuvosh, bosiq, harakatlari va bajaradigan mashqlari salmoqli bo‘ladi. Agar bir faoliyatga kirishsalar, uni qat’iyat bilan davom ettirib oxiriga yetkazadilar. Bu sportchilar ko‘pchilik jamoaga ham aralashadilar, lekin tortinchoq va hech kimga tegmaydigan, birovni ranjitmaydigan bo‘ladilar. Agar birov ular bilan urush chiqarmoqchi bo‘lsa, o‘zlarini chetga olishga harakat qiladilar. Ular shovqin-suronli va serharakat sport turlarini yoqtirmaydilar, bu xil temperamentli sportchilar atrofidagilarga nisbatan jizzaki bo‘lmaydilar va o‘yin-kulgini yoqtirmaydilar. Bu temperamentli sportchilar tashabbus ko‘rsatishga moyil bo‘lmaydilar. Lekin ular biron-bir faoliyatni yo‘lga qo‘ysalar, qunt bilan ish ko‘radilar va bu ishni oxiriga yetkazadilar.

Flegmatik temperamentidagi sportchilarda gormonlarning ahamiyati. Bu temperamentdagi sportchilar organizmida gormonlar va boshqa moddalar ancha barqaror bo‘lib, nerv sistemasidagi qo‘zg‘alish jarayonlari sekin bo‘ladi, tormozlanish jarayoni esa me’yorida bo‘ladi. Bu temperamentdagi sportchilarda muvaffaqiyatga erishish samaradorligi yuqori bo‘ladi. Bundan tashqari tashqi muhitdagi ta’sirlarga nisbatan reaksiyasi ancha passiv bo‘ladi. Bu esa yuqori natijalarga erishishni ta’minlaydi. Bu tipdagi shaxslar katta kuch talab qiladigan va murakkab sport turlarida ancha samaradorlik ko‘rsata oladilar. Masalan, uzoq masofaga yugurish, uzoq masofaga suzish, og‘ir atletika, shaxmat va ot sport turlari mos keladi.

Melanxolik – bu temperamentdagi shaxslar hissiyotning sekin, lekin kuchli qo‘zg‘aluvchanligi va barqaror bo‘lishi bilan farq qiladi. Melanxoliklar barqaror va davomli kayfiyatga moyil bo‘ladilar. Lekin hissiyotlarning tashqi ifodasi juda zaif bo‘ladi. Melanxolik temperamentdagi sportchilar juda sust bo‘ladi. Melanxolik temperamentdagi sportchilar tashqi muhitdagi faoliyatlarga tezda moslashib keta olmaydi. Lekin bir kirishsa, ishni mazmunli va samarali tugatishga harakat qiladi. bu temperamentdagi kishilar mo‘min-qobil, yuvosh bo‘ladi, ko‘pincha birov savol bilan murojaat qilsa, uyalib, tortinib javob qaytaradi. Ularni kayfiyatiga ta’sir qilish qiyin, ammo kayfiyati buzilsa, uzoq vaqt davomli bo‘ladi. Ular ishga yoki o‘yinga tez kirishmaydi. Ammo bir kirishgan ishini sabr-toqat bilan oxirigacha olib boradi.

Melanxolik temperamentdagi sportchilarda gormonlarning ahamiyati. Bu temperamentdagi sportchilarda gormonlarning o‘zgaruvchanligi yuqori bo‘lmaydi. Nerv sistemasidagi qo‘zg‘alish jarayonlari sust va tormozlanish jarayonlar kuchli bo‘ladi. Natijada biron-bir sportda, masalan, portlovchi kuch talab qilinadigan, shiddatli va tez harakatlari bor sport turlarida yaxshi natija qayd etishlari qiyin. Lekin kuchli diqqat va e’tibor talab qilinadigan sport turlarida ancha yaxshi natijaga erishishlari mumkin. Bu shaxslar organizmida stress gormonlar ko‘p ishlab chiqariladi. Masalan, kortezol, prolaktin va boshqalar.

Tadqiqot metodologiyasi

Odatda, dzyudo sport turi bilan shug‘ullanuvchilar faqatgina mashg‘ulot va yuklamalarga katta ahamiyat berishadi. Vaholanki, bu jihat sportchilarning muvaffaqiyatini ta’minlab berolmaydi. Buning sabablari juda ko‘p bo‘lib, ulardan eng muhim ahamiyatga ega bo‘lganlariga e’tibor qaratishmaydi. Masalan, bioximik, morfologik va farmakologik xususiyatlari. Dzyudochilarning nafaqat mashg‘ulot jarayoni, balki hayot faoliyat jarayonlarida ham gormonlarining o‘rni juda muhim. Ayniqsa, sportchilarda butun kuni ma’lum bir reja asosida o‘tadi. Bu esa sportchilarni har xil tushkunlik va stress holatlariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari insonlarning tashqi muhit ta’sirlarini qabul qilishiga qarab har xil tiplarga

bo‘linadi. Bu esa o‘z navbatida sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonlariga katta ta’sir ko‘rsatadigan omillardan biridir. Sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida oladigan tashqi ta’sirlari ularning qaysi temperamentga mansub ekanligi katta ahamiyatga ega. Ya’ni sportchilarning muvaffaqiyati ularning nerv hujayralarining qo‘zg‘alishi va tormozlanishi, organizmidagi gormonlar konsentratsiyasiga, ularning psixofiziologik, ruhiy-emotsional holatlariga ham ko‘p jihatdan bog‘liq. Masalan, sangvinik temperamentiga kiradigan sportchilar tez qaror qabul qiladigan, ancha chaqqon va epchil, kuchli va shiddatli bo‘lishadi. Bu temperamentdagi sportchilarda portlovchi kuchni yaqqol ko‘rish mumkin. Lekin bu jihati ularning uzoq vaqt davom etadigan mashqlar yoki musobaqa jarayonida irodasizlikka duch kelishiga va mag‘lubiyatga ushrashiga sabab bo‘ladi.

Tahlil va natijalar

Temperament egalarida miyaning qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayoni tez o‘rin almashadi. Bu esa ularning kayfiyatini tez o‘zgarishiga olib keladi. Sangvinik tipdagi sportchilarda tez qaror qabul qilish va o‘zgartirish holatlari ko‘p uchraydi.

Ular uchun tez portlovchi kuch talab qiladigan sport turlari ayni muddao bo‘ladi. Bundan tashqari bu temperamentdagi sportchilarning organizmida ham bir qancha o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Masalan, qon tarkibida glyukoza, kortizol, adrenalin, prolaktin va boshqalar ko‘p bo‘lganligi sababli yurak urishi tezlashadi, moddalar almashinuvi jadal kechadi, ko‘p terlaydi. Asab tizimi haddan tashqari ko‘p qo‘zg‘aladi. Natijada, stress holatiga tushib qolib ko‘p energiya yo‘qotadi va sportchining muvaffaqiyatsizligiga olib kelishi mumkin. Yoki mana shu xususiyatlari evaziga, ya’ni portlovchi kuch, chaqqonlik va epchilligi evaziga g‘alaba qozonishi mumkin.

Sportchilar organizmida gormonlarni me’yorlashtirishni bir necha usullari mavjud. Masalan, sportchining xarakter ko‘rsatkichlariga qarab bir necha metodlar yordamida gormonal faoliyatiga tasir ko‘rsatish mumkin:

1. Tashqi ta’sirlar yordamida.
2. Har xil tinchlantiruvchi yoga mashqlari yordamida.
3. Oziq-ovqat mahsulotlari.
4. Pisixologik yondashuvlar yordamida.

Tashqi ta’sir. Bu uslub asosan sportchining yashash tarzi, oilaviy muhiti va atrofdagi yaqinlari orqali o‘tkaziladi. Sportchi biron natijaga erishmoqchi bo‘lsa, eng avvalo, unga oilaviy ko‘mak juda zarur hisoblanadi. Chunki sportchi pisixologik xotirjam bo‘la olmasa, bajarayotgan mashqlar va o‘rganayotgan usullarning hech qaysisi foyda bermaydi.

Dzyudochilar organizmida temperamentlar orqali gormonlarga ta’sirini o‘rganish

Regulyatorlarning ikki turi mavjud. Asosiy gormonlar (taxminan 100). Sintezdan so‘ng moddalar limfa, qon oqimiga, miya omurilik suyuqligiga kirib, keyin ma’lum to‘qimalarga yoki organlarga kiradi, hujayralarga ta’sir qiladi. Yog‘ komponentlari birliklariga kiradi, oqsil tuzilmalari hujayra membranalari yuzasida harakat qila boshlaydi.

Faollashtiruvchi gormonlar. Maxsus moddalar asosiy toifalarga kiritilmagan, tananing ishiga bevosita ta’sir qilmaydi. Ularning vazifasi asosiy regulyatorlarni sintez qilishning optimal jarayonini qo‘llab-quvvatlashdir. Muayyan komponentlarning ishlab chiqarilishi gipofiz bezida sodir bo‘ladi. Endokrin tizimi va ichki organlar bir necha turdagi gormonlar ishlab chiqaradi.

1. Klassik. Moddalar endokrin hujayralar tomonidan ishlab chiqariladi, maqsadli organlarga uzoq ta’sir ko‘rsatadi.

2. To‘qima gormonlari yoki gormonoidlar. Regulyatorlar mahalliy ta’sirni amalga oshiradilar.

3. Metabolitlari yoki paratiroid gormonlari. Ishlab chiqarish tartibga solish uchun emas, balki barqaror kontsentratsiya fiziologik jarayonlarning borishini ta’minlaydi.

4. Neyrotransmitterlar. Sintez joyi asab tugunlari, roli impulslarning muhim sinaptik uzatilishida vositachilardir.

Muayyan moddalar turlari va toifalari.

Tanasi gormonlarning bir necha toifalarini ishlab chiqaradi. Har bir regulyator turi ma’lum jarayonlarning barqarorligi uchun javobgardir. Ba’zi turdagi gormonlar boshqa bioaktiv moddalarning sekretsiyasiga tasir qiladi; ular o‘ziga xos komponentlarning sintezini bostiradi yoki faollashtiradi.

1. Tahlil. Gormonlarning miqdori va konsentratsiyasini aniqlash uchun laboratorya tahlillari amalga oshiriladi.

2. Enzim immunoanaliz. Bu usul immunoreaksiyalar asosida gormonlarning konsentratsiyasini o‘lchashga asoslangan bu usulning bir nechta turlari va variantlari mavjud.

3. Elisa (enzyme-linked immunosorbent assay). Bu usul immunoreaksiyalari va ensim immunoanaliz prinsiplari asosida gormonlarni aniqlaydi.

Sog‘lom odamda gormonlar miqdori turli xil bo‘lishi mumkin, gormonlar miqdori o‘rtacha va har xil gormon uchun o‘ziga xos bo‘lishi mumkin. Gormonlar miqdori tarqatuvchi organlarga, yoshga, jinsiy xususiyatga bundan tashqari

insonning yashash muhitiga qarab organizmda gormonlar turli xil bo‘lishi mumkin.

Gormonlar tahlili va me’yori

Natijalar talqini, olingan qiymatlarni mavjud normalarga solishtirish faqat shifokor tomonidan amalga oshirilishi kerak. Faqatgina mutaxassislar organizmning holatini obyektiv baholaydilar, tekshiriluvchi sportchida mavjud patologiya va buzilishlar haqida biladi. Natijalarni baholashda shifokorlar normalarning quyidagi qiymatlariga tayanadilar:

1. Tiroid gormonlari:

✓ T3 umumiy- 1.1 – 3.15 pmol/ 1. erkin- 2.6 – 5.7 pmol/ 1;

✓ T4 – 60 – 140 nmol/ 1. erkin – 100 – 120 nmol/ 1.

✓ TTG – 0.2 – 4.2 mlu/ 1.

2. Adrenal bezlarning gormonlari:

✓ Dehidroepiandrosteron -810- 8991 nmol/1.

✓ Kortizol – 16 yoshgacha - 83 – 580 – nmol/1. 16 yoshdan kattalar – 138 – 635- nmol/1.

✓ Aldosteron – 35 – 350 – pg / ml.

3. Gipofiz gormonlari:

✓ Somatotropin – 0 – 10 ng / ml;

✓ Adrenokortikotrop gormoni – 0 – 50 pg / ml;

✓ Thyreopropin – 0.60 – 3.80 m IU / ml.

Dzyudochilardan musobaqaoldi o‘tkazilgan dastlabki tajriba natijasida qondagi kortizolning miqdori ushbu ko‘rinishda hosil bo‘ldi. So‘ng musobaqaga oz muddat qolganda ham qayta tekshiruv o‘tkazildi. Bu tekshiruv natijasida barcha sportchida kortizolning miqdori ko‘tarilib ketganini guvohi bo‘ldik. Ushbu natijalar 1- jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Sportchida kortizolning miqdori

№	Ismi, sharifi	yoshi	Dastlabki gormon nomi	Miqdor (ML. DL) gormon miqdori.	Kiyingi gormon nomi	Miqdor (ML. DL) gormon miqdori
1	Hasanboyev . V.	**20**	Kortizol	**140-690**	Kortizol	**190-800**
2	Yuldoshev. A.	**20**	Kortizol	**141-700**	Kortizol	**200-850**
3	Rashedov.M.	**22**	Kortizol	**140-698**	Kortizol	**210-905**
4	Shamseyev. R.	**20**	Kortizol	**146-691**	Kortizol	**198-809**
5	Azimov . Sh.	**24**	Kortizol	**140-694**	Kortizol	**199-890**
6	Sayfullayev. T.	**21**	Kortizol	**142-655**	Kortizol	**202-706**
7	Sulaymonov . S.	**20**	Kortizol	**140-664**	Kortizol	**190-807**

2-jadval

Sportchida testosteronning miqdori

№	Ismi sharifi	yoshi	Dastlabki gormon nomi	Miqdor (ML. DL) gormon miqdori.	Kiyingi gormon nomi	Miqdor (ML. DL) gormon miqdori
1	Hasanboyev V.	**20**	Testosteron	**10.4-34.7**	Testosteron	**19.6-50**
2	Yuldoshev A.	**20**	Testosteron	**10.1-30.0**	Testosteron	**20.1-52.0**
3	Rashedov M.	**22**	Testosteron	**10.1-31.8**	Testosteron	**24.0-49.5**
4	Shamseyev R.	**20**	Testosteron	**12.0-29.1**	Testosteron	**20,3-50.9**
5	Azimov Sh.	**24**	Testosteron	**19.2-35.4**	Testosteron	**19.9-48.9**
6	Sayfullayev T.	**21**	Testosteron	**18.5-30.5**	Testosteron	**20.2-40.6**
7	Sulaymonov S.	**20**	Testosteron	**14.0-36.4**	Testosteron	**25.0-42.3**

3-jadval

Ikki kunlik mashg‘ulotdan so‘ng dzyudochilarda gormonlarning miqdorini o‘zgarishi

Guruhlar	Qon zardobidagi gormonlar miqdori (M±m)		
	Testosteron ng/ml	Kortizol ng/ml	Prolaktin ng/ml
Dzyudochilar	0,57±0,07	39,05±6,77	12,84±1,30
Nazorat	0,45±0,05	17,95±3,58	15,75±2,74
T	1,60	3,66	-0,78
P	0,13	0,004	0,45

Eslatma. t –Styodent mezoni; p –aniqlilik darajasi

72 soatlik tiklanish davridan keyin nazorat guruhida va sportchilarda asosiy gormonlar miqdori 4-5 jadvalda keltirilgan.

Dzyudochilarda tahlil qilingan 5 gormondan 4 tasining konsentratsiyasi fiziologik me’yordan oshmaydi va sezilarli darajada farq qilmaydi. Dzyudochilarida me’yordan eng sezilarli og‘ish (4,5-35,4 nmol / l) testosteronda topilgan, bu organizmning tiklanish davrining yetarli emasligi yoki ruhiy zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Dzyudo bo‘yicha muntazam mashg‘ulotlar qondagi testosteron va kortizolning miqdorini oshirishiga qaramay, dzyudochilari kortizol konsentratsiyasining oshishi bilan testosteronning pasayishini ko‘rsatdilar. Shu bilan birga, testosteron va kortizolning nisbati, o‘z navbatida, organizmning molashish qobiliyatlari darajasini aks ettiradi.

Testosteronning kamayishi jismoniy mashg‘ulotlarda yuklama hajmini yoqori bo‘lganligini ko‘rsatadi va kortizolning ko‘payishi sportchilarda toliqish va jismoniy yuklamani ortganligini ko‘rsatkichi hisoblanadi. Shuning uchun qon zardobidagi

kortizolining ko‘payishi dzyudochilar tanasining funksionalligiga ta’sir qiluvchi salbiy omil hisoblanadi. Maxsus hujayrali glyukokortikoid retseptorlari uchun musoboqa sharotida gormonlar muvozanatini o‘zgarishi aniqlaydi. Buni kortizol faolligi testosteron mavjud bo‘lgan retseptorlarning tegishli soniga bog‘liqligi bilan tushuntirish mumkin. Gormonlar nisbatlarini tahlil qilish uchun biz sportchilar guruhida korrelyatsion taqqoslash o‘tkazdik (5-6-jadvallar).

Testosteron/kortizol (r=+0,587; p=0,045), testosteron/FSH (r=-0,596; p=0,041), LH/FSH (r=+) darajalari o‘rtasida o‘rtacha (2 ijobiy va 1 manfiy) korrelyatsiyasi 0,651; p=0,02) sportchilarda aniqlangan. Nazorat guruhidan farqli dzyudochilarida (nisbiy fiziologik dam olish holatida kortizol va miqdoriy o‘zgarish darajalari o‘rtasida kuchli salbiy korrelyatsiya o‘rnatildi (r = -).0,728; p=0,007) aniqlandi.

Musobaqadan oldingi davrda qizg‘in mashg‘ulotlardan so‘ng dzyudochilarda ruhiy gormoni kortizolining konsentratsiyasi sezilarli darajada oshdi va testosteron, prolaktinning biroz o‘sishi miqdori kamaydi. Shunday qilib, tiklanish davri ikki kunlik jismoniy mashg‘ulotdan so‘ng dzyudochilar tahlil qilingan 5 ta gormondan 4 tasi miqdori ko‘tarilgan.

Intensiv mashg‘ulotlardan so‘ng kortizol darajasining biroz oshishi sportchilarning jismoniy faoliyatga mos moslashuvchan javobini ko‘rsatadi.

Xulosa va takliflar.

Mashg‘ulotlar jarayonida dzyudochilarida fiziologik qiymatlar doirasidagi gormonal o‘zgarishlar ularning jismoniy yuklarga moslashuvining yuqori darajasini ko‘rsatadi. Mashg‘ulotdan so‘ng qon zardobida testosteron konsentratsiyasining 44% ga oshishi nafaqat gemokonsentratsiyaning ta’siri, balki oldingi gipofiz gormoni sintezini rag‘batlantirish orqali amalga oshiriladigan mashg‘ulot jarayonining intensivligi bilan ham bog‘liq. Prolaktinning anabolik regulyatori. Ikki kunlik mashg‘ulotdan so‘ng dzyudochilarida prolaktinning o‘rtacha o‘sishi ($p<0,05$) testosteron ishlab chiqarishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Mashg‘ulotdan so‘ng dzyudochilarda garmonlarning sezilarli darajada pasayishi uning sinteziga passiv ta’sir ko‘rsatadigan, glyukokortikoidlar va opioid peptidlari ishlab chiqarishning ko‘payishi bilan tavsiflangan intensiv jismoniy faoliyatning ta’siri bo‘lishi mumkin. Jismoniy mashqdan oldin va keyin gormonlar konsentratsiyasining ahamiyatsiz o‘zgarishlari neyroendokrin tizimning stress omillarining uzoq muddatli ta’siriga yaxshi moslashganligini ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Колесов С.А., Р.С. Рахманов, Т.В. Блинова Особенности функционирования системы глутатиона при физических нагрузках и

влияние на нее алиментарных факторов. Спортивная медицина: наука и практика. - 2017.
2. Рахманов Р.С., Т.В. Блинова, С.А. Разгулин. Оценка адекватности восстановительного периода в профессиональной деятельности при физических и психоэмоциональных нагрузках по гормональному статусу организма.Медицинский альманах. – 2017.
4. Богомолова Е.С., Р.С. Рахманов, Р.Ш. Хайров Оценка адекватности питания профессиональных хоккеистов с шайбой. Профилактическая медицина как научно-практическая основа сохранения и укрепления здоровья населения. Сборник научных трудов. Выпуск 6. Под общей редакцией д. м. н., проф. М.А. Поздняковой. – Н. Новгород: Издательство «Ремедиум Приволжье», 2019.
5. Geyer H., H. Braun, L. M. Burke, S. J. Stear, L. M. Castell. A-Z of nutritional supplements: dietary supplements, sports nutrition foods and ergogenic aids for health and performance. Br J Sports Med. - 2011.
6. Palacios G., R. Pedrero - Chamizo, N. Palacios. Biomarkers of physical activity and exercise. Nutr. Hosp. - 2015.