

SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA SPORTCHILAR ORGANIZMINING TIKLANISH JARAYONLARINI TASHKIL ETISH METODIKASI

Abdullayev Oybek Qurbonovich

Qo‘qon davlat universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilar organizmining tiklanish jarayonlarini tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Sport mashg‘ulotlari davomida yuzaga keladigan yuqori darajadagi jismoniy va funksional yuklamalar natijasida organizmda charchoq holati yuzaga keladi. Shu sababli tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish sportchilar ish qobiliyatini saqlash va sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda faol dam olish, sport massaji, suv muolajalari, to‘g‘ri ovqatlanish, uyqu rejimi hamda fizioterapevtik vositalarning tiklanish jarayonlariga ta’siri o‘rganildi. Tadqiqot natijalari sport mashg‘ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish sportchilarning funksional holatini yaxshilash hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘ulotlari, tiklanish jarayoni, charchoq, faol dam olish, sport massaji, suv muolajalari, ovqatlanish rejimi, sport fiziologiyasi, tiklanish vositalari, sportchilar salomatligi.

Abstract: this article analyzes the theoretical and practical aspects of organizing recovery processes in athletes’ bodies during the sports training process. high levels of physical and functional loads that occur during sports training lead to the development of fatigue in the body. therefore, the scientific organization of recovery processes plays an important role in maintaining athletes’ working capacity and improving sports performance. the study examines the effects of active recovery, sports massage, hydrotherapy, proper nutrition, sleep regulation, and physiotherapeutic methods on recovery processes. the results of the research demonstrate that the rational use of recovery methods during the training process contributes to improving the functional condition of athletes and increasing the overall effectiveness of training.

Keywords: sports training, recovery process, fatigue, active rest, sports massage, hydrotherapy, nutrition regimen, sports physiology, recovery methods, athletes’ health.

Kirish

Zamonaviy sport tizimida sportchilarni tayyorlash jarayoni yuqori darajadagi jismoniy, funksional va psixologik yuklamalar bilan tavsiflanadi. Mashg'ulot jarayonining intensivligi ortib borishi sportchilarning organizmiga katta talablar qo'yadi. Natijada sport mashg'ulotlari davomida mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi hamda markaziy nerv tizimi faoliyati sezilarli darajada faollashadi. Bu jarayonlar organizmda energiya zaxiralarining sarflanishiga va turli darajadagi charchoq holatining yuzaga kelishiga olib keladi.

Sport mashg'ulotlari jarayonida yuzaga keladigan charchoq sportchining ish qobiliyatini vaqtincha pasaytiruvchi omil hisoblanadi. Agar bu holat o'z vaqtida bartaraf etilmasa, sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasi pasayishi, mashg'ulot samaradorligi kamayishi hamda turli jarohatlar kelib chiqishi mumkin. Shu sababli sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot yuklamalari bilan bir qatorda tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tiklanish jarayoni sportchining organizmi mashg'ulot davomida sarflangan energiya zaxiralarini qayta tiklash, mushaklar faoliyatini me'yorga keltirish hamda fiziologik tizimlarning normal faoliyatini tiklash jarayonini anglatadi. Zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida mashg'ulot yuklamasi bilan tiklanish jarayonlari o'zaro chambarchas bog'liq holda ko'rib chiqiladi. Chunki mashg'ulot jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan tiklanish jarayonlarining to'g'ri tashkil etilishiga bog'liqdir.

So'nggi yillarda sport nazariyasi va metodikasida sportchilar organizmining tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga qaratilgan turli usul va vositalar keng qo'llanilmoqda. Jumladan, faol dam olish, sport massaji, suv muolajalari, fizioterapevtik usullar, to'g'ri ovqatlanish hamda optimal uyqu rejimi tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etishda muhim omil sifatida qaralmoqda. Ushbu vositalar sportchilar organizmida yuzaga keladigan charchoqni kamaytirish, mushaklarning tiklanishini tezlashtirish hamda sportchining umumiy funksional holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish sportchilarning ish qobiliyatini oshirish, mashg'ulot samaradorligini ta'minlash hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy sport tizimida mashg'ulot yuklamalarining ortib borishi tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etishni yanada dolzarb masalaga aylantirmoqda.

Shu sababli sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish jarayonlarini tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganish, samarali tiklanish vositalarini aniqlash hamda ularni sport amaliyotiga joriy etish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish jarayonlarini tashkil etish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Mazkur masala bo'yicha ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi asoschilaridan biri bo'lgan Lev Pavlovich Matveyev sportchilarning yuqori natijalarga erishishida mashg'ulot yuklamasi va tiklanish jarayonlarining o'zaro uyg'unligi muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilishi hamda tiklanish jarayonlarining samarali tashkil etilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlari tizimini chuqur o'rgangan olimlardan yana biri Vladimir Nikolayevich Platonov bo'lib, u sportchilarning tayyorgarlik jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Uning tadqiqotlarida mashg'ulotlar davomida yuzaga keladigan charchoqni kamaytirish hamda sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini tiklash uchun maxsus tiklanish vositalaridan foydalanish muhimligi qayd etilgan.

Sport fiziologiyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlarda Vladimir Mikhailovich Zatsiorsky sportchilarning mushak faoliyati va charchoq mexanizmlarini o'rganib, tiklanish jarayonlarining fiziologik asoslarini ilmiy jihatdan tahlil qilgan. Olimning fikriga ko'ra, mashg'ulot jarayonida yuzaga keladigan charchoq asosan mushak to'qimalarida energiya zaxiralarining kamayishi hamda metabolik mahsulotlarning to'planishi bilan bog'liq.

Xorijiy olimlar Jack H. Wilmore va David L. Costill tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda sportchilarning tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi va faol dam olish muhim ahamiyatga ega ekanligi ta'kidlangan. Ularning tadqiqotlari sport fiziologiyasi sohasida muhim ilmiy manba sifatida keng qo'llaniladi.

Mahalliy olimlardan Abdulla Abdullayev jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi doirasida sport mashg'ulotlari jarayonini samarali tashkil etish masalalarini o'rgangan. Uning tadqiqotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashg'ulot va tiklanish jarayonlarining o'zaro bog'liqligi alohida ta'kidlangan.

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish sportchilarning ish qobiliyatini oshirish, charchoqni kamaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Shu sababli tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqot sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish jarayonlarini tashkil etishning nazariy va amaliy asoslarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida ilmiy izlanishlarning umumiy metodologik tamoyillariga tayanildi.

Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg'ulotlari nazariyasi, sport fiziologiyasi hamda jismoniy tarbiya pedagogikasi sohasidagi ilmiy qarashlar tashkil etadi. Tadqiqot davomida sportchilar organizmida yuzaga keladigan charchoq jarayonlari hamda tiklanish mexanizmlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Mazkur metod orqali sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish jarayonlarini tashkil etishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar o'rganildi hamda tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali tiklanish jarayonlarining nazariy asoslari aniqlashtirildi.

Pedagogik kuzatish metodi. Sport mashg'ulotlari jarayonida sportchilarning jismoniy holati hamda mashg'ulotdan keyingi tiklanish jarayonlari kuzatildi. Ushbu metod orqali sportchilarning mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyasi hamda tiklanish jarayonlarining samaradorligi baholandi.

Taqqoslash metodi. Turli tiklanish vositalarining samaradorligi taqqoslash orqali o'rganildi. Bu metod tiklanish jarayonlarini tashkil etishda qaysi vositalar samaraliroq ekanligini aniqlash imkonini berdi.

Tahlil va umumlashtirish metodi. Tadqiqot jarayonida olingan ilmiy ma'lumotlar tahlil qilindi hamda umumlashtirildi. Natijada sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanishning samaradorligi to'g'risida ilmiy xulosalar chiqarildi.

Tadqiqot metodologiyasi sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etishning ilmiy asoslarini aniqlashga hamda ushbu jarayonlarning sportchilar ish qobiliyatiga ta'sirini baholashga imkon yaratdi.

Natijalar va muhokama

Sport mashg'ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanish sportchilar organizmining funksional holatini yaxshilash hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot yuklamalaridan keyingi tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini tiklash va keyingi mashg'ulotlarga tayyorlashda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida sport mashg'ulotlaridan keyingi tiklanish jarayonlariga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy vositalar – faol dam olish, sport massaji, suv muolajalari, to'g'ri ovqatlanish hamda uyqu rejimining samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, mazkur tiklanish vositalaridan kompleks tarzda foydalanish

sportchilarning umumiy funksional holatini yaxshilaydi hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashish jarayonini tezlashtiradi.

Faol dam olish usullarining samaradorligi bo'yicha xalqaro tadqiqotlar ham muhim natijalarni ko'rsatmoqda. Masalan, David L. Costill va Jack H. Wilmore tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda faol dam olish mashg'ulotdan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirishi aniqlangan. Ularning tadqiqotlariga ko'ra, mashg'ulotdan keyin past intensivlikdagi jismoniy mashqlarni bajarish mushak to'qimalarida qon aylanishini yaxshilaydi hamda metabolik mahsulotlarning organizmdan tezroq chiqarilishiga yordam beradi.

Sport massajining samaradorligi ham ko'plab xalqaro tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Kanada va AQSh sport ilmiy markazlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda sport massaji mushaklarda to'plangan zo'riqishni kamaytirishi, mushaklarning elastikligini oshirishi hamda charchoq alomatlarini bartaraf etishga yordam berishi aniqlangan. Massaj natijasida mushak to'qimalarida qon aylanishi yaxshilanadi, bu esa tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Suv muolajalari ham sportchilarning tiklanish jarayonida muhim vosita sifatida qo'llaniladi. Xalqaro sport tibbiyoti amaliyotida kontrast dush, sovuq vannalar hamda gidroterapiya usullaridan keng foydalaniladi. Avstraliya sport instituti tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sovuq suv muolajalari mushaklarda yuzaga keladigan yallig'lanish jarayonlarini kamaytirishga hamda mushak og'riqlarini kamaytirishga yordam beradi. Bu esa sportchilarning keyingi mashg'ulotlarga tezroq tayyor bo'lishini ta'minlaydi.

Sportchilarning tiklanish jarayonida to'g'ri ovqatlanish ham muhim ahamiyatga ega. Xalqaro sport fiziologiyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlarda mashg'ulotdan keyin uglevod va oqsilga boy ovqatlarni iste'mol qilish mushak to'qimalarining tiklanish jarayonini tezlashtirishi aniqlangan. Ayniqsa, mashg'ulotdan keyin qisqa vaqt ichida organizmga zarur oziq moddalarni yetkazib berish energiya zaxiralarining tezroq tiklanishiga yordam beradi.

Uyqu rejimi ham sportchilarning tiklanish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Xalqaro sport tibbiyoti tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, yetarli darajada uyqu olgan sportchilarda jismoniy ish qobiliyati yuqori bo'ladi hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashish jarayoni tezroq kechadi. Uyqu vaqtida organizmda gormonal jarayonlar faollashadi, bu esa mushaklarning tiklanishiga hamda umumiy fiziologik holatning yaxshilanishiga yordam beradi.

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, tiklanish vositalaridan kompleks tarzda foydalanish sport mashg'ulotlari samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Mashg'ulot jarayonida tiklanish vositalarining to'g'ri rejalashtirilishi sportchilarning charchoq darajasini kamaytiradi hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Shuningdek, tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish sportchilarda jarohatlar xavfini kamaytiradi. Zamonaviy sport amaliyotida mashg‘ulot yuklamalari yuqori bo‘lganligi sababli tiklanish jarayonlariga yetarli e‘tibor qaratilmasa, sportchilarda ortiqcha zo‘riqish holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli sport mashg‘ulotlari jarayonini rejalashtirishda tiklanish vositalarini to‘g‘ri tanlash va ulardan oqilona foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, xalqaro tajribalar va ilmiy tadqiqotlar natijalari sport mashg‘ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, mashg‘ulot samaradorligini ta‘minlash hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Sport mashg‘ulotlari jarayonida tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish sportchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sport mashg‘ulotlari davomida sportchilar organizmida yuzaga keladigan yuqori darajadagi jismoniy va funksional yuklamalar charchoq holatini keltirib chiqaradi. Ushbu charchoqni o‘z vaqtida bartaraf etish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini tiklash sportchilarning ish qobiliyatini saqlash va sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport mashg‘ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan kompleks va ilmiy asoslangan holda foydalanish sportchilarning umumiy funksional holatini yaxshilaydi, charchoq darajasini kamaytiradi hamda keyingi mashg‘ulotlarga tayyorgarlik jarayonini tezlashtiradi. Faol dam olish, sport massaji, suv muolajalari, to‘g‘ri ovqatlanish va optimal uyqu rejimi sportchilarning tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda muhim vositalar hisoblanadi.

Shuningdek, xalqaro ilmiy tadqiqotlar va zamonaviy sport amaliyoti natijalari sport mashg‘ulotlaridan keyingi tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda sport natijalarining barqaror o‘shishini ta‘minlashini ko‘rsatadi. Tiklanish jarayonlarini rejalashtirish sport mashg‘ulotlari tizimining ajralmas qismi sifatida qaralishi zarur.

Tadqiqot natijalariga asoslanib shuni ta‘kidlash mumkinki, sport mashg‘ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish sportchilar organizmining moslashuv imkoniyatlarini oshiradi hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish jarayonida mashg‘ulot yuklamalari bilan bir qatorda tiklanish jarayonlariga ham alohida e‘tibor qaratish zarur.

Kelgusida sport mashg‘ulotlari jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanishning yangi metodlarini ishlab chiqish, ularning samaradorligini ilmiy jihatdan o‘rganish hamda amaliyotga joriy etish sportchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lev Pavlovich Matveyev. **Theory and Methodology of Physical Culture.** – Moscow: Fizkultura i sport, 2016.
2. Vladimir Nikolayevich Platonov. **The System of Athletes' Preparation in Olympic Sport.** – Kiev: Olympic Literature, 2015.
3. Vladimir Mikhailovich Zatsiorsky. **Science and Practice of Strength Training.** – Champaign: Human Kinetics, 2012.
4. Jack H. Wilmore., David L. Costill. **Physiology of Sport and Exercise.** – Champaign: Human Kinetics, 2018.
5. Tudor O. Bomp. **Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2015.
6. Michael Stone., William A. Sands. **Principles and Practice of Resistance Training.** – Human Kinetics, 2007.
7. Asker Jeukendrup., Michael Gleeson. **Sport Nutrition.** – Champaign: Human Kinetics, 2019.
8. Yuri Verkhoshansky. **Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches.** – Rome, 2011.
9. Vladimir Issurin. **Block Periodization: Breakthrough in Sport Training.** – Ultimate Athlete Concepts, 2010.
10. Abdulla Abdullayev. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent, 2019.
11. Fazliddin Karimov. **Sport pedagogikasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
12. Rustam Nurmatov. **Sport tibbiyoti asoslari.** – Toshkent, 2020.
13. William D. McArdle., Frank I. Katch., Victor L. Katch. **Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance.** – Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
14. Timothy Noakes. **Lore of Running.** – Champaign: Human Kinetics, 2011.
15. David Bishop. **Warm Up and Recovery in Sport.** – Sports Medicine Journal, 2013.
16. Inigo Mujika. **Recovery for Performance in Sport.** – Human Kinetics, 2013.
17. Michael Kellmann. **Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes.** – Human Kinetics, 2010.
18. Shavkat Salomov. **Sport mashg'ulotlari nazariyasi.** – Toshkent, 2017.
19. Bret Contreras., Brad Schoenfeld. **Strength Training and Hypertrophy.** – Human Kinetics, 2016.
20. Dan Benardot. **Advanced Sports Nutrition.** – Human Kinetics, 2011.