

TANA TIKLANISHI: ENG TEZ VA SAMARALI USULLAR

Sherov Islom Mirali o'g'li

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalish talabasi

sherovislom308@gmail.com

Asadov Faxriddin

Annotatsiya

Ushbu maqolada organizmning jismoniy mashg'ulotlardan so'ng tiklanish jarayonini tezlashtirish va samaradorligini oshirish bo'yicha eng yaxshi usullar tahlil qilinadi. Mushaklar regeneratsiyasi, metabolizmni tezlashtirish, uyqu sifati, suv balansini saqlash, to'g'ri ovqatlanish va maxsus tiklanish mashg'ulotlari orqali organizmning maksimal darajada tiklanish usullari haqida ilmiy asoslangan tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tiklanish, sport regeneratsiyasi, mushak dami, metabolizm, uyqu, suv balansini tiklash, stretching, sport massaji, sauna.

Kirish

Jismoniy mashg'ulotlardan so'ng organizm tiklanishi uchun to'g'ri strategiya talab etiladi. Tiklanish faqatgina dam olish bilan cheklanmaydi, balki muvozanatli ovqatlanish, maxsus mashg'ulotlar, aktiv dam olish, sauna, suzish, psixologik barqarorlik va individual yondashuv orqali maksimal samaradorlikka erishish mumkin. Ushbu maqolada tananing eng tez va samarali tiklanish usullari ko'rib chiqiladi.

1. Mushak va Energiya Resurslarini Tiklash

1.1. To'g'ri ovqatlanish va parhez

Mushaklar va organizmning tiklanishi uchun muvozanatli ovqatlanish katta ahamiyatga ega. Quyidagi oziq-ovqatlar samarali hisoblanadi:

- **Oqsillar:** tovuq go'shti, baliq, tuxum, tvorog, kefir – mushaklarni tiklaydi va o'stiradi.
- **Uglevodlar:** grechka, guruch, suli yormasi, mevalar – energiya zaxirasini tiklaydi.
- **Yog'lar:** yong'oq, zaytun moyi, avokado – hujayralarni regeneratsiya qiladi.

Sportdan keyingi birinchi 30 daqiqada oqsil va uglevodlar qabul qilish mushaklarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

1.2. Suv balansi va elektrolitlar

Mashg'ulotdan keyin organizm suyuqlik yo'qotadi, bu esa mushaklarning tiklanishiga ta'sir qiladi. Elektrolitlar (natriy, kaliy, magniy) tananing suv balansini saqlashga yordam beradi. Kokos suvi yoki tabiiy mineralli suv yaxshi tanlov bo'lishi mumkin.

2. Uyqu va Dam Olish Strategiyalari

2.1. Chuqur uyqu

Uyqu tananing tabiiy tiklanish jarayonidir. Optimal tiklanish uchun:

- Kuniga **7-9 soat** uyqu shart.
- Xonani **qorong'u va salqin** saqlash uyqu sifatini oshiradi.
- **Tungi 22:00 dan oldin** uxlash regeneratsiya jarayonlarini yaxshilaydi.
- **Melatonin** darajasini oshirish uchun telefon va kompyuterdan uzoqlashish kerak.

2.2. Mushak dami va passiv tiklanish

Mushaklarning ortiqcha zo‘riqishini oldini olish uchun passiv dam olish kerak. Bunga quyidagilar kiradi:

- **Sauna yoki issiq vanna** – mushak bo‘shashishiga yordam beradi.
- **Sport massaji** – qon aylanishini yaxshilaydi.
- **Meditatsiya yoki chuqur nafas olish mashqlari** – stressni kamaytiradi.

3. Tiklanish uchun Maxsus Mashg‘ulotlar

3.1. Suzish

Suzish organizmni haddan tashqari yuklamasdan tiklanish uchun eng yaxshi mashg‘ulotlardan biridir:

- Mushaklarni bo‘shashtiradi va qon aylanishini yaxshilaydi.
- Suv bosimi bo‘g‘imlarga stress bermaydi.
- Sovuq suv mushaklardagi yallig‘lanish jarayonlarini kamaytiradi.
- Mashg‘ulotdan keyingi kun **15-30 daqiqa** yengil suzish mushaklarning tezroq tiklanishiga yordam beradi.

3.2. Stretching (cho‘zilish mashqlari)

Yengil stretching mushaklarning elastikligini oshirib, qonni kislorod bilan boyitadi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Mashg‘ulotdan so‘ng **10-15 daqiqa** davomida stretching qilish foydali.

3.3. Yengil kardio mashqlar

Mashg‘ulotdan keyingi kun **yengil yurish** yoki **velosiped haydash** tanadagi laktat kislotasini chiqarib tashlashga yordam beradi va mushaklarning tezroq tiklanishini ta‘minlaydi.

4. Metabolizmni Tezlashtirish va Tananing Tiklanish Jarayonlarini Rag'batlantirish

Metabolizmning tezligi organizm tiklanishiga ta'sir qiladi. Uni oshirish uchun quyidagilar muhim:

- **Kontrast dush** (issiq va sovuq suv bilan yuvinish) – qon aylanishini yaxshilaydi.
- **Protein va omega-3 yog' kislotalarini ko'proq iste'mol qilish** – mushaklar tiklanishini tezlashtiradi.
- **Ko'proq harakat qilish** – uzoq vaqt harakatsiz qolish moddalar almashinuvini sustlashtirishi mumkin.

5. Psixologik Tiklanish va Stressni Boshqarish

Stress organizmning tiklanish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi. Mushak tiklanishi kortizol gormoni (stress gormoni) miqdoriga bog'liq. Uni kamaytirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- **Meditatsiya yoki chuqur nafas olish mashqlari.**
- **Kitob o'qish yoki tabiatda sayr qilish.**
- **Tinchlantiruvchi musiqa tinglash.**

Xulosa

Tananing tez va samarali tiklanishi uchun to'g'ri ovqatlanish, sifatli uyqu, suzish, yengil mashg'ulotlar, metabolizmni oshirish va psixologik barqarorlik muhim rol o'ynaydi. Agar bu elementlarga e'tibor berilsa, jismoniy faoliyatdan so'ng organizm tezroq o'z holatini tiklaydi va keyingi mashg'ulotlarga tayyor bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. Bompa T. **"Periodization Training for Sports"**, Human Kinetics, 2019.

2. Verkhoshansky Y. "**Supertraining**", Ultimate Athlete Concepts, 2009.
3. Wilmore J.H., Costill D.L. "**Physiology of Sport and Exercise**", Human Kinetics, 2021.
4. Hoffman J. "**NSCA's Guide to Sport and Exercise Nutrition**", Human Kinetics, 2018.
5. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. "**Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance**", Lippincott Williams & Wilkins, 2020.
6. Axmatkulovna, E. S. (2025). QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEZKORLIGINI OSHIRISH METODIKASI. *Modern education and development*, 18(7), 177-181.
7. Элова, С. (2023). Формирование и совершенствование педагогического мастерства учителей физического воспитания. *Общество и инновации*, 4(10/S), 75-79.
8. Sirojiddinovich, Sarvar Baxodirov. "Sportchilarning Texnik Va Taktik Tayyorgarligini Boshqarish." *Miasto Przyszłości* 55 (2024): 168-170.
9. Xolmaxmatov, Boburjon. "13-15 Yoshli Yosh Futbolchilarning Funktsional Tayyorgarligining Yoshga Bog 'Liq Xususiyatlari.'" *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.