



O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARIDA QAYTA TIKLANISH JARAYONLARINI BOSHQARISH

Abdullaev G'.A.

Andijon davlat pedagogika instituti doktoranti

Tayanch so'zlar: jismoniy yuklamalar, qayta tiklanish vositalari, mediko-biologik vitaminlar, ovkatlanish ratsioni, fiziologik jarayonlar.

Ключевые слова: физические нагрузки, средства восстановления, медико-биология, витамины, рациональное питание, физиологические состояния.

Key words: physical loads, means of recovery, medical-biology, vitamins, balanced diet, physiological conditions.

Резюме:

Ushbu maqolada o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning musobaqa oldi mashg'ulotlari jarayonlarida yuklamar va qayta tiklanishning o'zaro bir biriga bog'likligini ko'rib chiqamiz. Makolada musobaqalarda sportchilar yukori natijalarga erishishlari uchun to'g'ri tanlangan uslub va samarali tarzda qayta tiklanishni boshqarish, sport musobaqalarida yuqori najjalarga erishishning asosiy omillaridan biri ekanligini yoritilib beriladi. Yuqori natijalarga erishish uchun mashgulotlar yuklamasi va qayta tiklanishning bir biriga mutanosibligi ilmiy dalillar bilan o'z ifodasini topadi.

Резюме:

В данной статье мы рассматриваем взаимосвязь между нагрузкой и восстановлением в ходе предсоревновательной подготовки бегунов на средние дистанции. В статье подчеркивается, что правильно выбранный метод и эффективное управление восстановлением являются одним из основных факторов достижения высоких результатов на спортивных соревнованиях. Баланс между тренировочной нагрузкой и восстановлением для достижения высоких результатов подтверждается научными данными.

Summary:

In this article, we examine the relationship between loading and recovery during the pre-competitive training of ultra-distance runners. In the article, it is highlighted that the correctly chosen method and efficient management of recovery are one of the main factors for achieving high results in sports competitions. The balance between training load and recovery to achieve high results is supported by scientific evidence.

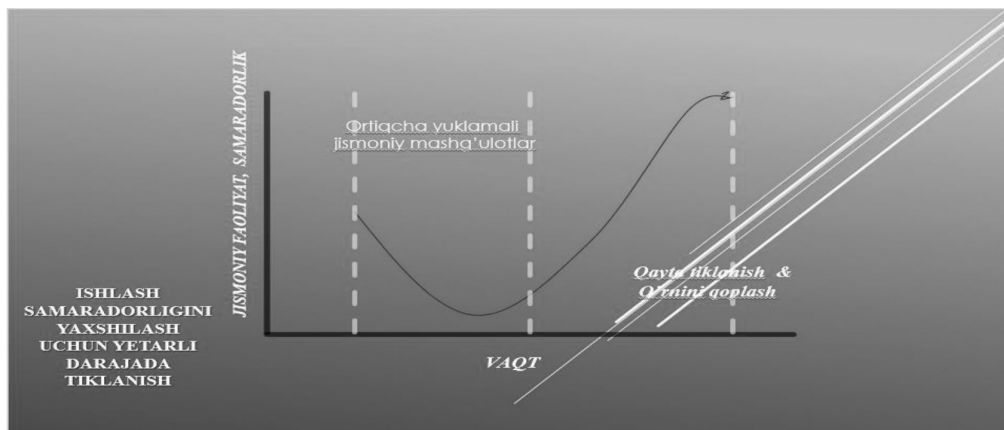
Kirish. O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarda musobaqa oldi yuklama va qayta tiklanish zamonaviy sportda muxim vositalardan xisoblanadi. Xozirgi



kunimizda uslublarning rivojlanishi va sportchiarning sport mashg'ulotlaridan so'ng qayta tiklanish jarayonlarini boshqarish tobora jadal tarzda rivojlanib bormoqda. Bu borada soha mutaxassisleri tomonidan bir qancha ilmiy ishlar olib borilmoqda va muvaffaqiyatli mashg'ulot rejasini tuzishda sport murabbiylari tomonidan faol foydalanib kelinmoqda. Shu bilan bir qatorda yengil atletika aynan o'rta va uzoq masofaga jahon va olimpiya musobaqalarida yuqori natijaga erishib kelayotgan sportchilarning mashg'ulot hamda qayta tiklanish strategiyalari bilan yaqindan tanishib tahlil qilish albatta foydadan holi bo'lmaydi degan umiddamiz. Shu sababli ushbu maqolda zamonamiz yetuk sport fiziologlari tomonidan o'rganilgan qayta tiklanish tamoyillarini musobaqa oldi mashg'ulotlarda qayta tiklanish mexanizmini boshqarishdagi ro'lini ham ko'rib chiqamiz. Sportchilar optimal ishlash va takomillashtirish uchun mashq qilishning muhimligini tushunadilar. Biroq, dam olish va tiklanish ham mashqlar dasturining muhim jihati hisoblanadi, chunki u tanaga mashg'ulotlar oralig'ida o'zini tiklash va mustahkamlash uchun vaqt beradi. Bundan tashqari, sportchining jismoniy va ruhiy jihatdan tiklanishiga imkon beradi. {5}

Qayta tiklash davrida nima sodir bo'ladi? Tanaga jismoniy mashqlar bilan bog'liq stressga moslashishga ruxsat beriladi, mushaklar glikogenini (energiya zahiralari) to'ldiradi va tana to'qimalarining tiklanishi uchun vaqt beradi. Qayta tiklashning ikki xil toifasi mavjud: Darhol yoki qisqa muddatli tiklanish - bu tiklanishning eng keng tarqalgan shakli bo'lib, mashg'ulot mashg'uloti yoki hodisadan keyin bir necha soat ichida sodir bo'ladi. Qisqa muddatli tiklanish mashg'ulotdan keyin va sovutish bosqichida past intensivlikdagi mashqlarni o'z ichiga oladi. Uzoq muddatli tiklanish - Bu mavsumiy mashg'ulotlar jadvaliga kiritilgan va yillik sport dasturiga kiritilgan kunlar yoki haftalarni o'z ichiga olishi mumkin bo'lgan tiklanish davrlarini nazarda tutadi. Kutish - bu sport ko'rsatkichlari haqida gap ketganda, dam olish va tiklanishning yana bir muhim jihati. Uyqusiz sportchilar aerobik chidamlilikni yo'qotish xavfiga duch kelishadi va gormonlar darajasida nozik o'zgarishlarga duch kelishlari mumkin, bu kortizol (stress gormoni) yuqori darajalariga olib kelishi mumkin, shuningdek, to'qimalarni tiklash jarayonida faol bo'lgan inson o'sish gormoni kamayishi mumkin. Barcha buyuk sportchilar mashg'ulotlarni qachon kuchaytirishni bilishadi. Qachon qattiq yurish kerak. Qachon tanalarini chegaraga surish kerak. Ammo eng yaxshi sportchilar qachon to'xtash kerakligini ham bilishadi. Qayta tiklash rolini e'tiborsiz qoldirish halokatli bo'lishi mumkin. Energiyani to'kish, mushaklarga zarar etkazish, uyqu rejimini buzish va ishlashni buzish. Endi aqlli fikr shundaki, Yuqori samarali sportda to'g'ri tiklanish strategiyasi to'g'ri o'quv dasturi kabi muhimdir.

Muhokama va natijalar. Nima uchun tiklanish juda muhim? Qayta tiklash printsipida aytilishicha, sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalardan tiklanish uchun etarli vaqtga muhtoj. Ko'pchilik tiklanish mashg'ulotlardan ko'ra muhimroq bo'lmasa ham, xuddi shunday muhim ekanligini ta'kidlaydi. Musobaqa oldi mashg'ulotlar sportchilar tanasida stressni keltirib chiqaradi, ammo mashg'ulotdan keyin moslashishlar sodir bo'ladi. Shuning uchun sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalar o'rtasida nima qilishlari juda muhimdir. Agar ular tiklanishni optimallashtirishi mumkin bo'lsa, bu ish faoliyatini maksimal darajada oshirishi, mashg'ulotlarga moslashishni tezlashtirishi, izchil mashg'ulotlarni ta'minlashi, charchoq, kasallik va charchashni kamaytirishi va jarohatlar xavfini kamaytirishi mumkin. Agar biz tanani mashg'ulot stresslari bilan haddan tashqari yuklasak, bu bizning hujayralarimizga oz miqdorda zarar etkazadi, bu esa o'sishni rag'batlantirish uchun gormonlar chiqarilishini boshlaydi. {1} Ushbu davr mobaynida 1-rasmda ko'rsatilganidek, charchoq va hujayralarga etkazilgan zarar tufayli tanamiz moslashishi bilan ishlash kamayadi.



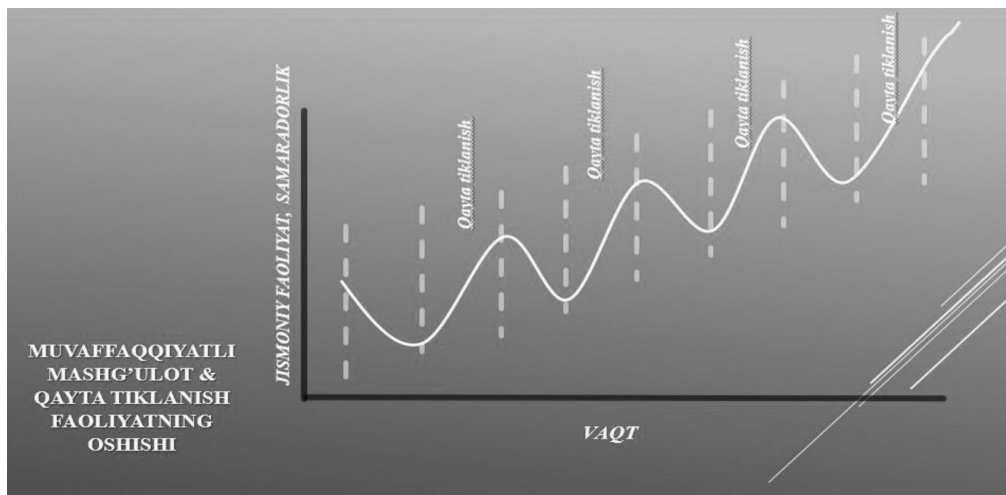
1-rasm: Yetarli darajada tiklanish ishlashni yaxshilash imkonini beradi

Murabbiylar shikastlangan hujayralar to'planishi va ishlashning pasayishiga olib kelishi mumkin bo'lgan charchoqning oldini olish uchun o'z mashg'ulotlarida o'sish va moslashish uchun vaqt ajratishlari kerak. Agar tiklanish etarli bo'lsa, moslashish samaradorlikning oshishiga olib keladi. Agar to'g'ri kuchlanish va tiklanish davrlari ketma-ket qo'llanilsa, 2-rasmda ko'rsatilganidek, moslashuvlar ishlashni maksimal darajada oshirish uchun optimallashtiriladi.

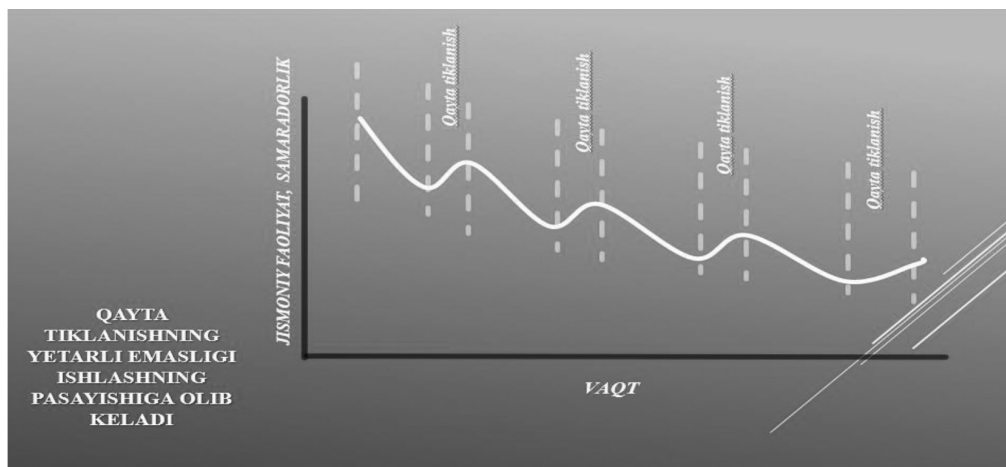
Haddan tashqari mashq qilish xavfi. Agar mashg'ulot intensivligi juda yuqori bo'lsa va tiklanish uchun etarli vaqtga yo'l qo'yilmasa, 3-rasmda ko'rsatilganidek,



ish samaradorligi pasayadi va ortiqcha mashg'ulotlar tufayli kasallik, charchash va shikastlanish xavfi ortadi.



2-rasm: Ketma-ket muvozanatli mashg'ulotlar va tiklanish davrlari samaradorlikni maksimal darajada oshiradi



3-rasm: Tiklanish davrining etarli emasligi, ortiqcha mashq qilish va ishlashning pasayishiga olib keladi.

Mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng tiklanish sportchilarning normal fiziologik va psixologik holatiga imkon qadar tezroq qaytishiga imkon beradi. {2} Mushak og'rig'i va yoki charchoq tufayli keyingi musobaqalarda yoki mashg'ulotlarda ko'rsatkichlarga putur etkazmaslik uchun sportchilar turli usullardan foydalanadilar. Turli jismoniy mashqlar va uzliksiz sport mashg'ulotlari ish faoliyatini yaxshilash uchun tiklanish usullarining

afzalliklarini qo'llab-quvvatlovchi ilmiy dalillar ko'payib bormoqda va bular faqat elita sportchilar bilan cheklanmay barcha sport shug'ullanuvchilar uchun umumiy bo'lishi mumkin. Qayta tiklash usullariga ba'zi misollar: Uxlang va dam oling, Oziqlanish, Davrlash, Isitish, Massaj, Gidroterapiya, Kompresli kiyimlar, Dam olish texnikasi, Sayohat strategiyalari, Quyida qayta tiklash tamoyillari bo'yicha bir qancha samarali usullarni ko'rib chiqamiz. Qayta tiklash printsipi mashqlar to'plamlari o'rtasida zarur bo'lgan zudlik bilan/qisqa muddatli tiklanish uchun ham, mashg'ulotlar yoki musobaqalar orasidagi bir necha soat/kunlik uzoqroq vaqt oralig'ida ham qo'llaniladi. Quyidagi usullar sportchilarning mashg'ulotlar va musobaqalar oralig'ida etarlicha tiklanishiga va ko'rsatkichlarini maksimal darajada oshirishga yordam berish uchun qo'llaniladi.

Qayta tiklashning umumiy usullari.

Uxlash. Umumiy salomatlik bilan bir qatorda, uyqu ham tiklanish uchun juda muhimdir. Uyquning etarli emasligi ishlashning pasayishiga olib kelishi mumkin, surunkali yomon uyqu esa ko'plab salbiy ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin, shu jumladan yog 'to'planishi, kasallik xavfining oshishi, diqqatning pasayishi, jinsiy aloqaning pasayishi va gormonlar muvozanati. Biz uxlayotganimizda, tanamiz tiklanish uchun juda muhim bo'lgan gormonlarni, shu jumladan inson o'sish gormonini chiqaradi. Morris va boshqalar. (2012) uzoq vaqt uyqu paytida "o'sish gormoni ko'tarilishi" taxminan har ikki soatda sodir bo'lishini ko'rsatdi.

Oziqlanish. Biz iste'mol qiladigan narsa tanamiz uchun yoqilg'i beradi, shuning uchun to'g'ri ovqatlanish samarali tiklanish uchun juda muhimdir. Oziq-ovqat miqdori va turi mashg'ulot turi, mashg'ulot intensivligi, mashg'ulot davomiyligi va mashg'ulot chastotasi, shuningdek, individual va ularning maqsadlari kabi bir qator omillarga qarab o'zgaradi. Ammo mashg'ulotdan 1-2 soat oldin va keyin muvozanatli ovqatlanish yaxshi amaliyotdir .

Hidratsiya. Bizning tanamizdagi har bir kimyoviy reaksiya suvni vosita sifatida talab qiladi. Faqatgina biz etarli darajada namlanganimizda, tanamiz o'zining to'liq potentsialida ishlay oladi va bu samarali tiklanishni o'z ichiga oladi. Ko'rsatmalar kuniga kamida 3 litr suv iste'mol qilishni tavsiya qiladi, ammo muntazam ravishda mashg'ulot o'tkazadigan sportchilar bundan sezilarli darajada ko'proq narsani talab qilishi mumkin. Trening davomida yo'qolgan har 1 kg tana vaznini 1,5 litr suyuqlik bilan almashtirish tavsiya etiladi. Bu jismoniy mashqlar paytida yo'qolganlarni almashtirish uchun suv va elektrolitli ichimliklardan iborat bo'lishi mumkin.

Faol qayta tiklash. Faol tiklanish mashg'ulotlardan keyin past intensivlikdagi mashqlarni bajarishni o'z ichiga oladi, masalan, salqinlash yoki tiklanish kunlarida



mushaklarning yaqinda yuqori intensiv mashqlardan tiklanishiga yordam beradi. Bu mushaklardan laktatlar va boshqa metabolitlarni olib tashlashga yordam berish va mushaklarning og'rig'i va qattiqligini kamaytirish uchun mo'ljallangan. Ko'plab tadqiqotlar faol tiklanishning ijobiy ta'sirini ko'rsatadi, ammo tiklanishni maksimal darajada oshirish uchun faoliyatning optimal davomiyligi va intensivligi hali aniq emas.

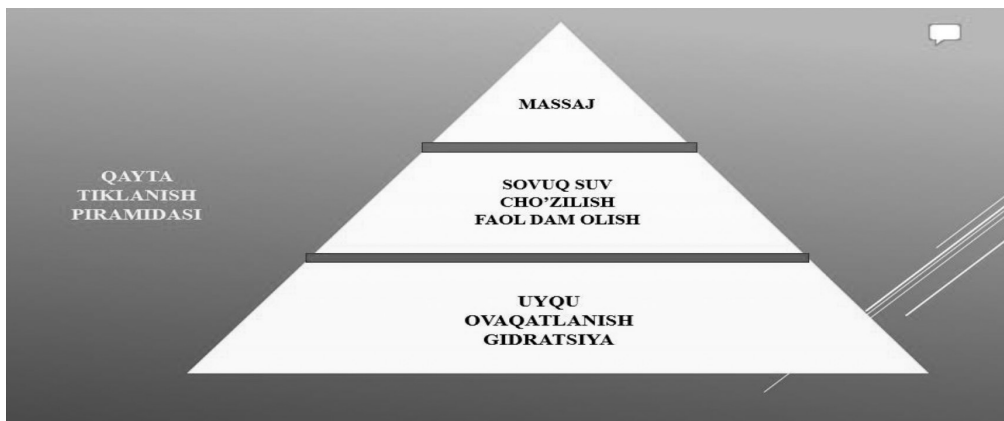
Cho'zish. Yuqori intensiv mashqlardan keyin cho'zish mushaklarni bo'shashtirish va siqilish va / yoki mushaklarning og'rig'ini kamaytirish uchun mo'ljallangan. Kechasi cho'zish tartibi sportchilarga yaxshi uxlash va tiklanishni tezlashtirishga yordam beradigan bo'shashish reaksiyasini keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun, cho'zish vaqti muhim bo'lishi mumkin, agar u sportchiga "yopish" ga yordam beradigan istalgan ta'sirga ega bo'lsa.

Sovuq suvga cho'mish. Vannada, hovuzda yoki okeanda 10 dan 14 darajagacha bo'lgan sovuq suvga cho'mish tana haroratini pasaytirish va mushaklarning og'rig'i va yallig'lanishini kamaytirishga qaratilgan. Mashqdan so'ng darhol amalga oshirilsa, tiklanish uchun foydali bo'ladi va og'ir mashg'ulotlardan keyingi kunlarda ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Siqish. Elastik kiyim yoki shishiriladigan asboblar orqali mushaklarni siqish mushaklarning charchoq va og'rig'ini engillashtiradi, laktat va metabolik mahsulotlarni olib tashlashni tezlashtiradi, mushaklarning qattiqligini kamaytiradi, venoz va limfa oqimini va mushaklarning kislorodlanishini oshiradi va tiklanishni tezlashtiradi, shu bilan birga ish faoliyatini yaxshilaydi. Tadqiqotlar hali siqilishning haqiqiy ta'sirini ochib bera olmaydi, ammo Hill va boshqalar. (2014) zararli nojo'ya ta'sirlar haqida ozgina tashvishlanib, ba'zi bir kichik tiklanish imtiyozlari borligini aniqladi.

Massaj. Massaj qon aylanishini va limfa oqimini oshirish, mushaklarning og'rig'i va stressini kamaytirish orqali tiklanishni kuchaytirish uchun mo'ljallangan. Biroq, tadqiqotchilar hali uning qiymatini tasdiqlamadilar va Wiltshire va boshqalar. (2010) hatto mashqdan keyin juda tajovuzkor yoki juda tez bajarilsa, mushaklarning ko'proq shikastlanishi mumkinligi haqida ogohlantiradi. Mashhurlikiga qaramay, massaj tiklanishni yaxshilashi mumkinmi yoki yo'qmi, bu hali ham noma'lum va shuning uchun tiklanish rejasining yagona yo'nalishi bo'lmasligi kerak, lekin boshqa tiklanish usullari bilan birgalikda ishlatilishi mumkin.

Qayta tiklash piramidasi. Yuqorida aytib o'tilganidek, barcha tiklanish usullari bir xil emas, ba'zilar boshqalarga qaraganda ko'proq ta'sir qiladi va shuning uchun sportchilar va ularga maslahat beradigan murabbiylar uchun ustuvor bo'lishi kerak. Quyidagi tiklash piramidasi samarali tiklanish uchun asos sifatida uyqu, ovqatlanish va namlanishning eng ta'sirli usullarini ta'kidlab o'tadi, bu barcha sportchilar yoki havaskorlar tiklanishiga eng katta ta'sir ko'rsatish uchun o'z kuchlarini yo'naltirishlari kerak. (RYPT jamoasi)



4-rasm: Qayta tiklash piramidasi. Ushbu manba (RYPT) Team Using the Recovery Principle to help your athletes recover better and perform at their peak maqolasidan olindi.

Xulosa. Qayta tiklash ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan mashg'ulot tamoyilidir, ayniqsa, raqobatbardosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar natijalarga qarab baholaydi, shuning uchun har doim boshqa mashg'ulotni o'tkazish vasvasasi mavjud. Biroq, tiklanish, mashg'ulotdan so'ng tanamiz moslashishi va ishlashning yaxshilanishini amalga oshirishi kabi mashg'ulotdan ham muhimroqdir. Shuning uchun uyqu, ovqatlanish va hidratsiyaning tiklanish asoslarini to'g'ri olish juda muhim va agar kerak bo'lsa, ularni boshqa tiklash usullari bilan to'ldirish ham samarali bo'lishi mumkin. Shu bilan birgalikda qayta tiklash individual ekanligini hisobga olib va mashg'ulot yuklari va tiklanishni boshqarish uchun vositalardan foydalanish murabbiylarga sportchilarning tiklanishini optimallashtirishga yordam beradi, shunda ular ish faoliyatini maksimal darajada oshiradi, mashg'ulotlarga moslashishni tezlashtiradi, izchil mashg'ulotlarni ta'minlaydi, charchoq, kasallik va charchashni minimallashtiradi va jarohatdan xavfni kamaytiradi.

Adabiyotlar:

1. By Lee Bell BSc (Hons), PGCE, MSc The Crucial Role of Recovery in Sports Performance. <https://www.performancelab.com/>
2. Hill, J. va boshqalar. 2014. Siqish kiyimlari va mashqlar natijasida mushaklarning shikastlanishidan tiklanish: meta-tahlil. Britaniya sport tibbiyoti jurnali, 48 (18), 1340–1346.
3. Morris CJ, Aeschbach D, Scheer FA. Sirkadiyalik tizim, uyqu va endokrinologiya. Mol hujayrali endokrinol. 2012 yil 5 fevral; 349 (1): 91-104. doi: 10.1016/j.mce.2011.09.003. Epub 2011 yil 10-sentabr. PMID: 21939733; PMCID: PMC3242827.
4. Wiltshire, EV, Poitras, V., & Pak, M. 2010. Massaj mashqlardan keyingi mushaklarning qon oqimini va "sut kislotasini" olib tashlashni buzadi. Sport va mashqlarda tibbiyot va fan, 42 (6), 1062–1071.
5. R.S.Salomov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2014 68-70 betlar.