

SPORTCHILAR UCHUN ENG YAXSHI TIKLANISH STRATEGIYALARI QANDAY BO'LISHI
KERAK?

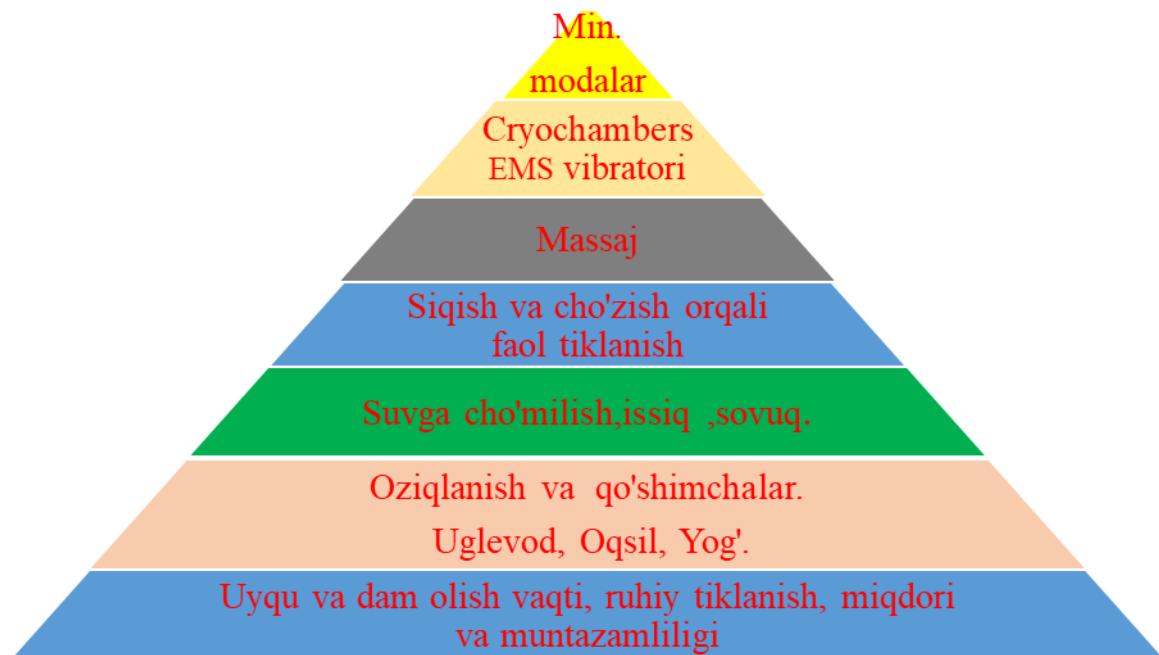
F.F.Qoraboyev

*Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi.*

E-mail: goraboyevfazliddin7@gmail.com

Sportchi sifatida eng yaxshi natijaga erishish uchun tiklanish rejangizga kiritilgan bo'lishi muhimdir. Mashg'ulotlar yoki musobaqalar o'rtasida tiklanish uchun etarli vaqt qoldirmaslik yomon ishlashga olib kelishi mumkin. Ushbu maqolada biz sportchilar uchun turli xil tiklanish strategiyalarini o'rganamiz.

Qayta tiklash piramidasi: Quyidagi tiklash piramidasi hozirda yuqori samarali sportda qo'llaniladigan asosiy tiklanish strategiyalarini tavsiflaydi. Qayta tiklash piramidasi uyqu poydevoriga, keyin ovqatlanish va tibbiy tiklanishga asoslanadi. Ushbu uchta soha sport ko'rsatkichlariga eng katta ta'sir ko'rsatish imkoniyatiga ega. Keyinchalik, tadqiqotning diqqat markazida bo'lgan gidroterapiya, kompressiya va massaj kabi boshqa strategiyalarni o'z ichiga olgan holda, bu poydevorni qurish mumkin. Piramidaning yuqori qismi minimal yoki hech qanday dalillarga asoslangan strategiyalarni o'z ichiga oladi va ular bir zumda mashhur bo'lgan moda deb hisoblanishi mumkin.



Keling, qayta tiklash piramidasiining bazi asosiy elementlarini batafsilroq ko'rib chiqaylik.

Uxlash: Uxlash sportchining ishlashi va farovonligi uchun ahamiyati tufayli tiklanish piramidasiining asosi hisoblanadi. Uyqusizlikning ishlashga, kayfiyat holatiga, metabolizmga, immun va kognitiv funktsiyalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi ko'rsatilgan. Elita sportchilarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ularning uyqu sifati, miqdori yoki ikkalasi ham

ko'pincha optimaldan kamroq va uyquni yaxshilash ko'plab sportchilarda kafolatlanadi. Mashg'ulotlar va musobaqa vaqtlari va sayohatlar, shuningdek, stress va tashvish sportchilarning yomon uyquga olib kelishi mumkin. Biroq, ijtimoiy media yoki video o'yinlarning uyquga ta'sirini minimallashtirish uchun tegishli ta'lim va xatti-harakatni o'zgartirish strategiyalari ko'pincha talab qilinadi. Smartfonlar va video o'yinlar ko'k to'lqin uzunlikdagi yorug'lik chiqaradi (bu melatonin chiqarilishini kamaytirishi mumkin) va shuningdek, stress, tashvish va tashvish manbai bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotning intensivligi ham uyquga ta'sir qilishi mumkin; Kuchli mashg'ulotlar paytida uyqu yaxshilanishi kutilsa (ortib borayotgan ehtiyoj tufayli), dalillar bu sodir bo'lmasligini ko'rsatadi. Kofeinni iste'mol qilish, mushaklarning og'rig'i, shikastlanish, reaktivligi va sayohat (ya'ni, begona muhitda uxlash) kabi boshqa omillar, agar to'g'ri boshqarilmasa, sportchining uyqusiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida xabar berilgan. Faqatgina oz sonli tadqiqotlar sportchilarda uyquni uzaytirishning ta'sirini o'rganib chiqdi; biroq, mavjud ma'lumotlarga asoslanib, kamida bir haftalik uyqu davomiyligi sportchilarning ko'rsatkichlari ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga olib keladi.

Oziqlanish: Mashqdan keyin tiklanish sport ovqatlanishidagi dolzarb mavzu bo'lib, ta'mirlash va moslashish uchun yonilg'i quyish, regidratsiya va oqsil sintezi kabi tiklanish masalalarini optimallashtirish uchun ozuqa moddalarining miqdori va qabul qilish vaqti qiziqtiriladi. Kasallik va jarohatlar xavfini minimallashtirishga yordam beradigan tiklanish jarayonlari ham muhim va alohida qamrab olinadi. Ba'zi hollarda, oziq moddalar bilan ta'minlanmaguncha, unchalik samarali tiklanish bo'lmaydi, boshqalarida esa tiklanish uchun rag'bat eng kuchli mashqdan keyingi davrda bo'ladi. Mashqlar orasidagi tiklanish ikkita alohida maqsadga ega bo'lishi mumkin:

1. Tana yo'qotishlarini yoki birinchi seansdan kelib chiqqan o'zgarishlarni tiklash, keyingi uchun ishlash darajasini tiklash.
2. Seans tomonidan ta'minlangan stressga moslashuvchan javoblarni maksimal darajada oshirish, ishlash uchun muhim bo'lgan jismoniy mashqlar xususiyatlarida tanani asta-sekin yaxshilash.

Tegishli ozuqaviy yordamning etishmasligi ushbu maqsadlardan biriga yoki ikkalasiga erishishga xalaqit berishi mumkin. Biroq, qayta ovqatlanishga bo'lgan qiziqishning nojo'ya ta'siri jismoniy mashqlardan keyingi ovqatlanishga tajovuzkor va yagona yondashuvni targ'ib qiladigan sanoatdir, aslida optimal yondashuv har bir mashg'ulot va har bir sportchi uchun individualdir. Har bir sportchi har xil turdagi mashqlardan so'ng tiklanish uchun turli yondashuvlarning xarajat-foyda tahlilini qo'llashi va keyin turli xil tiklanish strategiyalarini mashg'ulotlar yoki musobaqa dasturlariga kiritishi kerak. Har bir mashg'ulot yoki tadbirga bo'lgan ehtiyojni va dasturning umumiy maqsadlarini tushunish sportchiga oziqlanishni tiklashga proaktiv yondashuv kafolatlanadigan stsenariylarni va ozuqaviy yordamdan voz kechish foydali bo'lishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni farqlashga yordam beradi. Yoqilg'i quyish haqida qo'shimcha ma'lumot olish uchun quyidagi jadvalga qarang.

	Yoqilgi energiyasi
Maqsadga erishish uchun strategiyalar	<ul style="list-style-type: none"> – Mashg'ulot tugashi bilan oq uglevodlarni qabul qilishni boshlang; tana vazniga ~1 g/kg uglevod bilan ta'minlaydigan ovqat yoki gazakni maqsad qiling. – Qayta tiklanishning dastlabki 3-4 soatida 1-1,5 g · kg⁻¹ · h⁻¹ uglevod miqdoriga erishish uchun ko'proq gazaklar, ichimliklar yoki ovqatlar bilan davom eting, so'ngra umumiy yoqilg'i va energiya maqsadlariga javob beradigan ovqatlanish tartibini davom ettiring. ; umumiy uglevod talablari kuniga 3-12 g / kg tana vazniga ega bo'lishi mumkin. – Boshqa maqsadlarga mos keladigan uglevod shakllarini tanlang (masalan, energiya ehtiyojlari, suyuqlik va oqsillarni bir vaqtning o'zida iste'mol qilishning afzalliklari). – Ishlahasi va amaliyligiga qarab uglevodga boy ovqatlarni tanlang.
Foyda	Keyingi mashaqqatli mashg'ulot yoki tadbir uchun mushak yoqilg'isini maksimal darajada oshiradi.
Qachon amalga oshirilishi kerak?	<ul style="list-style-type: none"> – Poygalar yoki energiya kamaytiruvchi mashg'ulotlardan so'ng, sportchi 8 soat yoki undan kamroq vaqt ichida keyingi mashg'ulotlarga zaxiralanganda. - Umumiy yoqilg'iga bo'lgan ehtiyoj katta bo'lganda - katta hajmdagi mashg'ulotlar, talabchan musobaqalar jadvali (masalan, velosport, tennis turniri).
Salbiy tomonlari	<ul style="list-style-type: none"> - Zarur bo'lgandan ko'ra ko'proq kilojoul iste'mol qilishni rag'batlantirishi mumkin (vazn ortishiga olib keladi) yoki tish salomatligi uchun xavfliroq ovqatlanish tartibi. - Oziqlantiruvchi moddalarga ega bo'lmagan oziq-ovqatlarni iste'mol qilishni rag'batlantirishi mumkin, chunki ular mashqlardan so'ng darhol foydalanish mumkin yoki oson. - Mashqdan keyin yaxshilangan moslashish davrini qisqartirishi mumkin.
Qachon sarflanadi?	<ul style="list-style-type: none"> - Mashg'ulot engil yoki past intensivlikda bo'lsa va mushak glikogeni kamayishi yoki ish faoliyatini cheklashi mumkin emas. - Mavjud sog'lomlashtiruvchi ovqatlanish variantlari ozuqaviy qiymati past bo'lsa va sportchi yanada to'yimli ovqat yoki gazak iste'mol qilguncha biroz kutish mantiqiyroq bo'ladi. – Sportchi mashg'ulot dasturiga bir necha “poyezd kam” mashg'ulotlarini vaqti-vaqti bilan kiritgan bo'lsa, bu hozirgina bajarilgan mashg'ulotga moslashishni uzaytirish uchun yonilg'i quyishda kechikishni talab qilishi yoki glikogen zahiralari tugagan holda keyingi mashg'ulotni boshlashi mumkin.

Suvga cho'milish: Suvga cho'mish yoki gidroterapiyadan foydalanish ko'p yillar davomida tiklanishning juda mashhur sohasi bo'lib kelgan. Ishlashni tiklashga yordam berish uchun bir qator suvga cho'mish variantlari qo'llaniladi. Ko'pincha sportchilar sovuq suvga cho'mish, kontrastli suv terapiyasi yoki issiq suvga cho'mishni amalga oshiradilar. Ushbu suvga cho'mish strategiyalari hozirgi kunga qadar tadqiqotlarda etarlicha yaxshi ko'rib chiqilgan va qaysi strategiyani amalga oshirishni tanlash sportchilar nimadan va nima uchun tiklanishga harakat qilayotganiga asoslanishi kerak.

Sovuq suvga cho'mish: Sovuq suvga cho'mish (CWI) odatda to'liq tanani (boshdan tashqari) yoki faqat oyoq-qo'llarni 40 °F (5 °C) va 68 °F (20 °C) gacha bo'lgan suv haroratida 20 daqiqagacha cho'mishni o'z ichiga oladi. Bu doimiy yoki vaqti-vaqti bilan amalga oshirilishi mumkin. Sovuq suvda cho'milishning ning asosiy maqsadi tana to'qimalarining harorati va qon oqimini kamaytirishdir, bu esa shish, yallig'lanish, yurak-qon tomir kuchlanishi va og'riqning pasayishiga olib keladi. Hozirgi vaqtda CWI uchun suv harorati, chuqurligi, davomiyligi va suvga cho'mish rejimining oltin standarti yoki optimal kombinatsiyasi mavjud emas. CWI uchun protokolni tanlash sportchiga va sportchining tiklanishiga qarab farq qilishi kerak. Mushak og'rig'ini kamaytirish uchun 11 dan 15 minutgacha bo'lgan 52 °F (11 °C) va 59 °F (15 °C) haroratlar optimal ekanligi kuzatildi. Biroq, issiqlik kuchlanishini kamaytirish yoki avtonom tizim funksiyasini yaxshilash uchun CWI dan foydalanish bo'yicha optimal protokolni taklif qilish uchun kamroq ilmiy dalillar mavjud. Foydalanish uchun CWI protokolni aniqlashda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan yana bir omil - bu sportchilarning jismoniy xususiyatlari, chunki tana tarkibi, jinsi, yoshi va etnik kelib chiqishi CWIga fiziologik javoblarga ta'sir qilishi ko'rsatilgan. Tana yog'i kam va mushak massasi kam bo'lgan sportchilar uchun kamroq intensiv protokollar (masalan, iliqroq suv harorati yoki qisqaroq muddat) tavsiya etiladi. Ayollar, yoshlar va usta sportchilar o'rtacha katta yoshli erkak sportchilarga qaraganda kamroq intensiv protokollarni talab qiladilar. Amalda, CWI termoregulyatsiya charchoqlarini tiklashga yordam berish uchun eng yaxshi issiq muhitda qo'llaniladi va agar o'sha kuni keyingi ishlash talab etilsa, u oldindan sovutish afzalligini ham berishi mumkin. Sovuq suvga cho'mish mushaklarning og'rig'i va shikastlanishini boshqarish uchun ham samaralidir, bu ko'pincha mushaklarning shikastlanishining bilvosita belgisi sifatida ishlatiladigan aylanma kreatin kinazni o'rganish bo'yicha tadqiqotlardan ko'rinib turibdi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, CWI mushaklarga zarar etkazadigan mashqdan 48 soat o'tgach, squat sakrash va izometrik kuchning tiklanishini sezilarli darajada oshirdi va kreatin kinaz kontsentratsiyasini mushaklarga shikast etkazadigan mashqdan 48 soat o'tgach, passiv nazorat holatiga nisbatan sezilarli darajada kamaytirdi. Bundan tashqari, CWI sprint tezligini tiklashni yaxshilagani va simulyatsiya qilingan jamoaviy sport turniri paytida nazorat holatiga nisbatan kreatin kinazning chiqishini susaytirgani aniqlandi.

Issiqlik suvga botirish: Issiq suvga cho'mish (HWI) odatda butun tanani (boshdan tashqari) yoki faqat oyoq-qo'llarni 96 °F (36 °C) dan yuqori suv haroratida cho'mtirishni o'z ichiga oladi. Issiq suvga cho'mish odatda bitta doimiy cho'milishda amalga oshiriladi

va ko'pincha mushaklarni massaj qilish uchun suv ostidagi oqimlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Qayta tiklash maqsadlarida foydalanilganda, HWI ning asosiy maqsadi mushaklarning kuchlanishini bo'shatish va yumshatishdir. Fiziologik jihatdan HWI tana harorati va qon oqimining oshishiga olib keladi. Qon oqimining bu ortishi orqali HWI metabolik chiqindilarni olib tashlashni yaxshilaydi va hujayralarga va hujayradan ozuqa moddalarini etkazib berishni oshiradi. Ish faoliyatini tiklash uchun HWI dan foydalanishni qo'llab-quvvatlovchi minimal tadqiqotlar mavjud; shuning uchun optimal protokollarni tavsiya qilish qiyin. CWI uchun topilmalar singari, tadqiqotdan tavsiya etilgan maksimal davomiylik taxminan 20 minut. HWI ning afzalliklarini tasdiqlovchi ilmiy dalillar yo'qligiga qaramay, anekdot sifatida u mashhur qayta tiklash usuli bo'lib qolmoqda. Sportchilar ko'pincha CWI dan ko'ra HWI dan foydalanishni afzal ko'rishadi, chunki ular buni qulayroq va dam olishadi. Amalda, HWI psixologik tiklanishga yordam berish uchun ishlatilishi mumkin, chunki u dam olish uchun foyda keltiradi. Bu dam olish kunlarida va massajdan oldin mushaklarni bo'shashtirish uchun foydali bo'lishi mumkin. Biroq, yumshoq to'qimalarning shikastlanishiga shubha qilinganida HWI ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi kerak, chunki qon oqimining ko'payishi nazariy jihatdan shish, ko'karish va yallig'lanishni kuchaytirishi mumkin.

CWI: *Issiq suvda cho'milish.* **HWI:** *Sovuq suvda cho'milish.*

Xulosa: Qayta tiklash ko'p qirrali bo'lib, sportchilarda tiklanish strategiyasini tanlash ham, tiklanish strategiyalarini birlashtirish usullari ham ko'plab fikrlarni o'z ichiga oladi. Dastlabki mulohazalar mavjud tiklanish strategiyalarining samaradorligi va uyqu va ovqatlanish kabi tiklanish uchun asos bo'ladigan oddiy strategiyalarga ustunlik berish bilan bog'liq bo'lishi kerak. Bundan tashqari, tiklanish dozasi o'quv dasturi doirasida ko'rib chiqilishi va ishlash va moslashishni maksimal darajada oshirish uchun davriylashtirilishi kerak.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821-son qarori.
3. Боязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /дисс.п.н./ 2009.- ст 138.
4. Дворкин Л.С. учеб, Тяжелая атлетика, методика подготовки юного тяжелоатлета. 2-изд., М.«УУрайт»-2017 г.- ст.-336.
5. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«издательство УУрайт»-2017 г. - ст.-273. - ст.-365.
6. Маткаримов Р.М. Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т. 2015.

- 7.** Xodjaev A.Z. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent. 2018.
- 8.** IWF.com rasmiy sayti