

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ТИКЛАНИШ ЖАРАЁНЛАРИНИ
ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Тўраев Фаррух Хаким ўғли

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли

катта ўқитувчиси

farruxtorayev555@gmail.com

телефон: 90-827-00-87

Аннотация: Мазкур мақолада спорт машғулотларида тикланиш жараёнларини тўғри ташкил этишнинг аҳамияти ва унинг спортчиларнинг иш қобилияти ҳамда натижадорлигига таъсири таҳлил қилинган. Замонавий спортда юқори юкламалар шароитида тикланиш жараёнларини илмий асосда режаслаштириш спортчиларнинг функционал ҳолатини сақлаш ва жароҳатларнинг олдини олишда муҳим омил ҳисобланади. Тадқиқотда тикланиш воситалари, усуллари ва уларнинг самарадорлиги ёритилган.

Калит сўзлар: тикланиш, спорт машғулотлари, жисмоний юклама, функционал ҳолат, регенерация, дам олиш, спортчи саломатлиги.

Аннотация: В данной статье проанализировано значение правильной организации восстановительных процессов в спортивной тренировке и их влияние на работоспособность и результативность спортсменов. В условиях высоких тренировочных нагрузок научно обоснованное планирование восстановления является важным фактором сохранения функционального состояния и профилактики

травм. В ходе исследования были рассмотрены основные средства и методы восстановления, а также их эффективность. Особое внимание уделено роли сна, питания, массажа и психологической релаксации в оптимизации восстановительных процессов.

Ключевые слова: восстановление, спортивная тренировка, физическая нагрузка, функциональное состояние, регенерация, отдых, здоровье спортсмена.

Abstract: This article analyzes the importance of properly organizing recovery processes in sports training and their impact on athletes' performance and effectiveness. Under conditions of high training loads, scientifically based planning of recovery is an essential factor in maintaining functional condition and preventing injuries. The study examines the main recovery methods and tools, as well as their effectiveness. Special attention is paid to the role of sleep, nutrition, massage, and psychological relaxation in optimizing recovery processes.

Keywords: recovery, sports training, physical load, functional condition, regeneration, rest, athlete health.

Кириш

Бугунги кунда спортда юқори натижаларга эришиш спортчилардан катта ҳажмдаги ва юқори интенсивликдаги машғулот юкламаларини бажаришни талаб қилади. Бундай шароитда организмнинг тикланиш жараёнлари муҳим аҳамият касб этади. Агар тикланиш жараёнлари тўғри ташкил этилмаса, спортчининг иш қобилияти пасайиши, чарчоқнинг тўпланиши ва жароҳатлар хавфи ортиши мумкин.

Шу сабабли спорт машғулотида тикланиш жараёнларини илмий асосда режалаштириш ва самарали ташкил этиш замонавий спорт педагогикасининг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади.

Адабиётлар таҳлили.

Спорт физиологияси соҳасидаги тадқиқотларда тикланиш жараёнлари организмнинг машғулотдан кейинги функционал ҳолатини қайта тиклашга қаратилган жараён сифатида қаралади. Олимларнинг фикрича, тикланиш фақат дам олиш билан чекланмай, балки махсус воситалар ва усулларни ўз ичига олади.

Тадқиқотчилар тикланиш жараёнларини тезлаштириш учун уйқу, тўғри овқатланиш, массаж, сув муолажалари ва енгил жисмоний машқлардан фойдаланишни тавсия этадилар. Шунингдек, психологик тикланиш усуллари ҳам спортчиларнинг умумий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатиши қайд этилган.

Айрим тадқиқотларда машғулот юкламалари ва тикланиш жараёнлари ўртасидаги мувозанатни сақлаш юқори спорт натижаларини таъминлашда асосий омиллардан бири сифатида баҳоланади.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, функционал таҳлил ва сўровнома усулларида фойдаланилди. Турли спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларнинг машғулот ва тикланиш жараёнлари ўрганилди.

Тикланиш самарадорлигини баҳолаш учун қуйидаги кўрсаткичлар таҳлил қилинди:

- юрак уриш частотаси;
- чарчоқ даражаси;

- мушакларда оғрик ҳисси;
- умумий иш қобилияти;
- уйқу сифати.

Натижалар ва муҳокама.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тикланиш жараёнларини тўғри ташкил этган спортчиларда иш қобилияти юқори бўлган ва машғулот юкламаларини самарали ўзлаштириш имконияти кенгрок экани кузатилди.

Айниқса, уйқу режимига амал қилиш, тўғри овқатланиш ва енгил тикланиш машқлари спортчиларнинг функционал ҳолатини яхшилашда муҳим аҳамиятга эга экани аниқланди. Массаж ва сув муолажалари мушакларнинг тез тикланишига ёрдам берди.

Шу билан бирга, психологик тикланиш усуллари (релаксация, нафас машқлари) спортчиларнинг стресс даражасини камайтиришга хизмат қилди.

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, тикланиш жараёнларини машғулот режаси билан уйғунлаштириш юқори самарадорликка олиб келади.

Хулоса.

Спорт машғулотларида тикланиш жараёнларини тўғри ташкил этиш спорт натижадорлигини оширишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади.

Тикланиш воситалари ва усуллари комплекс қўллаш спортчиларнинг функционал ҳолатини сақлаш ва жароҳатларнинг олдини олишга хизмат қилади.

Тадқиқот натижаларига кўра, машғулот ва тикланиш жараёнлари ўртасидаги мувозанатни таъминлаш юқори спорт натижаларига эришишда муҳим аҳамиятга эга.

Таклифлар.

- машғулот режаларида тикланиш жараёнларига алоҳида ўрин бериш;
- спортчиларнинг уйқу ва овқатланиш режимини назорат қилиш;
- тикланиш воситаларидан (массаж, сув муолажалари) мунтазам фойдаланиш;
- психологик тикланиш усулларини жорий этиш;
- спортчиларнинг функционал ҳолатини доимий мониторинг қилиш.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. McArdle W., Katch F., Katch V. Exercise Physiology. – Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
2. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
3. Kellmann M. Recovery and Stress in Sport. – Human Kinetics, 2018.
4. Bishop D. Recovery from Training. – Sports Medicine Journal, 2017.
5. Платонов В.Н. Восстановление в спорте. – Киев, 2019.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2020.
7. Верхошанский Ю.В. Теория и методика спортивной подготовки. – Москва, 2018.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2017.