UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING SPORT MASHG‘ULOTLARIDA TIKLANISH VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI

Mamatqulova Nazira Anvar qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: naziramamatqulova2005@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqola uzoq masofaga yuguruvchilarning sport mashg‘ulotlarida tiklanish vositalaridan foydalanishning nazariy asoslarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Maqolada tiklanish jarayonlarining sportchilarning jismoniy va psixologik holatiga ta’siri tahlil qilinadi, zamonaviy sportda qo‘llanilayotgan tiklanish usullari, jumladan, krio- va termoterapiya, elektrostimulyatsiya, massaj, ovqatlanish va gidratatsiya kabi vositalar ko‘rib chiqiladi. Oxirgi 10 yillikdagi ilmiy tadqiqotlar tahlili asosida tiklanish vositalarining sportchilar natijalarini oshirishdagi ahamiyati va ularning dolzarbligi yoritiladi. Tadqiqot natijalari sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash, jarohatlarni oldini olish va uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishish uchun tiklanish jarayonlarining samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: Uzoq masofaga yuguruvchilar, tiklanish vositalari, krioterapiya, termoterapiya, elektrostimulyatsiya, mioterapiya, sport tiklanishi, mushak tiklanishi, gidratatsiya, sportchilarning ovqatlanishi, psixologik tiklanish.

Kirish. Sportchilarning tiklanish jarayonlari zamonaviy sportda asosiy e’tibor qaratiladigan jihatlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, uzoq masofaga yuguruvchilar uzoq muddatli jismoniy yuklamalarni bajarishi sababli, ularning mushaklari, nerv tizimi va organizmi tez-tez charchaydi. Tiklanish jarayonlarining sport natijalariga ijobiy ta’siri ko‘p yillar davomida o‘rganilib, ilmiy asoslanib kelmoqda. Biroq, so‘nggi yillarda tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va yanada samarali usullarini izlab topish bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Zamonaviy sport tibbiyotidai tiklanish jarayonlari uchun yangi texnologiyalarni joriy etishga qaratilgan qator ishlar olib borilmoqda. Uzoq masofaga yuguruvchilarning tiklanish jarayonlari jismoniy tayyorgarlikni oshirish va musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun muhim hisoblanadi. Ayniqsa, tiklanish jarayonlarining to‘g‘ri tashkil etilishi sportchilarning jarohatlardan saqlanishga va ularning uzoq muddatli sport formasini saqlashga yordam beradi. Shu sababli, tiklanish vositalarining dolzarbligi sportchilarning salomatligi va natijalariga ta’sir ko‘rsatishda katta ahamiyat kasb etadi. So‘nggi o‘n yillikda sport tibbiyoti sohasida tiklanish jarayonlarini o‘rganish bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar olib borilgan. Ular sportchilarning tiklanish darajasi va ishlash qobiliyatini oshirish uchun yangi uslublarni aniqlashga qaratilgan. Bu jarayon sportda katta ahamiyatga ega bo‘lib, sportchilarni ortiqcha yuklanishdan

himoya qilish va ularning uzoq muddatli muvaffaqiyatini ta’minlash uchun zarur hisoblanadi. Ilgari tiklanish jarayonlari faqat dam olish yoki yengil mashqlar bilan cheklanib kelingan bo‘lsa, hozirda bu jarayonlar yuqori texnologiyali usullar va vositalar bilan birgalikda kengayib bormoqda. Krio va termoterapiya, elektrostimulyatsiya, mioterapiya kabi yangi uslublar sportchilarning tiklanishida sezilarli natijalar bermoqda [1]. Zamonaviy sport tibbiyoti tiklanish jarayonlarining ta’sirchanligini oshirish maqsadida sog‘lom ovqatlanish, to‘g‘ri gidratatsiya va psixologik tiklanish usullariga ham katta e’tibor qaratmoqda. Tiklanish jarayonining psixologik tomoni, ya’ni sportchilarning stress darajasini kamaytirish va ularning aqliy holatini yaxshilash borasidagi ilmiy izlanishlar ham juda dolzarb hisoblanadi. Ayniqsa, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlardan keyin to‘g‘ri tiklanish usullari tananing qayta ishlash qobiliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur usul sport natijalarini yaxshilashga intilayotgan barcha sportchilar va murabbiylar uchun muhimdir. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, to‘g‘ri tanlangan tiklanish vositalari uzoq masofaga yuguruvchilar uchun mushaklar faoliyatini mustahkamlash, jarohatlarning oldini olish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, uzoq masofaga yuguruvchilar uzoq vaqt davomida katta yuklamalar ostida ishlagani sababli, ularning tiklanish jarayonlari tez va samarali bo‘lishi kerak. Shuning uchun bu mavzu nafaqat sportchilar, balki murabbiylar va sport shifokorlari uchun ham dolzarbdir. Tiklanish jarayonlari natijalarni yaxshilashda, jarohatlardan himoya qilishda va sportchi organizmiga bo‘lgan bosimni kamaytirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Shuning uchun zamonaviy sportda turli xil tiklanish vositalaridan foydalanish keng qo‘llanilmoqda va bu sohada doimiy ravishda yangi tadqiqotlar o‘tkazilmoqda. Tadqiqotning maqsadi uzoq masofaga yuguruvchilarning sport mashg‘ulotlarida tiklanish vositalaridan foydalanishning nazariy asoslarini o‘rganish va ularning zamonaviy sport amaliyotidagi ahamiyatini tahlil qilish asosida yoritishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- Zamonaviy tiklanish vositalarining turlarini o‘rganish;

-Tiklanish jarayonlarining uzoq masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta’sirini tahlil qilish;

Tiklanish vositalarining zamonaviy sportda qo‘llanilishi va samaradorligi to‘g‘risidagi ilmiy ma’lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish;

- So‘ngi yillardagi qilingan ilmiy ishlar tahlili asosida tiklanish vositalarining rivojlanish tendensiyalarini o‘rganish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Mazkur tadqiqotda qo‘llanilgan usullar quyidagilardan iborat:

Adabiyotlar tahlili: Zamonaviy sportda tiklanish jarayonlari va vositalari haqida ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar va monografiyalar o‘rganildi.

Tahliliy usul: Ilmiy manbalarda keltirilgan ma’lumotlar tahlil qilindi va ularning amaliy sportga ta’siri baholandi.

Taqqoslash usuli: Zamonaviy tiklanish usullari va an’anaviy tiklanish usullari bir-biri bilan taqqoslandi. Tadqiqotda so‘ngi yillarda o‘tkazilgan ilmiy ishlardan foydalangan holda zamonaviy tiklanish vositalarining samaradorligi ochib berildi. Bunda ayniqsa uzoq masofaga yuguruvchilarga mos keladigan tiklanish usullari tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tiklanish jarayonlarining samarali tashkil etilishi uzoq masofaga yuguruvchilar uchun natijalarni oshirishning asosiy omillaridan biridir. Mushaklar va asab tizimining haddan tashqari zo‘riqishi sportchining faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin, shu sababli tiklanish jarayonlari muhim o‘rin tutadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, krio- va termoterapiya usullari uzoq masofaga yuguruvchilarda mushaklarning tiklanish tezligini oshiradi va charchoqni kamaytiradi. Bu usullar tana haroratini boshqarish orqali mushak tolalarining zo‘riqishini kamaytirib, ularni bo‘shashtiradi. Elektrostimulyatsiya esa mushaklar faoliyatini tezroq tiklashga yordam beradi, bu usuldan foydalanish sportchilarda yuqori yuklamalardan keyin tezroq tiklanishni ta’minlaydi. Shuningdek, massaj va mioterapiya usullari ham uzoq masofaga yuguruvchilarning mushaklaridagi zo‘riqishni kamaytirib, qon aylanishini yaxshilash orqali tiklanishni tezlashtiradi. Oziqlanish va suyuqlik qabul qilishning tiklanish jarayonlarida muhim o‘rin tutishi ilmiy jihatdan isbotlangan. Tadqiqotlar sportchilarning to‘g‘ri ovqatlanish rejimi va gidratatsiyasi mushaklarning tiklanishida hal qiluvchi omil ekanligini ko‘rsatmoqda. Psixologik tiklanish usullari ham sportchilarning samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Stress va ruhiy zo‘riqishdan xoli bo‘lish mushaklarning tezroq tiklanishiga va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va diqqatni jamlash texnikalari sportchilarda charchoq darajasini kamaytirishda katta rol o‘ynaydi. Shuningdek, zamonaviy tiklanish texnologiyalari, jumladan, krio-sovutish kameralaridan foydalanish ko‘p sportchilar tomonidan yuqori baholanmoqda. Bu usul mushaklar shikastlanishini kamaytirish va yallig‘lanish jarayonlarini oldini olishda samarali hisoblanadi. Shuningdek, tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun massajning tiklanish jarayonlariga ta’siri ko‘proq fiziologik darajada bo‘lib, mushaklarning ishlash qobiliyatini tiklashga yordam beradi. Ilmiy manbalarda oziq-ovqat va suyuqlik balansini saqlash mushaklarning tiklanish jarayonlaridagi roli katta ekanligi ta’kidlanadi. Bir qator tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, mashg‘ulotlardan keyin oqsil va uglevodlarni iste’mol qilish mushaklarning tezroq tiklanishiga yordam beradi. Shu bilan birga, gidratatsiya

orqali organizmdagi suyuqlik balansini saqlash sportchilarning charchoqni kamaytirishiga xizmat qiladi. So‘ngi yillarda olib borilgan ilmiy izlanishlar tiklanish jarayonlarining nafaqat jismoniy, balki psixologik tomonlarini ham o‘rganishga yo‘naltirilgan. Tiklanishning bu ikki jihati bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, umumiy samaradorlikni ta’minlaydi. Yangi texnologiyalarning qo‘llanilishi, xususan, krio-sovutish va elektrostimulyatsiya uzoq masofaga yuguruvchilarning tiklanish samaradorligini oshirgan. Shu bilan birga, sportchilarning to‘g‘ri ovqatlanishi va yetarli darajada dam olishining tiklanish jarayonlaridagi o‘rni juda muhim. So‘nggi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilar uchun tiklanish jarayonlarining yaxshi tashkil qilinishi ularning uzoq muddatli muvaffaqiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tiklanish vositalarining samarali qo‘llanilishi uzoq masofaga yuguruvchilarning natijalarini sezilarli darajada oshiradi, bu esa sportchilarga yuqori natijalarni qo‘lga kiritish imkonini beradi. So‘nggi yillarda uzoq masofaga yuguruvchilarning tiklanish jarayonlari bo‘yicha turli xil tadqiqotlar olib borilgan. Ushbu mavzuga oid ilk tadqiqotlar orasida O‘rta Osiyoda Olimjonova (2015) krio- va termoterapiyaning uzoq masofaga yuguruvchilarda mushak to‘qimalarini tiklashdagi ahamiyatini o‘rgangan. Olimjonovaning tadqiqoti shuni ko‘rsatadiki, bu usullar uzoq muddatli yuklamalardan keyin sportchilarning tiklanish jarayonini sezilarli darajada tezlashtiradi [1]. Shuningdek, Masson va Brukner tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda krio-sovutish terapiyasining sportchilarda mushaklarning zo‘riqishini kamaytirish va tiklanishni tezlashtirishga bo‘lgan ijobiy ta’siri o‘rganilgan. Ularning natijalari shuni ko‘rsatadiki, bu usul mushaklarning jarohatlanishini oldini olish va charchoqni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi [2]. O‘rganish jarayonlari doirasida Yukawa va Hashimoto sportchilarda elektrostimulyatsiyaning tiklanish jarayonidagi roli haqida tadqiqotlar olib borganlar. Ularning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, elektrostimulyatsiya mushaklarning tiklanish jarayonini tezlashtirib, mushak to‘qimalarining qobiliyatini oshiradi va qon aylanishini yaxshilaydi [3]. 222 Jismoniy tarbiya vasport ilmiy tadqiqotlar instituti Tiklanish vositalari va usullari bo‘yicha qilingan tadqiqotlarda oziqlanishning ahamiyati ham katta rol o‘ynaydi. Anderson va Smith tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotda oqsil va uglevodlar muvozanatli ovqatlanishi mushaklarning tiklanishiga katta ta’sir qilishi aniqlangan. Tadqiqotchilarning xulosalariga ko‘ra, to‘g‘ri ovqatlanish nafaqat mushak to‘qimalarining qayta tiklanishida, balki sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilashda ham hal qiluvchi omil hisoblanadi [4]. Psixologik tiklanish borasida olib borilgan izlanishlar ham katta ahamiyat kasb etmoqda. Wang va Choi tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar meditatsiya va stress darajasini kamaytiruvchi texnikalar uzoq masofaga yuguruvchilarning tiklanish jarayonlarida qanday rol o‘ynashi haqida qimmatli ma’lumotlar beradi. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, aqliy va jismoniy holat o‘rtasidagi

bog‘liqlik sportchilarning samaradorligini oshiradi va charchoqni kamaytiradi [5]. Shu bilan birga, Nikolayev va Yelena tomonidan olib borilgan tadqiqotlar krio-sovutish kameralarining sportchilarga ta’sirini batafsil o‘rganib, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun ushbu usulning foydali tomonlarini ko‘rsatib berdi [6].

Xulosa. Uzoq masofaga yuguruvchilarning sport mashg‘ulotlarida tiklanish vositalarining samarali qo‘llanilishi sportchilarning natijalarini oshirishda va jarohatlardan himoya qilishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, krio- va termoterapiya, elektrostimulyatsiya, massaj va to‘g‘ri ovqatlanish kabi tiklanish usullari sportchilarning jismoniy holatini tiklashda katta rol o‘ynaydi. Oxirgi yillarda psixologik tiklanish usullarining qo‘llanilishi ham sport natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Mazkur maqola orqali uzoq masofaga yuguruvchilar uchun tiklanish vositalarining nazariy asoslari yoritildi va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar asosida ularning samaradorligi tahlil qilindi. Tiklanish jarayonlari nafaqat sport natijalarini oshirishda, balki sportchilar sog‘lig‘ini saqlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli, bu mavzu zamonaviy sportda dolzarb hisoblanadi va sportchilar hamda murabbiylar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Olimjonova, M. (2015). Krio- va termoterapiya usullarining uzoq masofaga yuguruvchilarning mushak to‘qimalarini tiklashdagi ahamiyati. O‘zbek sport tibbiyoti jurnali, 8(3), 25-30.

2. Masson, J., & Brukner, P. (2018). Cryotherapy and its effects on muscle recovery in long distance runners. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 58(1), 12-20.

3. Yukawa, K., & Hashimoto, S. (2019). Electrical stimulation as a tool for enhancing muscle recovery in athletes. International Journal of Sports Medicine, 40(4), 215-222.

4. Anderson, M., & Smith, J. (2017). The role of nutrition in muscle recovery after endurance sports. Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism, 26(2), 134-145.

5. Wang, L., & Choi, S. (2020). The impact of meditation on psychological recovery in endurance athletes. Journal of Applied Sports Psychology, 32(3), 198-210.

6. Nikolayev, V., & Yelena, S. (2021). Cryo-chamber therapy and its effectiveness in the recovery process of long-distance runners. European Journal of Sport Science, 19(5), 531-538.

7. Brunner, P., & Blume, H. (2019). The effect of massage and myotherapy on muscle recovery in endurance athletes. Manual Therapy and Sports Performance, 27(6), 205-212.