

SPORTERS WORK-THE MAIN TOOLS THAT RESTORE ABILITY

G ‘aniyev Suxrob Abduvali o‘g‘li
Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
pedagogika fakulteti o‘qituvchisi

Annotation.

One of the most important problems in modern sports is the increase in working capacity of athletes. Leading world athletes perform sports mashulots at least 3-4 times a day. This article provides information on the means of restoring the working abilities of athletes, the most important problems of modern sports.

Keywords: sports, physical load, recovery, development, fatigue.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация.

Одной из важнейших проблем современного спорта является повышение работоспособности спортсменов. Ведущие мировые спортсмены выполняют спортивные тренировки не менее 3-4 раз в день. В данной статье представлена информация о средствах восстановления работоспособности спортсменов, важнейшие проблемы современного спорта.

Ключевые слова: спорт, физическая нагрузка, восстановление, развитие, усталость.

SPORCHILAR ISH- QOBILIYATINI TIKLOVCHI ASOSIY VOSITALAR

Annotatsiya.

Zamonaviy sportning eng muhim muammolaridan biri sportchilarning ish qobiliyatini oshirishdir. Yetakchi dunyo sportchilarining bir kunda kamida 3-4 marta sport mashulotlarini bajaradi. Ushbu maqolada Sportchilarning ish qobiliyatini tiklash vositalari, zamonaviy sportning eng muhim muammolari haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Sport, jismoniy yuklanish, tiklanish, rivojlanish, charchash.

Kirish. Sportchilarni ish – qobiliyatini tiklantiruvchi vositalar. Xar qanday jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridan keyin sportchilarda charchash xolati yuz beradi. Ana shu charchash xolatidan oldin xolatga qaytish, ya`ni ayrim organlarning funksional holatini tiklanishi 6-8 sutkadan keyin sodir bo`ladi. Sportchilar ish qobiliyatini tiklantiruvchi vositalarni asosan 3 guruxga bo`lish mumkin Bular

pedagogik, psixologik va mediko-biologik tiklantiruvchi vositalardir. Bu vositalar ichida eng muximi pedagogik tiklantiruvchi vosita xisoblanadi.

Pedagogik tiklantiruvchi vosita sportning kun tartibida (rejimida) va trenirovkani tashqil etish jarayonida o`z aksini topadi:

- sportchi shug`ullanishi (mikro va makrotsikl) hamda ko`p yillik tayyorgarlik davrlarida va og`irliklarni to`g`ri tashqil etishda;
- musobaqa va trenirovka oxirlarida sog`liq xolatini profilaktika qiladigan faol dam olishlarni tashqil etish jarayonida;
- mashg`ulotlarni turli xilda amalga oshirishda (monoton emas);
- sutkalik trenirovkalarni tashqil etishda ertalabki tayyorlovchi, kechkurungisi esa tinchlantiruvchi xarakterga ega bo`lishini ta`minlashda;
- yuklamalarni tanlashda individual qo`llashni amalga oshirish musobaqa va birinchiliklarda to`liq qiymatli razminkalarni amalga oshirishda;
- to`liq qiymatli tiklanish uchun passiv dam olishni tashqil qilish, samomassajni amalga oshirish, musiqa ostida mashqlar bajarish.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Jismoniy ish qobiliyatini tiklashda qo`llaniladigan tibbiy vositalar asosiy rolni o`ynaydi. Tiklanish deganda organizmning funktsional holati o`zgargandan keyin uning fiziologik holatini ishdan oldingi yoki unga yaqin gomeostaz (ichki muhitni saqlash) holatiga qaytishi tushiniladi. Azrob reaksiyalar va assimilyatsiya ustun kelishi tiklanish jarayonlarining xarakterli tomonidir. Ma`lumki, ishdan keyin davrda faqat organizmning sarf qilgan resurslari va Shuningdek, uning fiziologik funktsiyalari tiklanibgina qolmay balki muhim funktsional struktur qayta qurilishlar ham bo`ladi. Shuning uchun tiklanish jarayonlarini bilib hisobga olish trenirovka yuklamalariga doimo to`ri yordam beradi. Yuklanishnatijasida organizmning ichki muhitida kuchli o`zgarishlar sodir bo`ladi, qon reaksiyasi kislotali tomonga suriladi, energyetik resurslar kamayadi, termoregulyatsiya, buziladi, yurak-qon tomir, nafas sistemalarining faoliyati buziladi. Bularning faoliyatini yaxshilashda tibbiy vositalar yordam beradi. Buning natijasida charchoqlik holati yo`qoladi, ishqobiliyati oshadi, organizmga keyingi beriladigan yuklanishga moslanishini engillashtiradi. Sportchilar organizmning ish qobiliyatini qayta tiklashda sport tibbiyotida keng kompleksli vositalar qo`llaniladi. Bunga birinchi navbatda maxsus ovqatlanish, ergogenli dieta va vitaminlar kiradi. Bundan tashqari o`simliklardan va sun`iy yo`l bilan

tayyorlangan farmakologik preparatlar qo'llaniladi. Gigiyenik vositalari ham keng qo'llaniladi -bir meydagi rejim, tabiatdagi tabiiy kuchi va x.z. Eng asosiysi esa tiklanishning jismoniy vositalarning yiindilari: massajdan tortib, sauna, tyermo (issiq)-elektro,baro,-magnit va boshqa uslublar ko'llaniladi.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology)

Bu jarayonlarni amalga oshirishda quyidagi omillar katta ahamiyatga egadir: a) Mashqlar va trenirovkalarni xar xil sharoitlarda amalga oshirish (stadion,

o'rmon, park, daryo qirg'og'i boshqalar);

b) Xar xil snaryadlar (ko`kalamzorlashtirish, amartizatsiya beruvchi sun`iy materiallarni qoplash va boshqalar).

v) Tashqi muxitni psixikaga ta`sir qiluvchi omillarini xisobga olish (yoritilganlik, rang, xonalar, musiqa, ionizatsiya, simobli-kvartsl lampalar yordamida polning rangi va boshqalar).

Psixologik tiklantiruvchi vositalar tiklanish jarayonida fiziologik sistemalarni va ish qobiliyatini vujudga kelishini yaxshilaydi. Bunga quyidagilar kiradi:

ishontirib uyquni keltirish;

avtogen trenirovka va uning modifikatsiyasi: ; – muskulni bushashtirish; maxsus nafas olish mashqlari.

komfort turmush tarzi va salbiy ta`sir ko`rsatuvchi vositalarni yo`qotish; – individual xususiyatni xisobga olib xar xil xizmatlarni tashqil etish.

Medik-biologik tiklantiruvchi vositalarga trenirovka va musobaqa davrida ish qobiliyatini tiklovchilar kiradi

Katta kompleksli gigiyenik tadbirlar (to`liq qiymatli ovqatlanish, vitaminlashtirish, biologik qiymatini oshirilgan maxsulotlar, xar-xil ovqat aralashmalari, kun tartibi, shaxsiy gigiena va boshqalar).

Xar xil fizioterapiya va balneologik vositalar (elektr, yorug`lik, issiqlik muolajalari, aero va gidroaeroinizatsiya, tog` va dengiz iqlimlari va boshqalar).

Xap-xil massaj turlari (qo`l, apparat, kombinasiyalashgan, o`z – o`zini massaj).

Davolovchi vositalar (kislorod, refleks terapiyalar va boshqalar).

Farmokologik vositalar.

Organizmni tiklanishiga fizikaviy omillar katta ahamiyat kasb etadi (ul`trabinafsha nur, suv bilan davolash muolajalari).

Medik-biologik tiklantiruvchi vositalar orasida ayniqsa massaj juda katta ahamiyatga ega.

Tahlil va natijalar.

Modda almashinuv tufayli o'sish va rivojlanish, morfologik o'zgarishlarni turunligini va biologik sistemalarni funktsional darahalari ta'minlanadi.[1]Katta jismoniy yuklanishlarda oziqa moddalarga extiyojligi, qisman oksil moddalarga va vitaminlarga oshishi kuzatilgan yuklanishlarni kuch va quvvat oshish bilan energiyani sarflanishi ham oshadi.Sportchilar va sport ustozlari har xil jismoniy yuklanishga ta'luqli energiyasini mos kelishini aniqlashi mumkin.Qayta tiklash jarayonlarini tezda tiklash maqsadida katta yuklanishlar va musobaqalar davomida ovqatlanish kaloriyasini io'lab chiqarilgan normativlarga nisbatan 5-10%, suyuqlikni esa 0,5-1 litrdan oshirish lozim. Tiklanish davrida ozuqa bilan oqsil moddalarini ist'emol qilinishiga katta ahamiyat beriladi. Ozuqani oksil tarkibini 50-60 % go'sht, baliq, jigar, so'zma, sut tashkil qiladilar.Oqsil moddalar tarkibiga kiruvchi aminokislotalar., glyutamin (sutki budoyni oqsillari) lipoproteyinlar (sut, jigar, mol go'shtli oqsil moddalarni va xolin)mol jigarida, tilda, tuxum sarida, no'xatda qayta tiklanishi ta'minlanadi.YO va uglevodlar -tiklash jarayonlarida katta rol o'ynaydilar. YO maxsulotlari 20-25% dan oshmasligi lozim va uglevodlarni miqdorini oshirish lozim. Jigar va. mushaklarda glikogen zapaslarini oshirishda yuklanishlardan 24-28 soat o'tgandan keyin sportchilarni ozuqa tarkibini uglevodlar bilan boyitilishi lozim. Bular bir sutkali kaloriyasini 60% tashkil etishi kerak. Qayta tiklash davrida uglevodlar tarkibi: 64% kraxmal va 36% oddiy qandlardan iborat bo'lishi kerak. Tiklanishni ta'minlashda onson yengil suriluvchi uglevodlar (Masalan asal), ho'l mevalar va sabzavotlar katta yuklanishlar davrida bir sutkali ratsionini 15-20% tashkil qilishlari lozim.Tiklanish jarayonlarini-kaltsiy, fosfor, natriy, magniy, tyemirga boy myenyeral moddalar tezlashtiradi. Bu moddalar mushaklar, bosh miya, miokarda almashinuv jarayonlarini boshqarishi, fermentlarni va vitaminlarni organizmda o'zlashtirilishi, kislorodni tashuvchi xususiyatlarini, suyak to'qimalarini mustahkamlanishida katta rol o'ynaydi.Issiq sharoitda mashq davomida ko'p tyerlash natijasida tiklanish davrida ozuqa ratsionida osh tuzini miqdorini sutka davomida 5-7 g. ko'paytirish mumkin, mushaklarni tirishishida sportchilarga maxsus tuzli tabletkalarni berish kerak.[2]Tiklanish davrining boshlanishida organizmda ishqorlik moddalar minyeral suvlar. xo'l mevalar va sabzavotlar bilan ta'minlash kerak. Ichaklarni faoliyatini yaxshilashda qatiq, kyefir va apyelsinlarni ovqatlanish ryejimiga kiritish lozim.Kun davomida 3 -4 marta ovqatlanish tavsiya etiladi (mashulotlar va musobaqalardan 1,5 -2 soat o'tgandan keyin). Tiklash muammolarida vitaminlar alohida o'rin egallaydi. Katta yuklanishlarda vitaminlar yetishmovchiligi yuzaga kelishi mumkin. Zamonaviy

sportda kompleksli vitaminli preparatlar qo'llaniladi. Shular qatorida kompleksli preparatlar (uglyevodlar myeniral tuzlar mikroelemyentlar va vitaminlar yiindisi yoki oqsil moddalarni yiindisi) keng qo'llaniladi. Mushaklarni energiyetik potentsialini oshirishga olib keluvchi ovqatlalanish energoyen dieta deb nom olgan. (uglyevodlar, oqsil va yo moddalarni kompozitsiyasini o'zgartirish). Mushaklarda glikogyenni miqdori qanchalik ko'p bo'lsa, jismoniy yuklanish Shuncha katta samarali bajariladi. Masalan, oddiy aralash diyetada (KMU) vyeloergometrda MPKning 75% tashkil qilingan jadallikda mashq 114 daq. davomida, uglyevod diyeta -167 daq., oqsil □yo diyetada atigi 57 daqiqa davomida to'xtovsiz mashq birinchi hodisada glikogyenni miqdori 1,75 g/100 g mushakni oirligiga teng, ikkinchisida -3,51 /100 g uchunchisida esa atigi 0,63 g/100 g ekanligini aniqlashgan. Mushaklarda kislarodning tarkibi qancha kam bo'lsa, Shuncha uzun masofaga yugurish tezligi past bo'ladi. Enyergoyen diyeta nafaqat sportchilarni ish qobilyatini oshirishda, Shu bilan sportchilarni mashulotlar va musobaqalarni samaradorligini ta'minlashda ham qo'llaniladi. Oqsil moddalar. Oqsillar (proteidlar) □ tirik organizm hujayralarida sintezlanadigan biologik polimyerlar. Oqsil tirik organizmning hayotiy mahsulotibo'lib, uning yashashi, rivojlanishi, yetilishi va o'ziga o'xshash nasl hosil qilishiga imkon yaratadi. Barcha oqsil molyekulalari uglyerod, vodorod, azot, kislorod va oz miqdorda oltingugurtdan tashkil topgan.[3] Oqsil molyekulalari zanjiridagi bo'inlar aminokislotalardan iborat. Hujayra quruq oirligining 50% dan oshiqroini oqsil tashkil etadi. Oqsilning organizm hayot □ faoliyatidagi ahamiyati nihoyatda xilma-xil. Oqsilning strukturali oqsil deb ataluvchi katta gruppasi organizm turlicha strukturasi hosil bo'lishida ishtirok etadi. Hujayralar qobii va ularning ichki tuzilmalari □ organnyellalar, Shuningdyek, nerv ustunlari qobiqlari polisaxaridlar va yolar bilan murakkab moddalar hosil qiluvchi alohida erimaydigan oqsildan tashkil topgan. Oqsil qon tomirlari dyevori tarkibiga qiradi. Tyeri, pay, boylam, toay, suyak tarkibida kollagiyen oqsili bo'ladi. Kyeratin son, tirnoq, pat, shohisimon tuzilmalarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Gormonlar oqsili organizmning barcha hayotiy jarayonlarini, o'sishiva ko'payishini boshqarib turadi. Alohida yorulik syezgir oqsil □ rodopsip yordamida ko'z to'r pardasida pryedmyetlar tasviri aks etadi. Muskullarda qisqaradigan oqsil miozin va aktin borligi tufayli ular qisqaradi va yoziladi. Ayni Shu oqsil tufayli barcha hayvonlar yurish qobiliyatiga ega. Ba'zi hayvonlar (ilon, hashorat va boshqa) hamda o'simliklarning kuchli zaharli moddalari, Shuningdyek baktyeriyalar toksini xam oqsildir. Shuning uchun ular tuxum oqida va o'simliklar uruida to'planadi. Ba'zi oqsil zahira oziq moddalar hisoblanadi.

Fyermiyentlar oqsilning muhim va turli gruppasini tashkil etadi. Organizmdagi barcha kimyoviy jarayonlar fermiyentlar ishtirokida o'tadi. Ovqat hazm bo'lishi, kislorodning o'zlashtirilishi, moddalarning o'zaro bir-biriga aylanishi, almashinuv mahsulotlarining hosil bo'lishi va organizmdan chiqarib yuborilishi, enyergiya to'planishi, qon ivishi va boshqa fermiyentlar ishtirokisiz amalga oshmaydi. Ba'zi oqsil gruppalari tashuvchanlik funktsiyasini bajaradi.

Xulosa va takliflar.

Shunday qilib, oziq-ovqatdagi oqsil o'ziga xos ko'rinishini yo'qotadi, undan hosil bo'lgan aminokislotalardan organizm o'ziga mos □ strukturali, fyermiyentli va h.k. oqsilni vujudga keltiradi. Ba'zi oqsilning me'da-ichak yo'lida chala parchalanishi ancha oir kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin. Oqsilga yolchimaslik va u bilan boliq bo'lgan kamchiliklar. Odam organizmning oqsilga yolchimasligiga quyidagi omillar sabab bo'lishi mumkin: oqsilning organizmga oziq-ovqatlar bilan yetarli miqdorda kirmasligi, oziqli oqsilning chala hazm bo'lishi va yaxshi so'rilmassligi (kuchli ich kyetishi, dispyepsiya, dizyentyeriya, chillashir, ovqat hazm qilish byezlari funktsiyasining buzilishi) oqsilning organizmda juda kuchli almashinuvi, binobarin, fiziologik holatlari (homiladorlik, laktatsiya va b.da) kuyganda, suyak singanda, xirurgik operatsiyalarda, infyektsion kasalliklarda va b.da sodir bo'ladigan stryess (tanglik) holatlarida unga bo'lgan ehtiyojning yuqoriligi, turli kasalliklarda, masalan, nefroz, qon yo'qotish, oqsilning ekssudat va transsudatlarga o'tishi, to'qimalarda, qon zardobida oqsil sintezining buzilishi, bir qator kasalliklarda (gastrit, yarali kolit, ilyeit va b.) oqsilning ichak epityeliylaridan o'tib yo'qolishida. Oqsilga yolchimaslik organizm to'qimalarining o'zidagi oqsilning parchalanishiga va azot balansining buzilishiga sabab bo'ladi. Dastlab qon zardobidagi oqsil miqdori kamayib gipoprotyeinyemiya paydo bo'ladi. Gipoprotyeinyemiya suyuqlikning qondan to'qimalarga o'tishiga va shish paydo bo'lishiga olib keladi. Qondan keyin ikkinchi navbatda jigar, muskul va tyeridagi oqsil miqdori kamaya boshlaydi, eng so'nggida Yurak muskuli va bosh miya oqsili tugay boshlaydi. Markaziy nerv sistemasi funktsiyasining buzulishi oqsil almashinuviga ancha ta'sir ko'rsatadi. Oqsilning parchalanishi tezlashib, yangidan hosil bo'lishi esa syekinlashadi. Bu atrofiya, distrofiya va boshqa kamchiliklarni keltirib chiqaradi. Gormonlarning oqsil almashinuvida alohida ahamiyati bor. Qalqonsimon bez gormonlari organizmdagi oqsil parchalanishi jarayonini kuchaytiradi va hosil bo'lishni tezlashtiradi. Gipofizda ishlanib chiqadigan o'sish gormoni ta'sirida oqsilning hosil bo'lishi va sintezlanishi tezlashadi. Bu oqsil miqdorining ko'payishiga va

organizmning o'sishiga imkon yaratadi. Kuchli mashulotlar bajarilishida, ayniqsa 2-3 martadan ko'p o'tkaziladigan mashulotlarda, qayta tiklanish jarayonlarini jadallashtirishda ovqatlanish ryejimiga maxsus ozuqa preparatlar kiritiladi. Bular qatoriga oqsil gidrolizatli sport ichimliklari kiradi. Quruq sport ichimlik «Olimpiya», «Sportakiad», «Viktoriya», «Ergoton», «Vyelyeton», «Diyeta Ekstra» va oqsil-glyukozali shokolad, oqsilpyechyenyesi, «Olimp» oqsil marmyeladi va boshqalardir

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Belaya N.A. «Davolash jismoniy tarbiyasi va massaj». Moskva Sov. sport, 2011 y.[1]
2. Epifanov V.A., Apanasenko G.L. «Davolash jismoniy tarbiya va vrach nazorati». Moskva «Medistina», 2009[2]
3. Vasileva V.E. «Skoliozda Davolash jismoniy tarbiya» metodik tuplanma, Moskva 2008[3]
4. Devyatova M.V. «Umurtqa pog'onasining bel osteoxondrozida davolash jismoniy tarbiya». Novosibirsk, 1999y.[4]
5. Pravosudov V.P. taxriri ostida «DAVOLASH JISMONIY TARBIYA instruktorining kitobi». Moskva FiS, 1990 y.[5]