

## SPORTCHILARNING ISH QOBILIYATINI TIKLASH VOSITALARI

*Ibragimova Gavhar Ravshan qizi*

*O'ZDJTVASPORT Universiteti 55-21 gruh magistranti*

**Annotatsiya:** 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.

Zamonaviy sportning eng muhim muammolaridan biri sportchilarning ish qobiliyatini oshirishdir. Yetakchi dunyo sportchilarining bir kunda kamida 3-4 marta sport mashulotlarini bajaradi. Sport mashulotlarini ko'lami va jadalligi oshishi bilan birga sport musobaqalarining soni ham oshib bormoqda. Ma'lumotlarga qaraganda ayrim yetakchi sportchilar davrida 51-54 marta musobaqalarda ishtirok etishgan. Charchash - bu fiziologik jarayon bo'lib, biror aqliy yoki jismoniy yuklamadan yuzaga keladi va qisqa vaqli dam olishdan keyin o'tib ketadi. O'ta charchash esa charchash jarayonining usma-ust kelishi, kasalliklardan so'ng tiklanmasdan mashulotlarda ishtirok etganda, trenirovka rejimi buzilganda paydo bo'ladigan, patologiyaoldi holatini rivojlanishiga sabab bo'ladigan holat. Takroriy katta hajmli va quvvatli jismoniy yuklanishlar ta'sirida sportchi organizmida ikkita qarama-qarshi holatlar rivojlanadi:

1. Jismoniy chiniqish va sport ish qobiliyatini oshishi (sarflangan enyergiyetik ryesurslar qayta tiklangan holatlarida);

2. Surunkali charchash va sportchini darmoni qurishi (muntazamlik ravishda tiklanish jarayonlarining muddatlari uzaygan holda). Zamonaviy sportda sportchining organizmi faoliyati va ish qobiliyatini oshirishda navbatdagi mashulotlar to'liq tiklanmagan holatida o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Sport mashulotlarini jarayonidagi jadallashtirish va sport ish qobiliyatini oshirishda qayta tiklash vositalarli keng muntazamlik ravishda qo'llanilishiga katta ahamiyat beriladi. Zamonaviy sportga ta'luqli haddan tashqari fizik va psihik (ruhiy) yuklanishlarda qayta tiklash vositalardan oqilona foydalanish katta ahamiyatga etadir.

Hozirgi zamonda qayta tiklash vositalari ikki turli shaklda o'tkaziladi:

a) sport mashulotlar va musobaqalar jarayonidagi sportchilarni tiklash sistemasi

b) tibbiy ryeabilitatsiya sistemasi: boshqacha aytganda kasallanish, shikastlanish, o'ta charchash va o'ta zo'riqishlardan keyin sportchilarni ish qobiliyatini qayta tiklashdir. Qayta tiklash vositalarining tasnifi. Qayta tiklash vositalari uchta asosiy - pedagogika, psixologik va tibbiy guruhlariga bo'linadi.

Pedagogik vositalari asosiy vositalar bo'lib hisoblanadi, chunki ratsional ravishda tuzilgan sport mashulotlarnigina qayta tiklash jarayonlarini tezlashtiradi va sport natijalarni oshiradi. Bunda quydagi faktorlarga katta ahamiyat beriladi: mikro va makrotsikllarda Shu bilan sportchini ko'p yillar davomida tayyorlanishida yuklanish va dam olishni birga qo'shib to'ri olib borilishi. maxsus qayta tiklash tsikllarini kiritish, dam olish kunlar, mashulotlarni har xil sharoitlarda o'tkazilishi, mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar, yengil krosslar, mashulotlarni kirish va tugash qismlarini ratsional ravishda tuzilishi va x.z.

Psixologik vositalari: - psixologik - asab tangligini (tarangligini) chetlatadi, Shu bois organizmning harakat va fiziologik funksiyalari tezda qayta tiklanadi.

Bularga har xil asabiy va ruxiy holatlarini boshqarish usulublar: uxlab dam olish, o'z kuchiga ishonirish, o'z-o'zini irodasini mustahkamlash, mushaklarni bo'shashtirish usullari, bo'sh vaqtlarni syermazmunli o'tkazish, gipnoz va x. kiradi.

Jismoniy ish qobiliyatini tiklashda qo'llaniladigan tibbiy vositalar asosiy rol ni o'ynaydi. Tiklanish deganda organizmning funksional 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 Shuningdyek, uning fiziologik funksiyalari tiklanibgina qolmay balki muhim funksional struktur qayta qurilishlar ham bo'ladi. Shuning uchun tiklanish jarayonlarini bilib hisobga olish trenirovka yuklamalariga doimo to'ri yordam beradi. Yuklanish natijasida 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 meyordagi 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. Ko'pgina tibbiy vositalar organizmga katta ta'sir qiladi. Bu vositalarni noto'ri ko'llinishi, organizm holatiga mos kelmasligi, dozirovka ko'payib kyetishi, sportchilarning soligiga ta'sir etishi, uning ish qobiliyatini yomonlashishiga olib keladi. Shuning uchun buni qo'llashda sportchilarning individual holatini, yoshini, jinsini soligini, jismoniy rivojlanishiga, organizmning konkret holatiga, mashulotning yoki musobaqaning bosqichi va xarakterini hisobga

olish kerak. Bu vositalar vrach ko'rsatmasi asosida qo'llaniladi. Mashulotlar va musobaqalar jarayonida sportchilarni ish qobiliyatini oshirishda, tiklanish jarayonlarni tezlashtirishda va charchash holatilarni oldini olishda ovqatlanishi katta ahamiyatga ega. 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 oshishi 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 sariida, no'xatda qayta tiklanishi ta'minlanadi. YO va uglevodlar - tiklash jarayonlarida katta rol o'ynaydilar. YO maxsulotlari 20-25% dan oshmasligi lozim va uglyevodlarni miqdorini oshirish lozim. Jigar va. mushaklarda glikogen zapaslarini oshirishda yuklanishlardan 24-28 soat o'tgandan keyin sportchilarni ozuqa tarkibini uglyevodlar bilan boyitilishi lozim. Bular bir sutkali kaloriyasini 60% tashkil etishi kerak. Qayta tiklash davrida uglyevodlar tarkibi: 64% kraxmal va 36% oddiy qandlardan iborat bo'lishi kerak. Tiklanishni ta'minlashda onson yengil suriluvchi uglyevodlar (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 myenyeral tuzlar mikroelementlar

va vitaminlar yiindisi yoki oqsil moddalarni yiindisi) keng qo'llaniladi. Mushaklarni energiyetik potentsialini oshirishga olib keluvchi ovqatlalanish energogiyen dieta deb nom olgan. (uglyevodlar, oqsil va yo moddalarni kompozitsiyasini o'zgartirish). Mushaklarda glikogiyenni 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 diyetada - 167 daq., oqsil □yo diyetada atigi 57 daqiqa davomida to'xtovsiz mashq birinchi hodisada glikogiyenni 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. Enyergogiyen diyetada nafaqat sportchilarni ish qobiliyatini 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 mahsuloti bo'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 strukturasining 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'sishi va 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 fermyentlar 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 fermyentlar ishtirokisiz amalga oshmaydi. Ba'zi oqsil gruppalari tashuvchanlik funksiyasini bajaradi. Masalan, eritrotsitlardagi gemoglobin kislorodni o'pkadan

organizmning turli to'qimalariga eltadi va to'qimalarda hosil bo'lgan karbonat anhidridni o'pkaga olib kelib, nafas chiqarganda uning o'pkadan tashqariga chiqib ketishiga imkon yaratadi. Oqsil organizmni himoya qilish vazifasini ham o'taydi. Qonga kasallik paydo qiluvchi bakteriyalar yoki ularning organizm hayot-faoliyati uchun xayf tudiradigan mahsulotlar tushganda organizmda antityellar □ immunoglobulin oqsil ishlab chiqariladi. Ular organizm uchun yot bo'lgan zaharli oqsilni yoki kasallik paydo qiluvchi mikroorganizmlar hayot-faoliyati mahsulotlarini neytrallashtirishda ishtirok etadi. Oqsilning organizmni himoyalash vazifasiga qonning ivishini ham misol qilib keltirish mumkin.[4] Qon plazmasida fibrinogen oqsili eriydi. U rangsiz va ko'rinmaydi. Lekin qon tomirning shikastlangan joyida fibrinogen tez polimerlanib, oq fibrin ipiga aylanadi va cho'qmaga tushib, jarohatlangan joyni paxta yangli to'sib qo'yadi. Suvda eritmaydigan, kimyoviy jihatdan inyert oqsildan tortib, suvda eriydigan, biologik jihatdan aktiv, zaharli barcha oqsilpeptid boi bilan bolangan ayni bir xil aminokislotalardan tashkil topgan. Tabiatda 20 xilga yaqin aminokislotalar (oqsil Shu aminokislotalardan tuzilgan) mavjudligi ularning zanjirlarda ma'lum ketma-ketlikda joylashishini cheksiz o'zgartirishga amaliy imkoniyat yaratib beradi. Har bir oqsilning polipeptid zanjiri oqsiliga xos bo'lgan aminokislotalarining tuzilishi bir xilda yoki bir-biriga yaqin bo'lgan, lekin aminokislota qoldiqlari turlicha ketma-ketlikda joylashgan ikkita oqsilning xossasi kimyoviy jihatdangina emas, balki biologik jihatdan xam deyarli turlicha bo'ladi. Oqsil molekulasini aminokislota zanjiridagi bittagina aminokislota qoldii o'rning almashtirilishi ham ayni oqsil xossasining anchagina o'zgarishiga sabab bo'ladi. Aksari oqsil tarkibiga kiradigan aminokislota qoldiqlarining soni 100 dan kam emas. Ular oqsil tarkibida qat'iy tartibda birin □ ketin joylashib, oqsil molekulasining polipeptid zanjirini, ya'ni barqaror birlamchi strukturasi tashkil qiladi. Juda ko'p aminokislotalardan tuzilgan uzun polipeptid zanjirining turli qismlari o'zaro bolanishi tufayli oqsil molekulasining yuksak tashkiliy shakllari □ ikkilamchi, uchlamchi va to'rtlamchi strukturalari hosil bo'ladi. Tirik organizmda oqsil paydo bo'lishi nukleyin kislotalari va ko'p sonli maxsus fermentlar ishtirokida o'tadigan murakkab jarayondir. Oqsil shakli, to'qimasi va individual hossalari bilan farq qiladi. Har qanday oqsil issiq qonli hayvonlar, jumladan odam organizmiga kiritilganida antityela hosil bo'lishiga bo'lishiga olib keladi, ya'ni oqsil antigyena xossasiga ega. Organizmga yot oqsil kirganida allergik holatni yuzaga keltiradi. Organizmga singmagan oqsil va polipeptidlar ichakda so'rilib, qonga o'tadi va organizmga allergiya singari ta'sir etadi. Oddiy oqsillarning hazm bo'lishi va so'rilishining buzilishi. Oqsil oziq-ovqat ratsionining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Ovqat bilan mye'da-ichak yo'llariga kirgan oqsil ovqat hazm qilish shiralaridagi fermentlar ta'sirida parchalanadi (singiydi). Oziq-ovqatdagi oqsil aminokislotalagacha parchalanib, ichak orqali qonga o'tadi. [5]

**Xulosa:**

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 oqsil- ning mye'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'rilmashligi (kuchli ich kyetishi, dispyepsiya, dizyentyeriya, chillashir, ovqat hazm qilish byezlari funksiyasining buzilishi) oqsilning organizmda juda kuchli almashinuvi, binobarin, fiziologik holatlari (homiladorlik, laktatsiya va b.da) kuyganda, suyak singanda, xirurgik operatsiyalarda, infyeksion 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 funksiyasining 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 bajarlishida, 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, oqsil pyechyenyesi, «Olimp» oqsil marmyeladi va boshqalardir.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

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]