SPORTCHILARDA MUSOBAQADAN KEYINGI FAOL TIKLANISH JARAYONLARI

O‘lmasov Mirzohid Muzaffarjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: mirzo2800hid@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada sportchilarda musobaqadan keyingi faol tiklanishning mazmuni, uni tashkil etish tamoyillari va samaradorligiga oid ilmiy dalillar tahlil qilingan. Tadqiqot ilmiy adabiyotlarning narrativ sharhi shaklida bajarilib, faol tiklanish, mushak og‘rig‘i, jismoniy ish qobiliyati, uyqu va ovqatlanishga bag‘ishlangan manbalar umumlashtirilgan. Faol tiklanishning ayrim fiziologik ko‘rsatkichlarga ta’siri keyingi sport natijalarining yaxshilanishi bilan tenglashtirilmasligi asoslangan. Musobaqadan so‘ng darhol bajariladigan yengil harakatlar keyingi kundagi tiklanish mashg‘ulotlaridan ajratib ko‘rib chiqilgan. Tahlil asosida sport turiga, musobaqa yuklamasiga, individual holatga va navbatdagi startgacha bo‘lgan vaqtga moslashtiriladigan amaliy model taklif etilgan. Maqolada yangi tajriba natijalari emas, mavjud ilmiy dalillar sintezi va ulardan kelib chiqadigan pedagogik tavsiyalar taqdim etiladi.

Kalit so‘zlar. Faol tiklanish, musobaqadan keyingi davr, sportchi, charchoq, mushak og‘rig‘i, past jadallikdagi mashqlar, yuklamani boshqarish, uyqu, sport ovqatlanishi, pedagogik monitoring.

Kirish

Sport musobaqalari organizmdan jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni yuqori darajada safarbar etishni talab qiladi. Musobaqadan keyingi holat sport turi, faoliyat davomiyligi, harakatlarning jadalligi, tashqi muhit va sportchining tayyorgarligiga qarab farqlanadi. Shuning uchun tiklanish jarayonini barcha sportchilar uchun bir xil mashqlar to‘plami asosida tashkil etish yetarli emas. Faol tiklanish deganda asosiy yuklamadan keyin yoki tiklanish davrida bajariladigan past jadallikdagi jismoniy faoliyat tushuniladi. Yengil yurish, velotrenajyorda past qarshilik bilan harakatlanish va qulay amplitudadagi harakat mashqlari bunga misol bo‘la oladi. Uyqu, ovqatlanish, massaj va suv muolajalari umumiy tiklanish tizimiga kiradi, biroq ularning barchasini “faol tiklanish” deb atash terminologik jihatdan to‘g‘ri emas. Van Hooren va Peake sharhida faol tiklanishning keng tarqalgan ayrim afzalliklari ilmiy tadqiqotlarda izchil tasdiqlanmagani ko‘rsatilgan. Xususan, mashqdan keyingi ayrim fiziologik o‘zgarishlar sportchining keyingi kun natijasi yoki mushak funksiyasi tezroq tiklanganini anglatmaydi [1].

Adabiyotlar sharhi

Van Hooren va Peake faol hamda passiv tiklanishni taqqoslagan tadqiqotlarni umumlashtirgan. Faol harakat qondagi laktat miqdorining tezroq kamayishiga yordam berishi mumkin, ammo bu keyingi jismoniy natijaning yaxshilanishiga doimo olib kelmaydi. Shuningdek, faol tiklanishning mushak og‘rig‘i, jarohatlar profilaktikasi va keyingi kun ish qobiliyatiga ustun ta’siri uchun dalillar cheklangan [1]. Dupuy va hammualliflarning 99 tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharhi va meta-tahlilida turli tiklanish usullari baholangan. Faol tiklanish bo‘yicha birlashtirilgan natijalar kechikkan mushak og‘rig‘ining kamayishini ko‘rsatgan. Biroq og‘riqning kamayishi mushak kuchi yoki sport natijasi to‘liq tiklanganining bevosita isboti emas. Tadqiqotlarda qo‘llangan mashqlar, ishtirokchilar va baholash vaqtlarining farqlanishi natijalarni umumlashtirishda hisobga olinishi kerak [2].

Afonso va hammualliflarning tizimli sharhida mashqdan keyingi cho‘zishning kuch tiklanishi va mushak og‘rig‘iga ta’siri o‘rganilgan. Meta-tahlilga kiritilgan ma’lumotlarda cho‘zishning passiv dam olishga nisbatan ishonchli ustunligi aniqlanmagan. Dalillarga ishonch darajasi past bo‘lganligi sababli cho‘zishni tiklanishni kafolatlovchi usul sifatida tavsiya etish asoslanmagan [3].

Walsh va hammualliflarning konsensus hujjatida kechki musobaqalar, erta mashg‘ulotlar va safarlar sportchilar uyqusiga ta’sir qilishi yoritilgan. Tiklanish rejasida uyqu uchun yetarli imkoniyat yaratish zarurligi ta’kidlangan [4]. Thomas, Erdman va Burke tavsiyalarida esa sport faoliyatidan keyingi tiklanish uchun oziq-ovqat va suyuqlik iste’molini yuklama hamda individual ehtiyojlarga moslashtirish ko‘rsatilgan [5]. Saw, Main va Gastin tizimli sharhi sportchining charchoq, kayfiyat, stress va tiklanganlik haqidagi baholari yuklamaga javobni kuzatishda amaliy ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatgan. Subyektiv va obyektiv ko‘rsatkichlar har doim bir xil o‘zgarmagani sababli ularni vazifaga mos holda birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiq [6].

Metodologiya

Tahlilda musobaqadan keyin darhol bajariladigan faol yakunlovchi mashqlar keyingi kunlardagi tiklanish mashg‘ulotlaridan ajratildi. Shuningdek, laktat miqdori, mushak og‘rig‘i, subyektiv charchoq va sport natijasi turli ko‘rsatkichlar sifatida baholandi. Laboratoriya sharoitidagi jismoniy yuklamadan olingan natijalarni haqiqiy musobaqalarga ko‘chirish chegaralari hisobga olindi. Mazkur ishda yangi ishtirokchilar jalb etilmadi va tajriba o‘tkazilmadi. Natijalar adabiyotlar sintezi hamda amaliy modelni ifodalaydi. Manbalarni tanlash to‘liq tizimli qidiruvga asoslanmagani va formal sifat bahosi bajarilmagani tadqiqotning cheklovidir.

Natija

Tahlil faol tiklanishni qo‘llashdan oldin qanday natija ko‘zlanayotganini belgilash zarurligini ko‘rsatadi. Sportchining o‘zini yengilroq his qilishi, mushak og‘rig‘ining kamayishi va keyingi musobaqaga tayyorligi bir-biriga yaqin, ammo aynan bir xil natijalar emas. Shu sababli “tiklanish yaxshilandi” degan umumiy baho o‘rniga qaysi ko‘rsatkich o‘zgargani qayd etilishi kerak. Murabbiy sportchi bildirgan qulaylikni qadrlashi, biroq uni maksimal yuklamaga tayyorlikning yagona belgisi sifatida qabul qilmasligi lozim.

Amaliy modelda avvalo sportchining holatini qisqa baholash taklif etiladi. Unda charchoq, og‘riq, bosh aylanishi va harakatdagi qiyinchiliklar aniqlanadi. O‘tkir og‘riq, shish yoki sezilarli funksional cheklanish kuzatilganda faol tiklanish mashqlarini davom ettirish o‘rniga tibbiy baholash tashkil etiladi. Shikoyati bo‘lmagan va yengil harakatni qulay qabul qiladigan sportchiga qisqa yurish yoki past qarshilikdagi velotrenajyor taklif etilishi mumkin. Masalan, 5–10 daqiqalik yengil faoliyat amaliy boshlang‘ich variant bo‘la oladi. Bu ilmiy jihatdan hamma uchun tasdiqlangan optimal me’yor emas; uning davomiyligi sportchi holati va musobaqa sharoitiga qarab o‘zgartiriladi. Taklif etilayotgan modelda keyingi kun faoliyati musobaqada bajarilgan ish hajmiga qarab rejalashtiriladi. Uzoq vaqt qatnashgan sportchi bilan kam qatnashgan sportchining ehtiyoji bir xil deb qabul qilinmaydi. Yengil yurish, past qarshilikdagi velosiped va og‘riqsiz harakat mashqlari sharoitga mos variantlar sifatida tanlanishi mumkin. Mashg‘ulotdan so‘ng charchoq yoki og‘riq kuchaysa, yuklama qayta ko‘rib chiqiladi. Faol tiklanish sportchini majburan harakatlantirish talabi sifatida qo‘llanmasligi kerak; ayrim holatlarda passiv dam olish afzal variant bo‘lishi mumkin. Musobaqadan keyingi ratsion yuklamaga mos energiya, uglevod va oqsil manbalarini ta’minlashi lozim. Suyuqlik iste’moli terlash, musobaqa davomiyligi va tashqi muhitga qarab rejalashtiriladi. Keyingi startgacha vaqt qisqa bo‘lganda ovqatlanishning vaqti va tarkibini oldindan tashkil etish ayniqsa muhim [5]. Amaliy tashkil etishda sportchiga tanish va yaxshi o‘zlashtiriladigan taomlar hamda ichimliklar tanlanadi. Yengil harakat uchun ajratilgan vaqt ovqatlanish yoki dam olishni asossiz kechiktirmasligi kerak. Oziq-ovqat qo‘shimchalari esa faol tiklanishning majburiy tarkibiy qismi hisoblanmaydi.

Kech tugagan musobaqadan so‘ng majburiy uzoq tadbirlar, safar va erta tongdagi mashg‘ulotlar uyqu imkoniyatini qisqartirishi mumkin. Sportchilar uyqusiga oid konsensus individual ehtiyoj va mashg‘ulot taqvimini hisobga olgan rejalashtirishni qo‘llab-quvvatlaydi [4].

Pedagogik jihatdan musobaqaning batafsil tahlilini sportchi tinchlangan va diqqatini jamlay oladigan vaqtga belgilash taklif etiladi. Tiklanish bosqichida ortiqcha ruhiy bosim yaratmaslik, dam olish uchun qulay sharoit va tushunarli kun tartibini ta’minlash maqsadga muvofiq. Sportchidan uyqu sifati, charchoq, mushak og‘rig‘i va umumiy tayyorlik haqida qisqa

ma’lumot olish mumkin. Ushbu javoblarni uning oldingi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslash individual o‘zgarishni aniqlashga yordam beradi [6].

Zaruratga qarab sport turiga mos, ortiqcha charchoq hosil qilmaydigan funksional kuzatuvlar qo‘shiladi. Bitta yurak urishi ko‘rsatkichi yoki bitta test asosida sportchini to‘liq tiklangan deb e’lon qilish o‘rniga, mavjud ma’lumotlar birgalikda baholanadi. Taklif etilgan amaliy model “holatni baholash — mos usulni tanlash — javobni kuzatish — rejani o‘zgartirish” ketma-ketligiga asoslanadi. Ushbu model maqola doirasida mustaqil tajribadan o‘tkazilmagan. Uning samaradorligini tekshirishda faol tiklanish passiv dam olish bilan taqqoslanib, uyqu, ovqatlanish va dastlabki yuklama kabi omillar ham hisobga olinishi zarur.

Xulosa

Musobaqadan keyingi faol tiklanish sportchi tayyorgarligini boshqarishning qo‘llanishi mumkin bo‘lgan vositalaridan biridir. Uning samarasi tanlangan faoliyat, yuklama, sport turi va baholanayotgan natijaga bog‘liq. Ayrim fiziologik ko‘rsatkichlar yoki mushak og‘rig‘idagi ijobiy o‘zgarishlar keyingi sport natijasi to‘liq tiklanganini anglatmaydi. Faol tiklanish qisqa, yengil va individual holatga mos bo‘lishi, qo‘shimcha charchoq hosil qilmasligi kerak. Uni uyqu, yetarli ovqatlanish, suyuqlikni tiklash va oqilona mashg‘ulot rejalashtirish bilan muvofiqlashtirish zarur. Amaliyotda barcha sportchilarga bir xil majburiy protokol belgilash o‘rniga, muntazam kuzatuv va individual javobga asoslangan qarorlar qabul qilish maqsadga muvofiq. Kelgusi tadqiqotlarda ayniqsa haqiqiy musobaqa sharoitidagi ish qobiliyati va keyingi start natijalari asosiy mezon sifatida baholanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Van Hooren B., Peake J. M. Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response. *Sports Medicine*. 2018;48(7):1575–1595. https://doi.org/10.1007/s40279-018-0916-2.
2. Dupuy O., Douzi W., Theurot D., Bosquet L., Dugué B. An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*. 2018;9:403. https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403.