

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

SPORTCHI TALABA-YOSHLARNING ISH QOBILIYATINI QAYTA TIKLASH VOSITALARI

Mardonova Saodat Muzaffarovna

Buxoro davlat universiteti Ekologiya va geografiya kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish hozirgi ta'lim sohasida dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Sportchining sport bilan shug'ullanishi va oliy ta'limda o'qish jarayoni talabadan o'ziga xos mas'uliyat talab etadi. Sportchi talabaning extiyojidan kelib chiqqan holda salomatligini saqlash va mustahkamlashda qayta tiklash vositalarining ahamiyati katta.

Kalit so'zlar: salomatlik, sog'lom turmush tarzi, targ'ibot, talaba yoshlar, sport faoliyati

Abstract: Promoting a healthy lifestyle among students of higher educational institutions of the Republic of Uzbekistan is one of the pressing problems in the field of education. A student-athlete's involvement in sports and the process of studying at a university requires a certain responsibility from the student. Depending on the needs of the student-athlete, recovery tools are of great importance in maintaining and promoting the athlete's health.

Keywords: health, healthy lifestyle, propaganda, student-athlete, sports load

Аннотация. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов высших учебных заведений Республики Узбекистан является одной из актуальных проблем в сфере образования. Занятие студента-спортсмена спортом и процесс обучения в вузе требует от студента определенной ответственности. В зависимости от потребностей студента-спортсмена большое значение в сохранении и укреплении здоровья спортсмена имеют средства восстановления.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, пропаганда, студент-спортсмен, спортивные нагрузки

Sportchi talabaning sport bilan shug'ullanish o'z xususiyatlari bilan boshqalardan ajralib turadi. Sportsmen talabalarning sportda o'z jismoniy imkoniyatlarini ko'rsatish uchun eng qulay vaqt talabalik davrida to'g'ri keladi. Oliy ta'lim muassasasida o'qish

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

vaqti cheklangan bo'lishiga qaramasdan o'quv-trenirovka mashg'ulotlari bilan shug'ullanish jadal olib borilishi talab etiladi. O'z navbatida yuklamalarning ortib borishi ish qobiliyatini tiklash va sport bilan shug'ullanish kuchini orttiradi. Sporsmen talabalarda (balki barcha sportsmenlarda) qayta tiklash vositalarini tajribada tekshirmasdan, ilmiy asoslanmagan vositalarni qo'llash va qabul qilish nojo'ya oqibatlariga olib kelishi mumkinligini ham yoddan chiqarmasligimiz kerak. Sport bilan shug'ullanish mobaynida ish qobiliyatini qayta tiklash vositalari ustida ko'plab ilmiy ishlar olib borilgan, chunki ko'pincha bu vositalarni qabul qiluvchi yoshlar, ayrim holatlarda aksincha tushunib tushunmasdan qabul qilish holatlari ham yoshlarimiz orasida uchrab turadi. SHundan ko'rinib turibdiki, qayta tiklash vositalarini yoshlarimiz orasida qo'llanilishi yuzasidan olib boriladigan ilmiy ishlar o'zining dolzarbligi bilan ajralib turadi.

Organizmga turlicha davomiylikda, jadal shug'ullanish va jismoniy yuklamalar berish, organizmning toliqishi, boshqacha aytganda charchashga olib keladi. CHarchash ko'pincha fiziologik holat bo'lib, organizm o'z imkoniyatlarini to'laqonli bajara olmasligi bilan xarakterlanadi. Bunday vaqtda sportsmen o'ziga berilgan mashqni yuqori sifatda va jadallik bilan bajara olmaydi va majbur bo'ladi vaqtinchalik jismoniy mashqlarni to'xtatib turishga.

Ma'lum vaqtda jismoniy yuklamalarni berishni to'xtatib turish, organizm funksional imkoniyatlarini ortishiga olib keladi va bu holatga qayta tiklanish deb aytiladi.

Sport amaliyotida qo'llaniladigan qayta tiklash vositalarini biz uchta guruhga bo'lib o'rganamiz:

- 1.Pedagogik vositalar
- 2.Psixologik vositalar
- 3.Tibbiy-biologik vositalar.

Pedagogik vositalar jismoniy mashg'ulot jarayonining tarkibiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanish jarayoni haftalik sikllardan, oylik, yillik mashg'ulotlardan tashkil topadi. Mana shu vaqt mobaynida jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanish ma'lum tartibga solinishi kerak, sportchi kun tartibining ilmiy asosda tashkil etilishi, trenirovka mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va o'tkazish, trenirovka mashg'ulotlari hajmini, sportchi organizmining funksional holatini e'tiborga olgan holda rejalashtirish, trenirovka o'tkaziladigan joyning gigiyenik sharoitini yaxshilash, trenirovka jarayonida, mashg'ulotlar bajarish orasida, qisqa muddatli dam olish (tanaffus) ni tashkil etish, trenirovka mashg'ulotlari turini o'zgartirib turish, trenirovka mashg'ulotlari orasida (tanaffus paytida) sportchining o'zi nafas oldiruvchi,

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

muskullar tarangligini bo`shashtiruvchi, o`z-o`zini massaj qilish mashg`ulotlarini bajarishi va bq. shu kabilar pedagogik qayta tiklash vositalari bo`lib hisoblanadi.

Oxirgi vaqtlarda sportda psixologik qayta tiklash vositalarining keng targ`ib qilinishi muhim ahamiyatga ega. Psixologik vositalar asosan trener va sportchi atrofida tommonidan amalga oshiriladi. Psixologik vositalar yordamida sportchi asabruhiy tarangligining pasayishi, ruhiy kechinmalarni engib o`tish, yo`qotilgan asabruhiy energiyani qayta tiklash, sportchi organizmining individual funksional holatlarini qayta tiklashga olib keladi. trenirovka jarayonida va uning orasida oilada, jamoada sog`lom ijtimoiy-psixologik muhit yaratish, sportchi kayfiyatini ko`tarish, uyqu va dam olishni sifatli tashkil etish, ayrim sportchilarda musobaqa oldidan hayajonlanish, asabiylashish holatlari yuzaga kelganda, yaxshi so`zlar bilan ko`nglini ko`tarish, o`z kuchi va imkoniyatiga ishonirish, zarur bo`lganda ruhiyatini tinchlantiruvchi dorilar qo`llash va bq. shular jumlasidandir.

Tibbiy-biologik qayta tiklash vositalari o`z ichiga trener va sport shifokori hamkorligida amalga oshiriladigan omillarni oladi. Gigiyena qoida va talablariga mos kun tartibini tuzish va uni to`liq bajarishga erishish, to`g`ri ovqatlanishni tashkil etish, ovqat tarkibida sifatli oqsil (go`sht, tuxum, baliq, sut mahsulotlari) hamda vitaminlar (meva va sabzavotlar) ning yetarli bo`lishiga alohida e`tibor qaratish, sifatli dam olish, charchashni bartaraf etuvchi fizioterapiya usullarni keng qo`llash: suv muolajalari, maxsus elektr apparatlari, quyosh nuri, isituvchi muolajalar, massaj kabilar shular jumlasidandir. Sportchi kuch-quvvatini tiklashda quyidagi fizioterapiya muolajalari qo`llanadi:

1. Tinchlantiruvchi va muskullarning kuchini oshiruvchi maxsus elektr apparatlari (elektrostimulyatsiya);
2. Moddalar almashinuvini yaxshilovchi ultrabinafsha elektr nurlari;
3. Og`riqsizlantiruvchi elektr toki (elektroanalgeziya);
4. Santimetrlik diapazondagi elektromagnit to`lqinlari. Ushbu elektr apparatlari bilan bajariladigan fizioterapiya davolash muolajalari ayniqsa, velosiped, chang`i, og`ir atletika, eshgak eshish kabi sport turlarida keng qo`llanadi.

Ular muskul kuchini, qon tomir devori tonusini, yurakning qisqarish kuchining oshishiga, organizmda qon aylanishining yaxshilanishiga, katta hajm va tezlikdagi jismoniy mashg`ulotlarni yaxshi bajarishga imkon yaratadi. Mazkur apparatlarning elektromagnit to`lqinlarini musobaqa jarayonida qisqa muddatli dam olish, taymlar o`rtasidagi tanaffus paytida qo`llash, sportchi kuch-quvvatining tezda tiklanishiga, sport natijasining yaxshilanishiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

Massaj yordamida kuch-quvvatni tiklash azaldan qo`llanib kelingan. Massaj yelka, kurak, bel, son, boldir muskullari charchashining, ulardagi og`riqning bartaraf etilishida yaxshi natija beradi. Tananing turli qismlarini masalan, bosh muskullari, bo`yin, yelka, orqa, qo`l-oyoq va boshqa soha muskullarining har biri alohida massaj qilish segmentar massajdir. Bunda, ayrim sport turlarida, tananing aynan qaysi sohasining muskullari ko`p ish bajarishi va charchashi e`tiborga olinadi.

Suv muolajalari sportchi kuch-quvvatini tiklashda muhim ahamiyatga ega. Suv muolajalari sportchi organizmining psixik asab, endokrin, yurak-tomir, nafas olish, tayanch-harakatlanish, moddalar almashinuvi jarayonlariga ijobiy ta`sir ko`rsatib, charchashni bartaraf etadi, sportchi ish qobiliyatini yaxshilaydi.

Sportchi kuch-quvvatini tiklashda vitaminlarning ahamiyati. Vitaminlar organizm to`qima-hujayralarida biokimyoviy jarayonlarni yaxshilaydi, moddalar almashinuvining me`yorida kechishiga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Sportchining funksional tizimlar ish faoliyatini yaxshilab, regenerativ jarayonlarning tezlashishiga, jarohatlarning tez bitib ketishiga turtki beradi.

SHunday qilib, sport bilan shug`ullanuvchilarda tiklanish jarayonining kechishida qayta tiklash vositalarini qo`llash, aynan talaba sportchilarda yuqori jismoniy yuklamalar bilan birgalikda o`quv mashg`ulotlarining birgalikda olib borilishi jarayonida maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR:

1. Mardonova S.M “Principles of increasing the spiritual and spiritual integrity of the population in possible emergency situations” E3S Web of Conferences 389, 08015 (2023)
2. Mardonova S.M [Vliyanie vrednykh faktorov na zdorove cheloveka i shirokoe primeneniye trebovaniy k zdorovomu obraz jizni u molodyoji](#). Nauchnyy jurnal "Vestnik magistratury" 2020/12 T-111
3. Avanesov V.U. [Novyy podxod k primeneniyu fizicheskix sredstv vosstanovleniya v sporte](#). Vestnik sport.nauki.2006g
4. Oliy ta`lim muassasasi talabari orasida sog`lom turmush tarziga bo`lgan ehtiyojni rivojlantirish, Journal of Universal Science Research (ISSN: 2181-4570) [Vol. 1 No. 12 \(2023\)](#)
5. [Profilaktika vrednykh privychek u molodeji](#). Universal journal of medical and natural sciences, ISSN 2992-8826 Vol.1 ISSUE 9
6. S.M.Mardonova Sport tibbiyoti va rehabilitologiya. Darslik. Buxoro-2022.