

СПОРТЧИЛАРДА ЧАРЧАШ , ҚАЙТА ТИКЛАНИШНИНГ РАЦИОНАЛ НИСБАТИ ВА ТРЕНИРОВКАНИНГ ФИЗИОЛОГИК АСОСЛАРИ

Исақов Қобилжон Комилжон ўғли

*Реабилитология, спорт тиббиёти ва жисмоний тарбия кафедраси
ассистенти, АДТИ*

Қосимов Ислонбек Улуғбек ўғли

*Реабилитология, спорт тиббиёти ва жисмоний тарбия кафедраси
ассистенти, АДТИ*

Аннотация: Мақолада чарчаш ва қайта тикланишнинг рационал нисбати тренировканинг физиологик асослари ва ишни қайтадан бажариш учун барча физиологик функцияларнинг тикланиш жараёнлари тахлил қилинди

Калит сўзлари: Спортчилар тайёрлашнинг асосий тури бўлган спорт тренировкаси жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланишни тақозо этади, бу эса организмнинг функционал имкониятларини ва қобилиятининг такомиллаштиради.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ СООТНОШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ

Исаков Кобылжон Комилжон оглы

*Ассистент отделения реабилитации, спортивной медицины и физического
воспитания, АГМИ*

Касимов Ислонбек Улуғбек оғлу

*Ассистент отделения реабилитации, спортивной медицины и физического
воспитания, АГМИ*

Аннотация: В статье анализируется рациональное соотношение утомления и восстановления, физиологические основы тренировок и процесс восстановления всех физиологических функций для повторной работы.

Ключевые слова: Спортивная тренировка, являющаяся основным видом подготовки спортсменов, требует регулярных физических упражнений, улучшающих функциональные возможности и способности организма.

RATIONAL RATIO OF TIREDNESS, RECONSTRUCTION IN ATHLETES AND PHYSIOLOGICAL BASIS OF TRAINING

Isakov Kobiljon Komiljon ogli

**Assistant of the Department of Rehabilitation, Sports Medicine and Physical
Education, ASMI**

Kasimov Islombek Ulugbek oglu

**Assistant of the Department of Rehabilitation, Sports Medicine and Physical
Education, ASMI**

Abstract: The article analyzes the rational ratio of fatigue and recovery, the physiological basis of training and the recovery process of all physiological functions for re-work

Keywords: Sports training, which is the main type of training of athletes, requires regular exercise, which improves the functional capabilities and abilities of the body.

КИРИШ. Тренировка даврида организмнинг юқори кўрсаткичларига эришишга қаратилган умумий ва ихтисослашган такомиллашувининг мураккаб масалалари ҳал этилади. Шу билан бир қаторда спорт тренировкиси, республикамиз жисмоний тарбия системасининг ҳар қандай таркибий қисми сингари, соғломлаштириш чоралари: соғлиқни сақлаш ва жисмоний ривожланишни яхшилаш, организмнинг ташқи муҳит таъсирига қаршилик кўрсатиш қобилиятини оширишга қаратилган бўлиши керак.

Спорт ва соғломлаштириш ишларини биргаликда олиб бориш учун ҳар қандай спорт турида тренировка системаси яхши ишлаб чиқилган бўлиши зарур, бу машғулотлар ва мусобақаларни ташкил қилиш қоидаларига тўла жавоб бериши керак. Спорт тренировкасига мувофиқ равишда кўп жиҳатдан тренировка процессига: уни ташкил қилишга, дарс ўтиш методикасига, меҳнат ва дам олиш режимига, овқатланишга, қайта тиклаш воситаларини қўлланишга тааллуқлидир. Тренировка муваффақиятли ўтиши учун уни шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларига қараб тузиш зарур.

Тренировка режасини тузишда спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ва спорт стажини ҳисобга олиш зарур, чунки тренировка қилган спортчилар янги спорт билан шуғулланувчиларга нисбатан мураккаб ишни тез бажарадилар ва узоқ муддат давомида жисмоний машғулотларга чидамли бўладилар. Мускул ишининг мунтазам равишда такрорланиб туриши ва юкламанинг секин-аста ошиб бориши, нерв, нафас олиш, юрак-томир ва мускул системасини ишлашга шакллантириб боради, бунда организмнинг умумий иш қобилияти яхшиланади.

Меҳнат ва дам олишни тўғри алмаштириб олиб бориш жисмоний юкламадан кейин ишлаш қобилиятини тиклашга ва толиқишнинг олдини олишга ёрдам беради. Бундай қилинганда спортчининг иш қобилияти яхшиланади ва чидамлилик ортади. Тренировканинг ҳамма циклида шу шарт-шароитларга амал қилиш зарур.

МАНЗАРИНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ. Мусобақа, ҳар бир тренировкадан кейин ва дарс процесси давомида етарли дам олиш керак. Тренировкалар орасида дам олиш вақти чўзилмаслиги керак, чунки олдинги тренировкалардан қўлга киритилган яхши кўникмалар сақланмай қолиши мумкин. Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик жисмоний камолотга етишга, турли орган ва системалар функционал ҳолатининг яхшиланишига ва танланган спорт турида соғломлаштирувчи ва сезиларли даражада яхши таъсир кўрсатади. Умумий жисмоний тайёргарлик ва уни ихтисослашда бошқа спорт тури элементларининг қўлланилиши, ёрдамчи восита сифатида қўлланилиши, ҳамда

янада жадал ва узоқ муддатли жисмоний юкламаларни бажаришга имконият яратади, ҳаракатлар уйғунлигини оширишга ёрдам беради, соғломлаштирувчи таъсирини оширади, ҳамда танланган спорт турида юқори спорт кўрсаткичларига эришишга ёрдам беради.

Мунтазам ва тўғри уюштирилган спорт машғулотлари спортчиларнинг иш қобилиятини ва уларнинг чиникишини оширади.

Спортда чиникиш педагогик процесс бўлиб, одамнинг ҳаракат фаолиятини такомиллаштиради. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш процессида керакли ҳаракат кўникмалари шаклланади, мустаҳкамланади ва тезлик, куч, чидамлилик ҳамда эпчиллик каби ҳаракат сифатлари ривожланади. Чиникқан организм жуда катта куч-қувват ва функционал резервларга эга бўлади. Ундаги кузатиладиган физиологик процесслар анча тежамли бўлади.

Лекин мускулнинг зўр фаолиятида униинг барча органлари ва системалари янги, анча юқори фаолият даражасига, кўпинча чиникмаган одам эриша олмайдиган даражага тез ўтади. Бундан ташқари, чиникиш процессида организм ички муҳитнинг кескин ўзгарган шароитларидан (рН ниинг камайиши, кислородга эҳтиёж, қонда глюкоза миқдорининг камайиши) фаолиятга мослашади. Шундай қилиб, барча қоидаларни амалда қўлламасдан туриб спорт тренировкиси ёрдамида соғлиқни мустаҳкамлаш ва юқори спорт кўрсаткичларига эришиш мумкин эмас. Бундан ташқари, соғлиққа зарар етказиш ва спорт кўрсаткичларининг пасайиб кетиш ҳоллари рўй бериши мумкин. Тренировка процесси нотўғри уюштирилиши натижасида спортчи организмнинг толиқиши ва турли ўзгаришлари, яъни хаддан ташқари чарчаш, зўриқиш ва ўта зўриқиш рўй бериши мумкин. Бу ҳоллар узоқ вақт давом этадиган иш қобилиятининг пасайиши, функционал ҳолат ва саломатликнинг ёмонлашуви билан таърифланади. Одатда, спортчиларнинг чиникқанлик ҳолатидаги ўзгаришларини врач аниқлайди, аммо тренер ҳам асосий белгилардан хабардор бўлиб, айниқса уларнинг дастлабки аломатларини аниқлаб, машғулотлар уюштиришда ўз вақтида зарур ўзгаришларни киритиши лозим. Бутун организм, орган ёки тўқима ишлагандан кейин иш қобилиятининг

вақтинча пасайиши чарчаш деб айтилади. Одатда чарчаш спортчиларда толиқиш пайдо бўлиши, иш қобиляти пасайиши ҳаракат координацияси ва бир неча функционал кўрсаткичларнинг ўзгариши билан таърифланади.

Бу нормал физиологик ҳолат ҳар бир тренировка машғулотларининг бажарилиши давомида содир бўлиб, бир қадар узок дам олишдан кейин чарчаш босилади. Чарчашни тушунтириш учун бир неча назария баён қилинган.

Баъзи олимлар чарчашнинг энг асосий сабаби иш натижасида запасларнинг(захира) тугашидан иборат, деб изоҳ беришса, бошқа олимлар парчаланиш маҳсулотларининг мускулни тўлдириб юбориши чарчашга сабаб бўлади, деб ўйлашади. Аммо баён қилинган назариянинг иккаласи ҳам чарчаш ҳодисасини мукамал тушунтириб бермайди. Мускул зўр бериб ишлаганда унда ҳақиқатдан ҳам парчаланиш маҳсулотлари, жумладан сут кислотаси ҳосил бўлади (сут кислотаси ишлаётган мускулнинг чарчашига анча таъсир қилади), энергия запаслари (захиралари) сарф бўлади, лекин шу процесслардан биронтаси ҳам айрим ҳолда чарчашни тушунтиришга асос бўла олмайди. Бу назарияларнинг ҳаммаси ҳам чарчашда нерв системасини нақадар катта аҳамияти борлигини эътиборга олмайди.

Чарчашнинг ривожланишида марказий нерв системаси фаолиятининг аста-секин сусайиши муҳим ўрин тутади. Бу ҳимоя тормозланишининг ривожланишига кўзғалиш ва тормозланиш процесслари ўртасида зарур бўлган мувозанатнинг бузилишига сабаб бўлади. Марказий нерв системаси фаолиятидаги бу ўзгаришлар натижасида рефлектор реакцияларнинг ўтиши, вегетатив функцияларнинг бошқарилиши ва ҳаракат координацияси издан чиқади. Марказларда чарчаш натижасида юзага келадиган функционал ўзгаришлар, ишлаётган мускулларда бўладиган бир қанча ўзгаришлар (кўзгалувчанлик, лабилликнинг сусайиши қисқариш кучининг камайиши, бўшашишнинг қийинлашуви, фойдали ҳаракат коэффицентининг камайиши) билан кузатилади.

Мускуллардаги маҳаллий ўзгаришлар уларда алмашинув маҳсулотларининг тўпланиши, энергия запасларининг камайиши, физик-

химиявий хоссаларнинг ўзгариши туфайли юзага келади. Бу ўзгаришларнинг асосий сабаби марказларда иннервация процессларининг бузилишига олиб келадиган функциялар силжишидир.

Ҳар қандай жисмоний иш вақтида чарчашнинг ривожланиши энг аввало марказий нерв системаси функционал ҳолатининг ўзгаришига боғлиқ бўлади. Чарчашнинг юзага келиш тезлиги ва унинг даражаси мускул фаолиятининг шакли ва тезлигига, ишлаётган одамнинг функционал ҳолати ва унинг нақадар чиниққанлигига алоқадор бўлади. Жисмоний ва функционал жиҳатдан юксак тайёрланган спортчиларда чарчаш белгилари кечроқ, вужудга келади.

Жисмоний жиҳатдан тайёрланмаган спортчилар эса тезроқ чарчаб қолишади. Ҳаддан ташқари иссиқлаш ёки совуқ қотиш чарчашни келтириб чиқарадиган омил бўлиши мумкин. Иш вақтида организмда чарчаш натижасида содир бўлган ўзгаришларнинг ҳаммаси ҳам иш тугагандан кейин ўтиб кетади, натижада спортчиларнинг организми тикланади. Тикланиш даврининг озми-кўпми муддатга чўзилиши бажарилган ишнинг ҳажмига, шиддатига, спортчиларнинг функционал ҳолатига, чиниққанлик даражасига ва шахсий хусусиятларига боғлиқдир. Чарчаш ва қайта тикланишнинг рационал нисбати тренировканинг физиологик асосидир. Ишни қайтадан бажариш учун барча физиологик функцияларнинг тикланиши шарт эмас. Аксинча, чиниқтириш мақсадида давом этаётган тикланиш шароитида қайтадан машқни танлаш мақсадга мувофиқдир. Организм мумкин қадар тез тикланиши учун қуйидаги усуллар ва воситалар: уқалаш, саунақабул қилиш, витаминлар, овқатланиш масалаларига риоя қилиш, турли сув муолажалари, актив ва пассив дам олишдан фойдаланилади. Агар юкламадан юкламагача организм узоқ вақт давомида тикланмаса (бу дам олишниинг нотўғри режими, ҳамда касаллик натижасида спортчи ҳолатининг ўзгариши ва бошқа сабабларга алоқадор бўлиши мумкин), тикланмаслик аломатлари йиғилаверса, физиологик чарчаш ўта чарчаш ҳолатига ўтиб кетади.

Ўта чарчаш физиологик чарчашдан фарқ қилади. Спортчининг умумий ҳолати, иш қобилятининг ўзгариши билан бирга унинг организмда қатор

функционал бузилишлар рўй беради. Спортчилар ўзини ёмон ҳис этади. (Масалан, машғулотлардан кейин ҳаддан ташқари толиқиш ҳолати пайдо бўлади, ҳаракат координацияси, бажариш техникаси, кучи, тезлиги, чидамлилиги, мослашиш қобилияти пасаяди ва ёмонлашади).

ХУЛОСА. Спортчиларда ланжлик, руҳий толиқиш, уйқу бузилиши, юрак қон томир системасида ўзгаришлар (артериал қон босимининг ортиши ёки пасайиши, юрак ритмининг тезлашиши ёки секинлашиши) кузатилади, шу билан бирга спортчининг спорт натижалари маълум вақтда ўсмай қолиши ҳам мумкин. Одатда, бир неча машғулотлар давомида тренировка режимини ўзгартириш (юкломанинг ҳажмини ва муддатини камайтириш, қўшимча дам олиш кунларини киритиш, тренировка шароитларини ўзгартириш ва бошқалар) ўта чарчашни бартараф этишга ёрдам беради.

Қайта тикланиш воситалари (энергия запаслари ва витамин балансини қайта тиклаш, уқалаш, сув муолажалари, уйқу билан умумий режимни нормага келтириш)ни оқилона қўлланиши ҳам ўта чарчашни тўхтатишга ёрдам беради.

Ўта чарчаш ҳолатида содир бўлган аломатлар бартараф этилиши биланоқ спортчининг умумий ва функционал ҳолати, иш қобилияти тикланади. Ўта чарчаш ўз вақтида аниқланмаса ва уни бартараф этиш чоралари қўрилмаса, спортчи организмда бундан оғир асоратлар бўлиши, зўриқиш ва ўта зўриқиш ҳолатлари ривожланиши мумкин.

Зўриқиш ҳолатидаги спортчиларни даволаш ва уларни қайта тиклаш махсус муассасалар ҳисобланган марказлар, врачлик-жисмоний тарбия диспансерлари, стационарларда даволаш ва уларни тиклаш тавсия этилади.

Фойдаланилган адабиётлар

- 1.Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида Ўзбекистон Республикаси қонуни. Т., 1992.
- 2.Абу Али ибн Сино выдающийся врач, ученый, энциклопедист. Т., Медицина, 1980.
- 3.Виру А.А., Кирче П.К., Гормоны и спортивная работоспособность. М., ФиС, 1983.

- 4.Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практических занятий. Часть 1, 2. М., 2005.
- 5.Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте М., Медицина, 1988.
- 6.Дубровский В.И. Спортивная медицина. М., Владос, 2005.
- 7.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М., ФиС, 1991.
- 8.Жегалло О.М., Погасян Г.А., Рихсиева А.А. Вопросы истории ФК и спорта в Узбекистане. Т., 1968.
- 9.Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1987.
- 10.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник для медицинских институтов и институтов физической культуры. М., 2002г.
- 11.Макарова Г.А.Справочник для спортивных врачей, Краснодар, 2000.
- 12.Рихсиева А.А., Тўраходжаев Х.Х. Спорт медицинаси асослари. Жисмоний тарбия институти учун. Т., Медицина, 1985.
- 13.Рихсиева А.А. Абу Али ибн Сино о роли физических упражнений в сохранении здоровья человека. Т., Ўқитувчи, 1981.
- 14.Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией В.Л. Карпмана. М., ФиС, 1987.
- 15.Физическая реабилитация. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией С.Н. Попова. Ростов-на-Дону, 1990.