

DZYUDO KURASHCHILARINING MASHG‘ULOT JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI

Xolmirzayev Ernazar Jo‘rayevich

*Professor - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali
“Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrası*

Annotatsiya: *Mazkur maqolamizda mashg‘ulot jarayonida tiklanish vositalarini qo‘llay olish, uning samarasi, foydasi, organizmga ta’siri, salomatligini tiklashi, dori-darmonlarni organizmga qabul qila olishi yoki olmasligi, ta’sir kuchini ko‘rish, sportchini uyqu holatlari ham o‘z me‘yorida bo‘lishi juda muhimligi haqida fikr bildirib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlar: *tiklanish, vositalar, dori-darmonlar, pedagog, tibbiy-biologik, farmakologik, valeriana, valekordin, bellashuv, massaj, sekundantlik qilish, tanaffus.*

Аннотация: *В нашей статье было высказано мнение о том, что очень важно уметь применять восстановительные средства в тренировочном процессе, о его эффективности, пользе, влиянии на организм, о том, может ли он восстанавливать здоровье, принимать или не принимать лекарства в организм, видеть силу воздействия, а также о том, что состояние сна спортсмена также находится в пределах нормы.*

Ключевые слова: *восстановление, средства, медикаменты, педагог, медико-биологические, фармакологические, валериана, валекордин, соревнование, массаж, секундомер, перерыв.*

Annotation: *in this article, the idea is expressed that it is very important to be able to apply recovery tools during the training process, its effect, benefits, effects on the body, restore health, be able or not to take medications for the body, see the strength of the impact, make the athlete sleep conditions also in moderation.*

Keywords: *recovery, means, medicines, educator, medico-biological, pharmacological, valeriana, valecordin, competition, massage, stopwatch, break.*

Turli tiklanish vositalarini qo‘llash - mashg‘ulot va tiklanish o‘zaro bog‘langan yagona jarayondir. Jismoniy tayyorgarlikning o‘sib borishi va ish qobiliyatining ortishi faqatgina energetik sarflar tiklanish jarayonida qoplangan taqdirdagina mumkin bo‘ladi. **Tiklanish** - bu faqatgina organizm funksiyalarini ish holatiga qaytarish emas, balki hayotni ta‘minlash tizimining energetik imkoniyatlarini yanada yangi, yuqori darajasiga o‘tkazishdir. **V.A. Geselevich (1978)** ma‘lumotlariga qaraganda, skelet mushaklarida **glikogen** va **adenozintrifosfor kislotasining(ATF)** dastlabki holatga nisbatan ortiqcha

to'planishi yetakchi kurashchilar mushak ishida tiklanishning yakuniy bosqichi hisoblanadi. Nagruzka og'irligiga qarab, glikogen va ATF ning ortiqcha to'planishi har xil muddatlarda sodir bo'ladi (maksimal shiddatdagi nagruzkadan so'ng 7-9 kungacha). Sog'liqqa zarar yetkazmay, mashg'ulot jarayonini jadallashtirish faqat tiklanish tadbirlaridan (tibbiy-biologik, ruhiy, pedagogik) foydalanilgan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Bunda pedagogik vositalar yetakchi hisoblanadi, chunki aynan ular har bir sportchi rejimini va sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining hamma bosqichlarida nagruzka hamda dam olishning oqilona uyg'unligini belgilab beradi.

Tiklanishning pedagogik vositalari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- mashg'ulotni oqilona rejalashtirish, nagruzkaning sportchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi; jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikning umumiy hamda maxsus vositalarning zarur uyg'unligi; trenirovka va musobaqa mikro, mezo- va makrotsikllarini oqilona tuzish, nagruzkalarning to'liqsimonligi va variantliligi, ixtisoslashmagan jismoniy nagruzkalar, ish va dam olishni to'g'ri uyg'unlashtirish, maxsus tiklanish mikrotsikllarini kiritish, o'rtada tog' sharoitlaridagi mashg'ulotlardan foydalanish;

- toliqishni tez qoldirish maqsadida zarur tiklanish vositalaridan foydalangan holda alohida mashg'ulotlar tuzish; to'laqonli alohida badan qizdirish va trenirovka vazifalariga muvofiq yakuniy qism, mashg'ulotlar joyi, snaryadlarni to'g'ri tanlash, dam olish va bo'shshish uchun maxsus mashqlarni kiritish, ijobiy emotsional holatni yaratish va h.k..

Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari - ushbu tizim quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- salomatlikni baholash va hisobga olish; joriy funksional holat to'g'risida ekspress-nazorat tartibidagi axborot;
- biologik qiymati yuqori bo'lgan dori-darmonlar va mahsulotlardan foydalangan holda oqilona ovqatlanish;
- dopingga qarshi nazorat talablarini hisobga olgan holda farmakologik vositalar kompleksini qo'llash;
- fizioterapiya va balneologiya uslublari (sauna, massaj va boshqa muolajalar bilan birga);
- o'rtacha tog' sharoitlari, iqlimiy terapiya, sanatoriya-kurort uslublariidan foydalanish va h.k..

Farmakologik vositalar - sportchilar organizmida tiklanish vositalarini tezlashtirish omillaridan biri modda almashinuviga yo'naltirilgan ta'sir etish vositalari hisoblanadi. Bunga turli xildagi dori-darmonlar va komplekslar, ba'zi farmakologik bog'lanishlar, yuqori darajada biologik qiymatga ega mahsulotlardan foydalanish orqali erishiladi. Yuqori darajadagi biologik qiymatga ega mahsulotlar orasida eng muhim ahamiyatga egalari quyidagilar:

- energetik ta'sir etish dori-darmonlari (karnitinxlorid, panangin, glyutamin kislotasi, kalsiy-glitserofosfat, kalsiy-laktat, litsitin, aminolon);

- adaptogen dori-darmonlar (eleuterokkok, saparel, pollitabas);

- qon hosil qiluvchi stimulyatorlar (turli tuzlar ko'rinishidagi lemir).

Kimyoviy tarkibi va farmakologik ta'siriga ko'ra turlicha bo'lgan dori-darmonlar ma'lum bir tizimli yondashishni va ularni mutaxassis rahbarligi ostida oqilona qo'llashni taqozo etadi. Hozirgi paytda mutaxassislar turli farmakologik dori-darmonlarni «Aerovit», «Dekamevit», «Undivit» vitaminlari hamda yuqori biologik qiymatga ega mahsulotlar (oqsilli pechenye, uglevodli mineral ichimliklar va boshq.) bilan qo'shib foydalanish taktikasini ishlab chiqqanlar.

Dori-darmonlarni qo'llash taktikasi quyidagi muhim omillarga bog'liq holda quriladi:

- dori-darmonlarni mashg'ulot davrlari bo'yicha (o'tish, tayyorgarlik va musobaqa) va asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davrida qo'llash;

- mashg'ulot mikrotsikllarida vositalar kompleksini tayinlashning tamoyilli sxemasi;

- o'rtacha tog' sharoitlarida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish;

- nagruzka oshirilganda asosiy dori-darmonlar dozasining ko'paytirilishi nazarda tutiladigan alohida komplekslarni tanlash va qo'shimcha dori-darmonlarni kiritish hamda bir vositalarni boshqasi bilan almashtirish;

- ma'lum bir tayyorgarlik bosqichida u yoki bu sportchi oldiga qo'yilgan maxsus pedagogik vazifalarni hal etish;

- sportchining yoshi va stajini hisobga olish;

- oldin qo'llangan dori-darmonlarga bo'lgan ta'sirini o'rganish.

Yuqorida aytib o'tilgan omillarga qarab, dori-darmonlarni muayyan holda qo'llash tegishli soha mutaxassislarining (shifokorlar, flziologlar, biokimyochilar va farmakologlar) qat'iy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalar qo'llash - yuqori malakali kurashchilar o'rtasida o'tkazilgan savol-javoblar natijasida olingan ma'lumotlar hamda mashg'ulot jarayonidagi dinamik tadqiqotlar materiallariga ko'ra sportchilar uyqusining buzilishi ko'p marta kuzatilgan. Katta va shiddatli nagruzkali mashg'ulot davrida uyqusizlik - **35%** kurashchilarda, vazn yo'qotish - **59%** kurashchilarda, emotsional-ruhiy zo'riqish esa **67%** hollarda kuzatiladi. Uyqusizlikdan uyqu holatiga qulay o'tish uchun quyidagicha tavsiyalar beriladi: kechki soatlarda asab tizimining qo'zg'aluvchanligini kamaytirish lozim. Buning uchun ochiq havoda tinch sayr qilish, uyqudan oldin kamida 2-3 soatdan kechiktirmay ovqatlanish lozim. Kechki ovqatlanishdan keyin achchiq choy ichishdan voz kechish zarur. Uyqudan oldin xonani shamollatish foydalidir. Qulay bo'lgan o'rinda uxlash tavsiya qilinadi. Iliq (issiq emas), iloji boricha archali ekstrat bilan tayyorlangan vanna yaxshi samara beradi. Bir qator hollarda oyoqlarning sovqotishi

uxlashga xalaqit beradi. Bunday hollarda kechasiga paypoq kiyib yotish yoki oyoqlarga isitgich (grelka) qo'yish zarur.

Ko'rsatib o'tilgan oddiy vositalar bilan bir qatorda medikamentoz dori-darmonlar, elektr uyqu, ruhiy boshqarish, ruhiy-mushak trenirovkasi va h.k.lar qo'llaniladi. Uyquni me'yorlashtirish uchun quyidagi farmakologik dori-darmonlar qo'llaniladi:

Valeriana - gipotalamusga ta'sir ko'rsatuvchi yengil dori-darmonlarga kiradi. Vegetativ asab tizimi tashvishini oladi, salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Valokordin - yurak urishi bilan asabiylashish holatlarida qo'llaniladi. Startdan oldingi holatda foydalanish mumkin. Turli uyqu dorilarining ta'sir ko'rsatishini kuchaytiruvchi vositalar, shuningdek, uyqu beruvchi samaraga ega dori-darmonlar sifatida demidrol, suprastin, tavegil va boshqalar qo'llaniladi.

Bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda massaj - agar mashg'ulot jarayonida sportchilar ish qobiliyatini tiklash tizimida umumiy massajning ta'siri avvaldan o'rganib kelingan va u keng tarqalgan bo'lsa, bevosita bellashuvlar o'rtasidagi tanaffusda ish qobiliyatini oshirish muammosi yetarlicha o'rganilmagan. Bu bellashuvning davom etish vaqti, bellashuvlar o'rtasidagi va bellashuvlardagi dam olish tanaffuslari davomiyligini tartibga soluvchi qoidalarning ko'p marta o'zgartirilishi bilan tushuntiriladi. Qisqa dam olish ichida murakkab turnir vaziyati va ruhiy zo'riqish sharoitlarida sekundantlik qilish, ko'pincha esa birinchi tibbiy yordam ko'rsatish hamda tiklanishga ko'maklashish masalalarini hal etish lozim.

Oyoqlarni massaj qilish tanaffuslarda kamdan-kam bajariladi. Alohida hollarda uqalash va siltash usullari qo'llaniladi. Bellashuv tanaffusidagi massaj juda nozik va murakkab ishdir. U massaj qilayotgan shaxsdan katta bilim, har tomonlama tayyorgarlik va muntazam ijod qilishni taqozo etadi. Tiklanish tadbirlarining samaradorligi ikkita massajchining o'zaro kelishilgan ishi bilan kuchaytirilishi mumkin. Trener sekundant ikkinchi massajchi bo'lishi mumkin. U bir vaqtning o'zida tegishli ruhiy terapiyani olib boradi, bellashuvning keyingi taktikasi to'g'risida ko'rsatmalar beradi va h.k..

Funksional musiqa kurashchilarning emotsional doirasi hamda ish qobiliyatiga ta'sir etish uslublaridan biri hisoblanadi. Funksional musiqa sport faoliyatida turli sharoitlarda qo'llaniladi hamda kutib olish, hosil qilish, yetakchi, tinchlantirish va kuzatish turlariga ajratiladi. Tiklanish maqsadida asosan yoqimli va past ohangdagi tinchlantiruvchi musiqa, qushlar kuyi, dengiz yoki irmoq shovqini, barglarning, yomg'irning shitirlashini bildiruvchi tovushlar hamda boshqa maromli ohanglar qo'llaniladi. Tinchlantiruvchi musiqa emotsional zo'riqishni kamaytiradi, toliqishni yumshatadi, sportchilar diqqatini chalg'itadi. Bu past musiqa tiklanish maqsadida kurash zalida va boshqa dam olish xonalarida yangrashi mumkin. Maromli (ritmik) musiqa ostida bo'shshish va turli xil nafas olish mashqlarini o'tkazish mumkin. Shaxsiy magnitofonga yozib olingan yoki

mahalliy radiotarmoq orqali uzatilayotgan tinchlantiruvchi musiqa alohida quloqqa taqiladigan moslama (naushnik)lar yordamida kunduzgi dam olish paytida, kechki uyqudan oldin, mashg'ulotlar o'rtasida sportchilar o'rnashgan joyda qayta eshittirilishi mumkin. Uni ruhiy boshqarish va ruhiy mushak trenirovkasi, ruhiy terapiya bilan birga qo'shib olib borish ham mumkin.

Har bir trener yetarli darajada psixolog bo'lishi, sportchilar fikri va hissiyotlarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lishi hamda zo'riqishli trenirovka jarayoni, musobaqa faoliyati sharoitlarida ularning holatini boshqara olishi lozim. Sportchilarning ruhiy holati va faoliyatini yuqori darajada boshqarish uchun so'z katta ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina so'zdan to'g'ri foydalanilgandagina va har bir sportchiga alohida yondashilgan taqdirdagina, trener-kurashchi tizimi muvaffaqiyatli amal qilishi mumkin. Kurashchi ushbu tizimning asosi hisoblanadi. Trener tomonidan amalga oshiriladigan boshqarishning ruhiy-pedagogik vositalarini ko'rib chiqayotib, shu narsani ko'ramizki, ularning asosiylari quyidagilardan iboratdir: ishontirish, tushuntirish va singdirish. Ruhiy terapiya sifatida tetik holatda ularni qo'llash, birinchi navbatda, trener, shifokor, psixolog, rahbarning so'z orqali ta'sir etishini nazarda tutadi. Ularning so'zlari bevosita ikkinchi signal tizimiga va shu orqali u yoki bu somatik mexanizmlarga ta'sir qiladi.

Turli tayyorgarlik davrlarida ruhiy-pedagogik vositalar hamda tiklanish uslublarini qo'llash har xil vazifalarni hal etadi. Tayyorgarlik davrida quyidagi vazifalar hal etiladi: dam olish va hordiq chiqarishni tashkil qilish, RMT ning jamoali seanslari, ruhiy terapevtik suhbatlar va h.k..

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, mohirlik bilan **sekundantlik qilish** ham katta ahamiyatga ega. Sekundantlik qilish san'ati kurashchini o'ta ehtiyotkorlik bilan boshqarish maqsadida uning ruhiy holatini tushunish va sezgirlik bilan diagnostika qilishdan iborat. Shuni hisobga olish lozimki, ba'zi kurashchilar sekundantlarga muhtoj emaslar va ularda bellashuvning borishi to'g'risida o'z fikrlari mavjud. Ba'zan bir qator kurashchilarda mazkur trenerga moslashmaslik va unga ishonqiramaslik hosil boladi. **Sekundantlik qilishning asosiy qoidasi** - kurashchiga bellashuv paytida mustaqil fikrlashga imkoniyat berish, o'ta ruhiy zo'riqish yukini bartaraf etish, agar kerak bo'lsa, sportchini qo'zg'alishga yo'naltirishdir. Tanaffus paytida birinchi navbatda kurashchini tinchlantirish lozim va shundan so'ng, ya'ni uning holati me'yorlasha boshlagandan keyin oldinda turgan davrga aniq va qisqa ko'rsatma berish lozim. Bunda sportchining alohida xususiyatlari, uning holati hamda bellashuv davomida yuzaga keladigan vaziyatni hisobga olish zarur. Shuni nazarda tutish lozimki, har bir kishi ham trener-sekundant bo'la olmaydi. Bu ishda yuksak darajadagi sport madaniyati, tajriba va bilim, hotirjamlik, o'zini tuta olish, fikrlay olish, turnir bellashuvlaridagi murakkab vaziyatlarda o'zini yo'qotib qo'yimaslik, start talvasasiga tushmaslik katta ahamiyatga ega. Sekundant shu

narsani aniq bilishi lozim: «Birovni boshqarishni bilish uchun birinchi navbatda o‘zini boshqarishni bilish zarur». Buning uchun tayyorgarlik va musobaqalarni o‘tkazish jarayonida sekundantlik qilishga tayyorlanayotgan trener ruhiy o‘z-o‘zini boshqarish vositalaridan foydalanishi hamda psixolog va shifokor nazorati ostida bo‘lishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. A.Abdulohatov.- Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Dzyudo). Toshkent-2020.
2. J.Sotvoldiyev - Xalqaro ta'lim tadqiqotlari ilmiy- nazariy jurnal.– Dzyudo kurashida tayyorgarligining ko‘p yillik siklini tuzishning xususiyatlari. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10060674>
3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T:Vneshinvestprom, 2015.
4. J.Sotvoldiyev - Ijodkor o‘qituvchi jurnali – Belbog‘li kurashchilarda muvozanat saqlash funksiyasini takomillashtirish uslubiyoti.
5. . Arslonov Sh.A. Dzyudo [Matn]: o‘quv qo‘llanma /Sh.A. Arslonov. – Toshkent: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 120 b.
6. J.Sotvoldiyev - O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar
Jurnali - Belbog‘li kurashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning ahamiyati
7. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: ИТА – PRESS, 2001.
8. Elob A.N, Arslonov Sh. - Dzyudo kurashining nazariyasi va uslubiyati.
O‘quv qo‘llanma - Toshkent – 2011
9. Sh.A.Arslanov, A.J.Tangriyev - Sport pedagogik mahoratini oshirish (dzyudo). Darslik. Toshkent — 2017.
10. Soyibnazarov A.I. "The Purpose, Objectives And Status Of Training School Teachers Using An Online Platform." *JournalNX* 6.09 (2020): 67-71.
11. IKROMJONOVICH, SOYIBNAZAROV ABBOSJON. "The Purpose, Objectives And Status Of Training School Teachers Using An Online Platform." *Journal NX* 6.09 (2020): 67-71.
12. Сойибназаров, Аббосжон. «ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ОНЛАЙН-КУРСОВ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ». Международные научные и текущие научные конференции . 2021.
13. Dehqonov J.M. - Yosh taekvondochilarning texnik tayyorgarligi. Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў.
14. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybol bilan shug‘ullanishning inson organizmiga ijobiy ta’siri. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10009881>. International Journal of Education, Social Science & Humanities.

Finland Academic Research Science Publishers

15. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish. issn 2181-351 volume 2, special issue 12 october 2023, <https://erus.uz/>

16. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi Voleybol o‘yinini o‘rgatishning pedagogik asoslari. Vol. 2 No. 11 (2023): Educational Research in Universal Sciences (ERUS).

17. Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi kasbining o‘ziga xos xususiyatlari va talablari. E Conference Zone. 2022/11/22

18. Dehqonov J.M. - Taekvondo sport turini o‘rgatishda usullar kombinatsiyalari. Jismoniy madaniyat va sport sohasida ta‘lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman.

19. Dehqonov J.M. - Малакали таэквондочиларнинг мусобақа боскичида машғулот юкламаларини режалаштириш. Jismoniy madaniyat va sport sohasida ta‘lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman.

20. Dehqonov J.M. - Taekvondoning ilmiy asoslari. Jismoniy madaniyat va sport sohasida ta‘lim sifatini oshirishning muammolari va yechimlari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman.