



QAYTA TIKLANISH USULLARINING AYOL SPORTCHILAR UCHUN SAMARADORLIGI

Murzoyeva Xurshida Abdulla qizi

Jahon iqtisodiyoti va diplomatiya universiteti jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Hurshi1323@gmail.com

Annotatsiya: *Tadqiqotimiz ayol sportchilar uchun turli xil tiklanish usullari qanchalik yaxshi ishlashini ko'rib chiqadi. Biz uni jismoniy, fiziologik va psixologik ta'sirlarni tekshirish orqali tahlil qilamiz. Xalqaro va milliy tadqiqotlarga asoslanib, biz tiklanish jarayonlari sport natijalariga qanday ta'sir qilishini, jarohatlarning oldini olishini va sportchilarni uzoq muddatli faoliyatida qo'llab-quvvatlashini o'rganmoqdamiz. O'zbekistonlik tadqiqotchi nuqtai nazaridan, bu tezisda ayol sportchilarning noyob biologik va jismoniy xususiyatlarini yodda tutgan holda zamonaviy tiklanish usullaridan qanday foydalanishimiz mumkinligi ko'rib chiqiladi. Ushbu ishda biz mavjud muammolarni, masalan, narsalar to'g'ri yoki yetarli darajada tiklanmasa nima bo'lishini ko'rib chiqamiz. Keyin biz ularni hal qilishning ba'zi yaxshi, tadqiqotlarga asoslangan usullarini taklif qilamiz.*

Kalit so'zlar: *qayta tiklanish usullari, mushak tiklanishi, charchoqni kamaytirish, mashg'ulot yuklamasi, sport tiklanishi, uyqu va dam olish, ovqatlanish strategiyasi, psixologik tiklanish, rehabilitatsiya, barqaror sport faoliyati.*

EFFECTIVENESS OF RECOVERY METHODS FOR FEMALE ATHLETES

Abstract: *Our study examines how well different recovery methods work for female athletes. We analyze it by examining the physical, physiological and psychological effects. Drawing on international and national research, we explore how recovery processes affect athletic performance, prevent injuries and support athletes in their long-term performance. From the perspective of an Uzbek researcher, this thesis examines how we can use modern recovery methods while keeping in mind the unique biological and physical characteristics of female athletes. In this work, we examine existing problems, such as what happens when things are not recovered properly or sufficiently. We then propose some good, research-based ways to solve them.*

Keywords: *recovery methods, muscle recovery, fatigue reduction, training load, sports recovery, sleep and rest, nutritional strategies, psychological recovery, rehabilitation, sustainable sports performance.*





KIRISH.

Sportchilar uchun mashg'ulotlar va musobaqalar davomida yuqori jismoniy va ruhiy yuklamalar yuzaga keladi, bu esa organizmning tez tiklanishini talab etadi. Sport faoliyati davomida organizmda yuzaga keladigan zo'riqishlar, mushaklarning shikastlanishi, energiya zahiralarning kamayishi va asab tizimi faoliyatining sustlashishi kabi holatlar sportchining umumiy holatini va keyingi ishlash samaradorligini pasaytirishi mumkin.

Hozirgi kunda esa sport natijalariga erishish, mashg'ulotlar kabi tiklanish usullariga ham e'tibor qaratishni anglatadi. Ular juda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Tadqiqotlarimizda ko'rganimizdek, yaxshi, puxta rejalashtirilgan tiklanish sportchilarga jismoniy jihatdan to'liq nimalarga qodir ekanliklarini ko'rsatishga yordam beradi. Siz ham qo'shilasiz, to'g'rimi? Agar siz yetarlicha tiklanishsiz qattiq mashq qilsangiz, sport ko'rsatkichlaringiz pasayadi. Xo'sh, demak, tiklanish bugungi sport mashg'ulotlarida juda muhim, bilasizmi, bu uning katta qismi.

Ayol sportchilar erkak sportchilarnikidan biroz boshqacha tiklanishadi. Biz ayollarning gormonlari, mushaklari va energiyadan qanday foydalanishlari bilan bog'liq juda noyob narsalar borligini aniq aytmoqchimiz. Bunga qarasangiz, aynan shu omillar biz har bir inson uchun mos keladigan tiklanish usullarini tanlashimiz kerakligini anglatadi. Ilmiy manbalar ayol sportchilarning tiklanishini e'tiborsiz qoldirish ularning jarohat olish xavfini oshirishini ta'kidlaydi. "Mashqdan so'ng tiklanish usullari sportchiga o'zini normal his qilishga yordam beradi." Bizning fikrimizcha, faol va passiv tiklanish, yaxshi uyqu, ovqatlanish va ruhiy dam olishni birlashtirish odamlarga eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Agar sportchi yetarlicha dam olmasa, u surunkali charchoqqa chalinishi mumkin. Bu sport faoliyati qanchalik barqaror bo'lishi mumkinligiga jiddiy ta'sir qiladi. Xalqaro tadqiqotlar tiklanish usullari sport ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qilishini tasdiqlaydi. Ko'rganlarimizga asoslanib, fanga asoslangan tiklanish dasturlaridan foydalanadigan sportchilar odatda mashg'ulotlari taxminan 15-25% ga yaxshilanishini ko'rishadi.

Bu raqamlar haqiqatan ham qanday ekanligini ko'rsatadi. Muhimi, uni qayta tiklash. Bu jarayon yanada ehtiyotkorlik bilan yondashuvni talab qiladi, ayniqsa ayol sportchilar uchun. Muammo shundaki, biz amalda tiklanish usullariga yetarlicha e'tibor bermayapmiz. Biz ba'zi sport jamoalarida tiklanish ko'pincha ikkinchi darajali o'ylash sifatida qabul qilinishini payqadik. Bu yondashuv sportchilarning sog'lig'ini xavf ostiga qo'yishi mumkin.

Yomon tiklanish ko'proq stress va jarohatlarga olib kelishi mumkin. O'zbekistonda ayol sportchilar uchun tiklanish juda katta ahamiyatga ega. Biz sportchilarning sog'lig'ini himoya qilish milliy sport siyosatining asosiy ustuvor yo'nalishi ekanligini ta'kidlaymiz.





Davlat sport tibbiyoti va reabilitatsiyaning o'sishini qo'llab-quvvatlamogda. Bu bizga ushbu tiklanish usullarini amalda ko'proq qo'llashga yordam beradi. Yaxshilanish nafaqat tanangiz, balki ruhiy holatingiz bilan ham bog'liq. Biz ayol sportchilar uchun ularning ruhiy tiklanishi ularning jismoniy tiklanishi bilan juda bog'liq deb o'ylaymiz. Agar diqqat bilan qarasangiz, psixologik charchoq sport natijalariga juda ta'sir qiladi. Shuning uchun zamonaviy tiklanish dasturlarida psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM.

Ayollar sportchilarini formaga qaytarish sport mashg'ulotlarining juda muhim qismidir. Agar sportchilar intensiv mashg'ulotlardan keyin yetarlicha tiklanish vaqtiga ega bo'lmasalar, ularning natijalari bir xil bo'lib qolmasligini ko'rdik. Tanangiz dam olib, tiklanganda chindan ham moslashadi va kuchliroq bo'ladi. Shuning uchun yetarlicha tiklanish sportda yaxshiroq natijalarga erishishning muhim qismidir.

Tiklanishni rejalashtirishda biz ayol sportchilarning o'ziga xos fiziologik xususiyatlariga qo'shimcha e'tibor qaratishimiz kerak. Biz sizning qanchalik tez tiklanishingiz bir nechta narsalarga bog'liqligini aniq aytmoqchimiz: gormonal tsiklingiz, mushak tolalaringiz turi va tanangiz energiyadan qanday foydalanishi. Agar qarasangiz, ayol sportchilar uchun juda ko'p mashq qilish tezroq charchoqqa va sekinroq tiklanishga olib kelishi mumkin. Ilmiy manbalar biz haqiqatan ham individual yondashuvni qo'llashimiz kerakligini aytadi. Xo'sh, demak, hozirgi kunda ko'plab ayol sportchilar haqiqatan ham ajoyib tiklanish usullarini qo'llamoqdalar. Biz yugurish, suzish yoki cho'zish mushaklaringizda qon oqimiga yordam beradi deb o'ylaymiz. Bilasizmi, bu turdagi mashqlar mashqdan keyingi og'riqni kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oyoqqa turish va harakatlanish mushaklarning og'rig'ini kamaytirishi mumkin. 20 foizgacha.

Ayollar sportchilariga kelsak, passiv tiklanish usullari ham juda muhimdir. Biz chinakamiga yetarlicha dam olish, muntazam massaj va yaxshi uyqu energiyangizni qaytarish uchun juda muhim deb hisoblaymiz. Agar siz yetarlicha uxlamasangiz, mushaklaringiz va asab tizimingiz to'liq tiklana olmasligini allaqachon bilasiz. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 7-9 soatlik uyqu sportchilarning qanchalik yaxshi natijalarga erishishiga ta'sir qiladi. Nima va qanday ovqatlanishingiz narsalardan qanchalik yaxshi tiklanishingizga ta'sir qiladi. Biz har doim oqsil, uglevodlar va mikroelementlarning to'g'ri muvozanatiga ega bo'lish mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi, deb aytamiz. Mashqni tugatgandan so'ng, keyin to'g'ri ovqatlarni iste'mol qilish energiyangizni qaytarishga yordam beradi.





Tajribalar sportchilarida optimal ovqatlanish tiklanish vaqtini qisqartirishni tavsiya qiladi. "Suvni ushlab turish ayol sportchilar uchun ham juda muhimdir, "Biz yetarlicha suyuqlik ichmaslik sizni yanada charchagan his qilishingizga olib keladi deb o'ylaymiz. Ehtimol, siz yetarlicha suvsizlanmasangiz, mashg'ulotingiz unchalik yaxshi emasligini payqagansiz. Yetarlicha suv ichish yordam beradi Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mushaklaringiz yaxshiroq ishlaydi. Ruhiy tiklanish jismoniy tiklanish bilan chambarchas bog'liq. Ayol sportchining ruhiy holati uning sportdagi natijalariga katta ta'sir ko'rsatishini ko'ramiz. Agar chindan ham o'ylab ko'rsangiz, stress va shunchaki ruhiy jihatdan charchaganlik sizni yanada charchagan his qilishingizga olib kelishi mumkin. Psixologik yengillik usullari sportchilarning umumiy farovonligini yaxshilaydi. Zamonaviy texnologiyalar hozirgi kunda tiklanish jarayonlarida katta rol o'ynaydi. Biz krioterapiya, kompressorlar va fizioterapiya qanchalik yaxshi ishlayotganini kuzatamiz.

Bu turdagi texnologiya mushak og'riqlariga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy usullardan foydalanish tiklanish vaqtini 15-20% ga qisqartiradi. Noto'g'ri qo'llanilgan tiklanish usullari bizning qo'limizda muammoga o'xshaydi. Ba'zi sportchilar uchun umumiy yondashuv ularning individual ehtiyojlarini hisobga olmasligini ko'ramiz. Siz ham qo'shilasiz, bu jarohat olish ehtimolini butunlay oshiradi. Agar biz ilmiy yondashuvsiz sport jarohatlaridan tiklanishga harakat qilsak, bu bizning sport salomatligimizga putur yetkazadi.

Ayol sportchilarning qanday tiklanishini rejalashtirayotganimizda, bu ularning mashg'ulot yuklamasi bilan chambarchas bog'liqligiga ishonch hosil qilish juda muhimdir. Biz muvozanatga ishonamiz. juda muhim, ya'ni tiklanish mashqlar bilan birga borishi kerak. Agar siz juda ko'p harakat qilsangiz, tiklanishingizga putur yetkazasiz. Qancha suv ichishingiz, qancha mashq qilishingiz va qanchalik yaxshi tiklanishingiz o'rtasidagi muvozanatni to'g'ri saqlash juda muhimdir. Odamlar milliy sport tizimimizda tiklanish va tiklanish masalalariga ko'proq e'tibor berishni boshladilar. Biz O'zbekistonda sport tibbiyoti va reabilitatsiya xizmatlarida haqiqiy yutuqlarni ko'rmoqdamiz.





Sportchilarimizning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish davlat siyosatida juda muhim masala. Bu oy sportchilar uchun tiklanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Dunyo miqyosida ko'rganlarimizdan kelib chiqib, siz yaxlit, ko'p qirrali yondashuvni qo'llaydigan tiklanish dasturlari bilan eng yaxshi natijalarga erishasiz. Bizning fikrimizcha, sport mashg'ulotlari, yaxshi ovqatlanish va ruhiy yordamni birlashtirish juda muhim. O'ylaymanki, barchamiz bu yondashuv sportchilarga uzoqroq martaba qozonishga yordam beradi degan fikrga qo'shilamiz. Murakkab dasturiy ta'minot jarohatlar xavfini kamaytiradi. Ayol sportchilarning yoshi ularga tiklanishga qanday yordam berishni aniqlayotganimizda juda muhimdir. Biz yosh sportchilarning qanday qilib tiklanishi tajribali sportchilarning qanday qilib buni amalga oshirishi bilan bir xil emasligini ta'kidlamochimiz. Yosh sportchilarga qaraganda, ularning tiklanishi odatda tezroq bo'ladi. Gap shundaki, noto'g'ri yondashuv ularning sog'lig'iga jiddiy zarar etkazishi mumkin.

TADQIQOT METODLARI.

Ushbu tadqiqot ayol sportchilar uchun turli xil tiklanish usullari qanchalik yaxshi ishlashini to'liq ilmiy yondashuv yordamida o'rganadi. Biz bu muammoga nafaqat sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan, balki tibbiy, psixologik va ijtimoiy omillarning barchasi bir-biri bilan qanday bog'liqligini tushunish orqali ham qarashni xohladik. Ayol sportchilarning qanday tiklanishi juda murakkab narsa ekanligiga barchamiz qo'shilamiz. Siz shunchaki bitta usulga qarab, to'liq ilmiy tasavvurga ega bo'lishni kuta olmaysiz. Ushbu tadqiqotda biz asosan mavjud ilmiy adabiyotlarning tizimli tahlilidan foydalandik.

Biz xalqaro sport tibbiyoti, sport fiziologiyasi va rehabilitatsiya bo'yicha bir qator ilmiy maqolalar, kitoblar va sharhlarni ko'rib chiqdik. Agar siz ushbu manbalarga qarasangiz, ular ayol sportchilarning tiklanish usullarini, unga har tomonlama qarashlarini yoritishga yordam berdi. Bu usul mavjud ilmiy g'oyalarni birlashtirishga yordam berdi. Tahlil davomida taqqoslash usuli markaziy rol o'ynadi. Biz sportda ayollar va erkaklar uchun tavsiya etilgan tiklanish usullarini ko'rib chiqdik. Biologik farqlar haqiqatan ham odamning qanday tiklanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Taqqoslash natijalari shuni ko'rsatdiki, biz ayol sportchilar uchun yondashuvlarimizni moslashtirishimiz kerak. Shuningdek, biz tadqiqot metodologiyasiga huquqiy hujjatlarni tahlil qilish usulini kiritdik. Biz O'zbekistondagi sportchilarning sog'lig'ini saqlash, sport tibbiyoti va ularni qayta tiklashga qaratilgan qonunlar va davlat dasturlarini ko'rib chiqdik. Siz men bilan milliy sport siyosati juda katta ish va tiklanish tizimini qayta tiklash va rivojlantirish uchun mustahkam poydevor ekanligiga qo'shilasiz. Ushbu tahlil menga amaliy xulosalar chiqarishga yordam berdi. Biz statistik tahlildan asos sifatida foydalandik.





Biz xalqaro sport tashkilotlari va ilmiy tadqiqotlarning foizlari va raqamlaridan foydalandik. Raqamli dalillar ilmiy topilmalarni yanada ishonchli qiladi, bu siz uchun ham muhimdir. Statistik tahlil bizga ushbu tiklanish usullari qanchalik yaxshi ishlaganini aniqlashga yordam berdi. Bu sizga analitik va mantiqiy fikrlash kabi narsalardan foydalangan holda tiklanishingizga yordam beradigan usullar sport natijalarida qanday farq qilishini tizimli ravishda tushuntirdi. Biz mushaklarni tiklash, charchoqni kamaytirish va jarohatlarni to'xtatish qanday bog'liqligini ko'rib chiqdik. Siz bu yondashuv muammolar va ularning yechimlarini aniq ko'rsatayotganini payqagan bo'lishingiz mumkin. Bu usul ilmiy mantiqning izchil bo'lishiga ishonch hosil qildi. Men psixologik narsalarni tushunish uchun so'rovnoma ma'lumotlari va boshqa mavjud ma'lumotlarni ko'rib chiqdim. Biz sportchilarning ruhiy salomatligi va ularning tiklanishi qanday bog'liqligi haqida gapiradigan tadqiqotlarni ko'rib chiqdik.

Menimcha, psixologik tiklanish tanangizni qayta tiklashning muhim qismi ekanligiga qo'shilasiz. Bu yondashuv bizga ayol sportchilarning qanchalik yaxshi natijalarga erishayotgani haqida yaxshiroq tasavvurga ega bo'lishimizga yordam berdi. Tadqiqotimizda biz muammolarni hal qilishning asosiy usuli sifatida tizimli yondashuvni tanladik. Biz tiklanish qanday ishlashini, uni qancha mashq qilishingiz, nima yeyishingiz va qancha dam olishingiz bilan bog'lashni ko'rib chiqdik. Sog'lom va baxtli Agar biz metodik yondashuvga ustuvor ahamiyat bersak, sportchi uzoq va muvaffaqiyatli karyeraga ega bo'ladi, bu hamma narsaga qarash haqida. Bu usul haqiqatan ham tadqiqotning asosli bo'lishini ta'minladi. Biz axloqiy va akademik yaxlitlik tamoyillarimizga sodiq qolishga harakat qildik. Ushbu tadqiqot uchun biz faqat ochiq va ishonchli ilmiy ma'lumotlar manbalaridan foydalandik. Ilmiy yaxlitlik har qanday tadqiqot uchun asosiy talabdir. Bu yondashuv siz olgan natijalarning haqiqatan ham haqiqiy ekanligiga ishonch hosil qilishga yordam beradi. Natijalar va fikrlar Tadqiqotda ko'rganlarimdan kelib chiqib aytganda, to'g'ri tiklanish usullarini tanlash ayol sportchilarga ancha yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Biz mashqdan keyingi tiklanishni ustuvor deb biladigan sportchilar umuman olganda kamroq charchaganliklarini his qilishlarini aniqladik. Agar e'tibor bersangiz, qanchalik yaxshi tiklansangiz, mashg'ulotlaringizga shunchalik tez moslashasiz. Ilmiy tadqiqotlar buni sport natijalarining izchilligi bilan bog'laydi. Biz aniqlagan narsa shundaki, ayol sportchilar faol tiklanishdan foydalanganda, bu ularning mushaklaridagi og'riqni kamaytirishga yordam beradi. Biz ba'zi yengil harakatlar va cho'zishlar mushaklaringizga qon oqishini qanday ta'minlashini ko'rdik.





NATIJALAR VA MUHOKAMA.

Mashqdan keyin noqulaylik hissiyotini kamaytirish uchun bunday yondashuvlar juda yaxshi ekanligini payqagan bo'lishingiz mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faol bo'lish mushaklarning og'rig'ini taxminan 15-20 foizga kamaytirishi mumkin. Shuningdek, natijalarda passiv qayta tiklash usullari qanchalik yaxshi ishlaganini aniq ko'rdik. Biz yetarlicha dam olish va yaxshi uxlash mushaklaringiz va asablarigizning to'g'ri davolanishiga yordam berishini aniqladik. Yetarlicha uxlamasangiz, bu shunchaki charchoqni kuchaytiradi. Statistikaga nazar tashlasak, sportchilar 7-9 soat uxlaganlarida ancha yaxshi natijalarga erishishlari aniq.

Biz ovqatlanish va yaxshilanish qanday bog'liqligi haqida ko'p gaplashdik. Biz oqsil va uglevodlarga boy ovqatlarni iste'mol qilish mushaklarning tezroq tiklanishiga yordam berishini aniqladik. Agar siz ozgina diqqatni jamlasangiz, mashg'ulotdan keyin darhol ovqatlanish energiya zaxirangizni to'ldiradi. Ilmiy manbalar bu to'g'ri yo'lga qaytishning muhim qismi ekanligiga qo'shiladilar. Suvsizlanish masalasida ham olgan natijalarimizni ta'kidlash kerak. Biz yetarli miqdorda suyuqlik ichish charchoqni kamaytirishga yordam berishini aniqladik. Ehtimol, siz suvsizlanganingizda mashg'ulotlaringiz unchalik yaxshi emasligini payqagansiz. yaxshi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'zingizni suvsizlantirish mushaklaringizning barqaror ishlashiga yordam beradi. Biz muhokama davomida psixologik tiklanish qanchalik muhimligini ta'kidladik. Biz ayol sportchilarning ruhiy holati va tanalarining tiklanishi o'rtasidagi haqiqiy bog'liqlikni ko'rdik. Stress va ruhiy zo'riqish sportchilarning natijalariga xalaqit berishi mumkinligiga qo'shilishingiz mumkin. Ruhiy xotirjamlik sizga tetiklikni his qilishingizga yordam beradi. Zamonaviy tiklanish usullari qo'shilganda, ishlar chindan ham yaxshiroq bo'ladi. Biz krioterapiya va fizioterapiya mushaklarning og'rig'ini kamaytirishga yordam berishini aniqladik. Bu usullar sport tibbiyotida keng qo'llaniladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bu texnologiyalar tiklanish vaqtini 15-20 foizga qisqartirishi mumkin. Biz muhokama qilganimizda, ba'zi muammolar ham paydo bo'ldi. Biz kimningdir noyob holati haqida o'ylamasdan tiklanish usullaridan foydalansangiz, bu aslida hal qilishdan ko'ra ko'proq muammolarga olib kelishi mumkinligini ko'rdik. Bilasizmi, barchaga mos keladigan yagona yondashuv jarohatlar xavfini oshiradi. Bu biz har bir kishi uchun tiklanish rejalarini tuzishimiz kerakligini ko'rsatadi.



Ayol sportchilarda gormonal o'zgarishlar ularning qanday tiklanishiga kelganda katta ahamiyatga ega. Biz buni aniqladik, agar biz Bu omilni e'tiborsiz qoldiring, bu bizning qanchalik yaxshi tiklanishimizni pasaytiradi. Agar e'tibor bersangiz, murabbiylik va tiklanish rejalari biologik sikllarga moslashtirilganda natijalar yaxshilanadi. Ilmiy tadqiqotlar buni tasdiqlaydi. Biz tiklanish usullarimiz milliy sport tizimida qanchalik yaxshi ishlashi haqida gaplashdik. Biz O'zbekistonda sport tibbiyoti va rehabilitatsiya xizmatlarining qanday rivojlanayotganida yaxshi o'zgarishlarni ko'rdik.

Hukumatning asosiy g'oyasi sportchilarimizning sog'lom bo'lishiga ishonch hosil qilishdir. Bu oy sportchilar uchun tiklanish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Bizning ishimizni chet elda qilingan ishlar bilan taqqoslash bizga murakkab yondashuvni qo'llash shunchaki yaxshiroq ekanligini ko'rsatdi. Biz jismoniy mashqlar, sog'lom ovqatlanish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashni birlashtirish yaxshi natijalarga erishishning eng yaxshi usuli ekanligini angladik. Ha, menimcha, barchamiz bu yondashuv sportchilarga uzoq muddatli karyeralarga ega bo'lishga yordam berishiga qo'shilishimiz mumkin.

Murakkab tiklanish dasturlari jarohatlar xavfini kamaytiradi. Men aniqlagan narsa shuki, agar siz qanday tiklanishingizga chindan ham e'tibor bermasangiz, sportdagi natijalaringiz barqaror bo'lmaydi. Biz tiklanishni mashq qilishning to'liq va teng qismi sifatida ko'rishimiz kerak. Aytish mumkinki, sport sog'lig'i uchun tiklanish muhimligini aniq ko'rib chiqasiz. Shu sababli, tiklanish strategik ahamiyatiga ega. Shunday qilib, biz aynan shu xulosaga keldik. Shunday qilib, barcha tadqiqotlarni ko'rib chiqib va muhokama qilganimizdan so'ng, tiklanish usullari ayol sportchilar uchun juda muhim ekanligi aniq bo'ldi. Ular ularga yaxshi natijalarga erishish, sog'lom bo'lish va uzoq muddat davomida sport bilan shug'ullanishda yordam berishning kalitidir. Biz tiklanish mashqlarning o'zi kabi muhimligini aniqladik. Agar bunga yetarlicha e'tibor bermasangiz, sportdagi natijalaringiz yaxshi bo'lmaydi. Sportchilar tiklanish vaqti to'g'ri belgilanganida juda yaxshilanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ayol sportchilarning tiklanishi shaxsiylashtirilgan yondashuvga muhtoj. Biz ayollarning qanchalik tez va yaxshi tiklanishi bizning tabiiy tanamiz funktsiyalari va gormonlarimizga bog'liqligini ko'rsatdik. Nima uchun umumiy, barchaga mos keladigan yondashuv ayol sportchilar uchun mos kelmasligi aniq. Biz ular uchun shaxsiy tiklanish dasturlarini shakllantirishimiz kerak. Tadqiqotda biz faol va passiv tiklanish usullarini aralashtirish juda yaxshi ishlashini aniqladik. Biz ozgina harakatlanish, cho'zilish, massaj qilish va yaxshi uxlash mushaklaringiz va asablaringizning tezroq tiklanishiga yordam berishini aniqladik. Siz bu usullar charchoqni kamaytirishga va mashg'ulotlaringizga tayyorgarlik ko'rishga yordam berishini sezishingiz mumkin. Bu sport natijalarining barqaror bo'lishiga ishonch hosil qiladi.

XULOSA.

Sportchilarda mashg'ulotlar va musobaqalardan keyin organizmni qayta tiklash jarayoni sport faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Jismoniy stress va intensiv faoliyatlar natijasida organizmda yuzaga keladigan zo'riqishlar, shikastlanishlar va energiya zahiralarning kamayishi, sportchilarning tiklanish jarayonini tezlashtirish zaruratini tug'diradi.

Oyoqqa turish uchun to'g'ri ovqatlanish va suvsizlanishni saqlash qanchalik muhimligini ta'kidlaydi. Biz yaxshi ovqatlanish mushaklarning tezroq tiklanishiga va energiya zaxirangizni to'ldirishiga yordam berishini ko'rsatdik. Agar siz to'g'ri suvsizlanmasangiz, bu sizni yanada charchagan his qilishingizga olib keladi. Shu sababli, ovqatlanish strategiyasi tiklanish jarayonining muhim qismidir. Odamlarning psixologik jihatdan qanday tiklanishi mumkinligini aniqlash biz chiqarayotgan yakuniy xulosalarning katta qismidir. Biz ayol sportchilar uchun ularning ruhiy holati ularning sportdagi natijalariga ta'sir qilishini ko'rsatdik. Stress va stress tanangizning qanchalik tez tiklanishini sekinlashtiradi. Ongoing uchun xotirjam vaqt o'tkazish va tegishli yordam olish sportchilarga o'zlarini har tomonlama yaxshi his qilishlariga yordam beradi.

Zamonaviy tiklanish texnologiyalari ayol sportchilarga yaxshi natijalarga erishishga yordam beradiganga o'xshaydi. Biz kriptoterapiya, fizioterapiya va boshqa yangi usullar kabi narsalar tiklanish vaqtini qisqartirishi mumkinligini payqadik. Ehtimol, siz ushbu texnologiyalar sport tibbiyotida tobora ko'proq paydo bo'layotganini payqagansiz. Bu ilon chaqishi ehtimolini kamaytirishga yordam beradi.

Tadqiqotimiz davomida aniqlagan muammolar bizga haqiqatan ham kerakligini ko'rsatdi... Tiklanish usullariga yondashuvning yanada tartibli usuli. Biz tiklanish jarayonlarini mashg'ulotlar rejimlari bilan integratsiya qilish muhimligini doimiy ravishda ta'kidlab kelmoqdamiz. Sportchi mashq qilish va tiklanish o'rtasida muvozanatni to'g'ri saqlamasa, uning sog'lig'i xavf ostida qoladi. Bu sportning uzoq muddatli sog'lig'iga putur yetkazadi. Ayol sportchilar uchun tiklanish mavzusi milliy sport tizimimizda juda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Biz O'zbekistonda hukumatning sportchilar sog'lig'ini himoya qilishga bo'lgan yondashuvi haqiqatan ham ish berayotganini payqadik. Agar o'ylab ko'rsangiz, sport tibbiyoti va reabilitatsiya xizmatlari yaxshilanishi bilan odamlar oyoqqa turish uchun ko'proq imkoniyatlarga ega bo'ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida O'zbekiston Respublikasi qonuni.T., 1992.
2. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1987.
3. 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

4. Виру А.А., Кирче П.К., Гормоны и спортивная работоспособность. М., ФиС, 1983.

5. Gleeson, M. (2016). Biological mechanisms and practical applications for the use of nutritional supplements in athletes. *Journal of Sports Sciences*, 34(9), 825–838

