

ISH QOBILIYATINI OSHIRISH VA TIKLANISHNING ZAMONAVIY VOSITALARI VA USLUBLARI.

Meliyev Qaxramon Xusanovich

Toshkent Davlat Kimyo-texnologiya instituti o'qituvchisi.

Annotatsiya. Sportchilar ish qobiliyatini tiklantiruvchi vositalarni asosan 3 guruxga bo'lish mumkin. Bular pedagogik, psixologik va mediko-biologik tiklantiruvchi vositalardir. Bu vositalar ichida eng muximi pedagogik tiklantiruvchi vosita xisoblanadi.

Kalit so'zlar: Tiklanish vositalari, pedagogik, psixologik va mediko-biologik tiklantiruvchi vositalar, elektr, yorug'lik, issiqlik muolajalari, aero va idroaeroinizatsiya, tog' va dengiz iqlimlari.

Har qanday jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan keyin sportchilarda charchash xolati yuz beradi. Ana shu charchash xolatidan oldingi xolatga qaytish, ya'ni ayrim organlarning funksional holatini tiklanishi 6-8 sutkadan keyin sodir bo'ladi. Sportchilar ish qobiliyatini tiklantiruvchi vositalarni asosan 3 guruxga bo'lish mumkin. Bular pedagogik, psixologik va mediko-biologik tiklantiruvchi vositalardir. Bu vositalar ichida eng muximi pedagogik tiklantiruvchi vosita xisoblanadi.

Pedagogik tiklantiruvchi vosita sportning kun tartibida (rejimida) va trenirovkani tashkil etish jarayonida o'z aksini topadi:

- sportchi shug'ullanishi (mikro va makrotsikl) hamda ko'p yillik tayyorgarlik davrlarida va og'irliklarni to'g'ri tashkil etishda;
- musobaqa va trenirovka oxirlarida sog'liq xolatini profilaktika qiladigan faol dam olishlarni tashkil etish jarayonida;
- mashg'ulotlarni turli xilda amalga oshirishda (monoton emas);
- sutkalik trenirovkalarni tashkil etishda ertalabki tayyorlovchi, kechqurungisi esa tinchlantiruvchi xarakterga ega bo'lishini ta'minlashda;
- yuklamalarni tanlashda individual qo'llashni amalga oshirish musobaqa va birinchiliklarda to'liq qiymatli razminkalarni amalga oshirishda;
- to'liq qiymatli tiklanish uchun passiv dam olishni tashkil qilish, samomassajni (o'z-o'zini massaj qilish) amalga oshirish, musiqa ostida mashqlar bajarish.

Bu jarayonlarni amalga oshirishda quyidagi omillar katta ahamiyatga egadir:

- a) Mashqlar va trenirovkalarni xar xil sharoitlarda amalga oshirish (stadion, o'rmon, park, daryo qirg'og'i boshqalar);

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

b) Xar xil snaryadlar (ko`kalamzorlashtirish, amartizatsiya beruvchi sun'iy materiallarni qoplash va boshqalar).

v) Tashqi muxitni psixikaga ta'sir qiluvchi omillarini xisobga olish (yoritilganlik, rang, xonalar, musiqa, ionizatsiya, simobli-kvartsl lampalar yordamida polning rangi va boshqalar).

Psixologik tiklantiruvchi vositalar tiklanish jarayonida fiziologik sistemalarni va ish qobiliyatini vujudga kelishini yaxshilaydi. Bunga quyidagilar kiradi:

- ishontirib uyquni keltirish;
- avtogen trenirovka va uning modifikatsiyasi: ;
- muskulni bushashtirish;
- maxsus nafas olish mashqlari.
- komfort turmush tarzi va salbiy ta'sir ko`rsatuvchi vositalarni yo`qotish;
- individual xususiyatni xisobga olib xar xil xizmatlarnitashkiletish.

Medik-biologik tiklantiruvchi vositalarga trenirovka va musobaqa davrida ish qobiliyatini tiklovchilar kiradi

1. Katta kompleksli gigiyenik tadbirlar (to`liq qiymatli ovqatlanish, vitaminlashtirish, biologik qiymatini oshirilgan maxsulotlar, xar-xil ovqat aralashmalari, kuntartibi, shaxsiy gigiyena va boshqalar).

2. Xar xil fizioterapiya va balneologik vositalar (elektr, yorug`lik, issiqlik muolajalari, aero va gidroaeroinizatsiya, tog` va dengiz iqlimlari va boshqalar).

3. Xap-xil massaj turlari (qo`l, apparat, kombinasiyalashgan, o`z - o`zini massaj).

4. Davolovchi vositalar (kislород, refleks terapiyalar va boshqalar).

5. Farmokologik vositalar.

Organizmni tiklanishiga fizikaviy omillar katta ahamiyat kasb etadi (ul`trabinafsha nur, suv bilan davolash muolajalari).

Medik-biologik tiklantiruvchi vositalar orasida ayniqsa massaj juda katta ahamiyatga ega.

Massaj qo`l (davolash, kosmetik, gigiyena va sport) va apparat tipiga bo`linadi. (Vibratsion, gidrovibratsion, pnevmovigratsion, pnevmomassaj, gidromassaj, ultrazvuk massaji, baro massaj va boshqalar) turi massaj qilish turiga bo`linadi, hamda kombinirovkaning (birgalikda) bunda qo`l va apparat massajlari birgalikda qo`llaniladi.

Sportchilarda sutkada 4 marotabalik ovqatlanish amalga oshiriladi. Musobaqa oldidan 2 kun davomida trenerovkani kamaytirib, ko`proq uglevodli ovqat ratsioni amalga oshiriladi. Nonushta 25 foiznitashkiletadi. Ovqat tarkibida yog`lar miqdori

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

kamaytirilib, selyulozani miqdorini oshiriladi. Tushlik 35 foiznitashkiletadi. Uning tarkibida xayvon oqsili miqdori ko`paytirilishi kerak (go`sht) uglevod va yog`lar ham oshiriladi. Kechki ovqat 25 foiznitashkiletadi. Uning tarkibida sut maxsulotlarini oshirilishi, baliq va butkadan iborat bo`lishi kerak. Asosiy ovqatdan trenerovkagacha 1,5-2 soat o`tishi lozim (marafon va boshqalarda 3 soat (tezlik va kuch talab qiladigan sport turlarida)). Bunda qo`y va cho`chqa yog`lari va qovurilgan go`shtlar uzoq xazm bo`ladi (4-5 soat). Qaynatilgan go`sht 3-4 soat, qaynatilgan baliq 2-3 soat. Trenerovkadan va musobaqalardan keyin ovqatni 30-40 daqiqadan keyin iste`mol qilish kerak.

Biologik qiymati oshirilgan maxsulotlar

Sportchilar ish qobiliyatini oshirishda biologik qiymati oshirilgan maxsulotlarning ahamiyati katta. Biologik qiymati oshirilgan maxsulotlarga quyidagi 3 guruh moddalar kiradi.

1. Oqsillar.
2. Uglevodlar.
3. Makro va mikroelementlar va vitaminlar.

Oqsilli preperatlarda oqsilning sutkalik dozasi 40-50 g bo`lishi, uglevodli mineral ichimliklarda uglevodning miqdori 60-80 g dan ortiq bo`lmasligi kerak. Sportchilar ish qobiliyatini oshirishda vitaminlarning ahamiyati katta. Bunda polivitaminlar ancha qo`l keladi va ularni istemol qilishda me`yorga amal qilish zarur. Organizmni tez tiklanishiga, kun tartibi, uyqu, shaxsiy gigiyenalar ijobiy, chekish va ichish kabilar sal`biy ta`sir ko`rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROYXATI.

1. Sodiqov B.A. Sport tibbiyoti. Yangi asr avlodi 2009 y.
2. A.G`ofurov. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari. 2023 y.
3. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION". Vol. 3. No. 1. 2024.
4. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01
(2024): 38-41.

5. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.

6. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." *Science Promotion* 4.1 (2023): 24-29.

7. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." *Open Access Repository* 8.12 (2022): 5-8.

8. Tahirjonovich, Arabboyev Kahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.

9. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Arabboev Qahramon Tokhirzhonovich. "Features Of Physical Education Of Preschoolers." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).

10. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.

11. Arabboyev, Qahramon. "Madaniy me'roslarimizda jismoniy tarbiya masalalari." *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi* 6 (2023): 643-648.

12. Muratova, G. R., and Q. T. Arabboyev. "The role of sport in people's health." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14 (2022).

13. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.

14. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE &*

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv
masalalari

INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01
(2024): 38-41.

15. Муратова, Гулнара Рашитовна. "История древней и современной лёгкой атлетики." Ученый XXI века 20 (2016).

16. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.

17. Муратова, Гулнара Рашитовна. "УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ." INTERNATIONAL CONFERENCE: PROBLEMS AND SCIENTIFIC SOLUTIONS.. Vol. 2. No. 7. 2023.

18. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.

19. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat. "Analysis Of The Paradigm Of The Principles Of Overcoming The Problems Of Productivity Of Researchers Conducting Research In The Field Of Physical Culture." Journal of Positive School Psychology (2023): 529-534.

20. Умаров, Абдусамат, and Махлиёхон Хожимуродова. "OILA VA NIKON SHAROITIDA AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI." Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.6 (2023): 313-317.

21. Urinbaevna, Umarova Zulxumor, and Umarov Abdusamat Abdumalikovich. "THE IMPORTANCE OF TRAVEL AND TOURISM IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS." Open Access Repository 9.10 (2023): 1-7.

22. Abdumalikovich, Umarov Abdusamat, and Umarova Zulxumor Urinboyevna. "THE USE OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.11 (2023): 421-424.

23. Umarov, Abdusamat, and Layloxon Maxmudova. "AHOLINING TURLI QATLAMLARINI DAM OLISH MASKANLARI VA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TADBIRLARINING AHAMIYATI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 726-731.