

JISMONIY MASHQLARDAN KEYIN ORGANIZMNING QAYTA TIKLANISHI

Anorqulov Baxtiyor Norqul o'g'li

Guliston davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası stajor-o'qituvchi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7264470>

Annotatsiya. Zamonaviy sportda tiklanish (reabilitatsiya) muammosi mashg'ulotning o'zi kabi muhimdir, chunki faqat yuklarning hajmi va intensivligini oshirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin emas. Shu munosabat bilan sportchilarda charchoqni tiklash va bartaraf etish usullari katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada mashqdan keyin tanani tiklash bo'yicha materiallar to'plangan va umumlashtirilgan.

Kalit so'zlar: tibbiy nazorat, o'z-o'zini nazorat qilish, charchoq, tiklanish vositalari, ichish rejimi, sport massaji, hammom (sauna), avtogen mashg'ulotlar.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Аннотация. В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) столь же важна, как и сама тренировка, ведь добиться высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок невозможно. В связи с этим большое значение имеют методы восстановления и устранения утомления у спортсменов. В этой статье собраны и обобщены материалы по восстановлению организма после тренировок.

Ключевые слова: врачебный контроль, самоконтроль, утомление, средства восстановления, питьевой режим, спортивный массаж, баня (сауна), аутогенная тренировка.

RECOVERY OF THE BODY AFTER PHYSICAL EXERCISES

Абстракт. In modern sports, the problem of rehabilitation is as important as the training itself, because it is not possible to achieve high results only by increasing the volume and intensity of loads. In this regard, methods of recovery and elimination of fatigue in athletes are of great importance. In this article, materials on body recovery after exercise are collected and summarized.

Key words: medical control, self-control, fatigue, recovery means, drinking regime, sports massage, sauna, autogenic training.

KIRISH

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotganda, tananing tiklanishi mashqning o'zi kabi muhimdir, chunki jismoniy faoliyatning hajmi va intensivligini oshirish orqali yaxshi natijalarga erishish mumkin emas. Shuning uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan odamlarda charchoqni tiklash va bartaraf etish jarayoni jismoniy mashqlar paytida katta ahamiyatga ega. Organizmga o'ta yuqori talablarni qo'yadigan va ko'pincha to'plangan surunkali charchoq fonida yuzaga keladigan o'quv yuklarining hajmi va intensivligining sezilarli darajada oshishi ko'pincha charchoqning yuqori darajasi bilan birga keladi. Tez-tez jismoniy ortiqcha yuk tananing haddan tashqari kuchlanishiga olib keladi. Bu, ayniqsa, o'quv jarayoni talablarga javob bermasa va yuklamalar o'quvchining yoshi va individual imkoniyatlariga (xususiyatlariga) mos kelmasa, shunday hollarda sodir bo'ladi. Qayta tiklash jarayoni turli xil vositalarni o'z ichiga oladi: a) sinflarni oqilona qurish. b) sinfdagi yuklarning intensivligini kamaytirish. v) tiklovchi massaj. d) avtogen ta'lim. e) faoliyatning o'zgarishi (faol dam olish). va boshqalar _ Jismoniy mashqlardan

so'ng tiklanish vositalaridan foydalanish tananing imkoniyatlarini tezda tiklashga yordam beradi, lekin shu bilan birga, amaliyotchi charchoqning mohiyatini, uning tabiatini va sportning xususiyatlarini tushunishi kerak. Mashg'ulotning turli bosqichlarida tiklanishning barcha usullarini uyg'unlashtirish mashg'ulot jarayoni samaradorligining kalitidir, jismoniy tarbiya paytida jismoniy faoliyatning salbiy ta'siridan qochish imkonini beradi. Mashg'ulotlardan keyin tiklanish usullari ham muhimdir, chunki ular sog'lig'ini yaxshilash va jalb qilinganlarning umrini uzaytirishga, ularning mehnat qobiliyatini eng muvaffaqiyatli tiklashni ta'minlaydigan shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan. Jismoniy mashqlarda tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish muhim rol o'ynaydi. Masalan, keng miqyosda o'quv yuklarining (yurishdan boshlab) qiymatining ortishi bilan chidamlilik mashg'ulotlariga qarshi ko'rsatmalar juda cheklangan: - tug'ma yurak nuqsonlari; - yurak yoki o'pka etishmovchiligi; - dam olish yoki minimal yuk bilan namoyon bo'ladigan og'ir koronar etishmovchilik; - surunkali buyrak kasalligi; - yuqori qon bosimi (200/120 mm Hg); - og'ir yurak aritmi; - qalqonsimon bez kasalliklari; Shuningdek, jismoniy tarbiya har qanday o'tkir kasallik yoki surunkali kasallikning kuchayishidan keyin vaqtincha kontrendikedir. Jismoniy mashqlarni bajarishda muhim masala - bu yuklarning dozasi masalasi, bu erda malakali o'z-o'zini nazorat qilish ham mavjud bo'lib, bu ishtirokchilarga tananing funktsional holatini tez va muntazam ravishda kuzatib borish imkonini beradi. Sinflarning bardoshlilik va samaradorligining asosiy ob'ektiv ko'rsatkichi yurak urishi (yurak urishi) hisoblanadi.

METOD VA METODOLOGIYA

Kuchli mashg'ulotlar va (ayniqsa) musobaqalar paytida ovqatlanish ish faoliyatini yaxshilash va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishning etakchi omillaridan biridir. Tanadagi energiya almashinuvi uning hayotiy faoliyatining asosiy va doimiy ko'rinishlaridan biridir. Ayirboshlash tufayli tananing o'sishi va rivojlanishi ta'minlanadi. Yuqori neyro -emotsional stressda aniqlangan metabolizmdagi o'zgarishlar, bu sharoitda ma'lum oziq moddalarga, xususan, oqsillarga va vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj ortib borishini ko'rsatadi. Mushaklar faolligi jismoniy faollikning oshishi bilan metabolizmga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollikning oshishi bilan energiya xarajatlari oshadi, ularni ko'paytirish uchun ma'lum oziq-ovqat mahsulotlari kerak bo'ladi. Uglevodlar mushaklar ishi uchun energiya manbai sifatida ishlatiladi. Biroq, mushak to'qimalarining o'zida uglevodlar zahiralari shunchalik cheklanganki, agar ular yagona manba bo'lsa, ular bir necha daqiqalar yoki hatto soniyalar mushak faoliyatida butunlay tugaydi. Oziqlanishning asosiy ahamiyati energiya iste'molini to'ldirish va to'qimalar va organlarni qurish uchun zarur bo'lgan energiya va plastmassa materiallarni etkazib berishdan iborat. Oziq-ovqat - bu ozuqa moddalari: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral tuzlar, suvni o'z ichiga olgan hayvon va o'simlik mahsulotlari aralashmasi. Organizmda oqsillar, yog'lar va uglevodlar oksidlanganda ularda yashiringan energiya chiqariladi; oqsillar, qo'shimcha ravishda, plastik (qurilish) materiali bo'lib xizmat qiladi. Vitaminlar tartibga soluvchi rol o'ynaydi. Balanslangan ovqatlanish tamoyili hayvon va o'simlik oqsilining ma'lum nisbatlarini hisobga olgan holda, insonning proteinga bo'lgan ehtiyojlarini to'liq qondirishni ta'minlaydi. Sabzavot mahsulotlaridan yuqori sifatli oqsillar soya, loviya, guruch, no'xat, non, makkajo'xori o'z ichiga oladi. Yog' almashinuvida muhim rol o'ynaydigan ko'plab metionin pike perch, treska, tvorog va mol go'shtida mavjud. Dana go'shti o'sishi uchun zarur bo'lgan juda ko'p lizinni o'z ichiga oladi. Yog'lar asosiy oziq moddalar qatoriga kiradi va muvozanatli ovqatlanishning muhim tarkibiy qismidir. Turli xil yog'larning ozuqaviy qiymati har xil. Sigir yog'i, smetana, qaymoq, baliq

yog'lari mol, qo'zi va cho'chqa yog'larida, qo'shma yog'da, shuningdek o'simlik yog'larida uchramaydigan vitaminlar mavjudligi bilan qimmatlidir. Ikkinchisi, hayvon yog'laridan farqli o'laroq, to'yinmagan yog'li kislotalarga boy bo'lib, ular kimyoviy jihatdan tezroq oksidlanadi va energiya almashinuvda foydalanish osonroq. Uglevodlar asosiy energiya mahsulotidir. Sportchilarning kuzatuvlarida ma'lum bo'lishicha, uglevodlarga boy oziq-ovqat bilan organizm tejankor ishlaydi va yog'li ovqatlarni iste'mol qilgandan ko'ra kamroq charchaydi. Kuchli jismoniy faollik bilan dietada uglevodlar miqdori kuniga 800-900 g gacha oshirilishi kerak.

TADVIQOT NATIJASI

Uglevodlar organizmda eng yaxshi so'riladi, agar ularning ko'p qismi (64%) kraxmal (don, non, makaron, kartoshka), 36% esa qand lavlagi, qamish, glyukoza shaklida bo'ladi. Ichimlik rejimi Sportchining ichish rejimi faoliyatning tabiatiga, ovqatlanishiga va iqlim sharoitiga qarab tartibga solinishi kerak. Kundalik ratsiondagi suv miqdori odatda 1,5-2,5 litr bo'lishi kerak. Kun davomida suv va boshqa suyuq ichimliklar kichik qismlarda iste'mol qilinishi kerak. Chanqoqni qondirish uchun yashil choy va sharbatlar tavsiya etiladi. Qayta tiklovchi massaj. Restorativ - bu har qanday stressdan (jismoniy yoki ruhiy) keyin va har qanday darajadagi charchoq bilan tananing turli funksiyalarini imkon qadar tezroq tiklash, shuningdek uning samaradorligini oshirish uchun qo'llaniladigan sport massajining bir turi. Qayta tiklovchi massaj - sport massajining asosiy turi; unga alohida o'rin beriladi. Ko'rinib turibdiki, stress darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, tanani tiklash zarurati shunchalik katta bo'ladi. Hozirgi vaqtda hech kim tiklanish jarayonining ajralmas qismi ekanligiga shubha qilmaydi, bu mashg'ulotning o'zidan kam emas. Majmuada jismoniy va ruhiy tayyorgarlik bilan birga sport ko'rsatkichlarini tiklash va yaxshilash, sport natijalarining o'sishiga xizmat qiluvchi asosiy omillar, qo'llanilayotgan qo'shimcha sog'lomlashtirish tadbirlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Passiv va faol dam olish kabi an'anaviy, taniqli tiklanish vositalaridan tashqari, boshqa tiklanish usullari ham keng qo'llaniladi: suv protseduralari, qo'lda massaj, tebranish massaji, vanna va boshqalar. Agar charchoq bo'lsa, tiklash massaji ham amalga oshirilishi kerak. kunning birinchi yarmida yuzaga kelgan, ikkinchi yuk esa faqat keyingi kun bo'ladi. Qayta tiklovchi massaj paytida massaj qilinishi kerak bo'lgan tananing qismlari nafaqat asosiy yukni bajargan, balki ishda bevosita ishtirok etmagan mushaklar hamdir. Umumiy tiklovchi massaj uchun tavsiya etilgan usullar Orqa massaji 10 daqiqa davomida silash (qo'shma va ikki qo'l bilan), ikki qo'l bilan og'irliklar bilan siqish, ishqalash (to'rt barmoqning yostiqchalari, kaftning poydevori, mushtlar tizmalari bilan) amalga oshiriladi. , yo'gurma asosiy usullar sifatida (oddiy, qo'sh bo'yin, qo'sh halqa, qisqich shaklida, bir qo'l va ikki qo'l), shuningdek, chayqash ishlatiladi. Qo'shimcha usullar sifatida bir qo'l bilan muqobil silash va silash, 1-2 marta bajariladigan bir qo'l bilan siqish, shuningdek, zarba usullari qo'llaniladi. Bo'yin 2,5 daqiqa davomida massaj qilinadi. Buning uchun qo'llaniladigan asosiy usullar: ikki qo'l bilan silash, ikki qo'l bilan og'irlik bilan siqish, to'rt barmoqning yostig'i bilan ishqalash, oddiy yo'gurma, qo'sh halqali yo'gurma, qisqichni yo'gurma va bir va ikki qo'l bilan yo'gurma. Qo'shimcha usullar - ko'ndalang silash, bir qo'l bilan siqish va harakatlar. Yelka massaji 5 daqiqa davomida amalga oshiriladi. Buning uchun qo'llaniladigan asosiy usullar: estrodiol silash, bir qo'l bilan siqish, yo'gurma (oddiy, qo'sh bo'yin, qo'sh halqa, uzun, bir va ikki qo'l). Qo'shimcha usullar sifatida bir qo'l bilan silash, silkitish va silkitish qo'llaniladi. Tirsak qo'shimchasini massaj qilish faqat bir daqiqa davomida amalga oshiriladi. Asosiy texnika - ishqalanish: qisqichlar, birdan to'rttagacha, to'rtidan birgacha, to'rt barmoqning prokladkalari bilan. Harakatlar ham bor. Bilak va qo'l 4 daqiqa davomida massaj qilinadi. Asosiy

usullar sifatida qo'llaniladigan usullar: estrodiol silash, bir qo'l bilan siqish, ishqalash (forseps, to'rt barmoqning yostig'i bilan, kaft tagida), (oddiy, qo'sh bo'yin, qo'sh halqa, qisqich, bitta va ikki qo'l), harakatlar. Stroking: muqobil, bir qo'l bilan; uzoq cho'zish. Qo'shimcha massaj usullari sifatida chayqash va chayqash qo'llaniladi. Pelvis sohasi 3,6 daqiqa davomida massaj qilinadi.

MUHOKAMA

Asosiy usullar sifatida quyidagi usullar qo'llaniladi: qo'shma silash va ikki qo'l bilan silash, ikki qo'l bilan og'irlik bilan siqish, ishqalash (to'rt barmoqning yostiqchalari, kaftning poydevori, musht tizmalari bilan), yoğurma (oddiy, ikki bo'yin, ikki halqa, bir va ikki qo'l). Tos suyagini massaj qilishning qo'shimcha usullari o'zgaruvchan silash, bir qo'l bilan siqish, silkitish va perkussiya texnikasi. Sonning orqa yuzasi asosiy usullar sifatida quyidagi usullardan foydalangan holda massaj qilinadi: qo'shma va ikki qo'l bilan silash, ikki qo'l bilan og'irlik bilan bosish, kaftning asosi va mushtlarning tepalari bilan ishqalanish, yoğurma (oddiy, qo'sh bo'yin), er-xotin halqali, uzun, bir va ikkita qo'l). Qo'shimcha texnikalar quyidagilardir: muqobil silash, bir qo'l bilan siqish, silkitish, silkitish, zarb usullari. Massaj 4 daqiqa davomida amalga oshiriladi. Tizza qo'shimchasining orqa yuzasini massaj qilish 30 soniya davomida amalga oshiriladi. Uni amalga oshirish uchun konsentrik silash, ishqalash (forseps shaklida, birdan to'rtta, to'rtidan birgacha, to'rt barmoqning yostiqchalari bilan, kaftning asosi) harakatlar qo'llaniladi. Bu qadamlar asosiy hisoblanadi. Tiz bo'g'imining orqa yuzasini massaj qilishning qo'shimcha usuli - bu 1-2 marta bajariladigan musht taroqlari bilan ishqalanish. Buzoq mushaklarining massaji 2 daqiqa davomida amalga oshiriladi. Texnikalar qo'llaniladi: qo'shma silash va ikki qo'l bilan silash, og'irlik bilan ikki qo'l bilan siqish, yoğurma (qo'sh bo'yin, qo'sh halqa, uzun, bir va ikki qo'l). Bu asosiy fokuslar. Qo'shimcha sifatida muqobil silash, bir qo'l bilan silash, bir qo'l bilan siqish, odiy, silkitish, zarba usullari qo'llaniladi. Axilles tendon massaji bir daqiqa ichida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, bir qo'l bilan silash, ishqalash (forsep shaklida, birdan to'rtga, to'rtidan birga, to'rt barmoqning yostig'i bilan, kaftning asosi va harakatlanish) asosiy hisoblanadi. Axilles tendon massajini bajarish uchun qo'shimcha usullar qo'llanilmaydi. Oyoq massaji bir daqiqa ichida amalga oshiriladi. Asosiy usullar sifatida quyidagi usullar qo'llaniladi: qo'shma silash va ikki qo'l bilan silash, ishqalanish (to'rt barmoqning yostiqlari bilan, kaftning asosi bilan), harakatlar. Qo'shimcha usul - bu muqobil silash. Oyoq Bilagi zo'r qo'shma bir daqiqa davomida massaj qilinadi. Uni amalga oshirishning asosiy usullari - konsentrik silash, ishqalanish (forseps shaklida, birdan to'rtta, to'rtidan birgacha, to'rt barmoqning yostiqchalari bilan, kaftning asosi), harakatlar. Anterior tibial mushakning massaji 2 daqiqa davomida amalga oshiriladi. Asosiy usullarga qo'shma silash va bir qo'l bilan silash, og'irlik bilan ikki qo'l bilan siqish, qisqich shaklida yoğurma, bir va ikki qo'l bilan yoğurma kiradi. Qo'shimcha usullarga o'zgaruvchan stroking, bir qo'l bilan siqish kiradi. Tizza qo'shimchasining old yuzasini massaj qilish bir daqiqa davomida amalga oshiriladi. Asosiy usullar sifatida quyidagi usullar qo'llaniladi: konsentrik silash, ishqalash (forsep shaklida, birdan to'rtga, to'rtidan birgacha, to'rtta barmoqning yostiqchalari bilan, kaftning asosi, musht tizmalari), harakatlar. Sonning old yuzasi, 4 daqiqa davomida massaj qilinadi. Asosiy usullar - silash: birlashtirilgan, bir qo'l bilan; og'irliklar bilan ikki qo'l bilan siqish; kaftning asosi bilan ishqalanish; yoğurma (er-xotin bar, ikki halqa, uzun, bir va ikki qo'l). Sonning old yuzasini massajlashda navbatma-navbat silash, bir qo'l bilan siqish, odiy yoğurma, chayqash, chayqash, urma texnikasi kabi usullar qo'shimcha hisoblanadi. Ko'krak massaji - 5 daqiqa. Asosiy usullar sifatida quyidagilar qo'llaniladi: kombinatsiyalangan silash, ikki qo'l bilan silash; og'irliklar bilan

ikki qo'l bilan siqish; to'rt barmoqning yostiqlari bilan ishqalanish, kaftning asosi; yoğurma (oddiy, ikki bo'yinli, ikki halqali, bir va ikkita qo'l). Qo'shimcha usullar sifatida: muqobil silash, bir qo'l bilan siqish, silkitish, chayqash, urish texnikasi. Qorin massaji 2,5 daqiqa davomida amalga oshiriladi. Uning yordamida quyidagi asosiy texnikalar bajariladi: muqobil silash, ikki qo'l bilan silash, ikki halqali yoğurma. O'z-o'zini massaj qilish. Charchoqqa qarshi kurashning muhim vositasi, ish qobiliyatini tiklash vositasi o'z-o'zini massaj qilishdir. Har doim ham kundalik hayotda emas, balki mashg'ulotlar paytida siz malakali massaj terapevtining xizmatlaridan foydalanishingiz mumkin. Shuning uchun, har bir sportchi, massajning asosiy usullarini o'zlashtirib, buni o'zi qila oladi. Albatta, o'z-o'zini massaj qilish massaj terapevtining ishini almashtira olmaydi. Ammo ma'lum sharoitlarda uning foydaliligi shubhasizdir. O'z-o'zidan massajni amalga oshirayotganda, barcha harakatlar limfa tomirlari bo'ylab amalga oshirilishi kerakligini yodda tutish kerak. Tugunlarni massaj qilish mumkin emas, massaj qilingan mushaklar ma'lum, eng qulay holatda bo'shashishi kerak. Tana toza bo'lishi kerak. Talk moylash materiallari sifatida ishlatilishi mumkin. Chaqaloq kukuni yoki turli xil malhamlar. O'z-o'zini massaj qilishda minimal usullar qo'llaniladi: son, pastki oyoq, oyoq va bel mintaqasi ikkala qo'l bilan massaj qilinadi. Jarohatlar va kasalliklarda, shuningdek, og'ir charchoqdan keyin zarba berish usullaridan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

XULOSA

O'z-o'zini massaj qilish mahalliy va umumiy bo'lishi mumkin. O'z-o'zidan massajning davomiyligi 5-20 minut. maqsadni belgilashga bog'liq. Tananing alohida qismlarini massaj qilish ketma-ketligi quyidagicha: bosh terisi, bo'yin, orqa, pastki orqa, oyoqlar, ko'krak, qorin, qo'llar. Hammomdan (sauna) foydalanish. Hammom (sauna) charchoqqa qarshi kurashish, salomatlikni tiklash, vazn yo'qotish va shamollashning oldini olish uchun yaxshi vositadir. Sauna ta'sirida yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar ro'y beradi, mikrosirkulyatsiya, metabolizm, qonning qayta taqsimlanishi yaxshilanadi, tiklanish jarayonlari tezlashadi, terlash kuchayadi va metabolik mahsulotlar (karbamid, sut kislotasi va boshqalar) ter bilan ajralib chiqadi. , mushak tonusi. Sauna terining funktsiyalarini yaxshilaydi, qon tomirlarini mashq qiladi va himoya mexanizmlarini rag'batlantiradi. Avtojenik trening. Avtogen ta'lim - bu o'z-o'zidan mustaqil ravishda maxsus avtogen holatni keltirib chiqarish, bu holatdan foydalanish va undan mustaqil ravishda chiqish usuli. " Avto " - o'zi, " genos " - tug'ilish. "Avtogen" (mahalliy) so'zi ijobiy ta'sir manbai amaliyotchining o'zi ekanligini, "mashg'ulot" so'zi esa muntazam jismoniy mashqlar qilish zarurligini ta'kidlaydi. Atojenik mashg'ulotni 1932 yilda nemis shifokori Iogan Geynrix Shults (1884-1970) taklif qilgan.)

REFERENCES

1. Vilenskiy M. Ya. Talaba jismoniy madaniyati: darslik / M. Ya. Vilenskiy , A. I. Zaitsev, V. I. Ilyinich va boshqalar; ed. V. I. Ilyinich . - M .: Gardariki , 2000. - 385
2. Biryukov A. A. Sportchining sog'lig'ini tiklash vositalari / A. A. Biryukov, K. A. Kafarov . - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1979. - 152 b.
3. Gotovtsev P. I. Tiklanish haqida sportchilarga / P. I. Gotovtsev , V. I. Dubrovskiy. - M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1981. - 144 b.