

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

FarDU
ILMIY
XABARLAR-

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2023
MAXSUS SON

НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

QISQA, O'RTA VA UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNI MASHG'ULOTLAR DAVOMIDA VA SO'NGIDA MUSHAKLARNI TIKLASHDA MAXSUS APLIKATORNI QO'LLASH SAMARADORLIGI

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО АППЛИКАТОРА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ, СРЕДНИЕ И ДАЛЬНИЕ ДИСТАНЦИИ

EFFICACY OF USING A SPECIAL APPLICATOR ON MUSCLE RECOVERY DURING AND AFTER EXERCISE IN SHORT, MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS

Xo'jamkeldiyev G'ofur Sultonovich¹

¹Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), v.b.dotsent

Аннотация

Ushbu maqolada yengil atletika sport turning qisqa, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarini mashg'ulotlar davomida va so'ngida mushaklarni tiklashda maxsus aplikatorni qo'llash samaradorligi bo'yicha ma'lumotlar berib o'tilgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация об эффективности использования специального аппликатора для восстановления мышц во время и после тренировки у легкоатлетов-бегунов на короткие, средние и длинные дистанции.

Abstract

This article provides information on the effectiveness of using a special applicator for muscle recovery during and after training in short, medium and long distance runners.

Kalit so'zlar: *Oyoq mushaklaridagi og'riqlarni yo'qotish, aplikator mushaklarda qon aylanishini tezligini oshiradi, mushaklar bo'shshadi*

Ключевые слова: *Снимает боль в мышцах ног, аппликатор усиливает кровообращение в мышцах, расслабляет мышцы.*

Key words: *Relieves pain in the leg muscles, the applicator increases blood circulation in the muscles, relaxes the muscles.*

KIRISH

Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida, mashg'ulot va musobaqa jarayonida tayanch harakat aparatining jarohatlanishi katta qiyinchilik, muammolarni yuzaga keltirmoqda. Yildan-yilga sport texnikasi natijalarining oshishi bilan mashg'ulotlarning hajmi va tezligi oshib bormoqda. Jismoniy mashqlarni muntazam yuqori zo'riqish bilan bajarishda tayanch-harakat aparati bir qator moslashuvchi reaksiyalarga ta'sir ko'rsatmoqda: ish yurutuvchi mushaklarga, suyaklarga va bo'g'imlarga. Bu mushakning fiziologik gipertrofiyasida, suyak tuzilishining o'zgarishida, bo'g'inlarni qon bilan ta'minlanishining yaxshilanishida namoyon bo'ladi [1]. Maxsus adabiyotlarda sport jarohatlari va mushaklarni tiklanishi masalasi bo'yicha bir qator olimlarning ilmiy ishlarida jarohatlarni oldini olish va davolash bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan bo'lsada, hozirgi zamonaviy sportda maxsus texnologiyalar orqali organizmni tiklashga e'tibor bir oz chetda qolganligi dolzarb masalalardan biri sanaladi [2].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot doirasida sport tibbiyotida, xususan, yengil atletikada tiklanish va davolash usullaridan foydalanishga oid adabiyot manbalari tahlili o'tkazildi.

K.T.Shakirdjanova Yengil atletika jarohati belgilari va davolash bo'yicha ko'rsatmalar (1994) - Ushbu resurs atletikaga xos jarohatlarning alomatlarini va davolashi haqida qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi. Ushbu materialni o'rganish sportchilarda qaysi o'ziga xos jarohatlar eng ko'p uchraydi va qaysi davolash usullari eng samarali ekanligini tushunishga yordam beradi. G'.S.Xojamkeldiyev esa, "O'tish davridagi yuguruvchilarda mashqlar terapiyasining samaradorligi" (2023) - Ushbu resurs tiklanish davrida yuguruvchilar uchun mashqlar terapiyasining samaradorligiga qaratilgan. Sportchilarning tez tiklanishiga va umumiy holatini yaxshilashga yordam beradigan jismoniy reabilitatsiya usullariga alohida e'tibor beriladi.

Ushbu ishning metodologiyasi sportda rehabilitatsiya va davolash bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilishni o'z ichiga oladi, bunda engil atletikaga e'tibor qaratiladi. Qon aylanishini yaxshilash, moddalar almashinuvini tezlashtirish va mushak og'rig'ini yo'qotish sharoitida maxsus aplikator yordamida tovon terapiyasi yoki akupunktur kabi ixtisoslashtirilgan usullarning samaradorligini o'rganish va baholashga alohida e'tibor qaratilmoqda.

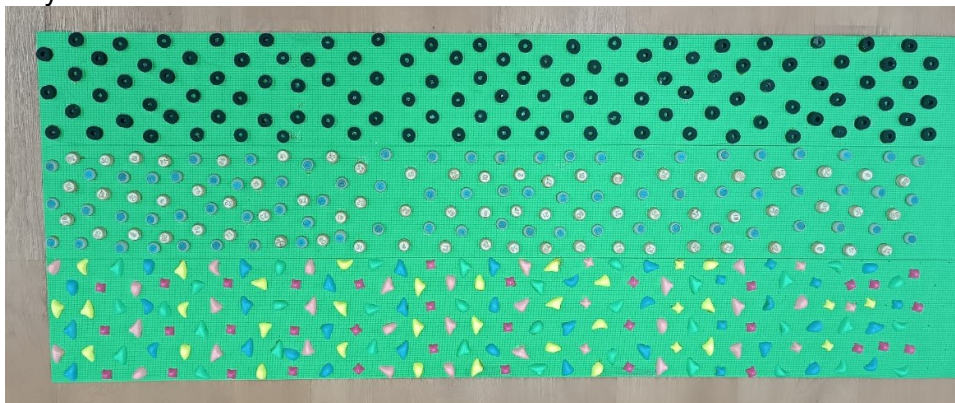
Taqdim etilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, maxsus aplikatordan foydalanish sportchilarning, ayniqsa, turli masofalarga yuguradiganlarning tiklanishi va tiklanishiga sezilarli hissa qo'shishi aniqlandi. Aplikatorning samaradorligi uning oyoqdagi biologik faol nuqtalarni rag'batlantirish qobiliyatiga bog'liq bo'lib, bu qon aylanishini yaxshilashga va mushak to'qimalarida regeneratsiya jarayonlarini tezlashtirishga yordam beradi.

Shunday qilib, adabiyotlarni tahlil qilish va sportda davolash va tiklanishning uslubiy usullaridan foydalanish sport tibbiyotining rehabilitatsiya amaliyotida ixtisoslashtirilgan aplikatorlardan foydalanish istiqbolli usul ekanligini ko'rsatadi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tibbiyotda tovonoterapiya yoki akupunktur (tovonning biologik faol nuqtalariga ta'sir o'tkazib davolash) usulidan foydalanish tavsiya etilgan. Tovondagi ma'lum nuqtalar inson tanasining muhim a'zolari bilan bevosita uzviy bog'liq. Yalangoyoq yurganda tovon nuqtalariga yerdagi toshlar qadalib uqalanadi va ma'lum a'zolarimizga shifobaxsh ta'sir o'tkazadi. Mashg'ulotlar va musobaqalardan keyin maxsus aplikator yalangoyoq yurish tavsiya etiladi. Bu esa, butun tana a'zolarini chiniqtiradi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus aplikator plastik va rezina elementlari qoplangan maxsus gilamdan tashkil topgan. Uning oyoq ostiga ta'sir etadigan yumaloq yoki kvadrat vositalar va rezina elementlari sportchi oyoq mushaklari hamda asab to'qimalariga ta'siri organizmning tiklanish vositasi sifatida qo'llashda eng samarali usul hisoblanadi. Yugurish turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning mashg'ulotlarida qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurishlarda bajariladigan mashqlar natijasida organizmning mushak to'qimalarida sut kislotasining to'planishi bilan bog'liq og'riqlarni yuzaga keltiradi. Ushbu aplikator yuzaga keladigan og'riqlar va mushaklarning toliqishidan tezroq xalos bo'lishga yordam beradi. Aplikator mushaklarda qon aylanishini tezligini oshiradi, natijada moddalar almashinuvi tezlashadi va sut kislotasi tezroq ishlab chiqariladi. Bundan tashqari, aplikatordan foydalanish yugurish sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarning oyoq mushaklaridagi og'riqlarni yo'qotish bilan birga mushaklarning tiklanishi orqali mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Maxsus aplikatorning ta'sir qilish mexanizmi quyidagicha bo'ladi. Aplikatorning oyoqqa botadigan vositalari sportchining oyoq ostida bir necha daqiqa davomida massaj orqali ta'sir qiladi va buning natijasida biroz og'riq paydo bo'ladi. Og'riqli ta'sir oyoq mushaklarini bo'shashtirish, qayta tiklash va og'riqlarni davolash jarayonida juda muhim vosita hisoblanadi. Og'riq paydo bo'lgandan so'ng, sportchining qonida tananing jarohat olgan joylarda aniq genetik dasturga muvofiq hujayralarning intensiv o'zgarishlar bo'lishiga olib keladi. Maxsus aplikator oyoqning ostida joylashgan asab to'qimalariga ta'sir qiladi. Mashg'ulotlardan so'ng aplikatordan foydalanish organizmning biologik faol nuqtalariga ta'sir etishi natijasida, oyoqning mushak to'qimalarining qon aylanishini yaxshilash orqali tiklanishi va bo'shashini ta'minlaydi.



1-rasm. Maxsus aplikator

MAXSUS SON

Maxsus aplikatoridan foydalanishda bo'rtib chiqqan vositalarini bosgandan so'ng, mushaklar bo'shashadi, metabolik jarayonlar tezlashadi, oyoqning toliqqan mushaklari tiklanadi. Natijada, sportchining toliqqan mushaklari nafaqat to'liq dam olishi va kuchining tiklanishi, balki oyoq qismlarida vujudga kelgan og'riqlarni bartaraf etish mumkin. Mashg'ulotlardan so'ng aplikatordan foydalanish oyoq mushak to'qimalari va tomirlarda qon aylanishini yaxshilanishi natijasida, toliqqan mushaklar faoliyati qayta tiklanadi. Qon aylanishining yaxshilanishini hisobga olgan holda, aplikator oyoq osti va mushaklardagi og'riqlarni kamaytirishga yordam beradi.

Maxsus aplikatorning oddiy massajlardan afzalliklari va samaradorligi quyidagilardan iborat.

- Aplikator uy sharoitida ya'ni qulay vaqtda sportchining mustaqil tarzda massaj qilish imkoniyatini beradi. Sportchi kunning istalgan vaqtida ushbu massaj gilamidan foydalanish mumkin;
- Aplikator massaj uchun qulay va samarali vosita hisoblanadi. Massaj gilamida sportchi yurishi va tavsiya etilgan mashqlarni mustaqil ravishda bajarishi mumkin bo'ladi;
- Oyoqning akupunktur (meridianlarda joylashgan biologik faol nuqtalar) nuqtalariga ta'sir qilish orqali butun tanani bo'shashtirish.
- Oyoqlarda mushaklarning kuchayishi, og'irlik va og'riqni kamaytirish (va keyinchalik yo'q qilish).
- Limfa qon tomir tizimini me'yorlashtirish, shuning uchun shishini bartaraf etish va ularning takrorlanish xavfini kamaytirish.
- Massajlar stressning tanaga ta'sirini kamaytiradi, shuningdek, kortizol ishlab chiqarishga ogohlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi.
- Tanadan toksinlarni olib tashlashni tezlashtiradi.
- Uyquni me'yorlashtiradi.
- Oyoqdagi biologik faol nuqtalarga ta'sir qilib, ular ichki organlarning ishini faollashtiradi.
- Qon aylanishi yaxshilanadi, buning natijasida mushaklar, organlar va to'qimalarning trofizmi normallashtiradi.
- Tananing immunitet himoyasini faollashtiradi.
- Varikoz tomirlari, oyoq deformatsiyasi, artrit, artroz, insultdan keyingi holatlar va boshqalar kabi turli kasalliklar va patologik holatlarning alomatlarini tuzatish va oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Aplikatordan mashg'ulotdan keyin foydalanish tavsiya etiladi (1-jadval).

1-jadval

Maxsus aplikatordan foydalanish uslubi

№	Yuklama turlari	Qisqa masofalarga yuguruvchilar	O'rta masofalarga yuguruvchilar	Uzoq masofalarga yuguruvchilar
1.	Aerob zonada bajariladigan hajmli yuklamalardan so'ng (50-60 daq.cha)	13-15 daqiqa	8-12 daqiqa	8-10 daqiqa
2.	Aerob hajmli kichik va katta zonada bajariladigan yuklamalardan so'ng (kichik zonada 30-50 daq., katta zonada 10-3 daq.cha)	15-18 daqiqa	12-14 daqiqa	10-12 daqiqa
3.	Aralash zonada shiddatli (submaksimal) yuklamalardan so'ng (3-7 daq.cha)	15-18 daqiqa	12-14 daqiqa	10-13 daqiqa
4.	Anaerob zonada yuqori shiddatli (maksimal) yuklamalardan so'ng (30-60 soniyagacha)	18-20 daqiqa	15-18 daqiqa	13-15 daqiqa
5.	Nazorat sinovlaridan so'ng	10-15 daqiqa	15-17 daqiqa	15-20 daqiqa
6.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan so'ng	9-12 daqiqa	7-8 daqiqa	5-7 daqiqa

Ushbu jadavalga asosan, qisqa, o'rtta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda aerob, anaerob va aralash yuklamalardan keyin maxsus aplikatordan foydalanishning vaqt me'yori ishlab chiqildi. Aplikatordan foydalanish uslubiyatiga ko'ra, oyoqlardagi odatiy og'riqlar uchun kuniga 2-3 marta 5-10 daqiqa, mashg'ulotdan keyin og'riqlar, tiklanish va oyoq mushaklarini bo'shashtirish uchun kuniga 4-6 marta 3-5 daqiqa aplikatordan foydalanish lozim.

Har bir holatda ma'lum bir qo'llash davomiyligi tavsiya etiladi:

- Oyoq og'rig'ini oldini olishda va toliqqan mushaklarni tiklash uchun tavsiya etilgan. Foydalanish vaqti kuniga 10 - 30 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Belgilangan oraliqda sportchi har 1,5-2 daqiqada oyoqlarining (gilamning boshqa qismidan yurishi) holatini o'zgartirish, ko'tarish va siljitish kerak.

- Oyoq mushaklarining og'riqlari hamda ularning bo'shashtirish uchun dumaloq elementlar va 6 millimetrliz rezina yoki yog'och qismlar ustidan almashlab qadamlab yurishi ularning qayta tiklanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Aplikatordan foydalanishda sportchilar uchun quyidagi mashqlarning qo'llanilishi samarali hisoblanadi.

- Massajorni ustida bir oyoqda turish (o'ng va chap).
- Tana vaznini tovondan oyoq barmoqlariga o'tkazish.
- Oyoqlarni navbat bilan bo'rtgan qismlar ustiga bosish.
- Vaqti-vaqti bilan tanani barmoqlar orqali ko'tarish.
- Tovonda qadamlab yurish kabi usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

Har bir mashq majmuasi kuniga 2-3 marta, har bir mashq 20-45 daqiqadan kun davomida bajarilishi kerak.

Aplikatordan foydalanish aksariyat sportchilarning sog'liqlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo aplikatordan noto'g'ri foydalanish salbiy holatlarni ham yuzaga keltirishi mumkin. Aplikator tekis, o'rtta qattiqlikdagi yuzaga qo'yilishi va uning ustiga qadamlab sekin yurish tavsiya etiladi. Aplikatorning oyoq ostiga optimal tarzda mos kelishi uchun qulay qadam bosish lozim. Ammo aplikator ustidan qadamlar yurayotganda sakrash mumkin emas, umuman olganda yurayotganda faol harakatlarni amalga oshirish oyoq ostiga shikast yetkazishi bilan birga buning natijasida sportchi jarohat (travma) olishi mumkin.

Xulosa. Qisqa, o'rtta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning qon aylanishining yaxshilanishi, oyoq osti mushaklardagi og'riqlarni kamaytirish uchun mashg'ulotlardan so'ng plastik va rezina elementlari qoplangan maxsus aplikatorni ishlab chiqildi. Mashg'ulotlar davomida va mashg'ulotlardan so'ng yuguruvchilarning oyoq mushaklarida tromblar va varikoz shakllanishini oldini olishga erishildi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada uchraydigan jarohatlarning belgilari va ularni davolash. Metodik tavsiyanoma. Toshkent, 1994.
2. Xo'jamkeldiyev G'.S. Yuguruvchilarning o'tish davrida jismoniy terapiyaning samaradorligi // Mamlakatimiz oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat mutaxassislarini kasbiy nazariy va amaliy tayyorgarligini takomillashtirish" Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Farg'ona, 2023.