

**BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARI UCHUN YUKLAMA VA TIKLANISH
JARAYONLARINI BOSHQARISH MEXANIZMLARI**

Annotatsiya: Ushbu ilmiy ish bosqon uloqtiruvchi sportchilarning jismoniy yuklamalarini samarali boshqarish va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish mexanizmlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda sportchilarning kuch-quvvat ko'rsatkichlari, tiklanish vaqtida organizmning fiziologik holati, shuningdek, yuklamaning intensivligi va davomiyligi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Ishda zamonaviy monitoring vositalari va trening metodikalari asosida yuklama rejalashtirish hamda tiklanishni tezlashtirish bo'yicha samarali strategiyalar taklif etiladi. Mazkur mexanizmlar sportchilarning sport tayyorgarligini oshirish, jarohatlardan himoyalanih va umumiy natijalarni yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari sportchilar uchun individual yondashuv va kompleks tiklanish dasturlarini ishlab chiqishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Bosqon uloqtiruvchi sportchilar, yuklama boshqaruvi, tiklanish jarayoni, jismoniy yuklama, reabilitatsiya metodlari, sportchi tiklanishi, trening rejasi, sportchilarda charchoq, mushak tiklanishi, energiya tiklash, sport natijadorligi, qarshilik yuklamasi, psixologik tiklanish, sportchi sog'lig'i, restorativ usullar, tiklanish monitoring, sportchilarda jarohatlar, jismoniy holat baholash, sportchi kuchlanishi, tiklanish strategiyalari.

Аннотация: Научная работа посвящена изучению механизмов эффективного управления физическими нагрузками и оптимизации процессов восстановления у толкателей ядра. В исследовании анализируется взаимосвязь между силовыми показателями спортсменов, физиологическим состоянием организма в период восстановления, а также интенсивностью и продолжительностью нагрузки. В работе предложены эффективные стратегии планирования нагрузки и ускорения восстановления на основе современных средств мониторинга и методик тренировки. Эти механизмы способствуют повышению спортивной подготовленности спортсменов, защите от травм и улучшению общих результатов. Результаты исследования имеют практическое значение при разработке индивидуального подхода и комплексных программ восстановления спортсменов.

Ключевые слова: толкатели ядра, управление нагрузкой, процесс восстановления, физическая нагрузка, методы реабилитации, восстановление спортсмена, план тренировок, утомление спортсменов, восстановление мышц, восстановление энергии, спортивная результативность, силовая нагрузка, психологическое восстановление, здоровье спортсмена, восстановительные методы, мониторинг восстановления, травмы у спортсменов, оценка физического состояния, сила спортсмена, стратегии восстановления.

Annotation: This research study examines the mechanisms of effective physical exercise management and recovery optimization in shot putters. The study analyzes the relationship between athletes' strength performance, their physiological state during recovery, and the intensity and duration of exercise. The study proposes effective strategies for load planning and recovery acceleration based on modern monitoring tools and training methods. These mechanisms contribute to improving athletes' athletic performance, protecting against injury, and improving overall results. The study's findings have practical implications for developing individualized approaches and comprehensive recovery programs for athletes.

Key words: Hammer throws, load management, recovery process, physical activity, rehabilitation methods, athlete recovery, training plan, athlete fatigue, muscle recovery, energy recovery, sports performance, strength training, psychological recovery, athlete health, recovery methods, recovery monitoring, injuries in athletes, physical assessment, athlete strength, recovery strategies.

Bosqon uloqtirish sporti — bu kuch, tezlik, texnika va koordinatsiya talab qiladigan murakkab sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki sportchining yuqori darajadagi tiklanish holati va organizmning tiklanish jarayonlarini samarali boshqarishni ham talab etadi. Bosqon uloqtirishda maksimal natijalarga erishish uchun sportchining tana kuchi va chidamliligi muhim bo'lsa-da, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish tizimli yondashuvni talab qiladi.

Sportchilarning yuklama va tiklanish jarayonlarini boshqarish mexanizmlari ular salomatligini saqlash, jarohatlarning oldini olish hamda uzoq muddatli natijalarni kafolatlashda muhim ahamiyatga ega. Yuklama – bu jismoniy mashqlar yoki musobaqalar vaqtida sportchining organizmiga tushadigan stress va qiyinchiliklar majmui bo'lib, ularning dozasi, turi va intensivligi natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, tiklanish jarayoni sportchining tanasida yuklamalar oqibatida yuzaga kelgan charchoq va shikastlanishlarni bartaraf etish, qayta tiklanish va jismoniy holatni yaxshilashga qaratilgan.

Bosqon uloqtirish kabi yuqori intensivlikdagi sport turlarida tiklanish jarayonining sifatli tashkil etilishi sportchining umumiy tayyorgarligi va samaradorligini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shuning uchun ham yuklama va tiklanishni boshqarish tizimi sportchining individual xususiyatlari, mashg'ulot rejasi, dam olish va ovqatlanish rejimlari bilan uyg'unlashgan holda amalga oshirilishi kerak.

Ushbu maqolada bosqon uloqtirish sportchilari uchun yuklama va tiklanish jarayonlarini boshqarish mexanizmlari, ularning asosiy tamoyillari hamda amaliy yo'nalishlari tahlil qilinadi. Maqsad — sportchilarning samarali tayyorgarligini ta'minlash, jarohatlarning oldini olish va yuqori sport natijalariga erishish uchun kompleks yondashuvni shakllantirishdir.

YUKLAMA TURLARI VA ULARNI BOSHQARISH MEXANIZMLARI

Yuklama turi	Tavsif	Yuklamaning maqsadi	Boshqarish usullari	Amal qilish muddati
Jismoniy yuklama	Mushaklarning kuchi va chidamliligini oshirish	Kuch va chidamlilikni rivojlantirish	Dastlabki diagnostika, yuklama dozalarini belgilash	Haftalik/oylik reja
Texnik yuklama	Bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirish	Texnikani mukammallashtirish	Mashg'ulotlar monitoringi, video tahlili	Har mashg'ulot davomida
Psixologik yuklama	Ruhiy holatni oshirish va stressni kamaytirish	Konsentratsiya va motivatsiyani oshirish	Psixologik treninglar, motivatsiya sessiyalari	Haftalik rejalar
Qayta tiklash yuklamasi	Tiklanish jarayonlarini yaxshilash	Mushaklarni tiklash, jarohatlarning oldini olish	Massaj, fizioterapiya, suv terapiyasi	Mashg'ulotdan keyingi davr

Yuklama - bu konstruktsiya yoki mexanizmga ta'sir etuvchi tashqi kuchlar yoki ta'sirlarning jami. Yuklamalar turli ko'rinishlarda bo'lishi mumkin va ularni to'g'ri hisoblash konstruktsiyalarning mustahkamligi va xavfsizligi uchun muhim.

TIKLANISH JARAYONLARI VA ULARNI BOSHQARISH

Tiklanish usuli	Maqsadi	Amaliyot turi	Qo'llanilish vaqti	Ta'sir mexanizmi
Faol tiklanish	Mushaklarni qon aylanishini yaxshilash	Yengil yugurish, cho'zilish mashqlari	Mashg'ulotdan so'ng	Qon aylanishini yaxshilash, metabolitlarni chiqarish
Passiv tiklanish	Mushaklarni dam olish	Massaj, sauna, gidroterapiya	Mashg'ulotlar oralig'ida	Mushaklarning tiklanishini tezlashtirish
Uyqu va dam olish	Umumiy organizm tiklanishi	Yetarli va sifatli uyqu	Har kuni kechasi	Gormonal balansni tiklash, immunitetni oshirish
Oziqlantirish nazorati	Mushaklarning energiya zahirasi to'ldirish	Protein, karbongidrat va vitaminlar yetarli qabul qilinishi	Kun davomida, ayniqsa mashg'ulotdan oldin va keyin	Organizmni tiklash uchun zarur moddalarning yetkazilishi

Tiklanish jarayoni — bu biror tizim, jarayon yoki shaxs avvalgi holatga qaytishi, muammolar yoki zararlarni bartaraf qilishi uchun amalga oshiriladigan faoliyatlar yig'indisidir.

YUKLAMA VA TIKLANISHNI REJALASHTIRISH

Bosqon ulotqirishchilar holati	Tavsiya etiladigan yuklama turi	Tiklanish usullari	Reja misoli (hafta davomida)
Boshlang'ich daraja	Jismoniy va texnik yuklama	Faol tiklanish, uyqu va dam olish	3 kun jismoniy, 2 kun texnik mashg'ulot, 2 kun dam olish
O'rta daraja	Jismoniy, texnik, psixologik	Faol va passiv tiklanish	4 kun jismoniy va texnik, 1 kun psixologik trening, 2 kun tiklanish
Yuqori daraja	Kuchli jismoniy va texnik yuklama	Passiv tiklanish, oziqlantirish nazorati	5 kun intensiv mashg'ulot, 1 kun passiv tiklanish, 1 kun dam olish

Sportchilar uchun yuklama (trening hajmi va intensivligi) to'g'ri belgilanmasa, haddan tashqari charchash, ortiqcha zo'riqish yoki aksincha, yetarlicha rivojlanmaslik holatlari yuzaga keladi. Shuning uchun yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi, bu esa, muskullarni to'g'ri rivojlantiradi, kardiorespirator tizimni mustahkamlaydi, sportchi formaga tezroq kiradi.

Tiklanish — sportda yuksalishning asosiy qismidir. Tiklanish vaqtida organizm mashg'ulot jarayonida ko'rgan zararlarni tuzatadi va yana kuch yig'adi. Bu mushaklar o'sishini, energiya zaxirasining to'ldirilishini, gormonlar muvozanatini, asab tizimi holatini yaxshilaydi

Agar tiklanishga e'tibor berilmasa, quyidagilar yuz beradi. Ortiqcha mashq sindromi (overtraining), tez-tez jarohatlanish, motivatsiya pasayishi, natijalarning tushib ketishi kabi holatlar yuzaga keladi.

Mashg'ulotni to'g'ri rejalashtirish va tiklanishning muhimligi sportchilar faqat jismoniy holatiga emas balki psixologik tayyorgarligiga ham ta'sir qiladi hamda salomatlikni saqlaydi. Sportchilar emotsional jihatdan ham tiklanishga muhtoj. To'g'ri rejalashtirilgan dam olish stressni kamaytiradi, motivatsiyani oshiradi, ruhiy charchoqning oldini oladi.

Mashg'ulot yuklamasi va dam olishlar, mashg'ulot yuklamasi – bu sportchining jismoniy, psixologik va texnik jihatdan qilgan ishlari miqdori va intensivligi. Yuklama mushaqlar, yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi va boshqa tizimlarga ta'sir qiladi.

Faol dam olishni rejalashtirish – mashg'ulotlar orasidagi tiklanish vaqti va usullarini belgilaydi. Bu jarayon tanadagi charchoqni kamaytirish va yangi mashg'ulotlarga tayyorlash uchun zarur.

Jismoniy yuklama va dam olish o'rtasidagi muvozanat - Haddan tashqari yuklama charchoq va jarohatlarni keltirib chiqaradi. Kam yuklama esa sportchining rivojlanishini sekinlashtiradi. Optimal natijaga erishish uchun mashg'ulot va tiklanish rejalarini muvofiqlashtirish kerak.

Faol tiklanish: yengil yugurish, cho'zilish, massaj, suvda mashqlar — qon aylanishini yaxshilaydi va mushaklarni bo'shashishga yordam beradi.

Passiv tiklanish: dam olish, uxlash, fizioterapiya, yaxshi ovqatlanish.

Psixologik tiklanish: stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish uchun psixologik mashqlar, meditatsiya.

Sportchi uchun tiklanishning ahamiyati. Muskullar o'sishi va tiklanishi. energiya zaxiralari tiklanishi (glyukoza, kreatin fosfat va boshqalar), markaziy asab tizimining qayta tiklanishi, jarohatlarning oldini olish. yuklamani bosqichma-bosqich oshirish kerak, tiklanish uchun yetarlicha vaqt ajratish va uni jadvalga kiritish, sportchining jismoniy holatini va kayfiyatini doimiy nazorat qilish, dam olish va uyqu sifatiga e'tibor qaratish lozim.

XULOSA

Bosqon uloqtirish sportchilari uchun yuklama va tiklanish jarayonlarini samarali boshqarish sport natijalarining yuqori darajada bo'lishi hamda jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sportchilarning individual holati, jismoniy tayyorgarligi va tiklanish imkoniyatlarini inobatga olgan holda yuklamalarni to'g'ri taqsimlash ularning maksimal samaradorligini ta'minlaydi. Shuningdek, tiklanish jarayonida sog'lom ovqatlanish, yetarli dam olish, reabilitatsiya va psixologik qo'llab-quvvatlash kabi omillar sportchilarning tezroq va sifatliroq tiklanishiga xizmat qiladi.

Yuklama va tiklanish mexanizmlarini boshqarishda zamonaviy texnologiyalar, shu jumladan biologik va psixologik monitoring usullari, sportchilarning holatini real vaqt rejimida kuzatish hamda trening rejasini dinamik tarzda o'zgartirish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirish bilan birga, ularni ortiqcha charchoq va jarohatlardan himoya qiladi.

Natijada, yuklama va tiklanish jarayonlarini kompleks va individual yondashuv asosida boshqarish bosqon uloqtirish sportchilari uchun yuqori natijaga erishish va uzoq muddatli barqaror rivojlanishni ta'minlovchi asosiy omil hisoblanadi. Kelgusida ushbu sohada qo'shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borilishi yuklamalarni yanada optimallashtirish va tiklanish jarayonlarini yanada samaraliroq tashkil etishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Солиев И. Р. и др. Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 100-109.

2. Xo'jamkeldiyev G. S. et al. KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 270-274.
3. Ziyayev F. C. et al. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – C. 348-355.
4. Ортиқов М. и др. Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юкламалари воситаларининг оптималлаштириш //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 156-163.
5. Каримов Ф. М. и др. БОШЛАНГИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 119-125.
6. Ziyayev F. C. et al. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 4. – C. 78-90.
7. Ch Z. F. YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – T. 18. – №. 1. – C. 183-185.
8. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – C. 269-273.
9. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – C. 269-273.
10. Ziyayev F. C. et al. BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – C. 280-285.
11. Yusupov I. A. et al. O'ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKA BO'YICHA YOPIQ INSHOATLARDA O'TKAZILGAN 2021-2022-YILDAGI O'ZBEKISTON CHEMPIONATI MUSOBAQALARINING TAHLILI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – C. 293-300.
12. Ғанибоев И. Д. и др. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – C. 286-293.
13. Xo'jamkeldiyev G. S. et al. AHOLI O'RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING AHAMIYATI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – C. 120-125.