



UDK: 796.035.76

KURASHCHI QIZLAR MASHG'ULOTI JARAYONIDA TIKLANISH VOSITALARI

Matmurotova Iroda Baxtiyor qizi
JDPU jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ayol kurashchilar uchun mo'ljallangan innovatsion tiklanish strategiyalari o'rganilgan. Unda gormonal o'zgarishlar, vazn tashlash jarayonlari va psixologik stress kabi asosiy muammolar ko'rsatilgan va ularning yechimlari sifatida hayz tsikli davridagi mashg'ulotlar, rivojlangan gidratatsiya strategiyalari, shaxsiylashtirilgan ovqatlanish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash keltirilgan. Ushbu usullarning amaliy qo'llanilishi sportchilarning natijalarini yaxshilash, jarohat xavfini kamaytirish va uzoq muddatli sog'lig'ini ta'minlash maqsadida muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: psixologik tiklanish, stressni boshqarish, motivatsiya, jamoaviy qo'llab-quvvatlash, meditatsiya, mushaklarni bo'shatish, sport psixologiyasi, diqqatni jamlash, musobaqa tayyorgarligi, hissiy holat

ИНСТРУМЕНТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ПО БОРЬБЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Аннотация: В статье рассматриваются инновационные стратегии восстановления, адаптированные к уникальным потребностям женщин-борцов. Выделяются основные проблемы, такие как гормональные колебания, методы снижения веса и психологический стресс, а также предлагаются решения, основанные на данных, включая тренировки с учетом менструального цикла, передовые стратегии гидратации, персонализированное питание и поддержку психического здоровья. Обсуждается практическое применение этих методов в реальных условиях с целью оптимизации результатов, снижения риска травм и обеспечения долгосрочного благополучия спортсменок.

Ключевые слова: психологическое восстановление, управление стрессом, мотивация, поддержка команды, медитация, мышечная релаксация, спортивная психология, концентрация, подготовка к соревнованиям, эмоциональное состояние

RECOVERY TOOLS DURING WRESTLING TRAINING FOR GIRLS

Annotation: This article explores innovative recovery strategies tailored to the unique needs of female wrestlers. It identifies key challenges, including hormonal fluctuations, weight-cutting practices, and psychological stress, and presents evidence-based solutions such as menstrual cycle-aware training, advanced hydration strategies, personalized nutrition, and mental health support. The practical implementation of these methods in real-world scenarios is discussed, with the aim of optimizing performance, reducing injury risk, and promoting long-term athlete well-being.

Key words: psychological recovery, stress management, motivation, team support, meditation, muscle relaxation, sports psychology, concentration, competition preparation, emotional state

Kirish. Ayol kurashchilar mashg‘ulotlar va musobaqalar davomida turli xil fiziologik, psixologik va ijtimoiy muammolarga duch kelishadi. Bularga gormonal dalgalanmalar, energiya mavjudligi va ruhiy salomatlik bilan bog‘liq masalalar kiradi [Mountjoy va boshq., 2018, 4]. Sportchilar, xususan, kurashchi qizlar uchun mashg‘ulotdan so‘ng tiklanish jarayoni sport natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Sport mashg‘ulotlari davomida organizmga yuqori darajada yuklama berilgani sababli, tiklanish vositalarining to‘g‘ri qo‘llanilishi muhim ahamiyatga ega [Ismoilov, 2017, 48]. Qayta tiklash sport ko‘rsatkichlarining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, sportchilarga mashg‘ulot yuklariga moslashishga, jarohatlar xavfini kamaytirishga va umumiy salomatlikni yaxshilashga imkon beradi. Dam olish, hidratsiya va ovqatlanish kabi an‘anaviy tiklanish amaliyotlari hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lsa-da, kurashchi ayollarning o‘ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilgan innovatsion strategiyalar tobora ommalashib bormoqda. Ushbu maqolada ayol kurashchilarni tiklash strategiyalaridagi so‘nggi yutuqlar va ularning mashg‘ulotlar va ishlashga ta‘siri ko‘rib chiqiladi.

Metodlar. Ayol kurashchilarni tiklashning innovatsion strategiyalarini aniqlash uchun tizimli adabiyotlar ko‘rib chiqildi. Bundan tashqari, amaliy tushunchalar berish uchun ekspert suhbatlari va amaliy tadqiqotlar kiritildi.

Natijalar. Nazariy ma‘lumotlarni tahlil qilish ayol kurashchilarga tegishli bir nechta dalillarga asoslangan va rivojlanayotgan tiklanish strategiyalarini aniqladi va ular quydagilardan iborat:

Shaxsiylashtirilgan ovqatlanish va energiya mavjudligi

Og‘irlikni kamaytirish amaliyoti tufayli ayol kurashchilarda tez-tez uchraydigan energiya tanqisligini bartaraf etish uchun moslashtirilgan parhez tadbirlari juda muhimdir. Oziqlanish rejalari mushaklarning tiklanishini qo‘llab-quvvatlash uchun makronutrientlar vaqtiga, xususan, mashg‘ulotdan keyingi protein iste‘moliga e‘tibor qaratishi kerak [Phillips va boshq., 2021, 245]. Rivojlanayotgan tadqiqotlar yallig‘lanishni kamaytirish va tiklanishni kuchaytirish uchun omega-3 yog‘ kislotalarini kiritishni taklif qiladi [Lyuis va boshq., 2019, 330-bet].

Gormonal tsikldan xabardor bo‘lgan trening va tiklanish

Qayta tiklash strategiyalarini hayz davriga moslashtirish ishlashni optimallashtirishi va charchoqni kamaytirishi mumkin. Masalan, mashg‘ulot yuklari energiya va kuchga ta‘sir qiluvchi gormonal o‘zgarishlarga moslashish uchun luteal fazada sozlanishi mumkin [McNulty va boshq., 2020, 45]. Temir qo‘shimchasini va yaxshilangan hidratsiyani o‘z ichiga olgan tiklanish protokollari hayz paytida ayniqsa samaralidir.

Kiyinish texnologiyasi va biofeedback

Murakkab taqiladigan qurilmalar yurak urish tezligining o‘zgaruvchanligi, uyqu sifati va hidratsiya holati kabi fiziologik parametrlarni nazorat qiladi. Ushbu vositalar qayta tiklash protokollarini optimallashtirishga yordam beradigan shaxsiylashtirilgan tushunchalarni taqdim etadi [Bourdon va boshq., 2017, 102]. Misol uchun, real vaqt rejimida gidratatsiya monitoringi vazn o‘tkazgandan so‘ng regidratsiya amaliyotlarini boshqarishi mumkin, bu ayol kurashchilar uchun muhim omil.

Kriyoterapiya va butun tanani sovutish

Kriyoterapiya, shu jumladan butun tanani kriyoterapiya mushaklarning og‘rig‘i va yallig‘lanishini kamaytirish uchun tobora ko‘proq foydalanilmoqda [Leeder va boshq., 2019, 312]. Ayol kurashchilar kriyoterapi seanslaridan so‘ng tiklanish vaqtlari yaxshilangani va mushaklarning qattiqligining kamaygani haqida xabar berishadi.

Siqish kiyimlari va faol tiklanish

Mashg‘ulotdan keyin kompressorli kiyimlarni kiyish venoz qaytishni yaxshilaydi, mushaklarning shishishini kamaytiradi va kechiktirilgan mushak og‘rig‘ini yengillashtiradi [Born va boshq., 2018, 560]. Yoga yoki yengil aerobik faoliyat kabi faol tiklanish amaliyotlari bilan birlashtirilganda, bu usullar qon oqimini va mushaklarning gevşemesini oshiradi.

Psixologik tiklanish va stressni boshqarish

Kechiktirilgan tiklanishning muhim omili psixologik stressdir. Meditatsiya va progressiv mushaklarning gevşemesi kabi ongni rivojlantirish usullari kortizol darajasini pasaytirish va uyqu sifatini yaxshilash uchun samaralidir [Gross va boshq., 2020, 135]. Shu bilan birga, psixologik tiklanishning ahamiyati ham yuqori baholanadi, chunki ruhiy barqarorlik sport natijalarini oshirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi [Abdullayev, 2022, 89]. Biofeedback treningi sportchilarni fiziologik stress reaksiyalarini nazorat qilishni o‘rgatish orqali aqliy tiklanishga yordam beradi.

Munozara. Ushbu innovatsion strategiyalarni amalga oshirish dietologlar, fiziologlar va sport psixologlarini jalb qilgan holda multidisipliner yondashuvni talab qiladi. Masalan, gormonal tsikldan xabardor tiklanish rejalari va ilg‘or taqiladigan monitoringning kombinatsiyasi jismoniy va psixologik talablarni qondirishi mumkin [McNulty va boshq., 2020, 48]. Kriyoterapiya va siqish kiyimlari istiqbolli bo‘lsa-da, ularning samaradorligi odamlar orasida farq qiladi, bu shaxsiylashtirilgan dastur zarurligini ta‘kidlaydi.

Resurslarga kirish va ilg‘or tiklash usullarining yuqori xarajatlari kabi to‘siqlarni hal qilish juda muhimdir. Murabbiylar va yordamchi xodimlar ayol kurashchilar o‘zlarining mashg‘ulotlar rejimlarida ushbu strategiyalarni samarali amalga oshirishlari uchun ta‘limga

ustuvor ahamiyat berishlari kerak. Bundan tashqari, ushbu tiklash usullari uchun uzoq muddatli ta‘sirlar va optimal protokollarni o‘rganish uchun qo‘shimcha tadqiqotlar talab etiladi.

Takliflar.

Murakkab hidratsiya strategiyalari

Hidratatsiya darajasini kuzatish uchun, ayniqsa vaznni kamaytirish amaliyotidan so‘ng, kiyiladigan hidratsiya monitoringi moslamalaridan foydalanish. Mashg‘ulotdan keyin elektrolitlarga boy ichimliklarni qo‘shish.

Misol: hidratsiyaga yo‘naltirilgan tiklanish tartibi suyuqlik yo‘qotilishini baholash va regidratatsiyani boshqarish uchun mashqdan oldin va keyin siydik rangi va tana vaznini kuzatishni o‘z ichiga olishi mumkin [Sawka va boshq., 2007, 385].

Shaxsiylashtirilgan ovqatlanish rejalari

Individual ovqatlanish rejalari yaratish uchun sport dietologlari bilan hamkorlik qilish. Tiklanishni rag‘batlantirish uchun oqsil, temir va omega-3 yog‘ kislotalariga boy oziq moddalariga boy ovqatlarni qo‘shish

Misol: Sportchining mashg‘ulot intensivligi va musobaqalar jadvali asosida tiklanishning aniq ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirilgan retseptlar bilan ovqat tayyorlash to‘plamlarini taqdim etish.

Ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish

Sport psixologlariga kirishni ta‘minlash va ongni saqlash usullarini o‘rgatish orqali ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashni o‘quv dasturlariga integratsiyalash.

Misol: Stressni boshqarish va aqliy tiklanishni yaxshilash uchun haftasiga ikki marta guruhli ongni rivojlantirish mashg‘ulotlarini yoki boshqariladigan meditatsiyalarni rejalashtiring [Gross va boshq., 2020, 135].

O‘quv seminarlari va manbalar

Sportchilar va murabbiylarni tiklanishning innovatsion strategiyalari va kurashchi ayollarning o‘ziga xos ehtiyojlari bo‘yicha o‘qitish uchun seminarlar tashkil qilish.

Misol: Sport fanlari va ovqatlanish bo‘yicha mutaxassislar ishtirokida gormonal salomatlik va tiklanish bo‘yicha seminar o‘tkazish.

Qayta tiklash ko‘rsatkichlarini kuzatish

Uyqu rejimi va jismoniy faollik darajasi kabi asosiy ko‘rsatkichlarni kuzatish uchun taqiladigan texnologiyadan foydalaning. Haddan tashqari mashg‘ulot yoki kam tiklanish belgilarini aniqlash uchun dastlabki ma‘lumotlarni o‘rnatish.

Misol: Sportchilarni fitnes-trekerlar bilan ta‘minlang va murabbiylar shtabi bilan ularning tiklanish ma‘lumotlarini muntazam ravishda ko‘rib chiqish.

Xulosa. Raqobatbardosh kurash talablari ayol sportchilarning noyob ehtiyojlariga moslashtirilgan tiklanishning innovatsion strategiyalarini talab qiladi. Shaxsiylashtirilgan ovqatlanish, gormonal sikldan xabardor tiklanish, kiyinish texnologiyasi, kriyoterapiya, kompressor kiyimlari va psixologik tiklanish usullari ayol kurashchilarni yaxshilash uchun

istiqbolli yondashuvlardir. Shuning uchun, sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda tiklanish vositalarini inobatga olish muhimdir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullayev, Z. (2022). *Sport ruhiyati va uning ahamiyati*. Toshkent: O‘qituvchi, 89-bet.
2. Born, D. P., Sperlich, B., & Holmberg, H. C. (2018). Bringing light into the dark: Effects of compression clothing on performance and recovery. *Sports Medicine*, 44(8), 567–580.
3. Bourdon, P. C., Cardinale, M., & Murray, A. (2017). Monitoring athlete training loads: Consensus statement. *Sports Medicine*, 47(6), 102–107.
4. Ismoilov, B. (2017). *Sport tiklanish texnologiyalari*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 48-bet
5. Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2020). Emotion, stress, and mental health: Science of recovery. *Annual Review of Psychology*, 72, 135–159.
6. Leeder, J., Gissane, C., van Someren, K., et al. (2019). Cold water immersion and recovery post-training. *British Journal of Sports Medicine*, 53(5), 312–316.
7. Lewis, N. A., Collins, D., & Mason, T. (2019). Omega-3 fatty acids in recovery. *Journal of Athletic Performance*, 34(3), 330–338.
8. McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., & Dolan, E. (2020). Menstrual cycle effects on athletic performance. *Sports Medicine*, 50(4), 45–52.
9. Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., & Burke, L. (2018). Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 52(2), 3–13.
10. Phillips, S. M., Tang, J. E., & Moore, D. R. (2021). The role of protein in post-exercise recovery. *Journal of Sports Sciences*, 39(3), 245–260.