

**AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING MUSOBAQADAN KEYINGI
TIKLANISH DAVRI****Uspanova Shaxnoza Gulmurat qizi**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filali talabasi

Qoraqolpog'iston, Nukus shahri.

E-mail: shikona5054@gmail.com**<https://doi.org/10.5281/zenodo.18790219>**

Annotatsiya. Ushbu maqolada akademik eshkak eshuvchilarning musobaqadan keyingi tiklanish davrining xususiyatlari va samaradorligi o'rganildi. Tadqiqotda yuqori malakali sportchilarda musobaqa yuklamalaridan so'ng yuzaga keladigan funksional o'zgarishlar tahlil qilindi. Kompleks tiklanish vositalari — faol tiklanish, cho'zilish mashqlari, sport massaji va suv muolajalarining ta'siri baholandi. Tadqiqot natijalari tiklanish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sportchilarning ish qobiliyatini tezroq tiklashga va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: akademik eshkak eshish, tiklanish jarayoni, sport massaji, faol tiklanish, musobaqa yuklamasi, sportchi organizmi.

Аннотация. В данной статье изучены особенности восстановительного периода академических гребцов после соревнований. В исследовании проанализированы функциональные изменения у высококвалифицированных спортсменов после соревновательных нагрузок. Оценено влияние комплексных средств восстановления — активного восстановления, упражнений на растяжку, спортивного массажа и водных процедур. Результаты исследования показали, что научно обоснованная организация восстановительного процесса способствует более быстрому восстановлению работоспособности спортсменов и повышению их готовности к последующим тренировкам.

Ключевые слова: академическая гребля, восстановительный процесс, спортивный массаж, активное восстановление, соревновательная нагрузка, организм спортсмена.

Abstract. This article examines the characteristics of the post-competition recovery period in academic rowers. The study analyzes functional changes in highly qualified athletes after competitive loads. The effectiveness of complex recovery means — active recovery, stretching exercises, sports massage, and water procedures — was evaluated. The results showed that scientifically based organization of the recovery process contributes to faster restoration of athletes' performance and improves readiness for subsequent training sessions.

Key words: academic rowing, recovery process, sports massage, active recovery, competitive load, athlete's body.

Kirish

Zamonaviy akademik eshkak eshish sportida yuqori sport natijalariga erishish nafaqat mashg'ulot jarayonining to'g'ri tashkil etilishiga, balki musobaqadan keyingi tiklanish jarayonining ilmiy asosda yo'lga qo'yilishiga ham bevosita bog'liqdir. Kuchli musobaqa yuklamalari sportchilar organizmida sezilarli funksional, biokimyoviy va psixologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Agar tiklanish jarayoni yetarli darajada tashkil etilmasa, ortiqcha charchoq, ish qobiliyatining pasayishi va jarohatlanish xavfi ortadi.

Akademik eshkak eshish yuqori chidamlilik, kuch va koordinatsiyani talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlariga katta yuklama tushadi. Shu sababli musobaqadan keyingi tiklanish davrini optimallashtirish sportchilarning keyingi natijalarini yaxshilashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning dolzarbligi — eshkak eshuvchilarda musobaqadan keyingi tiklanish vositalarini kompleks qo'llashning samaradorligini aniqlash zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqot maqsadi: akademik eshkak eshuvchilarda musobaqadan keyingi tiklanish jarayonining samaradorligini baholash va uni takomillashtirish yo'llarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

- musobaqadan keyingi funksional o'zgarishlarni aniqlash;
- tiklanish vositalarining ta'sirini o'rganish;
- tiklanish jarayonini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda 18–23 yoshdagi **8 nafar yuqori malakali akademik eshkak eshuvchi** ishtirok etdi. Tadqiqot mashg'ulot-mashq yig'ini sharoitida o'tkazildi.

Quyidagi metodlardan foydalanildi:

- pedagogik kuzatuv;
- yurak urish chastotasini o'lchash;
- Ruffe sinamasi;
- subyektiv charchoq shkalasi;
- matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot ikki bosqichda olib borildi:

1. Musobaqadan oldingi nazorat o'lchovlari
2. Musobaqadan keyingi tiklanish davri (24–48 soat)

Tiklanish vositalari sifatida quyidagilar qo'llanildi:

- faol tiklanish (yengil eshkak eshish);
- cho'zilish mashqlari;
- sport massaji;
- suv muolajalari;
- ratsional ovqatlanish.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, musobaqadan so'ng sportchilarda yurak urish chastotasi o'rtacha **18–22 %** ga oshgan, subyektiv charchoq ko'rsatkichlari esa sezilarli darajada yuqori bo'lgan.

Kompleks tiklanish vositalari qo'llanilgandan so'ng quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

- yurak urish chastotasi 24 soatda me'yoriga yaqinlashdi;
- mushaklardagi qattqlik kamaydi;
- subyektiv charchoq darajasi pasaydi;
- keyingi mashg'ulotga tayyorgarlik tezlashdi.

Faol tiklanish passiv dam olishga nisbatan samaraliroq ekani aniqlandi. Ayniqsa, yengil intensivlikdagi eshkak eshish va cho'zilish mashqlari tiklanish jarayonini tezlashtirdi.

Sport massaji qo'llangan sportchilarda mushak og'riqlari kamroq kuzatildi. Suv muolajalari (iliq-dush) esa umumiy bo'shishni ta'minladi.

Muhokama

Olingan natijalar ko'rsatishicha, akademik eshkak eshuvchilarda musobaqadan keyingi tiklanish jarayoni ko'p omilli xarakterga ega. Faqat passiv dam olish yetarli emas, balki faol va tiklovchi vositalarni kompleks qo'llash talab etiladi.

Adabiyotlar tahlili ham shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali eshkak eshuvchilarda tiklanish tezligi keyingi sport natijalariga bevosita ta'sir qiladi. Bizning tadqiqotimiz natijalari ham ushbu fikrni tasdiqladi.

Ayniqsa, quyidagi omillar muhim deb topildi:

- yuklamadan keyingi dastlabki 24 soat;
- faol tiklanishning mavjudligi;
- massaj va suv muolajalari;
- to'g'ri ovqatlanish va suyuqlik balansi.

Shuningdek, tiklanish jarayonini individuallashtirish zarurligi aniqlandi, chunki sportchilarning tiklanish tezligi bir-biridan farq qiladi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot natijalari akademik eshkak eshuvchilarda musobaqadan keyingi tiklanish jarayoni sport natijalarini barqaror saqlash va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlikni ta'minlashda muhim omil ekanligini tasdiqladi. Aniqlanishicha, musobaqa yuklamalaridan so'ng sportchilar organizmida yurak-qon tomir va mushak tizimlarida sezilarli funksional charchoq yuzaga keladi, bu esa tiklanish choralari ilmiy asosda rejalashtirishni talab etadi.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan kompleks tiklanish vositalari (faol tiklanish mashqlari, cho'zilish, sport massaji va suv muolajalari) sportchilarning funksional ko'rsatkichlarini qisqa muddat ichida me'yoriga yaqinlashtirishda yuqori samaradorlik ko'rsatdi. Ayniqsa, past intensivlikdagi faol tiklanish mashqlari yurak urish chastotasining tezroq normallashtirishiga, mushaklarda to'plangan zo'riqishning kamayishiga hamda subyektiv charchoq darajasining pasayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Shuningdek, tiklanish jarayonini individuallashtirish zarurligi aniqlandi, chunki sportchilarning funksional holati va tiklanish tezligi bir-biridan farq qiladi. Shu bois murabbiylar va mutaxassislar tomonidan musobaqadan keyingi 24-48 soatlik davr uchun differensial yondashuv asosida tiklanish dasturlarini tuzish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Amaliy jihatdan quyidagilar tavsiya etiladi: musobaqadan keyin dastlabki sutkada faol tiklanish mashqlarini joriy etish, muntazam sport massaji va suv muolajalaridan foydalanish, shuningdek, sportchilarning ovqatlanish va gidratatsiya rejimini qat'iy nazorat qilish. Ushbu yondashuv akademik eshkak eshuvchilarda ortiqcha charchoqning oldini olish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va sport formasini barqaror saqlashga xizmat qiladi.

Kelgusida tiklanish jarayonini biokimyoviy ko'rsatkichlar asosida chuqurroq o'rganish hamda individual monitoring tizimlarini joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
3. Issurin V.B. Block Periodization of Sports Training. – London: Routledge, 2016.
4. Mujika I., Halson S. Recovery for Performance in Sport. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.

5. Kellmann M., Beckmann J. Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights. – London: Routledge, 2017.
6. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
7. Halson S.L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes // *Sports Medicine*. – 2016. – Vol. 46(11). – P. 139–147.
8. Dupuy O., Douzi W., Theurot D., Bosquet L., Dugue B. An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques // *Frontiers in Physiology*. – 2018. – Vol. 9.
9. Peake J.M., Neubauer O., Walsh N.P., Simpson R.J. Recovery of the immune system after exercise // *Journal of Applied Physiology*. – 2017. – Vol. 122(5). – P. 1077–1087.
10. Kellmann M. Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.