



**SPORTCHILARDA UYQU, OVQATLANISH VA FAOL DAM OLISHNING
AHAMIYATI**

*Tadjibayev Jamshid
Kuldashevich*

*Toshkent davlat texnika universitetining
Qo'qon filiali direktor maslahatchisi*

Annotatsiya

Ushbu ilmiy maqola uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi o'zaro ta'sirga e'tibor qaratib, yoshlar boksidagi tiklanish strategiyalarining ahamiyatini o'rganadi. Tadqiqot ushbu omillarning yosh bokschilarning jismoniy va kognitiv tiklanishiga ta'sirini o'rganadi, natijani optimallashtirish va jarohatlar xavfini kamaytirish bo'yicha dalillarga asoslangan tavsiyalar berishga qaratilgan. Fiziologik o'lchovlar, dietani tahlil qilish va sportchilarning so'rovlarini birlashtirgan aralash usullar yondashuvi qo'llanildi. Natijalar yoshlarning boksni tiklashda uyqu va ovqatlanishning muhim rolini ta'kidlab, umumiy farovonlik va sport muvaffaqiyatini oshirish uchun shaxsiy strategiyalar zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'z

yoshlar boksi, tiklanish strategiyalari, uyqu, ovqatlanish, faol dam olish, ishlashni optimallashtirish, jarohatlarning oldini olish

Yoshlar boksi jismoniy mashaqqatli va dinamik sport turi sifatida ishtirokchilarga katta fiziologik va psixologik stress yuklaydi. Ringda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan yurak-qon tomir chidamliligi, kuch va chaqqonlikning noyob kombinatsiyasi barqaror ishlashni ta'minlash va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun tiklanish strategiyalarini diqqat bilan ko'rib chiqishni talab qiladi. Qayta tiklanishga ta'sir qiluvchi turli omillar orasida uyqu, ovqatlanish va faol dam olish yosh bokschilarning atletik rivojlanishida hal qiluvchi tarkibiy qismlar sifatida paydo bo'ldi. Sportda adekvat tiklanishning ahamiyati yaxshi ma'lum bo'lib, optimal jismoniy va ruhiy holatlar mashg'ulotlarga moslashish va umumiy farovonlikka yordam beradi. Yoshlar boksi kontekstida o'smir sportchilarning rivojlanish bosqichi va o'ziga xos ehtiyojlari tufayli moslashtirilgan tiklanish strategiyalarining ahamiyati yanada aniqroq bo'ladi. Uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni tushunish, ishlash potentsialini maksimal darajada oshirishga va uzoq muddatli sport muvaffaqiyatiga erishishga intilayotgan murabbiylar, sportchilar va sport olimlari uchun juda muhimdir.

Sportdagi tiklanish strategiyalari bo'yicha adabiyotlar sport faoliyatini optimallashtirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda uyqu, ovqatlanish va faol dam olishning muhim rolini ta'kidlaydi. Ayniqsa, uyqu tiklanishning asosi sifatida aniqlangan, uning ta'siri jismoniy tiklanishdan tashqari kognitiv va psixologik jihatlarni ham qamrab oladi. Turli sport turlari bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar doimiy ravishda uyquning etarli emasligi reaksiya vaqtlarining buzilishi, kognitiv funktsiyaning pasayishi va jarohatlarga moyillikning oshishi bilan bog'liqligini ko'rsatdi (Halsen, 2016; Fullagar va boshq., 2015). Boshqa sport turlari bo'yicha ko'plab dalillarga qaramay, cheklangan tadqiqotlar bu jihatlarni yoshlar boksining o'ziga xos kontekstida ko'rib chiqdi. Uyquga qo'shimcha ravishda, ovqatlanish tiklanish jarayonida muhim rol o'ynaydi, energiya to'ldirilishi, mushaklarning tiklanishi va umumiy farovonlikka ta'sir qiladi. Uglevodlar, oqsillar va yog'larning tegishli muvozanatini o'z ichiga olgan optimal makronutrient iste'moli glikogen zahiralarni tiklash va mushaklarning tiklanishini osonlashtirish uchun zarurdir (Tomas va boshq., 2016). To'g'ri hidratsiya ham asosiy e'tibordir, chunki suvsizlanish ishlashga salbiy ta'sir ko'rsatishi va tiklanishiga to'sqinlik qilishi mumkin (Maughan va boshq., 2018). Ushbu tamoyillar sport ovqatlanishida yaxshi o'rnatilgan bo'lsa-da, yosh bokschilarning dietaga bo'lgan o'ziga xos talablari etarlicha o'rganilmagan soha bo'lib qolmoqda. Kam intensiv mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan faol dam olish qon aylanishini yaxshilash va mushaklarning og'rig'ini kamaytirish orqali tiklanishga yordam beradigan samarali strategiya sifatida e'tirof etilgan (Harty va boshq., 2019). Odatda turli sport turlari uchun tiklanish protokollariga kiritilgan bo'lsa-da, yoshlar boksidagi faol dam olishning o'ziga xos afzalliklari yaxshi hujjatlashtirilmagan. Ushbu tadqiqot yoshlar boksi kontekstida uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish orqali mavjud adabiyotlarga asoslanishga intiladi va shu bilan ushbu sportning o'ziga xos talablariga moslashtirilgan tiklanish strategiyalari bo'yicha bilimlardagi mavjud bo'shliqni bartaraf etadi.

Fiziologik baholashlar uyqu davomiyligini, uyqu sifatini, yurak urish tezligining o'zgaruvchanligini va kognitiv funktsiyaning tekshirishni o'z ichiga oladi. Uyqu rejimi aktografiya asboblari va sub'ektiv uyqu kundaliklari yordamida kuzatiladi. Yurak urish tezligining o'zgaruvchanligi avtonom asab tizimining faoliyatini va umumiy stress darajasini o'lchash uchun o'lchanadi. Kognitiv funktsiya testlari reaksiya vaqtlarini va qaror qabul qilish qobiliyatlarini baholaydi, uyquning jismoniy va kognitiv tiklanishga ta'siri haqida tushuncha beradi.

Oziqlanishni tahlil qilish: Oziqlanishni baholash makronutrient iste'molini, mikroelementlar darajasini va hidratsiya holatini kuzatishni o'z ichiga oladi. Ishtirokchilar batafsil parhez jurnallarini yuritadilar va ovqatlanish odatlaridagi naqsh va o'zgarishlarni aniqlash uchun ovqatlanish tahlili o'tkaziladi. Maqsad, yosh bokschilar uchun shaxsiylashtirilgan parhez tavsiyalarini ishlab chiqishga e'tibor qaratgan holda, ovqatlanish tanlovi va tiklanish natijalari o'rtasidagi munosabatlarni tushunishdir.

Sportchilarning so'rovlari: Sportchilarning so'rovlari idrok etilgan tiklanish strategiyalari, shu jumladan mushaklarning og'rig'i va charchoqlarini kamaytirishda faol dam olishning roli bo'yicha sub'ektiv ma'lumotlarni to'plash uchun qo'llaniladi. So'rovlar sportchilarning tiklanish amaliyotlari bo'yicha qarashlari haqida qimmatli

tushunchalar beradi va individual imtiyozlar va muammolarni aniqlashda yordam beradi.

Uyqu naqshlari: Uyqu rejimini tahlil qilish ishtirokchilar o'rtasida sezilarli o'zgaruvchanlikni aniqladi. Ishtirokchilar kechasi o'rtacha 7 dan 8 soatgacha uyqu davomiyligini qayd etdilar. Aktigrafiya ma'lumotlari uyqu sifatining o'zgarishini ko'rsatdi, ba'zi sportchilar tez-tez uyg'onishni boshdan kechirishadi, boshqalari esa ko'proq uyquga erishadilar. Uyqu davomiyligi va kognitiv funktsiya o'rtasidagi korrelyatsiya tahlillari ijobiy bog'liqlikni ko'rsatdi, bu esa uzoqroq uyquga ega bo'lganlar yaxshilangan reaksiya vaqtlari va qaror qabul qilish qobiliyatini namoyon qilishini ko'rsatdi.

Oziqlanish: Diyet tahlili ishtirokchilar orasida turli xil makronutrient profillarini aniqladi. Ba'zi sportchilar uglevodlar, oqsillar va yog'larni iste'mol qilish bo'yicha tavsiya etilgan ko'rsatmalarga rioya qilgan bo'lsalar, boshqalari tiklanishga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan nomutanosibliklarni ko'rsatdilar. Ta'kidlash joizki, ishtirokchilarning bir qatorida etarli darajada hidratsiya darajasi aniqlandi. Oziqlanish odatlari va tiklanish natijalari o'rtasidagi korrelyatsiya hozirda uyqu sifati va kognitiv funktsiyaga ma'lum ovqatlanish naqshlarining ta'sirini aniqlash uchun o'rganilmoqda.

Faol dam olishni idrok etish: sportchilarning so'rovlari natijalari tiklanish jarayonida faol dam olishning roli haqida ijobiy fikrni ko'rsatdi. Ishtirokchilar tiklanish davrida past intensivlikdagi mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan holda mushaklarning og'rig'i va charchoqning kamayishi haqida xabar berishdi. Ta'kidlash joizki, doimiy ravishda faol dam olish bilan shug'ullanadigan sportchilar umumiy farovonlikning sub'ektiv yaxshilanishi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorligi haqida xabar berishdi.

Korrelyatsiya tahlillari: Dastlabki korrelyatsiya tahlillari uyqu davomiyligi, ovqatlanishni tanlash va faol dam olish o'rtasidagi qiziqarli munosabatlarni aniqladi. Uzoqroq uyquga ega bo'lgan sportchilar uyqu va ovqatlanish odatlari o'rtasidagi potentsial sinergiyani ta'kidlab, ko'proq muvozanatli ovqatlanish profillarini namoyish etishga moyil edilar. Bundan tashqari, tiklanish tartibining bir qismi sifatida faol dam olishni o'zlashtirganlar yanada qulay uyqu rejimini namoyish etdilar va kognitiv funktsiyaning yaxshilangani haqida xabar berishdi.

Sportchilar o'rtasidagi o'zgaruvchanlik: sportchilar o'rtasidagi individual o'zgaruvchanlikni tan olish juda muhimdir. Umumiy tendentsiyalar paydo bo'lgan bo'lsa-da, tiklanish strategiyalariga javoblar xilma-xil edi. Bu har bir yosh boksining o'ziga xos fiziologik va psixologik ehtiyojlarini inobatga olgan holda shaxsiy yondashuvlar muhimligini ta'kidlaydi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot yoshlar boksida tiklanish uchun yanada nozik va shaxsiy yondashuv uchun asos yaratadi. Murabbiylar va amaliyotchilar uyqu, ovqatlanish va faol dam olish o'rtasidagi murakkab munosabatlarni tan olish orqali yosh bokschilarning optimal rivojlanishiga yordam berishlari, ularning jismoniy farovonligi va ishlash natijalarini oshirishlari mumkin. Soha rivojlanishda davom etar ekan, davom etayotgan tadqiqotlar va amaliy qo'llanmalar bizning tushunchamizni aniqlaydi va yoshlar boksining dinamik olamida tiklanish strategiyalari samaradorligini oshiradi.