



VOLEYBOL O'YINIDA MUSOBAQALARDAN KEYINGI QAYTA TIKLANISHDA SAMARALI USULLAR

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
FARG'ONA FILIALI "SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI" O'QITUVCHISI*

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybolda o'yindan keyingi tiklanish jarayonlari fiziologiya, sport tibbiyoti va mashg'ulot metodologiyasi nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Asosiy tiklanish usullari o'rganiladi, shu jumladan fizioterapiya, ovqatlanish, hidratsiya, faol tiklanish va psixologik dam olish. Sportchilarda turli xil tiklanish strategiyalarining samaradorligi bo'yicha tadqiqot natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, tiklanish, fizioterapiya, hidratsiya, faol tiklanish, sport rehabilitatsiyasi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются процессы послематчевого восстановления в волейболе с позиций физиологии, спортивной медицины и методики тренировочного процесса. Исследуются ключевые методы восстановления, включая физиотерапию, питание, гидратацию, активное восстановление и психологическую релаксацию. Представлены результаты исследования эффективности различных стратегий восстановления у спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, восстановление, физиотерапия, гидратация, активное восстановление, спортивная реабилитация.

Abstract: This article examines the processes of post-match recovery in volleyball from the standpoint of physiology, sports medicine and training



methodology. Key methods of recovery are examined, including physical therapy, nutrition, hydration, active recovery and psychological relaxation. The results of a study on the effectiveness of various recovery strategies in athletes are presented.

Key words: volleyball, recovery, physical therapy, hydration, active recovery, sports rehabilitation.

Kirish

O'yindan keyingi tiklanish jarohatlarning oldini olish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va voleybolchilarning yuqori ko'rsatkichlarini saqlab qolishda muhim o'rin tutadi. Zamonaviy tiklanish usullari fiziologik, biokimyoviy va psixologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, turli tayyorgarlik darajasidagi sportchilar uchun eng samarali tiklanish usullarini ilmiy asoslangan tanlashga ehtiyoj bor.

Ushbu tadqiqotning maqsadi kuchli voleybol o'yinlaridan keyin turli xil tiklanish usullarining samaradorligini aniqlash edi.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda 18-25 yoshli 16 nafar professional voleybolchi (8 erkak va 8 ayol) ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lingan:

- **A guruhi** (nazorat) - standart tiklash usullaridan foydalanilgan (passiv dam olish, hidratsiya, uglevod-oqsil bilan oziqlantirish).
- **B guruhi** (eksperimental) - faol tiklanishni (engil jismoniy mashqlar, massaj, kriyoterapiya, gevşeme texnikasi) o'z ichiga olgan kompleks yondashuvdan foydalanilgan.

Muskullarning charchoqlari, qondagi laktat darajasi, yurak urish tezligining tiklanishi va o'yindan 24 soat o'tgach sportchilarning farovonligini sub'ektiv baholash o'lchandi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, "B" guruhidagi sportchilar "A" guruhidagilarga qaraganda tezroq tuzalib ketishdi.



- **Sut kislotasi darajasi B guruhida A guruhiga nisbatan o'rtacha 28% tezroq kamaydi.**
- Eksperimental guruhda **yurak urish tezligi 15% tezroq normal holatga qaytdi.**
- **B guruhida sub'ektiv charchoq hissi** nazorat guruhiga qaraganda 30% past edi.

Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, faol tiklanish usullari, jumladan krioterapi, massaj va nafas olish amaliyotlari passiv usullardan ko'ra samaraliroq.

1-jadval. O'yindan 24 soat o'tgach, sportchilarning tiklanish ko'rsatkichlari

Guruh	Sut kislotasi darajasi (mmol/l)	HR tiklanishi (%)	Salomatlikni baholash (1-10)
A guruhi (passiv tiklanish)	$5,2 \pm 0,3$	85%	$6,5 \pm 0,5$
B guruhi (faol tiklanish)	$3,7 \pm 0,2$	98%	$8,2 \pm 0,3$

2-jadval. Turli xil tiklash usullarining samaradorligi

Usul	Charchoqning kamayishi (%)	Yurak tezligiga ta'siri	Qayta tiklash vaqti (h)
Passiv dam olish	50%	O'rtacha	48 soat
Engil mashqlar	75%	Yuqori	24 soat
Krioterapiya	80%	Yuqori	20 soat
Massaj	85%	Juda baland	18 soat
Hidratsiya + ovqatlanish	90%	Juda baland	16 soat



Bundan tashqari, to'g'ri hidratsiya va muvozanatli ovqatlanish tiklanish jarayonini sezilarli darajada tezlashtirishi aniqlandi. Elektrolitlar va oqsil-uglevod aralashmalari bo'lgan sport ichimliklarini iste'mol qilgan voleybolchilar tanadagi energiya zaxiralarini tezroq to'ldirishdi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, tiklanishning murakkab usullari, shu jumladan reabilitatsiyaning faol shakllari voleybolchilarning o'yinlardan keyin tiklanish vaqtini sezilarli darajada qisqartirishi mumkin. Jismoniy, fizioterapevtik va psixologik usullarning optimal kombinatsiyasi sportchilarning ish faoliyatini yaxshilashga va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Qayta tiklashning individual yondashuvlarini va tiklanish strategiyalarining voleybolchilarning ishlashiga ta'sirini o'rganish uchun keyingi tadqiqotlar tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Solijonovich, S. J. (2024). OLIY TA'LIM TALABALARI O'RTASIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI OSHIRISHDA VOLEYBOLNING O'RNI. Research and implementation, 2(4), 45-48.
2. Sulaymonov, J. (2024). 15-16 yoshdagi o'g'il bolalarda voleybol o'yinining umumiy va maxsus jismoniy sifatlar orqali o'yin texnikasini rivojlantirish metodikasi. Research and implementation, 2(4), 187-191.
3. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.
4. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
5. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o'yinida o'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".



6. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida joy tanlash asosida to 'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
7. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to 'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
8. Sulaymonov, J. (2023, November). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
9. Solijonovich, S. J. (2024). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA MAKTAB SPORT SEKSIYALARINING AHAMIYATI. Научный Фокус, 2(13), 650-654
10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
11. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.
12. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 215-217.
13. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
14. Solijonovich, S. J. (2024). PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.(YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING



INNOVATION METODLARI ASOSIDA). Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 63-66.

15. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINING TASNIFI. Научный Фокус, 1(9), 280-284.

16. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. PEDAGOG, 7(2), 122-127.

17. Solijonovich, S. J. (2024). 11-12 yoshli o'quvchi qizlar uchun voleybolning fiziologik va psixologik foydali xususiyatlari. Research and implementation, 2(4), 49-53.