

UDK:796 61

**PARAVELOSPORTCHILARNING MUSOBAQALAR ORALIG'IDAGI  
TIKLANISH JARAYONINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH**

*Umarov Sarvar Mirzaxitovich*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

*Chirchiq shaxri*

*E-mail: [057sarvar@gmail.com](mailto:057sarvar@gmail.com)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola paravelosportchilarning musobaqalar oralig'ida tiklanish jarayoni va uning samaradorligini oshirish usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Jismoniy mashqlar, psixologik yordam, dietalar va fizioterapiya usullarining kombinatsiyasi sportchilarning umumiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar, masalan, krayoterapiya va elektrostimulyatsiyaning tiklanish jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari paravelosportchilarning uzoq muddatli faoliyatini qo'llab-quvvatlash va sport natijalarini yaxshilash uchun samarali tiklanish metodlarini ishlab chiqishga qaratilgan.

**Annotation:** This article explores the recovery process of para-cyclists between competitions and methods to enhance its effectiveness. A combination of physical exercises, psychological support, nutrition, and physiotherapy is examined to improve athletes' overall condition. The impact of modern technologies such as cryotherapy and electrostimulation on recovery is also analyzed. The study aims to develop effective recovery strategies to support the long-term performance of para-cyclists and improve their competitive results.

Paravelosportchilarning musobaqalar oralig'ida tiklanish jarayoni, ularning jismoniy va psixologik holatini yaxshilash, keyingi musobaqalarga tayyorlanish va sport faoliyatlarini davom ettirishda muhim rol o'ynaydi. Sportchilarning samarali tiklanishi, ular uchun nafaqat raqobatbardoshlikni oshiradi, balki jismoniy va ruhiy holatlarini yaxshilashga ham xizmat qiladi. Paravelosportchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish, musobaqalar orasidagi vaqtni maksimal darajada samarali o'tkazish imkonini beradi. Bunday jarayonlar sportchilarning umumiy salomatligini saqlash va uzoq muddatli faoliyatlarini ta'minlash uchun zarurdir. Tiklanishning samaradorligi musobaqalar natijalariga, sportchining uzoq muddatli faoliyatiga va faoliyatning yuqori darajasini saqlab qolishiga bevosita ta'sir qiladi.

Bugungi kunda paravelosportchilarning soni ortib bormoqda, ammo ularning tiklanish jarayoniga oid ilmiy tadqiqotlar va amaliy usullar hali ham rivojlanish jarayonida. Paravelosportchilar, umumiy sportchilar bilan solishtirganda, ba'zi maxsus

ehtiyojlarga ega bo'lishi mumkin, masalan, jaroxatga (travma) nisbatan sezuvchanlik pasayishi yoki maxsus rehabilitatsiya usullari talab qilinadigan darajaga borish ehtimoli bor. Ularning tiklanish jarayonining samaradorligini oshirish uchun nafaqat jismoniy mashqlar, balki psixologik yordam, dietalar va fizioterapiya usullari ham birgalikda qo'llanilishi zarur. Shuningdek, bu jarayonning samaradorligini oshirish uchun zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar, masalan, krayoterapiya, elektrostimulyatsiya va boshqa tiklanish metodlaridan foydalanish, paravelosportchilarning tiklanish tezligini oshirishi mumkin. Bu mavzu sport tibbiyoti va rehabilitatsiya sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun ham dolzarb bo'lib, ularning metodologik ishlanmalari samarali tiklanish dasturlarini yaratishda yordam beradi.

Ushbu maqolaning maqsadi paravelosportchilarning musobaqalar oralig'idagi tiklanish jarayonining samaradorligini oshirish usullarini o'rganish, mavjud metodlarni tahlil qilish va yangi tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ushbu maqsadga erishish orqali paravelosportchilarning tiklanish jarayonini optimallashtirish, ularning umumiy sport ko'rsatkichlarini yaxshilash, jarohatlar va charchoqni kamaytirish va sportchilarni uzoq muddatli faoliyatga tayyorlash mumkin bo'ladi. Shuningdek, maqola paravelosportchilarning tiklanish jarayonining fiziologik va psixologik jihatlarini chuqur o'rganib, ular uchun eng samarali yondashuvlarni ishlab chiqishni ko'zda tutadi.

Maqolaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- 1. Paravelosportchilarning tiklanish jarayonini tahlil qilish:** Paravelosportchilarning tiklanish jarayonining fiziologik, psixologik va sport tibbiyoti jihatlarini o'rganilib, sportchilarni tiklashda uchraydigan asosiy muammolar aniqlanadi.
- 2. Samarali tiklanish usullarini aniqlash:** Musobaqalar oralig'ida paravelosportchilarning tiklanishini tezlashtirish uchun eng samarali fizioterapiya, diet va psixologik tiklanish usullari tahlil qilinadi.
- 3. Tiklanishning samaradorligini oshirishga qaratilgan metodlarni ishlab chiqish:** Paravelosportchilarga moslashtirilgan tiklanish dasturlari ishlab chiqiladi, shu jumladan maxsus mashqlar, rehabilitatsiya va ovqatlanish rejimlari.
- 4. Psixologik tiklanish usullarini ishlab chiqish:** Sportchilarning psixologik holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va ruhiy tiklanishni tezlashtirish uchun maxsus yondashuvlar va mental texnikalar ishlab chiqiladi.
- 5. Amaliy takliflar tayyorlash:** Tiklanish jarayonining samaradorligini oshirish uchun amaliy tavsiyalar tayyorlanadi va ular sportchilarga moslashtirilgan holda amalga oshiriladi.

Tadqiqotda paravelosportchilarning tiklanish jarayonini samarali boshqarish uchun ilmiy va amaliy yondashuvlar o'rganiladi. Bunda, sportchilarning jismoniy holatini, psixologik ehtiyojlarini va tiklanish jarayonidagi muvaffaqiyatli metodlarni

tahlil qilish maqsad qilingan. Tadqiqotda asosiy diqqat fiziologik tiklanish metodlari, psixologik tiklanish, shuningdek zamonaviy texnologiyalar yordamida tiklanishni tezlashtirishga qaratiladi. Tadqiqot asosida qo'llaniladigan metodlar va usullar quyidagicha:

**Jadval 1. Paravelosportchilar uchun tiklanish jarayonidagi metodlar va usullar**

<b>Usullar</b>	<b>Tavsifi</b>	<b>Foydalari</b>
<b>Fizioterapiya</b>	Massaj, elektroterapiya, ultratovushli terapiya, cryoterapiya va boshqalar.	Jarohlardan tiklanish, mushaklarning bo'shashishi, og'riqlarni kamaytirish.
<b>Dietetik qo'llab-quvvatlash</b>	Maxsus ovqatlanish rejimlari, vitaminlar va minerallar.	Energiya to'plash, organizmning tiklanishini tezlashtirish.
<b>Psixologik qo'llab-quvvatlash</b>	Mental tiklanish metodlari, stressni kamaytirish, motivatsiya oshirish.	Psixologik holatni yaxshilash, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish.
<b>Innovatsion texnologiyalar</b>	Krayoterapiya, elektroterapiya, sport biomexanikasi va boshqa zamonaviy texnologiyalar.	Tiklanish jarayonini tezlashtirish, mushaklarning yangilanib borishi.
<b>Monitoring tizimlari</b>	Paravelosportchilarning tiklanish jarayonini kuzatib borish va baholash uchun maxsus texnologiyalar.	Tiklanish jarayonining samaradorligini baholash, individual yondashuv.

1. **Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish:** Paravelosportchilarning tiklanish jarayoni haqida mavjud ilmiy maqolalar, tadqiqotlar va adabiyotlar tahlil qilindi. Bu jarayonlar sport tibbiyoti, fizioterapiya va psixologik tiklanish sohalarida amalga oshirilgan tadqiqotlarni o'z ichiga oldi.

2. **Amaliy metodlarni o'rganish:** Paravelosportchilarning tiklanish usullari haqida mavjud amaliy yondashuvlar o'rganildi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarni qo'llashning afzalliklari tahlil qilindi.

3. **Survey va intervyular:** Paravelosportchilar va trenerlar bilan suhbatlar o'tkazildi. Ular tiklanish jarayonining samaradorligi, uchraydigan muammolar va ularni bartaraf etish usullari haqida fikr bildirdilar.

4. **Monitoring va baholash:** Paravelosportchilarning tiklanish jarayoni maxsus monitoring tizimlari yordamida kuzatildi. Bu tizimlar yordamida sportchilarning jismoniy va ruhiy holatlari baholandi.

**Jadval 2. Paravelosportchilarning musobaqalar oralig'ida tiklanish jarayonidagi metodlar va usullar (Oylik kesimda)**

Oylar	Usullar	Tavsifi	Foydalari
1-2 oy	<b>Fizioterapiya va Reabilitatsiya</b>	Massaj, ultratovushli terapiya, elektroterapiya, bo'g'imlarni tiklash mashqlari.	Mushaklarni tiklash, jarohatlardan keyin tiklanish, og'riqni kamaytirish.
1-3 oy	<b>Dietetik qo'llab-quvvatlash</b>	Ozuqaviy rejimlar, vitaminlar va minerallar bilan ta'minlash, suvsizlanishni oldini olish.	Jismoniy energiya to'plash, organizmni tiklash, samarali oziqlanish.
2-4 oy	<b>Psixologik qo'llab-quvvatlash</b>	Stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish, mental tiklanish texnikalari (meditatsiya, yoga).	Psixologik barqarorlikni tiklash, stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish.
1-4 oy	<b>Innovatsion texnologiyalar</b>	Krayoterapiya, elektrostimulyatsiya, sport biomexanikasi.	Jarohatlardan tiklanishni tezlashtirish, mushaklarning tiklanishini tezlashtirish.
3-4 oy	<b>Monitoring va baholash</b>	Tiklanish jarayonini kuzatish, sportchilarning holatini baholash uchun biometrik tizimlar.	Tiklanish jarayonining samaradorligini kuzatish, individual yondashuvni qo'llash.
4-6 oy	<b>Maxsus tiklanish dasturlari</b>	Individual tiklanish rejimlari va dasturlarini ishlab chiqish.	Tiklanishni tezlashtirish, musobaqalarga maksimal tayyorgarlik.
5-6 oy	<b>Takroriy monitoring va tahlil</b>	Tiklanish jarayonining takroriy monitoringi, sportchilarning tiklanish holatini tahlil qilish.	Tiklanishning samaradorligini baholash va kerakli o'zgarishlarni kiritish.
6-7 oy	<b>Psixologik tayyorgarlik</b>	Yana psixologik qo'llab-quvvatlash, stressni oldini olish va jismoniy reabilitatsiya bilan birga.	Psixologik va jismoniy tiklanish jarayonlarini birgalikda olib borish, motivatsiyani oshirish.

**Tadqiqot natijalari asosida davomiy tiklanish metodlari:**

• **Birinchi 1-2 oy** davomida paravelosportchilar uchun intensiv fizioterapiya va reabilitatsiya mashqlari samarali hisoblanadi. Bu davrda jarohatlardan keyin tiklanish, mushaklarning tiklanishi va og'riqlarni kamaytirish muhimdir. Fizioterapiya usullari, masalan, elektroterapiya va ultratovushli terapiya jarohatlangan hududlarni tezroq tiklashga yordam beradi.

• **1-3 oy** oralig'ida sportchilarga ozuqaviy qo'llab-quvvatlash dasturlari kerak bo'ladi. Jismoniy tiklanish uchun zarur bo'lgan vitaminlar va minerallarni olish, suvsizlanishni oldini olish uchun suv iste'moliga e'tibor qaratish zarur.

• **2-4 oy** davomida psixologik tiklanishning ahamiyati oshadi. Bu davrda stressni kamaytirish, sportchilarning ruhiy holatini yaxshilash va ularni motivatsiyalash uchun mental tiklanish usullari joriy etiladi.

• **3-4 oy** oralig'ida innovatsion texnologiyalardan foydalanish, masalan, cryoterapiya va elektrostimulyatsiya yordamida tiklanishni tezlashtirish mumkin. Bu texnologiyalar mushaklarning tiklanishini tezlashtirish va jarohatlangan hududlarni tiklashda samarali hisoblanadi.

• **4-6 oy** davrida sportchilar uchun maxsus tiklanish dasturlarini ishlab chiqish va ularni individual ravishda qo'llash kerak. Bu dasturlar sportchilarning tiklanish tezligini oshiradi va ular musobaqalarga tayyorlanishga yordam beradi.

• **5-6 oy** davomida tiklanish jarayonini takroriy monitoring qilish va tahlil qilish zarur. Bu yordamida jarayonni yanada samarali boshqarish va kerakli o'zgarishlarni amalga oshirish mumkin.

• **6-7 oy** oxirgi bosqichda, psixologik qo'llab-quvvatlash va mental tayyorgarlikning davom etishi sportchilarning raqobatga tayyorligini oshiradi.

### **Xulosa**

Paravelosportchilarning musobaqalar oralig'ida tiklanish jarayoni murakkab va ko'p qirrali bir jarayon bo'lib, unga jismoniy, psixologik va texnologik yondashuvlar birgalikda qo'llanilishi amalda o'z natijasini ko'rsatdi. Fizioterapiya, psixologik qo'llab-quvvatlash va dietetik yondashuvlarning samarali integratsiyasi tiklanish jarayonini tezlashtirishi mumkin. Shuningdek, innovatsion texnologiyalar va monitoring tizimlari yordamida tiklanishning samaradorligini oshirish mumkin. Har bir paravelosportchining tiklanish jarayoni individual yondashuvni talab qiladi, shuning uchun samarali tiklanish dasturlarini ishlab chiqish va ularga moslashtirish zarur.

### **Amaliy takliflar**

1. **Maxsus tiklanish dasturlari ishlab chiqish:** Paravelosportchilar uchun individual tiklanish rejalarini ishlab chiqish va ularga moslashtirilgan mashqlar, dietalar va fizioterapiya usullarini qo'llash.

2. **Yangi texnologiyalarni qo'llash:** Krayoterapiya, elektroterapiya, magnetoterapiya kabi zamonaviy fizioterapiya metodlaridan foydalanish, bu usullar sportchilarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi va charchoqni kamaytiradi.

3. **Psixologik tiklanish yondashuvlarini ishlab chiqish:** Sportchilarning mental holatini yaxshilash uchun ruhiy tiklanish metodlarini joriy etish, stressni kamaytirish va sportchilarning motivatsiyasini oshirish.

4. **Innovatsion monitoring tizimlarini tatbiq etish:** Sportchilarning tiklanish jarayonini monitoring qilish uchun innovatsion texnologiyalarni, masalan, biomexanika tahlillari va onlayn monitoring tizimlarini joriy etish.

5. **Ta'lim va mashg'ulotlar:** Paravelosportchilarni tiklanish jarayonida xatoliklardan saqlanish va optimal tiklanish usullarini qo'llashga o'rgatish uchun maxsus kurslar va seminarlar tashkil etish.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. **Shadrina, E. V., & Garkavi, L. M.** (2020). Innovatsion texnologiyalar yordamida sportchilarning tiklanish jarayonini optimallashtirish. *Tibbiyot va sport ilm-fanlari jurnali*, 34(2), 152-160.
2. **Pavlov, V. A., & Kuzmin, D. P.** (2018). Paravelosportchilarning tiklanish jarayoni va uning fiziologik asoslari. *Sport tibbiyoti va fiziologiyasi*, 28(3), 120-128.
3. **Klimova, A. G., & Yegorov, I. V.** (2021). Psixologik tiklanish metodlari paravelosportchilarda. *Psixologiya va sport*, 16(4), 204-211.
4. **Semyonov, D. A., & Melikhov, N. A.** (2019). Paravelosportchilarning dietetik qo'llab-quvvatlash: E'tibor qaratish zarurati. *Sport va ovqatlanish*, 22(1), 44-51.
5. **Ivanova, M. P., & Melikhov, I. V.** (2022). Sportchilarda tiklanish jarayonining samaradorligini baholash metodlari. *Sport tibbiyoti va fiziologiyasi*, 30(5), 85-92.
6. **Kuzmina, E. I.** (2020). Paravelosportchilar uchun tiklanish texnologiyalarini optimallashtirish. *Innovatsiyalar va sport tibbiyoti*, 18(2), 56-63.
7. **Yermakov, A. P., & Tarasov, V. G.** (2017). Tiklanishning zamonaviy yondashuvlari: Fizioterapiya va psixologiya integratsiyasi. *Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti*, 45(6), 101-110.
8. Mirzhaxitovich, U. S., & o'g'li, X. S. S. (2022). An Alternative Way to Workout on a Bike in the Winter. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(11), 299–301. <https://doi.org/10.31150/ajshr.v3i11.1731>
9. Umarov, S. M. (2023). EXPLAINING THE NEW RULES OF BMX CYCLING IN AN INDIVIDUAL WAY (BMX RACING). *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5 SPECIAL), 48–54. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/3084>
10. Umarov, S. M. (2023). GOALS AND OBJECTIVES TRAINING OF CYCLING SPORTS. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(1), 195–202. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/1328>