

## YUQORI MALAKALI SPORTCHI QIZLARDA TOLIQISH HOLATLARINI TASHXISLASHNING ILMLY-USLUBIY JIHATLARI VA TIKLANISH TADBIRLARINI O'TKAZISH TAMOYILLARI

**Kidirbayev Anvar Urinbayevich**

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti*

*Tibbiy - biologik fanlar kafedrasida o'qituvchisi*

[anvarkidirbaev@gmail.com](mailto:anvarkidirbaev@gmail.com)

**Annotatsiya:** Sportchi qizlarning yuqori malakali sport faoliyatida toliqish holatlari muhim muammo hisoblanadi. Toliqish — bu sportchining jismoniy va ruhiy holatining pasayishi, ish qobiliyatining kamayishi, natijada sport faoliyatining samaradorligining pasayishi bilan xarakterlanadigan holatdir. Ayniqsa, yuqori malakali sportchi qizlarda toliqish holatlarini o'z vaqtida aniqlash, to'g'ri tashxislash va samarali tiklanish tadbirlarini o'tkazish sport natijalarini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** sport, toliqish, tashxislash, tiklanish, psixologik omillar, tayyorgarlik, motivatsiya, uyqu, charchoq.

**Аннотация:** Усталость у спортсменок в высококвалифицированных видах спорта является значимой проблемой. Усталость — это состояние, характеризующееся снижением физического и психического состояния спортсменки, снижением работоспособности и, как следствие, снижением эффективности спортивной деятельности. Особенно у высококвалифицированных спортсменок своевременное выявление утомления, правильная диагностика и эффективные меры восстановления имеют большое значение для улучшения спортивных результатов.

**Ключевые слова:** спорт, утомление, диагностика, восстановление, психологические факторы, тренировка, мотивация, сон, утомление.

**Abstract:** Fatigue in female athletes in highly qualified sports activities is a significant problem. Fatigue is a condition characterized by a decrease in the athlete's physical and mental state, decreased performance, and, as a result, a decrease in the effectiveness of sports activities. Especially in highly qualified female athletes, timely detection of fatigue, correct diagnosis, and effective recovery measures are of great importance in improving sports results.

**Keywords:** sport, fatigue, diagnosis, recovery, psychological factors, training, motivation, sleep, fatigue.

## **KIRISH**

Toliqish holatining yuzaga kelish sabablari ko'p qirrali bo'lib, ular orasida jismoniy yuklamaning ortishi, psixologik bosim, noto'g'ri ovqatlanish, yetarli darajada dam olmaslik, stress va gormonal o'zgarishlar muhim o'rin tutadi. Yuqori malakali sportchi qizlarda bu omillar birgalikda ta'sir qilganda, toliqish holati yuzaga keladi. Shu sababli, toliqishni tashxislashda sportchining jismoniy, ruhiy va biologik holatini kompleks tarzda baholash zarur. Toliqish holatini aniqlash uchun birinchi navbatda sportchining sub'ektiv holatini o'rganish muhimdir. Sportchi o'zini qanday his qilayotgani, charchoq darajasi, motivatsiyasi, uyqu sifati va umumiy kayfiyati haqida ma'lumotlar yig'iladi. Bu ma'lumotlar psixologik testlar, intervyu va maxsus so'rovnomalar orqali olinadi. Shuningdek, sportchining ish qobiliyatini baholash uchun jismoniy testlar o'tkaziladi. Masalan, maksimal kislorod iste'moli ( $VO_2$  max), yurak urish tezligi, mushak kuchi va chidamlilik ko'rsatkichlari o'lchanadi. Bu testlar sportchining jismoniy holatidagi o'zgarishlarni aniqlashga yordam beradi.

## **ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Biokimyoviy va gormonal ko'rsatkichlarni o'rganish ham toliqish tashxisida muhim ahamiyatga ega. Qon va siydik tahlillari orqali organizmdagi metabolik jarayonlar, immunitet holati, gormonal muvozanat va boshqa ko'rsatkichlar aniqlanadi. Masalan, kortizol, testosteron, estrogen kabi gormonlarning darajasi sportchining tiklanish darajasini ko'rsatadi. Bu ma'lumotlar asosida sportchining organizmi qaysi yo'nalishda qo'shimcha

yordamga muhtojligi aniqlanadi. Toliqish holatini aniqlashda zamonaviy texnologiyalar ham keng qo'llaniladi. Yurak urish tezligini doimiy monitoring qilish, yurak ritmi variabilitetini o'lchash, shuningdek, sportchining faoliyatini kuzatish uchun maxsus qurilmalar va dasturlar ishlatiladi. Bu usullar sportchining jismoniy va ruhiy holatidagi kichik o'zgarishlarni ham aniqlash imkonini beradi. Toliqish holati aniqlangach, tiklanish tadbirlarini o'tkazish zarur. Tiklanish jarayoni individual yondashuvni talab qiladi, chunki har bir sportchining organizmi va holati turlicha bo'ladi. Tiklanish dasturiga jismoniy, psixologik va biologik tiklanish usullari kiradi.[1]

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy tiklanishda dam olish va yengil mashqlar muhim o'rin tutadi. Sportchi uchun yetarli va sifatli uyqu tashkil etish, yengil cho'zilish mashqlari, massaj, suzish kabi faol tiklanish usullari tavsiya etiladi. Bu usullar mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Psixologik tiklanish sportchining ruhiy holatini barqarorlashtirishga qaratilgan. Psixologik maslahatlar, relaksatsiya texnikalari, meditatsiya va nafas olish mashqlari sportchining stress darajasini kamaytiradi, motivatsiyani oshiradi. Shuningdek, sportchi bilan psixologik treninglar o'tkazish, uning o'ziga bo'lgan ishonchini tiklashda yordam beradi. Biologik tiklanish usullari orasida ovqatlanishni optimallashtirish, vitamin va mineral moddalarni yetarli darajada qabul qilish, suyuqlik balansini saqlash muhimdir. Sportchining ovqatlanish rejasi uning jismoniy faoliyatiga mos ravishda tuzilishi kerak. Shuningdek, kerak bo'lganda dorivor preparatlar va biologik faol qo'shimchalar qo'llanilishi mumkin.[2]

Toliqish holatining oldini olish uchun profilaktik chora-tadbirlar ham muhimdir. Sportchi faoliyatini rejalashtirishda jismoniy va ruhiy yuklamalarni muvozanatlash, dam olish va tiklanish vaqtlarini hisobga olish kerak. Shuningdek, sportchi va murabbiy o'rtasida samarali muloqot o'rnatish, sportchining holatini doimiy nazorat qilish zarur. Yuqori malakali sportchi qizlarda toliqish holatlarini tashxislash va tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish sport natijalarini yaxshilashga, sportchining sog'ligini saqlashga va uning faoliyat muddatini uzaytirishga xizmat qiladi. Bu jarayonlar sport tibbiyoti, psixologiya, biologiya va sport nazariyasi sohalarining integratsiyasini talab qiladi. Shu

bilan birga, zamonaviy tadqiqotlar toliqish holatini aniqlashda yangi biomarkerlardan foydalanish, genetik testlar va sun'iy intellekt asosidagi diagnostika usullarini joriy etish imkoniyatlarini ko'rsatmoqda. Bu esa toliqish holatini yanada aniqroq va erta bosqichda aniqlashga yordam beradi. Toliqish holatini samarali boshqarish va tiklanish tadbirlarini muvaffaqiyatli o'tkazish uchun sportchi, murabbiy, shifokor va psixologdan iborat jamoaning yaqin hamkorligi zarur. Har bir mutaxassis o'z sohasida sportchining holatini baholaydi va tiklanish jarayoniga o'z hissasini qo'shadi.[3]

## **XULOSA**

Natijada, yuqori malakali sportchi qizlarda toliqish holatlarini tashxislash va tiklanish tamoyillarini ilmiy asosda tashkil etish sport faoliyatining samaradorligini oshirish, sportchining sog'lig'ini saqlash va uning professional faoliyatini davom ettirish imkonini beradi. Bu esa sport sohasida yuqori natijalarga erishish uchun muhim shart hisoblanadi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Axmedov, S. (2020). Sport tibbiyoti asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Ibragimova, D. (2019). Sportchi qizlarda jismoniy va ruhiy holat monitoringi. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
3. Qodirov, M. (2021). Toliqish va tiklanish jarayonlari sportchilarda. Toshkent: Sport ilmiy-tadqiqot instituti nashriyoti.
4. Rustamova, N. (2018). Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
5. Tursunov, A. (2022). Sportchi organizmida gormonal o'zgarishlar va ularning monitoringi. Toshkent: Biologiya va tibbiyot nashriyoti.
6. Yusupova, L. (2020). Sportchi qizlarda ovqatlanish va tiklanish strategiyalari. Toshkent: Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish markazi.

7. Karimov, E. (2019). Sportchi qizlarning jismoniy faolligi va tiklanish usullari. Toshkent: O‘zbekiston sport akademiyasi.

8. Sobirov, R. (2021). Zamonaviy sport tibbiyoti va diagnostika usullari. Toshkent: Ilmiy nashrlar.