



**YOSH BOKSCHILARNI MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALARDAN SO'NG
TIKLANISH HOLATI VA UNING FIZIOLOGIK AHAMIYATI**

Yo'ldoshev Maqsud Haqberdiyevich

Alfraganus universiteti

"Sport faoliyati" kafedrası o'qituvchisi

Organizmnda jismoniy mashqlarni bajargandan keyin undagi funksional o'zgarishlarni ishdan oldingi holatga qaytish jarayoni yoki shunga o'xshash holatga qaytish tiklanish deb ataladi. Charchash yuzaga kelgandan keyin organizmning dam olish vaqtida tiklanish jarayonlari o'tadi, ya'ni muskul ishi ta'sirida fiziologik funksiyalar ya'ni tomir urish soni, qon bosimi, o'pka ventilyatsiyasi, kislorod o'zlashtirilishi, tana harorati, organizmdagi turli sistemalarning qo'zg'aluvchanligi va boshqalar ma'lum vaqt o'tgandan keyin ishdan oldingi holatga qaytadi, ya'ni tiklanish yuzaga keladi. Tiklanish uchun ketgan vaqt tiklanish davri deb ataladi. Tiklanish davri ish tugagandan keyin ko'p yo oz muddatga cho'ziladi. Tiklanishda organizmning ichki muhitining tarkibi normallasadi va hujayralar ichidagi energiya zapasi to'ldiriladi. Tiklanish jarayoni 3ta bosqichga bo'linadi:

- 1.Ish vaqtidagi tiklanish
- 2.Erta tiklanish
- 3.Kech tiklanish

Ish vaqtidagi tiklanish davrining muddati bajariladigan ishning xarakteriga, tezligiga, muddatiga, sportchining jismonan chiniqqanligiga bog'liq bo'ladi. Tiklanish jarayonlari ba'zi muskul ishlarida sportchining faqat dam olish vaqtidagina yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham sodir bo'ladi. Lekin ish bajarilayotgan vaqtda energiya resurslarining sarflanishi uning tiklanishidan yuqori bo'ladi. Dam olish vaqtida esa aksincha organizmning energiya sarfi uning to'planishidan kam bo'ladi. Ishchi tiklanish organizmning jismoniy mshqlar bajarilishida organizmning funksional holatini ushlab turadi.

Erta tiklanish, yengil va o'rta og'irligidagi jismoniy mashqlardan bajarilganda bir necha 10 daqiqadan keyin yuzaga keladi. Bunda AUF, kretinfosfat, glikogendan glyukozani hosil bo'lishi va glyukozani resintezi tiklanadi, undan tashqari kislorod qarzini, ayrim fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlarining normalashishi yuzaga keladi.

Kech tiklanish, uzoq vaqtga cho'ziladigan kuchlangan jismoniy mashqlardan keyin ya'ni marofoncha yugurish, chang'ida yugurish, velosiped poygasi va boshqalar bir necha soat, hattoki sutka davomida tiklanadi. Ana shu vaqtda organizmning fiziologik va biokimyoviy ko'rsatkichlari, suv-tuz balansi, garmonlar va fermentlar tiklanadi. Tiklanish jarayonlarining borishi bir tekis emas, balki to'liqinsimon bo'ladi, ya'ni dam sekinlashadi, ya'ni ko'tarilib ishdan oldingi holatga qaytadi. Tiklanish jarayonlarining borishi mos holda organizmning ish qobiliyatini o'zgartiradi. Muskulning ish bajarilishida sarflangan moddalar tiklanish davrida ishdan oldingi holatdan birmuncha yuqori darajada to'planadi.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Bu muskul ishini tugaganidan keyin ma'lum vaqt o'tishi bilan yuzaga kelib tiklanishidan yuqori faza yoki superkompensatsiya deb ataladi.

Superkompensatsiyadan keyin to'liqsimon shalkda ishdan oldingi holatga keladi. Superkompensatsiya fazasi bir nech soatdan keyin 1-2 kungacha davom etishi mumkin. Agar takroriy ish har gal superkompensatsiya fazasida boshlansa, energiya manbalarining darajasi orta boradi, chunki energiya sarfi ham yuqori darajada bo'ladi va nihoyat doimiy tiklanish yuqori darajada bo'ladi. Jismoniy mashqlardan keyin tiklanish organizm funktsiyalarining faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat bo'lmaydi. Agar mashqlardan keyin sportchi organizmining funksional holati ishdan oldingi holatga qaytishi bilangina tugallanadi, tanlangan sport turi bo'yicha hech qanday takomillashish sodir bo'lmaydi.

Sportchining jismonan chiniqqanligi orqasida, bu mashqlardan keyin sportchi organizmida qoladigan reaksiya oqibatidir. Bu reaksiyalar yo'qolmaydi, aksincha puxtalanadi.

Tiklanish jarayonlari ba'zi muskul ishlarida faqat sportchining dam olish vaqtida yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham bo'ladi. Lekin ishning bajarilish vaqtida dissimilyatsiya jarayonlari ustun turadi, ya'ni energetik resurslarni sarflanishi uni to'planishidan yuqori bo'ladi. Dam olish vaqtida esa, aksincha, organizmning energiya sarfi uning to'planishidan kam bo'ladi – assimilyatsiya jarayonlari dissimilyatsiya jarayonlaridan ustun turadi.

Jismoniy mashqlardan so'ng tiklanish sport turlariga ham bog'liq bo'ladi. Masalan, shtangachi shtangani ko'taraerishdan keyin 7-12 minutlar o'tishi bilan energetik resurslar dastlabki holatga qaytadi. 13-20 minutlarda superkompensatsiya sodir bo'ladi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda tiklanish yugurishdan so'ng 2-3 daqiqalarda amalga oshadi. Bunda tiklanish yuqotilgan energiyaning 80-90% qismi qoplash bilan amalga oshadi.

Xulosa qilib aytganda o'rganishning jismoniy mashqlardan so'ng ish qobiliyatini tiklanishi yoshga, chiniqqanlik darajasiga, tashqi muhit omillariga va organizmning ichki muhiti individual xususiyatlari bilan ham bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qodirov U.Z. Odam fiziologiyasi. Toshkent, 1996.
2. Azimov I.G'., Sobitov SH.S. Sport fiziologiyasi. Toshkent, 1993.
3. Qurbonov Sh, Qurbonov A. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. Toshkent, 2003.