ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00425

SPORT KASALLIGI YOKI “OVERTRAINING SINDROMI”

Odil Xamadullayevich Abdalimov
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti dotsenti

Ravshan Napasovich Xolmuratov
Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti o’qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sportchilarning haddan tashqari mashq qilish (overtraining) sindromining asosiy kelib chiqish sabablari va ularni oldini olish, bartaraf qilish haqida so’z boradi.

Kalit so’zlar: Sport kasalligi, overtraining sindromi, mashg’ulot darajalari.

SPORTS DISEASE OR OVERTRAIN SYNDROME

Odil Khamadullayevich Abdalimov
Associate Professor of Tashkent University of Information Technologies named after Muhammad al-Khwarizmi

Ravshan Napasovich Kholmuratov
Teacher of Tashkent University of Information Technologies named after Muhammad al-Khwarizmi

ABSTRACT

This article discusses the main causes of overtraining syndrome in athletes and their prevention and elimination.

Keywords: Sports Disease, Overtraining Syndrome, Training Levels.

KIRISH

Ayni vaqtda, sport natijalarining bugungi kundagi darajasi sportchilarning va murabbiylarning kasbiy sifatlariga, ularning bilimi va amaliy ko‘nikmalariga yuqori talablar qo‘yadi. Shu boisdan zamonaviy sport musobaqalarida o‘zaro raqobatning keskinlashuvi va sport natijalarining to‘xtovsiz o‘sib borishi o‘quv-mashg‘ulot

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00425

jarayoniga yangicha ilmiy nazar bilan yondashishni taqozo etadi. Yuqori samaradorlikdagi sport turlari haddan tashqari kuchlanish va endokrin sohadagi o'zgarishlar bilan tavsiflanadigan ortiqcha mashg'ulotlar deb ataladigan holatning rivojlanishi bilan bog'liq. Ortiqcha mashg'ulotlar mashq jarayonida sportchilarda endogen intoksikatsiyani rivojlantiradi, bu quyidagicha ifodalanadi: ishtahaning pasayishi, uyquchanlik, uyquning buzilishi, ishtahaning buzilishi, tana vaznining o'zgarishi, har qanday lokalizatsiya og'rig'i. Achchiq holatga xos alomatlar bo'lgan sportchining uzoq muddatli (bir necha mezosikldan bir yoki bir qancha makrosiklga qadar) pasayishi "Sport kasalligi" yoki "Haddan tashqari mashq qilish (overtraining) sindromi" deb ataladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Maxsus (MJT) va umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarining umuman o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi, ayniqsa, yosh sportchilar mashg‘uloti jarayonidagi optimal nisbatlariga oid masala sport mashg‘ulotini boshqarishda yetakchi hisoblanadi.

A.N.Vorobyevning ta’kidlashicha, UJT muayyan sport turida maxsus ishning o‘rnini bosa olmaydi. Mushak faoliyati turining o‘ziga xos xususiyati sportchi organizmining ham funksional, ham morfologik xususiyatlarida aks etadi. Har bir muayyan sport turi maxsus morfologik uyg‘unlikni shakllantiradi. Og‘ir atletikachi uchun bunday uyg‘unlik mushak kuchining rivojlanishida namoyon bo‘ladi. A.P.Slobodyanning ta’kidlashicha, sport mahorati ortgan sari jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati hech qachon pasaymaydi. Biroq uning xususiyati, qo‘llaniladigan vosita va uslublar muhim darajada o‘zgaradi: qo‘shimcha mashqlar majmui yanada maxsuslashib boradi.Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida MJTning ulushi to‘xtovsiz o‘sib boradi, UJT ulushi esa kamayadi.

NATIJALAR

"Overtraining sindromi" ning uchta asosiy sababi bor. Ular quyidagilar:

- Barcha darajalarda (mikrosikl,mezosikl va makrosikl) yetarlicha chuqur va har tomonlama o’ylangan o’quv dasturi;
- Barcha darajadagi sportchilarning jismoniy holatini yetarlicha darajada nazorat qilmaslik (ayniqsa o’zini-o’zi boshqarish);
- Eng muhim restorativ vositalardan biri sifatida sport bilan oziqlanish imkoniyatlarini ortiqcha baholash (ba’zan past baholash va umuman noto’g’ri baholash);

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00425

Haddan tashqari mashq qilish sabablarini bilish kasallikning manbalarini tushunishni osonlashtiradi:

- O’quv dasturi hajmining haddan tashqari umumiy yuki;
- Haddan tashqari mahalliy (keskin) jismoniy va hissiy stress;
- Markaziy asab tizimining ortiqcha kuchlanishi, ya’ni umumiy nevroz;
- Zararli (ayniqsa yetarli koloriyali bo’lmagan) ovqatlanish;

Muayyan sabablarga ko’ra mumkin bo’lgan variantlari:

1) Bir marotaba takrorlashda kata vazn bilan ishlash oldindan tayyorlanmasdan tez-tez bajariladi (bu holda siz, markaziy asab tizimini ulkan yuklamaga duchor qilasiz,bunda esa tiklanish uchun kamida 7-8 kun kerak bo’ladi, yoki undan ham ko’proq;
2) Majburiy takrorlash kabi mashg’ulotlarni kuchaytirish usullaridan doimiy foydalanish, “muvaffaqiyatsizlikda” tez-tez mashq qilish (bu holda markaziy asab tizimi, mushak-skelet,endokrin tizimlari haddan tashqari ortiqcha yuklama oladi);
3) Monoton ish, ya’ni mashqlarn io’zgartirmasdan bir xil dastur bo’yicha uzoq muddatli mashg’ulotlar jarayoni (ideal holda har 3-4 mikrosiklda o’quv dasturini o’zgartirish maqsadga muvofiq);
4) Individual sog’lik muammolari;
5) Noto’g’ri tashkil etilgan (nuqsonli yoki tizimsiz) ovqatlanish;
6) Kundalik hayotdagi yuqori chastota va stress darajasi (mashg’ulot jarayonining o’zi stress,ishdagi va kundlik hayotdagi muammolar stress darajasini sezilarli miqdorda oshiradi);
7) Sportchining sog’lig’i ustidan doimiy va keng qamrovli tibbiy nazorat (yoki hech bo’lmaganda o’zini-o’zi boshqarishi) yetishmasligi;

MUHOKAMA

Haddan tashqari mashq qilish sindromini oldini olishda (tashqi belgilarga qo’shimcha ravishda) profilaktika choralarini va sportchilar tanasining holatini sinashning eng oddiy samarali usullarini bilish kerak.Haddan tashqari mashq qilish sindromini profilaktika qilishning asosiy qoidalari:

- Birinchi navbatda umidsizlikga tushmang,vahima qilmang;
- Ikkinchidan aniq bir mashg’ulotga kirishishdan oldin, butun o’quv dasturi va u bilan bog’liq bo’lgan maxsus ovqatlanish dasturini yaxshilab ishlab chiqing.Ushbu bosqichdagi asosiy talab shundan iboratki, o’quv va ovqatlanish dasturlari sizning dastlabki holatingizga va yakuniy maqsadingizga to’liq mos kelishi kerak;

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00425

- Uchinchidan o’quv dasturida joriy yuklamaga mos keladigan muntazam va to’liq dam olish tartibi ham bo’lishi kerak. Shu bilan birga, kichik dastur oddiy (kunlik) dam olishning yuqori sifatini o’z ichiga olishi kerak. Asab tizimi ish faoliyatini susaytiradigan turli xil simuliyatorlar, tamaki va alkogol ichimliklar ratsiondan butunlay chiqarib tashlanadi,yaxshi havo aylanadigan va shinam xonada yarim tundan oldin uyquga yotish va kamida 8 soat uxlash kerak;
- To’rtinchidan umumiy va ixtisoslashgan ovqatlanish ham sifatli, kaloriyali va to’liq bo’lishi kerak (tarkibi va miqdori bo’yicha);
- Beshinchidan yuqumli kasalliklarning oldini olishga, ularni o’z vaqtida va samarali davolashga kata e’tibor bering;
- Oltinchidan stressga qarshi (sizda mavjud bo’lgan har qanday usullar bilan) chidamlilikni rivojlantirish kerak.Bu nafaqat sportda, balki oddiy kundalik hayotda ham juda foydali.

XULOSA

Inson o’z-o’zini diagnostika qilishi uchun eng oddiy tibbiy testlarni ham o’zida sinab ko’rishi kerak. Ertalab to’shakdan turmasdan pulsingizni o’lchang.Agar u siz uchun normal,sog’lom yurak urishi tezligidan daqiqasiga 12 martadan ortiq bo’lsa, dam olish sifati va miqdorini oshirish,hamda jismoniy holatingizni tiklash uchun maxsus qo’shimcha choralar ko’rish uchun sabab bor.Birlamchi tibbiy diagnostika: yurakni kardiogramma qildiring,agar ortiqcha mashq qilish belgilari mavjud bo’lsa kardiogramma sizning normal holatdagi sog’lom yuragingiz EKGga nisbatan o’zgarishlarni ko’rsatadi. Shunday qilib, kasallikning dastlabki bosqichini oldini olish uchun tegishli tavsiyalarni bajarish kerak.Shuni ham yodda tutish kerakki,ortiqcha mashq qilish belgilari paydo bo’lganda profilaktika va to’g’ri tiklanish, kutilayotgan sport natijalariga erishish uchun bir xil asosiy biokimyoviy komponentlar ham kerak.

REFERENCES

1. Rus tilining katta tushuntirish lug’ati. S.A.Kuznetsov. – M.:Norint, 2000. - 1536 b.
2. Vorobyev A.N., Chernov K.L. Prinsipi upravleniya podgotovkoy sportsmenov: Ucheb. posobiye.- Malaxovka, 1987.- 67 b.
3. S.B.Tixvinskiy, S.v.Xrushchev Bolalar sport tibbiyoti: Shifokorlar uchun qo’llanma. – M.: Tibbiyot, 1991. – 408 b.
4. E.A.Boyko. Sportichilar uchun ovqatlanish va parhez. – M.: Veche, 2006. -176 b.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O‘quv qo‘llanma. - T.: O‘zDJTI, 2005. - B. 172.