

**SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLANISHDA INTENSIV
MASHG'ULOTLARNING ROLI.****Burxonov Bahodir Hayotovich***O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi**Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o'qituvchisi*[*bahodirburxonov87@gmail.com*](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport musobaqalariga tayyorlanish jarayonida intensiv mashg'ulotlarning tutgan o'rni ilmiy asosda tahlil qilingan. Intensiv mashg'ulotlarning afzalliklari, ularni qo'llash bosqichlari, salbiy oqibatlari va ehtiyot choralari haqida ma'lumotlar berilgan. Shuningdek, ilgari o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar asosida intensiv mashg'ulotlarning sportchilar salomatligi va natijadorligiga ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlar: intensiv mashg'ulotlar, sport musobaqalari, tayyorgarlik bosqichlari, yuklama, chidamlilik, sportchilarning salomatligi, psixologik tayyorgarlik

**РОЛЬ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК В ПОДГОТОВКЕ К
СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ.****Бурхонов Баходир Хаётович***Преподаватель цикла физической подготовки**Институт повышения квалификации**Министерство внутренних дел Республики Узбекистан*[*bahodirburxonov87@gmail.com*](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

Аннотация: В данной статье научно проанализирована роль интенсивных тренировок в процессе подготовки к спортивным соревнованиям. Рассматриваются преимущества и возможные негативные последствия интенсивных нагрузок, а также меры предосторожности. Также освещается влияние интенсивных тренировок на здоровье и результативность спортсменов на основе ранее проведённых научных исследований.

Ключевые слова: интенсивные тренировки, спортивные соревнования, этапы подготовки, нагрузка, выносливость, здоровье спортсменов, психологическая подготовка

**THE ROLE OF INTENSIVE TRAINING IN PREPARATION FOR SPORTS
COMPETITIONS.****Burkhonov Bahodir Hayotovich**

*Teacher of physical training cycle**Institute of advanced training**Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan**bahodirburxonov87@gmail.com*

Abstract:. This article provides a scientific analysis of the role of intensive training in the preparation process for sports competitions. It discusses the benefits and potential negative effects of high-intensity workouts, as well as precautions to be taken. The article also highlights the impact of intensive training on athletes' health and performance, based on previous scientific studies.

Keywords: intensive training, sports competitions, preparation stages, physical load, endurance, athlete health, psychological preparation.

Kirish

Sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish sportchidan nafaqat kuchli irodani, balki jismoniy va psixologik tayyorgarlikning mukammal darajasini talab qiladi. Tayyorgarlik jarayonining eng muhim bosqichlaridan biri bu — intensiv mashg'ulotlar bo'lib, ular sportchi organizmini maksimal yuklama sharoitida sinovdan o'tkazish va musobaqaga yaqin sharoitda ishlashni ta'minlaydi. Ushbu maqolada intensiv mashg'ulotlarning asosiy tamoyillari, afzalliklari va salbiy jihatlari, shuningdek, ularning sportchi tayyorgarligidagi ahamiyati yoritiladi.

Asosiy qism

1. Intensiv mashg'ulotlar mohiyati va ularning sport tayyorgarligidagi o'rni. Intensiv mashg'ulotlar deganda, qisqa vaqt oralig'ida yuqori jismoniy yuklama bilan bajariladigan sport mashqlari tushuniladi. Bunday mashg'ulotlar sportchining maksimal kuch-quvvatini, chidamlilik darajasini va mushak faolligini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Ular asosan musobaqadan oldingi bosqichda qo'llaniladi va sportchining musobaqa sharoitlariga tezroq moslashishini ta'minlaydi. Shuningdek, bu turdagi mashqlar orqali yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimi maksimal darajada faollashtiriladi. Shuning uchun intensiv mashg'ulotlar sportchi tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi.

Bu turdagi mashg'ulotlar nafaqat jismoniy imkoniyatlarni, balki psixologik tayyorgarlikni ham mustahkamlab, sportchida irodaviy sifatlar — qat'iyat, bardoshlilik va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradi. Ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda raqiblar bilan teng kurashish uchun sportchi o'zining maksimal imkoniyatlarini namoyon qilishi kerak bo'ladi. Bunga esa intensiv mashg'ulotlarsiz erishish deyarli mumkin emas.

2. Tayyorgarlik bosqichlarida intensiv mashg'ulotlarning tutgan o'rni. Sport musobaqasiga tayyorlanish bosqichma-bosqich olib boriladi va har bir bosqichda

sportchining jismoniy yuklamalarga moslashuvi oshirib boriladi. Umuman olganda, sport tayyorgarligi quyidagi bosqichlarga bo'linadi: bazaviy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, old musobaqa tayyorgarligi va tiklanish bosqichi. Ayniqsa, intensiv mashg'ulotlar old musobaqa bosqichida muhim rol o'ynaydi.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy salohiyatni oshirishga e'tibor qaratiladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa sport turiga xos texnik va taktik harakatlar o'rganiladi. Aynan old musobaqa bosqichida sportchi musobaqa sharoitlariga yaqin holatda faoliyat yuritadi, shuning uchun intensiv yuklamalar aynan shu bosqichda asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Bu davrda bajariladigan yuklamalar yuqori darajadagi aerob va anaerob mashqlarni o'z ichiga oladi, sportchining musobaqa kunidagi harakat tezligi va davomiyligini modellashtiradi.

3. Intensiv mashg'ulotlarning afzalliklari. Intensiv mashg'ulotlar sportchilarga bir qator muhim afzalliklarni beradi. Eng avvalo, ular sportchining umumiy chidamliligi va kuch-quvvat zaxirasini oshiradi. Yuqori yuklama sharoitida mashq qilish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va kislorod yetkazib berish darajasini oshiradi. Shu bilan birga, bu jarayonlar mushaklar faoliyatining samaradorligini oshirib, sportchining tezroq harakat qilishiga va uzoqroq masofani bosib o'tishga imkon yaratadi.

Bundan tashqari, intensiv mashg'ulotlar **psixologik barqarorlikni** mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Sportchi kuchli stress sharoitida ham o'zini tutishni, qaror qabul qilishni va harakatlarini muvofiqlashtirishni o'rganadi. Bu esa musobaqa paytida psixologik bosim ostida to'g'ri harakat qilish imkonini beradi.

Intensiv mashg'ulotlar orqali sportchi o'zining hozirgi tayyorgarlik darajasini real baholay oladi. Bu holat mashg'ulot jarayonida aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishga, texnik yoki taktik nuqsonlarni tuzatishga xizmat qiladi. Demak, bu jarayon musobaqaga to'laqonli tayyorgarlik ko'rish imkonini beradi.

4. Ehtiyot choralar va intensiv mashg'ulotlarning mumkin bo'lgan salbiy oqibatlari. Intensiv mashg'ulotlar har doim ham foydali bo'lavermaydi. Agar ular noto'g'ri rejalashtirilsa yoki haddan tashqari ko'p yuklama berilsa, sportchida bir qator salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Eng avvalo, bu ortiqcha yuklanish sindromi (overtraining) deb ataladigan holatga olib keladi. Bu holatda sportchining jismoniy va ruhiy faoliyati pasayadi, ishga bo'lgan qiziqishi kamayadi, mushaklarda og'riq paydo bo'ladi va immunitet sustlashadi.

Shuningdek, intensiv mashg'ulotlar natijasida **mushak va bo'g'imlarga ortiqcha bosim** tushadi, bu esa turli jarohatlar xavfini oshiradi. Tez-tez bo'ladigan zo'rliqlar, cho'zilishlar, sinishlar, burilishlar intensiv mashg'ulotlarning salbiy oqibatlari bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, psixologik jihatdan charchash ham jiddiy muammo hisoblanadi. Sportchi muntazam yuqori yuklama ostida bo'lsa, unda befarqlik,

motivatsiya yo‘qolishi va emotsional tushkunlik holatlari paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli intensiv mashg‘ulotlar har doim **ilmiy asoslangan reja** asosida, mutaxassis murabbiy va shifokor nazorati ostida olib borilishi kerak.

5. Ilmiy tadqiqotlar asosida intensiv mashg‘ulotlarning samaradorligi. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar intensiv mashg‘ulotlarning sport natijalari va organizm funksiyalariga ijobiy ta‘sirini isbotlagan. Masalan, O‘zbekiston Milliy Olimpiya Qo‘mitasi huzuridagi Sport ilmiy-tadqiqot instituti tomonidan olib borilgan kuzatuv natijalariga ko‘ra, musobaqadan 3 hafta oldin boshlangan intensiv mashg‘ulotlar sportchilarning yurak urish tezligini 10–12 foizga, mushak kuchi ko‘rsatkichlarini esa 15–18 foizga oshirgan. Shu bilan birga, reaksiya tezligi va muvozanat saqlash qobiliyati ham yaxshilangani aniqlangan.

Boshqa bir xalqaro tadqiqotda (Bompa T., Haff G., 2018) intensiv mashg‘ulotlar bilan shug‘ullangan sportchilar musobaqa kuni raqiblaridan ko‘ra tezroq tiklanganlik holatiga ega bo‘lgani va musobaqa davomida bardoshlilik darajasi yuqoriligi aniqlangan.

Shuningdek, intensiv mashg‘ulotlardan so‘ng sportchilarda stressga bardoshlilik ortib, psixologik tayyorgarlik darajasi ham yaxshilangani qayd etilgan. Bu esa musobaqada muvaffaqiyatga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega omil hisoblanadi.

Xulosa

Sport musobaqalariga tayyorlanishda intensiv mashg‘ulotlar alohida o‘rin egallaydi. Ular sportchining jismoniy, ruhiy va taktik holatini musobaqaga moslashtirish, maksimal natijalarga erishish uchun tayyorlashda muhim vosita hisoblanadi. Biroq ularni samarali va xavfsiz tarzda olib borish uchun ilmiy asoslangan yondashuv zarur. Intensiv mashg‘ulotlarning miqdori va sifati sport turiga, sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog‘lig‘iga qarab belgilanmog‘i lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абрамов А.И. “Подготовка спортсменов высокого класса”. – Москва, 2020.
2. Bahromov Z. “Sport mashg‘ulotlari nazariyasi”, Toshkent, 2021.
3. Bompa T., Haff G. “Periodization: Theory and Methodology of Training”, 2018.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi rasmiy nashrlari, 2022.