

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQALASHUV DAVRI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISHNI TAKOMILLASHTIRISH

Xudayberganova Sharqiya Inoyat qizi

Urganch innovatsion universiteti

Sport klubi rahbari

Annotatsiya: Mazkur maqola qisqa masofaga yuguruvchilarning musobaqalashuv davri mashg'ulotlarini rejalashtirishda samarali yondashuvlarni takomillashtirishga qaratilgan. Musobaqalashuv davri — sportchining o'zining eng yuqori natijalarini ko'rsatishi uchun jismoniy va psixologik jihatlarni optimallashtirish zarur bo'lgan maxsus davr hisoblanadi. Maqolada periodizatsiya, intensivlikni boshqarish, psixologik tayyorgarlik, to'g'ri oziqlanish va texnik-taktik mashg'ulotlarni samarali rejalashtirishning asosiy tamoyillari muhokama qilinadi.

Yuguruvchilarning maksimal natijaga erishishi uchun mashg'ulotlar va tiklanish jarayonlarini qanday muvozanatlash, musobaqa davrida samarali strategiyalarni qanday ishlab chiqish kerakligi haqida ilmiy asoslangan tavsiyalar taqdim etiladi. Shuningdek, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashuvchan yondashuvlar orqali yuqori ko'rsatkichlarga erishish mumkinligi ta'kidlanadi.

Maqola qisqa masofaga yuguruvchilarning musobaqa davri mashg'ulotlarini rejalashtirishda metodik yondashuvlarni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tahlil va amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Musobaqalashuv davri, periodizatsiya, intensivlikni boshqarish, psixologik tayyorgarlik, Jismoniy tayyorgarlik, Texnik-taktik mashg'ulotlar, tiklanish, to'g'ri oziqlanish sportchining individual xususiyatlari

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun musobaqa davri mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish, sportchining muvaffaqiyatli natijalarga erishishida katta ahamiyatga ega. Musobaqa davri, yuguruvchining eng yuqori darajada bo'lishi, maksimal tezlikni ko'rsatishi va musobaqalarda o'zining eng yaxshi natijasini qayd etishi uchun optimal

tayyorgarlikni ta'minlash zarur. Ushbu davrda mashg'ulotlar intensivligi, tiklanish, psixologik tayyorlanish va texnik takomillashtirishga katta e'tibor qaratish kerak¹.

Musobaqalashuv davri — sportchining yuqori natijalarga erishish uchun barcha tayyorgarlik jarayonlarini to'g'ri boshqarish zarur bo'lgan maxsus davrdir. Bu davrda yuguruvchining o'zining maksimal tezligiga erishish uchun treninglar, dam olish va tiklanish o'rtasidagi muvozanatni saqlash muhimdir².

Musobaqalashuv davri tayyorgarlikdan farq qiladi, chunki u sportchining natijalarga erishishi uchun yakuniy tayyorgarlikni va amalga oshirishni anglatadi. Bu davrda mashg'ulotlar sifatiga alohida e'tibor qaratiladi va har bir harakatning maqsadi sportchining eng yuqori natijaga erishishiga qaratilgan bo'ladi.

Musobaqa davomida sportchi o'zining eng yuqori tezligiga erishishga intiladi. Mashg'ulotlar ortiqcha yuklanishlarga olib kelmasligi uchun minimallashtiriladi, lekin sportchi hali ham o'zining jismoniy holatini saqlashi kerak.

Musobaqalashuv davri sportchining eng yuqori natijalar ko'rsatishi uchun eng muhim bosqich hisoblanadi. U jismoniy tayyorgarlik, psixologik holat va texnik ko'nikmalarni birlashtirgan holda amalga oshiriladi. Musobaqalashuv davrida intensivlikni boshqarish, psixologik tayyorgarlik, oziqlanish va tiklanishning muvozanati sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, har bir bosqichni to'g'ri rejalashtirish va optimallashtirish muhim ahamiyatga ega.

Musobaqalashuv davri sportchining tayyorgarlikni yakunlashi va eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan oxirgi bosqich hisoblanadi. Bu davrda, sportchilar o'zlarining jismoniy va psixologik holatini optimallashtirishi, texnik ko'nikmalarni takomillashtirishi va musobaqa sharoitlariga tayyor bo'lishi kerak. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar yordamida sportchining maksimal samaradorlikka erishish imkoniyati oshadi.

¹ Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y

² Muhammadjon Imomnazarov. Ma'naviyatning ilmiy asoslari Toshkent, 2008

Musobaqalashuv davrida sportchining asosiy maqsadi eng yaxshi natijaga erishishdir. Bu erishishga bo‘lgan yondashuv quyidagi vazifalarni o‘z ichiga oladi:

1. **Jismoniy tayyorgarlik** – maksimal tezlik va chidamlilikni oshirish, shuningdek, musobaqa davomida sportchining jismoniy holatini to‘g‘ri boshqarish.

2. **Psixologik tayyorgarlik** – stressni yengish, motivatsiyani oshirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytirish.

3. **Texnik-taktik mashg‘ulotlar** – yuguruvchining texnikasi va taktikasi musobaqada muvaffaqiyatli bo‘lishi uchun optimallashtiriladi.

4. **Tiklanish** – musobaqa davomida va undan keyin tiklanish jarayonini boshqarish, sportchining energiya zaxiralarini qayta tiklash.

Jismoniy tayyorgarlik — sportchining musobaqalashuv davrida muvaffaqiyatga erishishining asosiy omillaridan biridir. Bu, sportchining jismoniy holatini optimallashtirish, uning chidamliligini, kuchini, tezligini va boshqa jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan treninglar to‘plamidir. Jismoniy tayyorgarlik nafaqat sportchining musobaqadagi natijalarini yaxshilashga, balki ularning jarohatlanishlarini oldini olishga ham yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlik qisqa masofaga yuguruvchilar uchun alohida ahamiyatga ega, chunki bu sport turi juda yuqori intensivlikni talab qiladi. Sportchining maksimal tezlikka erishishi va bu tezlikni musobaqalar davomida saqlab qolishi uchun maxsus treninglar zarur³.

Psixologik tayyorgarlik — sportchining musobaqaga tayyorlanishining muhim komponentlaridan biri bo‘lib, uning jismoniy salohiyatini to‘liq amalga oshirish va maksimal natijalarga erishish uchun zarurdir. Musobaqalashuv davrida psixologik holat, stressni boshqarish, motivatsiya va o‘ziga bo‘lgan ishonch sportchining muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardir. Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun psixologik tayyorgarlik, ayniqsa, yuqori intensivlikdagi yugurish va tezlikni boshqarish talab qilinadigan sport turi bo‘lganligi sababli, alohida ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik qisqa masofaga yuguruvchilarning musobaqa davomida eng yaxshi

³ G.G.Arzumanov, E.E.Arakelyan, V.G.Nikitushkin, V.P.CHerkashin, V.B.Zelichenok va boshqa olimlar tomonidan olib borilgan pedagogik kuzatuvlar kitoblari

natijalarga erishishida juda muhim omil hisoblanadi. Motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch, stressni boshqarish, emotsional holatni nazorat qilish va vizualizatsiya kabi psixologik texnikalar sportchining jismoniy tayyorgarligini qo'llab-quvvatlaydi va uni musobaqada muvaffaqiyatga erishishga olib keladi. Sportchi psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish orqali o'zining yuqori darajada tayyorlanishini ta'minlaydi va musobaqada muvaffaqiyat qozonadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun texnik-taktik tayyorgarlik — muvaffaqiyatli musobaqa natijalarini ta'minlashda juda muhim o'rin tutadi. Sportchining to'g'ri harakat texnikasini o'zlashtirishi va eng samarali taktika orqali raqobatdoshlardan ustun chiqishi zarur. Texnik-taktik tayyorgarlik musobaqa davrida sportchining har bir qadamini hisobga olishni, yugurish jarayonidagi harakatlarning aniq va samarali bajarilishini ta'minlashni o'z ichiga oladi. Texnik-taktik mashg'ulotlar qisqa masofaga yuguruvchilarning musobaqada muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur bo'lgan asosiy tayyorgarlik bosqichidir. To'g'ri startni olish, yuqori tezlikni saqlash, taktikalarga amal qilish va reaksiyalarni tezlashtirish — bularning barchasi sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi omillardir. Texnik va taktika bilan birgalikda psixologik tayyorgarlik sportchining umumiy salohiyatini yaxshilaydi va yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Tiklanish (recovery) — sportchining musobaqa yoki og'ir jismoniy mashg'ulotlardan so'ng organizmini tiklash jarayonidir. Bu jarayon, musobaqalashuv davrida yoki mashg'ulotlarda energiya zaxiralarining tiklanishini, mushaklarning tiklanishini, jarohatlarning oldini olishni va umumiy psixologik holatni yaxshilashni ta'minlaydi. Qisqa masofaga yuguruvchilarning tiklanish jarayoni juda muhim, chunki ular yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar va musobaqalarda faol ishtirok etadilar. To'g'ri tiklanish sportchining jismoniy va psixologik holatini saqlab turish va maksimal natijalarga erishish uchun zarurdir. Tiklanish — qisqa masofaga yuguruvchilar uchun muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan jarayon. Jismoniy, psixologik va ruhiy tiklanish, energiya zaxiralarining qayta tiklanishi, yaxshi uyqu va moslashtirilgan tiklanish rejalari sportchining umumiy salohiyatini yaxshilash va

jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. To'g'ri tiklanish sportchining keyingi mashg'ulotlari va musobaqalarida yuqori natijalar ko'rsatishga imkon yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Muhammadjon Imomnazarov. Ma'naviyatning ilmiy asoslari. – Toshkent, 2008. – B. 154
2. Shavkat Mirziyoev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2020. – b. 223.
3. O.M.Mirzoev A.I.Pyanzin, O.A.SHinkaruk va boshqalar).G.G.Arzumanov, E.E.Arakelyan, V.G.Nikitushkin, V.P.CHerkashin, V.B.Zelichenok va boshqa olimlar tomonidan olib borilgan pedagogik kuzatuvlar