



## O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

**Tojiyev Tuyg'un Turobovich**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti Jismoniy tarbiya va uni o'qitish metodikasi yo'nalishi magistranti*

**Annotatsiya:** *O'rta masofalarga yuguruvchi (800 m dan 3000 m gacha) sportchilarni rivojlantirishda psixologik tayyorgarlik jismoniy va texnik tayyorgarlik kabi muhim omil hisoblanadi. Ushbu maqola o'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni rivojlantirishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyatiga bag'ishlanadi.*

**Kalit so'zlar:** *O'rta masofa, yuguruvchi, sportchi, psixologik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.*

O'rta masofalarga yugurish nafaqat yuqori tezlikni, balki uzoq vaqt davomida chidamlilik va yuqori ruhiy bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilishni talab qiladi.

Quyida o'rta masofaga yuguruvchilar uchun psixologik tayyorgarlikning ahamiyati va tarkibiy qismlari keltirilgan:

### 1. Musobaqa oldi holatini boshqarish (Psixologik barqarorlik)

O'rta masofaga yuguruvchilar ko'pincha musobaqa oldidan yuqori darajadagi hayajon va stressni his qilishadi. Psixologik tayyorgarlik sportchiga:

- «Start oldi isitmasi» yoki «beparvolik» holatlarini bartaraf etishga yordam beradi.

- Musobaqa oldi shtatlari (musobaqa oldi isitmasi yoki apatiyasi) ni barqarorlashtirish va sport formasini maksimal darajada saqlab turishga xizmat qiladi.

- Raqobat muhitida his-tuyg'ularni nazorat qilishni o'rgatadi.

### 2. Irodaviy sifatlarni shakllantirish (Chidamlilik)

O'rta masofaga yugurishda sportchi «o'lik nuqta» (jismoniy charchoqning eng yuqori nuqtasi) deb ataladigan holatga duch keladi. Psixologik tayyorgarlik:

- Chidamlilikni oshiradi: Sportchining og'riq va charchoqqa bo'lgan bardoshini (irodaviy zo'riqish) oshiradi.

- Motivatsiyani kuchaytiradi: Qiyinchiliklarga qaramay, masofani to'liq va yuqori sur'atda yakunlashga undaydi.

### 3. Taktik fikrlash va diqqatni boshqarish

O'rta masofaga yugurish - bu aqlli yugurishdir. Sportchi o'z tezligini va raqiblarning harakatini nazorat qilishi kerak.

- Diqqatni taqsimlash: Yugurish davomida nafas olish, qadam sur'ati va taktikani (qachon tezlashish, qachon kuchni tejash) to'g'ri baholashga yordam beradi.

- Ruhiiy moslashuvchanlik: Vaziyat o'zgarganda (masalan, raqib to'satdan tezlashganda) tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

### 4. Musobaqa davrida o'z-o'zini nazorat qilish



Psixologik tayyorgarlik orqali yuguruvchi o'z jismoniy holatini to'g'ri baholaydi va emotsional portlashlarga yo'l qo'ymaydi. Bu esa, ayniqsa, marraga yaqin qolganda (finishda) yuqori natija ko'rsatishni ta'minlaydi.

Bugungi kunda yengil atletika sport turining jadal rivojlanishi sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish zaruratini yanada oshirmoqda. Ayniqsa, o'rta masofaga yugurish sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional, texnik va psixologik tayyorgarligini uyg'un holda shakllantirishni talab etadi. Zamonaviy sportda raqobatning kuchayishi, xalqaro musobaqalar sonining ortishi hamda sport natijalarining yil sayin yaxshilanib borayotgani murabbiylar va mutaxassislardan sportchilar tayyorgarligini ilmiy-metodik asosda rejalashtirishni taqozo etmoqda.

O'rta masofaga yugurish sport turida sport formasini shakllantirish va uni musobaqa davriga qadar optimal darajada yetkazish murakkab va ko'p bosqichli jarayon hisoblanadi. Sport formasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasi, balki sportchining funksional imkoniyatlari, chidamliligi, tezkorligi, texnik-taktik mahorati hamda psixologik barqarorligi bilan ham bevosita bog'liqdir. Shu sababli sport formasini shakllantirish jarayoni yillik mashg'ulot rejasini to'g'ri tuzish, yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda belgilash, tayyorgarlik bosqichlarini izchil tashkil etish orqali amalga oshiriladi [1].

So'nggi yillarda sport tayyorgarligini rejalashtirishda periodizatsiya tamoyillariga asoslangan yillik mashg'ulot tizimi alohida ahamiyat kasb etmoqda. Yillik tayyorgarlik siklining tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish hamda sport formasini kerakli vaqtda yuqori darajaga olib chiqish imkonini beradi. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, ayrim hollarda mashg'ulot yuklamalarining noto'g'ri taqsimlanishi, tayyorgarlik bosqichlarining yetarlicha ilmiy asosda tashkil etilmasligi sportchilarning sport formasini barqaror saqlashga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Yevropa va Amerika sport olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda o'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarligini rejalashtirishda periodizatsiya nazariyasining ahamiyati keng yoritilgan. Mashhur sport nazariyotchilaridan L.P. Matveyev sport tayyorgarligini rejalashtirishda yillik siklni tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratish sportchilarning sport formasini optimal darajada shakllantirishda muhim omil ekanligini ilmiy asoslab bergan.

Uning fikricha, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirib borish, tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish hamda musobaqa davriga moslashtirilgan maxsus tayyorgarlik sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi [2].

Rossiya va Sharqiy Yevropa sport ilmiy maktabi vakillari tomonidan o'rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligi tizimi chuqur o'rganilgan. V.N. Platonov, Yu.V. Verxoshanskiy kabi olimlar sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarligida yuklama va tiklanish jarayonlarining ilmiy asosda rejalashtirilishi sport formasining barqaror shakllanishiga xizmat qilishini ta'kidlaydilar.



Ularning tadqiqotlarida yillik mashg'ulot rejasini tuzishda individual yondashuv, sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va musobaqa taqvimini asosiy mezon sifatida ko'rsatib o'tilgan.

Osiyo mamlakatlarida, xususan Yaponiya va Janubiy Koreyada o'rta masofaga yuguruvchilar tayyorgarligida yuqori texnologiyalardan foydalanish, biomexanik tahlil, videoanalitika hamda individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish keng qo'llanilmoqda.

Ushbu tajribalar sportchilar yugurish texnikasini takomillashtirish, energiya sarfini optimallashtirish va musobaqa jarayonida maksimal natijaga erishishda muhim ahamiyat kasb etmoqda [3].

Sport formasi – bu sportchining muayyan davrda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasining eng yuqori ko'rsatkichga erishgan holatini ifodalovchi kompleks holat hisoblanadi. Sport formasi sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatida maksimal natija ko'rsatishga tayyorligini, uning funksional imkoniyatlari, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, chidamlilik hamda ruhiy barqarorligi uyg'unlashgan darajasini namoyon etadi. Ilmiy adabiyotlarda sport formasi sport tayyorgarligi jarayonining asosiy maqsadi sifatida talqin etiladi.

Chunki har qanday sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishish sportchining aynan sport formasining optimal darajada shakllanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

Ayniqsa, o'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasi nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki texnik-taktik ko'nikmalar, energetik imkoniyatlar va psixologik barqarorlikning uyg'un rivojlanishi asosida shakllanadi [4].

#### Xulosa

O'rta masofaga yuguruvchilarda sport formasini shakllantirish murakkab va ko'p omilli jarayon bo'lib, u sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik darajasi bilan bevosita bog'liqdir.

Sport formasini yuqori darajada namoyon etish va uni musobaqa davrida barqaror saqlab qolish yillik mashg'ulot jarayonining ilmiy asosda rejalashtirilishiga, yuklama va tiklanish vositalarining to'g'ri taqsimlanishiga hamda murabbiy nazoratining samarali yo'lga qo'yilishiga bog'liq.

O'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlik - bu shunchaki ruhiy dalda emas, balki mashg'ulot yuklamalarini samarali o'zlashtirish va musobaqalarda maksimal natijaga erishish uchun zaruriy kompleks komponentdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Platonov V.N. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi va uning amaliy jihatlari. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2015.



3. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. Moskva: Jismoniy madaniyat va sport, 2010.

4. Ozolin N.G. Yengil atletika sportchilari tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. Moskva, 2012.