

Date: 29th December-2025

**O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING YILLIK
TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA TIKLOVCHI
VOSITALARDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

Umidbek Komilov Jumanazar o'g'li

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy tarbiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur tezisda o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tiklovchi vositalardan foydalanish metodikasini zamonaviy sport fani yutuqlari asosida takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda mashg'ulot yuklamalari va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi optimal muvozanatni ta'minlash, sportchilarning funksional holatini monitoring qilish hamda individual tiklovchi dasturlarni ishlab chiqishning ahamiyati tahlil qilingan. Yurak urish chastotasi variabelligi (HRV), biomexanik va biokimyoviy monitoring, raqamli texnologiyalar hamda innovatsion tiklovchi vositalarning sport natijalariga ta'siri ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan. Olingan natijalar tiklovchi vositalarni ilmiy asoslangan va individual tarzda qo'llash sportchilarning ish qobiliyatini oshirish hamda ortiqcha zo'riqish xavfini kamaytirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'rta masofaga yugurish, yillik tayyorgarlik, tiklovchi vositalar, HRV monitoring, individual yondashuv, mashg'ulot yuklamasi, sport texnologiyalari.

Kirish

Zamonaviy yengil atletika sportida, ayniqsa o'rta masofaga yugurish yo'nalishida yuqori sport natijalariga erishish mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. So'nggi yillarda sport natijalarining o'sishi mashg'ulot yuklamalarining ortishi bilan bir qatorda sportchilarning tiklanish jarayonlarini samarali boshqarish zaruratini kuchaytirdi. Chunki sportchining funksional imkoniyatlari cheklangan adaptatsion resurslarga ega bo'lib, ushbu resurslardan oqilona foydalanish uzoq muddatli sport formaning barqarorligini ta'minlaydi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faqat yuklama hajmi va intensivligini oshirish orqali sportchining rivojlanishiga erishib bo'lmaydi. Tiklanish jarayonlarining yetarli darajada tashkil etilmasligi ortiqcha charchash, sport formaning pasayishi hamda jarohatlanish holatlarining ko'payishiga olib keladi. Shu sababli yillik tayyorgarlik jarayonida tiklovchi vositalardan foydalanish metodikasini zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirish dolzarb muammo hisoblanadi.

O'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik jarayonida funksional zo'riqish xususiyatlari

O'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik jarayoni tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarini o'z ichiga olgan murakkab tizim hisoblanadi. 800–1500 metr masofalarda yugurish aerob va anaerob energiya ta'minoti mexanizmlarining yuqori



Date: 29th December-2025

darajada faollashuvi bilan tavsiflanadi. Ushbu masofalarda yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlariga katta funksional talablar qo'yiladi.

Tayyorlov davrida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish asosiy vazifa bo'lsa, musobaqa davrida tezlik va tezlik-kuch sifatleri yetakchi ahamiyat kasb etadi. O'tish davrida esa organizmni tiklash, charchoqni kamaytirish va keyingi mashg'ulot sikliga tayyorlash muhim hisoblanadi. Ushbu davrlarning har birida sportchilarda yuzaga keladigan funksional zo'riqish darajasi turlicha bo'lib, tiklovchi vositalarni tanlashda mazkur omillarni hisobga olish zarur.

Tiklovchi vositalarning zamonaviy tasnifi

Zamonaviy sport amaliyotida tiklovchi vositalar pedagogik, biologik va psixologik guruhlariga ajratiladi. Pedagogik tiklovchi vositalar mashg'ulot yuklamalarini ratsional rejalashtirish, periodizatsiya va yuklama–dam olish nisbatini optimallashtirishga asoslanadi.

Biologik tiklovchi vositalar tarkibiga massaj, suv muolajalari, krioterapiya, pressoterapiya va elektromiostimulyatsiya kabi usullar kiradi. Ushbu vositalar mushaklarning tiklanishini tezlashtirib, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi. Psixologik tiklovchi vositalar esa stressni boshqarish, diqqatni jamlash va musobaqaga psixologik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi. Meditatsiya, vizualizatsiya va biofeedback texnikalari sport amaliyotida keng qo'llanilmoqda.

Tiklanish jarayonlarini monitoring qilish va metodikani takomillashtirish

So'nggi yillarda tiklanish jarayonlarini baholashda raqamli texnologiyalar muhim o'rin egallamoqda. Yurak urish chastotasi variabelligi (HRV) sportchilarning vegetativ nerv tizimi holatini aniqlashda ishonchli ko'rsatkich hisoblanadi. HRV monitoringi asosida mashg'ulot yuklamalarining organizmga ta'siri va tiklanish darajasi aniqlanadi.

Takomillashtirilgan metodikada tiklovchi vositalardan foydalanish sportchining individual xususiyatlari, mashg'ulot intensivligi va monitoring natijalariga asoslanadi. Tayyorlov davrida uzoq muddatli adaptatsiyani ta'minlovchi vositalar, musobaqa davrida tezkor tiklanishga qaratilgan usullar, o'tish davrida esa sog'lomlashtiruvchi va reabilitatsion vositalar ustuvor hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tiklovchi vositalardan foydalanish metodikasini zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tiklovchi vositalarni monitoring va individual yondashuv bilan uyg'unlashtirish sportchilarning sog'ligini saqlash, ortiqcha zo'riqishning oldini olish hamda uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Platonov V.N. **Sport trenirovkasi nazariyasi va tizimi.** – Kiev, 2015.
2. Issurin V.B. **Training Transfer in Sports.** – Moscow, 2019.
3. Bompa T., Buzzichelli C. **Periodization Training for Sports.** – Human Kinetics, 2019.



Date: 29th December-2025

4. Halson S. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. – *Sports Medicine*, 2014.
5. Kellmann M. **Recovery and Performance in Sport**. – Routledge, 2018.
6. Mujika I. Recovery strategies in endurance athletes. – *International Journal of Sports Physiology*, 2020.

