

Date: 27th 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

Telefon raqam: +998946279252

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tiklovchi vositalardan foydalanish metodikasini zamonaviy sport fani yondashuvlari asosida takomillashtirish masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqotda mashg'ulot yuklamalari va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi optimal muvozanatni ta'minlash, sportchilarning funksional holatini monitoring qilish hamda individual tiklovchi dasturlarni ishlab chiqish muhim omil sifatida qaraldi. Zamonaviy ilmiy manbalar asosida yurak urish chastotasi variabelligi (HRV), biomexanik va biokimyoviy monitoring, raqamli texnologiyalar hamda innovatsion tiklovchi vositalarning sport natijalariga ta'siri tahlil qilindi. Olingan natijalar tiklovchi vositalarni ilmiy asoslangan, individual va bosqichma-bosqich qo'llash sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va ortiqcha zo'riqish xavfini kamaytirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

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

Kirish

Zamonaviy yengil atletikada, xususan o'rta masofaga yugurishda sport natijalarining o'sishi mashg'ulot yuklamalarining oshishi bilan bir qatorda sportchilarning tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda boshqarishni talab etmoqda. Bugungi kunda sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy imkoniyatlari cheklangan adaptatsion resurslar bilan bog'liq bo'lib, ushbu resurslardan oqilona foydalanish sport natijalarining barqarorligini belgilaydi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonida faqat yuklama hajmi va intensivligini oshirish sportchilarning rivojlanishini ta'minlamaydi. Aksincha, tiklanish jarayonlarining yetarli darajada tashkil etilmasligi ortiqcha charchash, sport formaning pasayishi va jarohatlanish holatlarining ko'payishiga olib keladi. Shu bois yillik tayyorgarlik tizimida tiklovchi vositalardan foydalanish metodikasini zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirish dolzarb masala hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi — o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida tiklovchi vositalardan foydalanish metodikasini zamonaviy ilmiy yutuqlar asosida takomillashtirish yo'llarini asoslab berishdan iborat.

1. O'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik tizimi va funksional zo'riqish xususiyatlari



Date: 27th December-2025



O'rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik jarayoni sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan murakkab tizimdir. Ushbu tizimda aerob va anaerob energiya ta'minoti mexanizmlari muhim o'rin tutadi. 800–1500 metr masofalarda yugurish yuqori intensivlikdagi yuklamalar bilan tavsiflanib, yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlariga katta talab qo'yadi. Yillik tayyorgarlikning tayyorlov davrida umumiy chidamlilik va maxsus jismoniy tayyorgarlik ustuvor ahamiyatga ega bo'lsa, musobaqa davrida tezlik va tezlik-kuch ko'rsatkichlari asosiy o'rinni egallaydi. O'tish davrida esa organizmni tiklash va adaptatsion mexanizmlarni qayta shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

Mazkur davrlarning har birida sportchilarda yuzaga keladigan funksional zo'riqish darajasi turlicha bo'lib, tiklovchi vositalarni tanlash va qo'llash metodikasida ushbu holatlarni inobatga olish zarur.



2. Tiklovchi vositalarning zamonaviy tasnifi va innovatsion yondashuvlar

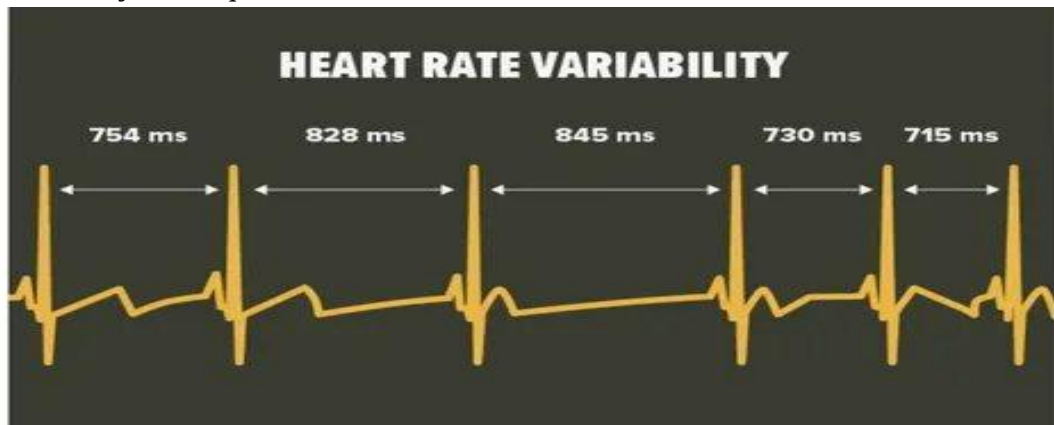
Zamonaviy sport fanida tiklovchi vositalar an'anaviy tasnifdan tashqari innovatsion texnologiyalar bilan boyitilmoqda. Pedagogik tiklovchi vositalar mashg'ulot yuklamalarini ratsional rejalashtirish va periodizatsiya asosida tashkil etishni o'z ichiga oladi.

Biologik tiklovchi vositalar tarkibiga klassik massaj va suv muolajalari bilan bir qatorda krioterapiya, pressoterapiya, elektromiostimulyatsiya kabi zamonaviy usullar kiradi. Ushbu vositalar mushak tolalarining tiklanishini tezlashtirib, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi. Psixologik tiklovchi vositalar esa zamonaviy sport psixologiyasi yutuqlariga asoslanib, stressni boshqarish, diqqatni jamlash va musobaqaga psixologik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi. Meditatsiya, biofeedback va vizualizatsiya texnikalari ushbu yo'nalishda keng qo'llanilmoqda.



3. Tiklanish jarayonlarini monitoring qilishda zamonaviy texnologiyalar

So'nggi yillarda sport amaliyotida tiklanish jarayonlarini baholash uchun raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish keng tarqalmoqda. Yurak urish chastotasi variabelligi (HRV) sportchilarning vegetativ nerv tizimi holatini aniqlashda muhim ko'rsatkich hisoblanadi. HRV ko'rsatkichlari asosida mashg'ulot yuklamalarining organizmga ta'siri va tiklanish darajasi aniqlanadi.





Shuningdek, GPS-trekerlar, akselerometrlar va biomexanik tahlil tizimlari sportchilarning harakat faoliyatini nazorat qilish imkonini beradi. Ushbu texnologiyalar tiklovchi vositalarni individual tanlash va yuklama–tiklanish balansini optimallashtirishda muhim ahamiyatga ega.

4. Yillik tayyorgarlik jarayonida tiklovchi vositalardan foydalanishning takomillashtirilgan metodikasi

Taklif etilayotgan metodikada tiklovchi vositalardan foydalanish mashg‘ulot yuklamalarining intensivligi, sportchining individual xususiyatlari va monitoring natijalariga asoslanadi. Tayyorlov davrida tiklovchi vositalar asosan uzoq muddatli adaptatsiyani ta‘minlashga qaratiladi. Musobaqa davrida esa tezkor tiklanishni ta‘minlovchi vositalar ustuvor hisoblanib, sportchining musobaqa formasi saqlanib qolishiga xizmat qiladi. O‘tish davrida tiklovchi vositalar sog‘lomlashtiruvchi va reabilitatsion xarakterga ega bo‘ladi.

5. Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, tiklovchi vositalarni individual va monitoringga asoslangan holda qo‘llash sportchilarning mashg‘ulotlarga moslashuv jarayonini tezlashtiradi. HRV ko‘rsatkichlarining barqarorlashuvi sportchilarning vegetativ muvozanati yaxshilanganidan dalolat beradi. Shuningdek, zamonaviy tiklovchi texnologiyalardan foydalanish jarohatlanish xavfini kamaytirib, sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyatini ta‘minlashga xizmat qiladi.

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 oshirishning muhim omili hisoblanadi. Tiklovchi vositalarni monitoring, individualizatsiya va innovatsion texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning sog‘ligini saqlash va yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Date: 27th December-2025

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.
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. – Int. J. Sports Physiology, 2020.

