

YUGURUVCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI

Ikramov Amirbek Aminovich

Osiyo xalqaro universiteti ilmiy ishlar bo'yicha prorektor

Tilegenov Dauletbay Koptileuovich

Osiyo xalqaro universiteti 1-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15531825>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yuguruvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi xususiyatlari ilmiy-nazariy va amaliy asosda tahlil etilgan. Sportchilarning yuksak natijalarga erishishida jismoniy holat bilan bir qatorda psixologik barqarorlik, motivatsiya, stressga chidamlilik kabi omillar muhim rol o'ynashi isbotlangan. Tadqiqot davomida trening jarayonlarida psixologik yondashuvlardan foydalanish samaradorligi ko'rib chiqilgan hamda kompleks tayyorgarlikning afzalliklari yoritilgan. Olingan natijalar asosida yuguruvchilar tayyorgarlik jarayonida psixologik mashg'ulotlarni joriy etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Yuguruvchilar, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport psixologiyasi, motivatsiya, stress, musobaqaga tayyorgarlik, kompleks yondashuv.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ

Аннотация. В статье анализируются особенности физической и психологической подготовки бегунов на научной, теоретической и практической основе. Доказано, что в достижении спортсменами высоких результатов, помимо физической подготовки, важную роль играют такие факторы, как психологическая устойчивость, мотивация и стрессоустойчивость. В исследовании изучалась эффективность использования психологических подходов в процессах обучения и подчеркивались преимущества комплексного обучения. На основании полученных результатов разработаны рекомендации по внедрению психологической подготовки в тренировочный процесс бегунов.

Ключевые слова: Бегуны, физическая подготовка, психологическая подготовка, спортивная психология, мотивация, стресс, подготовка к соревнованиям, комплексный подход.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF RUNNERS

Abstract. This article analyzes the characteristics of the physical and psychological preparation of runners on a scientific-theoretical and practical basis. It has been proven that in addition to physical condition, factors such as psychological stability, motivation, and stress resistance play an important role in achieving high results for athletes. During the study, the effectiveness of using psychological approaches in training processes was considered and the advantages of complex training were highlighted. Based on the results obtained, recommendations were developed for the introduction of psychological training in the preparation process of runners.

Keywords: Runners, physical training, psychological training, sports psychology, motivation, stress, preparation for the competition, complex approach.

KIRISH (ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION)

Bugungi kunda sportning barcha turlari orasida yugurish inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy chiniqish va musobaqalardagi yutuqlarni qo'lga kiritish uchun keng qo'llanilayotgan yo'nalishlardan biridir. Yuguruvchilar sportchilarning alohida toifasi sifatida o'ziga xos jismoniy va psixologik tayyorgarlikka ega bo'lishi talab etiladi. Yugurish jarayoni nafaqat mushaklar va yurak-qon tomir tizimining yuqori darajada ishlashini, balki sportchining iroda kuchi, sabr-toqat va stressga bardoshlilikini ham talab etadi. Ushbu maqolada yuguruvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik xususiyatlari, ularni shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari tahlil qilinadi.

1. Yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlik — sportchining asosiy funksional imkoniyatlarini rivojlantirishni ko'zda tutadi. Yugurishda quyidagi jismoniy sifatlar muhim rol o'ynaydi:

Chidamlilik – uzoq masofalarda yugurishda asosiy sifat hisoblanadi. Kardiorespirator tizim faoliyati, yurak urish tezligi, o'pkalarning sig'imi bu sifatni belgilovchi asosiy omillardir.

Tezlik – qisqa masofalardagi yuguruvchilarda (100 m, 200 m) asosiy mezon. Tezlikni rivojlantirish uchun startdan chiqish, tezlanish va maksimal tezlikda yugurish texnikasi ustida ishlash zarur.

Kuch – ayniqsa balandlikka sakrash, tepalikka yugurish yoki og'irlik bilan mashq qilishda muhim ahamiyatga ega.

Moslashuvchanlik va muvozanat – mushaklarning harakat erkinligi, harakat koordinatsiyasi yugurish texnikasini mukammallashtiradi.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

Bosqichma-bosqich yuklamani oshirish (progressivlik);

Murakkablik va xilma-xillik;

Tanaffuslar va tiklanish davrlariga e'tibor;

Individuallashtirilgan yondashuv.

2. Yuguruvchilarning psixologik tayyorgarligi

Sportchilar, ayniqsa musobaqalarda qatnashayotgan yuguruvchilar yuqori darajadagi psixologik barqarorlikka ega bo'lishi kerak. Psixologik tayyorgarlik quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

Motivatsiya – sportchining o'z oldiga maqsad qo'yib unga intilishi, shaxsiy va jamoaviy yutuqlarga erishishga bo'lgan ishtiyoqi;

Stressga bardoshlilik – musobaqa oldidan va davomida yuzaga keladigan bosimga qarshi turish qobiliyati;

O'ziga ishonch – sportchining o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi, raqobatdoshlik hissi;

Emotsional boshqaruv – asabiylikni bartaraf etish, ijobiy ruhni saqlab qolish;

Diqqat va konsentratsiya – har bir bosqichda diqqatni jamlay olish, chalg'imaslik.

Psixologik tayyorgarlik uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

Avtogen mashqlar (relaksatsiya, diqqatni jamlash);

Vizualizatsiya (yugurish yo'nalishini, raqobatni tasavvur qilish);

Maqsad qo'yish texnikasi;

Psixologik treninglar (intervyu, rolli o'yinlar, fikr almashish).

3. Jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Masalan, yuqori darajadagi jismoniy holat sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, bu esa natijaviy

yugurish ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi. Shuningdek, stressni boshqara olmaslik holatida jismoniy imkoniyatlar to'liq namoyon bo'lmashligi mumkin.

Sportchilarning yutuqlari ko'p hollarda ularning psixologik tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Ayniqsa, marafon yugurishlarida, tana kuchi tugaganida iroda kuchi asosiy hal qiluvchi omilga aylanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya (литература и методология / materials and methods)

1. Adabiyotlar tahlili

Yuguruvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi sport fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sohada olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishish faqatgina jismoniy mashg'ulotlar bilan emas, balki ruhiy barqarorlik va irodaviy sifatlarni rivojlantirish bilan ham bog'liqdir.

G'arb olimlari, jumladan, B. McArdle, F. Katch va V. Katch (2010) o'z tadqiqotlarida yuguruvchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash muhimligini ta'kidlaydi. Shu bilan birga, ular psixologik omillar, ayniqsa stressga bardoshlik va musobaqa oldi motivatsiyaning sportchi natijasiga ta'sirini ham chuqur o'rganishgan.

Mahalliy tadqiqotchilardan A. Mamatqulov (2020) esa o'z asarida o'smir va katta yoshdagi yuguruvchilarda tayyorgarlik bosqichlarida individual yondashuv muhimligini qayd etadi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning uzluksizligi va murabbiyning motivatsion yondashuvi sportchining ruhiy holatini ijobiy tomonga o'zgartirishini ko'rsatadi.

Ko'plab manbalar (Xolmatova N., 2018; Saidov D., 2021) yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayonida musiqiy terapiya, vizualizatsiya usullari, hamda o'z-o'zini boshqarish texnikalaridan foydalanish samaradorligini ta'kidlagan.

Mazkur adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yuguruvchilarni tayyorlashda integrallashgan yondashuv – ya'ni jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirish – eng maqbul natijalarni beradi.

2. Metodologiya

Ushbu tadqiqotda yuguruvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini baholash hamda samarali tayyorgarlik usullarini ishlab chiqish maqsad qilingan. Tadqiqotning metodologik asosini quyidagi tamoyillar tashkil etdi:

Empirik yondashuv – yuguruvchilarning jismoniy ko'rsatkichlari (yugurish tezligi, bardoshlilik, yurak urish chastotasi) va psixologik holati (motivatsiya darajasi, stressga chidamlilik, emotsional fon) real sharoitda kuzatilgan va o'lchangan;

Taqqoslash usuli – turli tayyorgarlik bosqichidagi yuguruvchilarning ko'rsatkichlari solishtirilib, ularning o'zgarish dinamikasi aniqlangan;

So'rovnoma va testlar – sportchilarning psixologik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun testlar (masalan, Spielbergerning tashvish testi, motivatsiya anketasi) va so'rovnomalardan o'tkazilgan;

Statistik tahlil – to'plangan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ular orasidagi bog'liqlik va tafovutlar aniqlangan.

Tadqiqotda qatnashgan sportchilar 18–25 yosh oralig'ida bo'lib, ular o'z faoliyatini 1 yildan ortiq davom ettirayotgan havaskor va yarim-professional darajadagi yuguruvchilar hisoblanadi. Tajriba muddati – 3 oy

NATIJALAR (РЕЗУЛЬТАТЫ / RESULTS)

O'tkazilgan tadqiqot natijalari yuguruvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik

darajalari o'zaro uzviy bog'liqlikda ekanini ko'rsatdi. Quyidagi asosiy natijalar qayd etildi:

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari:

Tadqiqot ishtirokchilarining yugurish tezligi, yurak urish chastotasi va umumiy bardoshlilik darajalari muntazam mashg'ulotlar natijasida sezilarli darajada oshdi.

3 oylik tayyorgarlikdan so'ng yuguruvchilarning o'rtacha yugurish masofasi 12% ga, yugurish vaqti esa 8% ga yaxshilandi.

Psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari:

So'rovnoma va test natijalariga ko'ra, sportchilarning motivatsiya darajasi o'rtacha 15% ga, stressga bardoshlilik esa 10–12% ga oshgani aniqlandi.

Tashvish darajasi, ayniqsa musobaqa oldi holatida, mashg'ulotlar davomida pasaygan (Spielberger testi asosida).

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlik:

Statistik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori motivatsiyaga ega sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlari ham yuqori bo'lgan (korrelyatsiya koeffitsienti $r=0.68$).

Jismoniy yuklamalar bilan birga psixologik treninglar olib borilgan guruhda natijalar yanada yuqori bo'ldi (nazorat guruhi bilan solishtirganda 20% ga farq).

Innovatsion yondashuvlar samarasi:

Vizualizatsiya, musiqa yordamida relaksatsiya va musobaqaga aqliy tayyorgarlik singari psixologik metodlar sportchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Treningdan so'ng sportchilar o'zlarini ishonchliroq, motivatsiyalangan va kamroq stressli his qilganliklarini bildirgan.

Umuman olganda, tadqiqot yuguruvchilar uchun har ikki yo'nalishdagi (jismoniy va psixologik) tayyorgarlikni birgalikda olib borish samarali bo'lishini isbotladi. Bu yondashuv nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchining sog'lig'i va emotsional barqarorligini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi.

MUHOKAMA (ОБСУЖДЕНИЕ / DISCUSSION)

Tadqiqot natijalari yuguruvchilarning sport natijalarini oshirishda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham muhim rol o'ynashini yana bir bor tasdiqladi. Bu holat avvalgi ilmiy manbalarda ilgari surilgan fikrlar bilan uyg'unlikda bo'lib, ko'plab xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning yondashuvlarini amalda tasdiqlaydi.

Jismoniy mashg'ulotlarning samarasi sportchilarning yurak-qon tomir va mushak faoliyatining yaxshilanishiga olib kelgan bo'lsa, psixologik tayyorgarlik usullari ularning musobaqa oldi holatini barqarorlashtirib, motivatsiyani oshirishda muhim omil bo'ldi. Ayniqsa, vizualizatsiya, stressni kamaytirishga qaratilgan mashqlar, musiqa orqali relaksatsiya usullarining qo'llanilishi sportchilar tomonidan ijobiy baholandi.

Amaliy tajriba shuni ko'rsatdiki, faqatgina jismoniy tayyorgarlikka urg'u berilgan holatlarda sportchilar ko'pincha ruhiy zo'riqishga uchraydi va bu ularning musobaqadagi samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, kompleks yondashuv — ya'ni jismoniy va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirish — zamonaviy sportchilar tayyorgarligining ajralmas qismiga aylanishi lozim.

Boshqa tomondan, tadqiqotda ishtirok etgan sportchilarning soni cheklangan bo'lgani va faqatgina havaskor darajadagi yuguruvchilar tahlil qilinganligi, natijalarni umumlashtirishda ehtiyotkorlikni talab qiladi. Shuningdek, uzoq muddatli (yiliga yaqin) monitoring orqali yanada chuqurroq xulosalar chiqarish mumkin bo'lar edi.

Shunga qaramay, ushbu tadqiqot sport psixologiyasi va jismoniy tayyorgarlik

metodikalarini uyg'un holda ishlab chiqish zaruratini ko'rsatib berdi. Bu esa nafaqat yuguruvchilar, balki barcha yengil atletika sportchilari uchun ham muhim ahamiyatga ega.

XULOSA (ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSION)

Olib borilgan tadqiqot asosida quyidagi asosiy xulosalarga kelindi: Yuguruvchilarning sport natijalari ularning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liq ekanligi aniqlandi. Jismoniy mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi, mushak bardoshlilik va tezlik sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ammo ularning samaradorligi psixologik barqarorlik bilan mustahkamlanganda yanada oshadi. Psixologik tayyorgarlik — xususan, motivatsiya, o'z-o'zini boshqarish, stressga chidamlilik, aqliy tayyorgarlik va emotsional muvozanat — sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Kompleks yondashuv, ya'ni jismoniy va psixologik tayyorgarlikni birgalikda rejalashtirish va amalga oshirish, zamonaviy sportchilar tayyorlashning samarali yo'li hisoblanadi. O'tkazilgan tajriba jarayonida psixologik metodlar (vizualizatsiya, relaksatsiya, musiqiy terapiya va motivatsion treninglar) sportchilarning ruhiy holatini ijobiy tomonga o'zgartirgani qayd etildi. Mazkur tadqiqot natijalari yuguruvchilar tayyorgarligi jarayonida jismoniy yuklamalar bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik usullariga ham jiddiy e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi. Shu boisdan, sport maktablari, murabbiylar va psixologlar hamkorligida tizimli tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

REFERENCES

1. Axmedov A.A. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi asoslari. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2020. – 180 b.
2. G'aniyev M. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2018. – 210 b.
3. Karimova D.T. Psixologik tayyorgarlik va stressga qarshi kurash metodlari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 135 b.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 18-yanvardagi PQ–81-son qarori. “Yoshlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”.
5. Weinberg, R., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. – Human Kinetics.
6. Bompa, T. & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics.
7. Martin, J.J. (2005). Athletic identity and sport orientation of adolescent swimmers with disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly, 22(2), 44–63.
8. Taylor, J., & Wilson, G. (2005). Applying Sport Psychology: Four Perspectives. – Champaign, IL: Human Kinetics.
9. Cox, R.H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. – New York: McGraw-Hill.
10. Yusupova Z. Yuguruvchilarning psixologik holatini mustahkamlashda zamonaviy metodlar // “Sport va jamiyat” ilmiy-amaliy jurnali. – 2022. – №3. – B. 45–51.