MALAKALI UCH HATLAB SAKROVCHI QIZLARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK SIKLI

Toirov Fazliddin Raximjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi dotsenti
fazliddintoirov89@gmail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqola malakali uch hatlab sakrovchi qiz sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik siklini o‘rganishga bag‘ishlangan. Unda tayyorgarlikning bosqichlari, yuklama turlari, tiklanish jarayonlari, psixologik va texnik tayyorgarlik masalalari chuqur yoritilgan. Maqola amaliyotchi murabbiylar va sport nazariyotchilari uchun foydali ilmiy-amaliy manba bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Psixalogik tayyorgarlik, musobaqa oldi, optimallashtirish, yuklama, Organizimni moslashtirish, videoanaliz, spetsifik mashqlar, individual texnika, start formasi.

Kirish: Yengil atletikaning texnik turlaridan biri bo‘lgan uch hatlab sakrash o‘zida yugurish, kuch, koordinatsiya va texnikani uyg‘unlashtirgan murakkab sport yo‘nalishidir. Ayniqsa, musobaqa oldi tayyorgarlik davri sportchining natijasiga bevosita ta’sir qiluvchi eng muhim sikllardan biri sanaladi. Ushbu maqolada aynan malakali qiz sportchilarning ushbu tayyorgarlik sikli bosqichma-bosqich tahlil qilinadi.

Asosiy qism: Musobaqa oldi tayyorgarlik siklining mohiyati va ahamiyati Musobaqa oldi tayyorgarlik bu sportchilarning musobaqaga jismoniy, ruhiy va texnik jihatdan maksimal tayyor holatga keltirilishiga qaratilgan so‘nggi bosqich hisoblanadi. Odatda bu bosqich 2-4 hafta davom etib, umumiy tayyorgarlikning 10-15 foizini tashkil etadi.

Siklning asosiy vazifalari: Organizmni funksional jihatdan tiklash va optimallashtirish.

1.Yuqori darajadagi sport formani shakllantirish.

2.Texnik elementlarni mustahkamlash.

3.Musobaqa muhitiga psixologik tayyorlash.

Musobaqa oldi davrida mashg‘ulot yuklamasi quyidagi tartibda tashkil etiladi:

Bosqich	Davomiyligi	Yuklama turi	Maqsad
Kirish bosqichi	3–5 kun	O‘rta yuklama	Organizmni moslashtirish
Asosiy bosqich	10 –14 kun	Yuqori sifatli kam hajmli	Texnik takomillashtirish psixologik tayyorgarlik
Yakuniy bosqich (superkompensatsiya) maksimal holatga keltirish	5–7 kun	Minimal yuklama	To‘liq tiklanish, sport formani maksimal holatga keltirish

Texnik tayyorgarlik: Texnik tayyorgarlik uch hatlab sakrashning har bir elementini chuqur takrorlash va avtomatizatsiya qilishni o‘z ichiga oladi:

- Yugurish bosqichi: Ritm va tezlikni to‘g‘ri taqsimlash.
- Tayanch va turtish bosqichi: Kuch va burchakni optimallashtirish.
- Uchish va qo‘nish: Havo harakati va tana holatini nazorat qilish.

4. Texnik tayyorgarlikda: Videoanaliz, spetsifik mashqlar, individual texnika korreksiyasi muhim ahamiyatga ega.

4. Jismoniy tayyorgarlik: Musobaqa oldi siklida umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ko‘ra maxsus jismoniy tayyorgarlik ustuvorlik kasb etadi. U quyidagilardan iborat:

1). Plyometrik mashqlar (past intensivlik), Statik kuch mashqlari (massani ushlab turish),

2). Sprintlar (30–60 metr), Yugurishdan keyingi darrov kuchli sakrash mashqlari (kompleks mashqlar), Yuklamaning hajmi kamaytiriladi, biroq intensivligi saqlab qolinadi.

5. Psixologik tayyorgarlik: Musobaqadan oldingi stress, asabiylik, e’tiborning pasayishi sportchining natijasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois quyidagi metodlar muhim:

Vizualizatsiya (mental repetitsiyalar), Avtogen trenirovka, Musobaqa simulyatsiyasi (start formasi, hakamlar bilan tayyorgarlik) , Individual motivatsion suhbatlar

6. Restavratsiya (tiklanish): Tana to‘liq tiklanmasdan yuqori natija kutish befoyda. Shuning uchun restavratsiya choralari shart:

Uyqu kechasi 8-9 soat + kunduzi qisqa dam olish, Massaj har 23 kunda, Sportchi ovqatlanishi oqsil va uglevod balansi, Suv ichish tana massasiga qarab (har 1 kg ga 30–40 ml), Tiklanish vositalari: sauna, vannalar, kontrast dush

7. Monitoring va nazorat: Sportchining holatini baholash uchun quyidagi mezonlar ishlatiladi:

Subyektiv so‘rovnoma (charchoq darajasi, kayfiyat), Yurak urish chastotasi (tinch holatda va yuklamadan keyin), Texnik ko‘rsatkichlar (videoanaliz), Harorat, bosim, nafas olish ritmi

Xulosa. Musobaqa oldi tayyorgarlik sikli - bu sportchining “cho‘qqi” formasiga olib chiqadigan eng muhim davrdir. Bu bosqichda texnik mukammallik, jismoniy resurslarni tejash, ruhiy barqarorlik va to‘liq tiklanish uyg‘unlikda amalga oshirilsa, natijalar maksimal bo‘ladi. Malakali qiz sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun bu davrni ilmiy yondashuv asosida tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

- Toirov, F. (2024, May). Aholi o ‘rtasida sport-sog ‘lomlashtirish dasturlarini optimallashtirish. In *Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions"*.
- Toirov, F. Raximjon o ‘g ‘li, TF, & To ‘xtaboyev, NT (2024). *Uzunlikka uch hatlab sakrovchi qizlarning antropometrik xususiyatlar. Новости образования: исследование в XXI веке, 2*(18), 111-114.