UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHI QIZLARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Rashidova Sitorabegim
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti magistranti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yengil atletikaning uzoq masofalarga yugurish turi bilan shug‘ullanuvchi qizlarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish masalalari yoritilgan. Uzoq masofaga yugurishda umumiy va maxsus chidamlilik, irodaviy sifatlar, sport motivatsiyasi, diqqatni boshqarish hamda musobaqa sharoitida emotsional barqarorlikning ahamiyati tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, uzoq masofaga yugurish, sportchi qizlar, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, chidamlilik, sport motivatsiyasi, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlik, mashg‘ulot yuklamasi, tiklanish.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются вопросы комплексного развития физической и психологической подготовленности девушек, занимающихся бегом на длинные дистанции в лёгкой атлетике. Анализируется значение общей и специальной выносливости, волевых качеств, спортивной мотивации, управления вниманием и эмоциональной устойчивости в условиях соревнований.*

Ключевые слова: *лёгкая атлетика, бег на длинные дистанции, спортсменки, физическая подготовка, п*сихологическая подготовка, выносливость, спортивная мотивация, волевые качества, эмоциональная устойчивость, тренировочная нагрузка, восстановление.

Abstract. *This article examines the integrated development of the physical and psychological preparedness of female athletes specializing in long-distance running in athletics. It analyzes the importance of general and specific endurance, volitional qualities, sports motivation, attentional control, and emotional stability under competitive conditions.*

Keywords: *athletics, long-distance running, female athletes, physical preparation, psychological preparation, endurance, sports motivation, volitional qualities, emotional stability, training load, recovery.*

KIRISH

Yengil atletika insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat faoliyatini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim o‘rin tutadigan sport turlaridan biridir. Uning uzoq masofalarga yugurish yo‘nalishi sportchidan yuqori darajadagi chidamlilik, harakatlarni oqilona taqsimlash, jismoniy kuchni tejash, diqqatni uzoq vaqt davomida saqlash va qiyin vaziyatlarda o‘zini boshqara olishni talab etadi.

Uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning sport natijalari nafaqat fiziologik imkoniyatlar, balki psixologik tayyorgarlik, mashg‘ulotlarga munosabat, maqsadga intilish va tiklanish jarayonlarining to‘g‘ri tashkil etilishiga ham bog‘liq. Yugurish davomida yuzaga keladigan charchoq, musobaqa oldi hayajoni, natijaga erishish istagi va raqobat bosimi sportchining o‘z imkoniyatlarini namoyon etishiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli uzoq masofaga yuguruvchi qizlar tayyorgarligini faqat jismoniy yuklamalarni oshirish asosida tashkil etish yetarli emas. Mashg‘ulot jarayonida sportchining psixologik holati, individual xususiyatlari, sog‘lig‘i, ovqatlanishi, uyqusi va tiklanish imkoniyatlarini ham hisobga olish lozim.

Tadqiqotning dolzarbligi uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy hamda psixologik tayyorgarligini yagona pedagogik tizim asosida rivojlantirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sport salomatligini saqlash zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslarini tahlil qilish hamda mashg‘ulot amaliyoti uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: uzoq masofaga yugurishda jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlarini yoritish, sportchi qizlarning psixologik tayyorgarligi omillarini tahlil qilish, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligini ochib berish, mashg‘ulotlarni individuallashtirish va tiklanishni nazorat qilish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari.Uzoq masofaga yugurish sportchidan aerob chidamlilik, harakatlar tejamkorligi, mushaklar faoliyatining muvofiqligi va jismoniy yuklamaga moslashish qobiliyatini talab qiladi. Ushbu sifatlar muntazam, ilmiy asoslangan va sportchining tayyorgarlik darajasiga mos mashg‘ulotlar orqali rivojlantiriladi. Jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi umumiy chidamlilik hisoblanadi. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq davom etadigan jismoniy faoliyatni bajara olish imkoniyatini ifodalaydi. Uzoq masofaga yuguruvchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun me’yorlangan yugurish, o‘zgaruvchan sur’atli mashg‘ulotlar, belgilangan masofalarda nazorat yugurishlari va boshqa tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Maxsus chidamlilik esa muayyan masofa va musobaqa talablariga mos sur’atni saqlash, yugurish texnikasini charchoq sharoitida ham samarali bajarish bilan bog‘liq. Bunda mashg‘ulotlarning mazmuni sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, musobaqa masofasi va mashg‘ulot bosqichiga muvofiq belgilanadi.

Uzoq masofaga yuguruvchi qizlar tayyorgarligida quyidagi jihatlarga alohida e’tibor qaratish zarur:

- umumiy va maxsus chidamlilikni bosqichma-bosqich rivojlantirish;
- yugurish texnikasini takomillashtirish;
- harakat sur’ati va kuchni masofa bo‘ylab oqilona taqsimlash;
- mushaklar kuchi va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish;
- mashg‘ulot yuklamalari hamda tiklanish vaqtini muvofiqlashtirish;
- sportchining individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish.

Qizlar mashg‘ulotlarida yosh, biologik rivojlanish, sog‘liq holati va individual moslashish xususiyatlarini e’tiborga olish muhimdir. Barcha sportchilarga bir xil hajm va intensivlikdagi yuklamani qo‘llash har doim ham samarali bo‘lavermaydi. Shu bois trener yuklamaning hajmi, jadalligi va takrorlanish chastotasini sportchining tayyorgarligi hamda tiklanish holatiga qarab belgilashi lozim. Bundan tashqari, yetarli energiya va oziq moddalar bilan ta’minlanish, uyqu, dam olish va zarur tibbiy kuzatuv sportchi salomatligi hamda mashg‘ulot samaradorligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Uzoq masofaga yugurishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Sport natijasiga erishish jarayonida psixologik tayyorgarlik jismoniy imkoniyatlardan samarali foydalanishga yordam beradi. Uzoq masofaga yugurishda sportchi uzoq vaqt davomida bir maromda harakatlanishi, charchoq hissini boshqarishi, belgilangan taktikaga amal qilishi va kutilmagan vaziyatlarda o‘zini nazorat qila olishi kerak.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sport motivatsiyasidir. Ichki motivatsiya sportchining o‘z imkoniyatlarini rivojlantirish, shaxsiy natijasini yaxshilash va mashg‘ulot jarayonidan qoniqish olishga intilishida namoyon bo‘ladi. Bunday motivatsiya muntazam mashg‘ulotlarda ishtirok etish va uzoq muddatli maqsadlar sari intilishni qo‘llab-quvvatlashi mumkin.

Ikkinchi muhim omil — irodaviy sifatlar. Maqsadga intilish, sabr-toqat, qat’iyat, intizom va o‘zini boshqarish uzoq masofaga yugurishda alohida ahamiyatga ega. Biroq irodaviy chidamlilikni charchoq yoki og‘riqni har qanday holatda ham e’tiborsiz qoldirish bilan tenglashtirish mumkin emas. Sportchi organizmning xavfli belgilarini farqlashi va zarur vaziyatlarda mashg‘ulotni to‘xtatish kerakligini bilishi lozim.

Uchinchi omil — emotsional barqarorlik. Musobaqa oldidan paydo bo‘ladigan hayajon, natijaga erishish bilan bog‘liq xavotir yoki raqiblar bilan taqqoslash sportchining diqqatini chalg‘itishi mumkin. Nafasni boshqarish, ijobiy ichki nutq, maqsadlarni bosqichlarga ajratish va musobaqa vaziyatini oldindan tasavvur qilish kabi usullar sportchining o‘z holatini boshqarishiga yordam beradi.

To‘rtinchi omil — diqqatni boshqarish. Uzoq masofaga yugurishda sportchi yugurish sur’ati, nafas olish, tana holati va musobaqa sharoitlariga e’tibor qaratadi. Diqqatni muhim belgilar orasida maqsadga muvofiq taqsimlash texnik xatolarni kamaytirish va belgilangan taktikaga rioya etishga yordam beradi. Shunday qilib, psixologik tayyorgarlik sportchining jismoniy imkoniyatlarini to‘liqroq namoyon etishiga ko‘maklashuvchi muhim tarkibiy qismdir.

Natijalar va muhokama

Jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi. Uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy tayyorgarlik darajasi sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. O‘z navbatida, motivatsiya, diqqatni boshqarish va emotsional barqarorlik mashg‘ulotlarda belgilangan vazifalarni bajarish hamda musobaqa taktikasiga rioya etishga yordam beradi. Masalan, sportchi uzoq masofali mashg‘ulot davomida charchoqni his qilganda, o‘z maqsadini esga olishi, yugurish sur’atini nazorat qilishi va vazifani kichik bosqichlarga

ajratishi mumkin. Bunday psixologik usullar jismoniy yuklamani ongli ravishda boshqarishga yordam beradi. Shu bilan birga, haddan tashqari charchash yoki salomatlik bilan bog‘liq muammolar yuzaga kelganda, faqat ruhiy qat’iyatga tayanish xavfsiz yondashuv hisoblanmaydi. Jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligini quyidagi yo‘nalishlar orqali ta’minlash mumkin:

Birinchi yo‘nalish — maqsadlarni belgilash. Sportchi va trener birgalikda aniq, real va bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan maqsadlarni belgilaydi. Bunda faqat yakuniy natija emas, balki yugurish texnikasi, mashg‘ulotlarga muntazam qatnashish va tiklanish tartibiga rioya etish ham e’tiborga olinadi.

Ikkinchi yo‘nalish — o‘zini nazorat qilish. Sportchi mashg‘ulotdan keyingi holati, subyektiv charchoq darajasi, kayfiyati va tiklanish sifatini qayd etib boradi. Ushbu ma’lumotlar trenerga yuklamani o‘z vaqtida moslashtirishga yordam beradi.

Uchinchi yo‘nalish — musobaqa taktikasini psixologik tayyorlash. Sportchi musobaqa oldidan masofa bo‘ylab sur’atni taqsimlash, kutilmagan vaziyatlarda harakat qilish va diqqatni jamlash usullarini oldindan mashq qiladi.

To‘rtinchi yo‘nalish — tiklanish va psixologik farovonlik. Yetarli uyqu, muvozanatli ovqatlanish, dam olish va trener bilan ochiq muloqot jismoniy hamda ruhiy zo‘riqishning ortib ketish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Mazkur yondashuv sportchining natijasini faqat musobaqa vaqti bilan baholamasdan, uning rivojlanish jarayoni va salomatligini ham hisobga olish imkonini beradi.

Uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning tayyorgarligini takomillashtirish metodlari. Sportchi qizlarning kompleks tayyorgarligini rivojlantirishda pedagogik, jismoniy va psixologik usullarni birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiq.

Individual mashg‘ulot rejasini ishlab chiqish. Har bir sportchining tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi, maqsadli masofasi va tiklanish imkoniyatlari hisobga olinishi lozim. Mashg‘ulot rejasi umumiy tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, yugurish texnikasi, kuch mashqlari va tiklanish davrlarini qamrab olishi mumkin.

Yuklama hajmi yoki intensivligini oshirish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi, sportchining holati muntazam kuzatilishi zarur.

Psixologik mashqlarni mashg‘ulotga kiritish. Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin. Maqsadni aniqlashtirish: har bir mashg‘ulot oldidan bajariladigan vazifani aniq belgilash.

Ijobiy ichki nutq: sportchining o‘ziga vazifani bajarishga yordam beradigan, real va qo‘llab-quvvatlovchi iboralarni qo‘llashi.

Diqqatni jamlash: yugurish texnikasi, nafas ritmi va belgilangan sur’atga ongli ravishda e’tibor qaratish.

Musobaqani tasavvur qilish: startdan boshlab marragacha bo‘lgan harakatlar ketma-ketligini oldindan xayolan mashq qilish.

Mashg‘ulotdan keyingi refleksiya: bajarilgan vazifalar, qiyinchiliklar va keyingi mashg‘ulotda takomillashtiriladigan jihatlarni tahlil qilish. Ushbu mashqlar sportchining

individual ehtiyojlari va yoshiga moslashtirilishi kerak. Ular jismoniy tayyorgarlik o‘rnini bosmaydi, balki uni to‘ldiradi.

Tiklanish jarayonlarini nazorat qilish. Uzoq masofaga yugurishda tiklanish mashg‘ulotning ajralmas qismi hisoblanadi. Sportchi yetarli dam olmasa, yuklamaga moslashish jarayoni buzilishi, charchoq to‘planishi va jarohatlanish xavfi ortishi mumkin. Trener sportchining uyqusi, kayfiyati, charchoq hissi, mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati va natijalaridagi o‘zgarishlarni kuzatishi lozim. Doimiy holsizlik, natijalarning sababsiz pasayishi, tez-tez kasallanish yoki hayz siklining buzilishi kabi belgilar yuzaga kelganda, sport yuklamasini qayta ko‘rib chiqish va tegishli tibbiyot mutaxassisiga murojaat qilish muhimdir. Sportchi qizlarda energiya iste’molining yetarli bo‘lishi alohida ahamiyatga ega. Ovqatlanish va tiklanish bo‘yicha tavsiyalar individual ehtiyojlarga mos bo‘lishi, zarur hollarda sport tibbiyoti mutaxassisi yoki malakali dietolog ishtirokida ishlab chiqilishi kerak.

Kompleks tayyorgarlikni baholash mezonlari. Uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning rivojlanishini baholashda bir nechta mezonlardan birgalikda foydalanish tavsiya etiladi.

Baholash yo‘nalishi	**Asosiy ko‘rsatkichlar**
Jismoniy tayyorgarlik	Belgilangan masofadagi natija, chidamlilik testlari, yugurish texnikasi
Psixologik tayyorgarlik	Sport motivatsiyasi, diqqatni boshqarish, musobaqa oldi xavotirini nazorat qilish
Mashg‘ulot intizomi	Mashg‘ulotlarga qatnashish, rejalashtirilgan vazifalarni bajarish
Tiklanish holati	Uyqu sifati, subyektiv charchoq, umumiy farovonlik
Salomatlik	Jarohatlanish holatlari, tibbiy kuzatuv va individual xavf belgilarini aniqlash

Baholash natijalari sportchining o‘z oldingi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslanishi maqsadga muvofiq. Barcha qizlarni yagona mezon asosida taqqoslash ularning individual imkoniyatlarini yetarli aks ettirmasligi mumkin.

Shuningdek, psixologik holatni baholashda ilmiy asoslangan so‘rovnomalar va kuzatish usullaridan foydalanish, olingan natijalarni maxfiy saqlash hamda ulardan sportchiga yordam berish maqsadida foydalanish zarur.

Xulosa va tavsiyalar

Uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish, individual imkoniyatlarni ro‘yobga chiqarish va salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega. Maqolada ko‘rib chiqilgan nazariy yondashuvlar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin.

Birinchidan, uzoq masofaga yugurishda umumiy va maxsus chidamlilik, yugurish texnikasi, harakat sur’atini boshqarish va tiklanish jarayonlari o‘zaro uyg‘un tashkil etilishi lozim.

Ikkinchidan, sport motivatsiyasi, irodaviy sifatlar, diqqatni boshqarish va emotsional barqarorlik sportchi qizlarning mashg‘ulotlarga munosabati hamda musobaqa sharoitida o‘z imkoniyatlaridan foydalanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Uchinchidan, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirish uchun individual mashg‘ulot rejasi, maqsadlarni belgilash, o‘zini nazorat qilish va mashg‘ulotdan keyingi refleksiya usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

To‘rtinchidan, sportchi qizlarning yosh va individual xususiyatlari, ovqatlanishi, uyqusi, tiklanishi hamda salomatligi muntazam nazorat qilinishi kerak. Sport natijasiga intilish sog‘liqni muhofaza qilish talablaridan ustun qo‘yilmasligi lozim.

Beshinchidan, kompleks tayyorgarlik samaradorligini baholashda faqat musobaqa natijalariga emas, balki jismoniy rivojlanish, psixologik holat, mashg‘ulot intizomi va tiklanish ko‘rsatkichlariga ham e’tibor qaratish zarur.

Umuman olganda, uzoq masofaga yuguruvchi qizlarning tayyorgarligini kompleks tashkil etish trenerning pedagogik mahorati, sport psixologiyasi tamoyillari va individual yondashuvning o‘zaro uyg‘unligiga asoslanishi kerak. Bunday yondashuv sportchilarning barqaror rivojlanishi, musobaqalarga puxta tayyorlanishi va uzoq muddatli sport faoliyatini sog‘lom tarzda davom ettirishiga ko‘maklashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2026-yil 24-martdagi O‘RQ-1123-son. Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi — LexUZ.
2. Bompa, T. O., Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.
3. Weinberg, R. S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Human Kinetics, 2019.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
5. Mountjoy, M. et al. International Olympic Committee consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs): 2023 update. British Journal of Sports Medicine, 2023.
6. Song, Q., Song, Y.-G. Psychological traits associated with mental and performance resilience in long-distance and ultra-endurance runners: a systematic review. Frontiers in Psychology, 2026. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1919146.
7. Sport psixologiyasi, yengil atletika nazariyasi va metodikasi hamda sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishga oid ilmiy-uslubiy manbalar.