

**PARALIMPIYA MUSOBAQALARIGA QISQA MASOFAGA  
YUGURUVCHILARNI TAYYORLASH**

**Umarova Mohiro'y Rasiljon qizi,**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya  
va sport universiteti 1-kurs doktoranti*

**Annotatsiya:** *Ushbu ilmiy maqola Paralimpiyada ishtirok etadigan asosiy elementlarni o'rganishga qaratilgan. Ushbu sportchilar uchun zarur bo'lgan mashg'ulotlar texnikasi, zarur moslashuvlar va ruhiy holatni tahlil qilib, biz ular duch keladigan qiyinchiliklar va muvaffaqiyatga erishish uchun foydalanadigan strategiyalarni chuqurroq tushunishimiz mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *paralimpiya, strategiya, og'ir atletika, yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar, yugurish.*

**Аннотация:** *Целью данной научной статьи является изучение основных элементов Паралимпийских игр. Анализируя методы тренировок, необходимые адаптации и образ мышления этих спортсменов, мы можем лучше понять проблемы, с которыми они сталкиваются, и стратегии, которые они используют для достижения успеха.*

**Ключевые слова:** *Паралимпийские игры, стратегия, тяжелая атлетика, высокоинтенсивные интервальные тренировки, бег.*

**Abstract:** *This scientific article aims to study the main elements involved in the Paralympics. By analyzing the training techniques, necessary adaptations, and mindsets of these athletes, we can better understand the challenges they face and the strategies they use to succeed.*

**Key words:** *Paralympics, strategy, weightlifting, high-intensity interval training, running.*

Paralimpiya o'yinlari nogiron sportchilar uchun o'zlarining ajoyib iste'dodi va qat'iyatliligini namoyish etish uchun platforma sifatida paydo bo'ldi. Turli xil intizomlar orasida qisqa masofaga yugurish o'zining yuqori intensivligi va hayajonli

tabiati tufayli katta e'tibor qozondi. Paralimpiya qisqa masofaga yuguruvchilar uchun zarur bo'lgan tayyorgarlik, ular duch keladigan jismoniy nuqsonlarni hisobga olgan holda noyob va talabchan. Tayyorgarlik jarayonini tushunish nafaqat Paralimpiya yuguruvchilarining jismoniy qobiliyatlari haqida qimmatli tushunchalarni beradi, balki ularning yengilmas ruhi va chidamliligini ham yoritadi.

Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida Paralimpiya qisqa masofali ko'rsatkichlarini oshirishda jismoniy tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi. Yaxshi ishlab chiqilgan o'quv dasturi kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi aniq sohalarga qaratilgan bo'lib, ular eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun juda muhimdir. Qarshilik mashqlari va og'ir atletikani o'z ichiga olgan kuch mashqlari Sprint paytida portlovchi harakatlar uchun zarur bo'lgan mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan. Tezlik mashqlari, shu jumladan intervalli va takroriy mashg'ulotlar yuguruvchilarning maksimal tezligini oshiring, bu ularga eng yuqori tezlikka yanada samarali erishish va uni uzoqroq davom ettirish imkonini beradi. Bundan tashqari, chaqqonlik mashqlari sportchilarning poyga paytida yo'nalishni tezda o'zgartirish va muvozanatni saqlash qobiliyatini yaxshilaydi va nihoyat, uzoq masofalarga yugurish va yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar orqali chidamlilik mashqlari yuguruvchilarning aerob qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi, bu ularga uzoq masofalar va davomiyliklarda o'z ko'rsatkichlarini saqlab qolish imkonini beradi. Shuning uchun Paralimpiya qisqa masofaga tayyorgarlik ko'rishda keng qamrovli jismoniy tarbiya rejimi hal qiluvchi ahamiyatga ega maydonda optimal ishlashni ta'minlaydigan musobaqalar uchun yuguruvchilar.

Qisqa masofaga Paralimpiya yuguruvchilariga psixologik tayyorgarlik ularning musobaqadagi umumiy muvaffaqiyati uchun juda muhimdir. Ushbu toifadagi sportchilar jismoniy nuqsonlari tufayli noyob qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar, bu ularning aqliy tayyorgarligiga moslashtirilgan yondashuvni talab qiladi. Ularning psixologik tayyorgarligining muhim jihatlaridan biri kuchli o'ziga ishonish va o'ziga ishonch hissini rivojlantirishdir. Qisqa masofaga yuguruvchilar nafaqat jismoniy to'siqlarni engib o'tishlari kerak ammo ularning nogironligi atrofidagi ijtimoiy stigmalar ham. Ijobiy fikrlashni rivojlantirish orqali sportchilar o'z

qobiliyatlariga qat'iy ishonchni rivojlantirishlari va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan har qanday shubha yoki salbiy fikrlarni engishlari mumkin. Bundan tashqari, raqobat bosimi bilan kurashishda aqliy matonat juda muhimdir.

Paralimpiya qisqa masofaga yuguruvchilarga psixologik tayyorgarlik jismoniy tayyorgarlikdan tashqari, Paralimpiya qisqa masofaga yuguruvchilarni musobaqaga tayyorlash ham ularning ozuqaviy ehtiyojlariga diqqat bilan e'tibor berishni o'z ichiga olishi kerak. Sprinting talablari tanaga sezilarli darajada yuklanganligi sababli, to'g'ri yoqilg'i va hidratsiya ishlash va tiklanishni optimallashtirish uchun juda muhimdir. Birinchidan, yuqori intensiv mashqlar paytida asosiy yoqilg'i manbai bo'lib xizmat qiladigan mushaklarda etarli miqdordagi glikogen zaxiralarini ta'minlash uchun etarli miqdorda uglevodlarni iste'mol qilish kerak. Qisqa masofaga yuguruvchilar kerak energiya talablarini qondirish uchun donli don, meva va sabzavotlar kabi murakkab uglevodlarga boy dietani iste'mol qiling. Bundan tashqari, oqsillarni iste'mol qilish mushaklarning tiklanishi va o'sishini ta'minlash uchun etarli bo'lishi kerak. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotdan keyingi davrda oqsilni iste'mol qilish tiklanishni kuchaytirishi va mashg'ulotlarga yaxshiroq moslashishga hissa qo'shishi mumkin. Bundan tashqari, to'g'ri hidratsiya optimal ishlashni ta'minlash uchun juda muhimdir. Suvsizlanish va elektrolitlar muvozanatining oldini olish uchun suyuqlikka bo'lgan ehtiyoj individual ter stavkalari va atrof-muhit sharoitlariga qarab moslashtirilishi kerak. Ushbu asosiy ovqatlanish masalalarini hal qilish orqali Paralimpiya qisqa masofaga yuguruvchilar o'z mashg'ulotlarini optimallashtirishlari va raqobatbardosh muvaffaqiyat uchun etarli darajada yonilg'i quyishlari mumkin.

Paralimpiya qisqa masofaga yuguruvchilarni musobaqaga tayyorlashning yana bir muhim jihati bu texnik tayyorgarlikdir. Texnik mashg'ulotlar qisqa masofaga yugurish tadbirlarida optimal ishlash uchun zarur bo'lgan aniq ko'nikmalar va harakatlarni takomillashtirish va takomillashtirishga qaratilgan. Ushbu trening nafaqat umumiy Sprint texnikasini takomillashtirishga qaratilgan ammo jismoniy nuqsonlari bo'lgan sportchilar duch keladigan noyob muammolarni ham hal qiladi. Paralimpiya yuguruvchilarining turli xil ehtiyojlarini qondirish uchun turli xil

o'zgartirishlar va moslashuvlar zarur bo'lishi mumkin. Texnik tayyorgarlikning ba'zi asosiy yo'nalishlariga qadam uzunligi, qadam chastotasi, boshlash texnikasi, tezlashuv, sekinlashuv, yo'nalishni o'zgartirish va Sprint mexanikasi kiradi. Murabbiylar va murabbiylar sportchilar bilan yaqindan hamkorlik qilib, vaqt va samaradorlikning marjinal o'sishiga olib kelishi mumkin bo'lgan yaxshilanish yo'nalishlarini aniqlaydilar. Video tasvirlarni tahlil qilish va ilg'or harakat-ta'qib qilish tizimlaridan foydalanish orqali mutaxassislar sportchilarga batafsil fikr-mulohazalarni bildiring va ularga yugurish shaklida kerakli tuzatishlarni kiritishga yordam bering. Ushbu texnik tayyorgarlik Paralimpiya qisqa masofaga yuguruvchilarga o'z salohiyatlarini to'liq qo'lga kiritish va xalqaro musobaqalarda eng yuqori saviyada qatnashish imkoniyatini yaratishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, Paralimpiya qisqa masofaga yuguruvchilarni musobaqaga muvaffaqiyatli tayyorlash ularning jismoniy va aqliy jihatlarining barcha jihatlarini qamrab oladigan keng qamrovli va individual o'quv dasturini talab qilishi aniq qobiliyatlar. Sportchilar mushaklarning kuchini va portlash qobiliyatini oshirish uchun maxsus kuch va quvvat mashqlaridan o'tishlari, shuningdek, yurak-qon tomir qobiliyatini yaxshilash uchun muntazam chidamlilik mashqlaridan o'tishlari kerak. Bundan tashqari, yuguruvchilar texnikasini takomillashtirish va tezligini oshirish uchun muntazam Sprint mashg'ulotlarida qatnashishlari kerak. Bundan tashqari, to'g'ri ovqatlanish va hidratsiyani ta'minlash ishlash va tiklanishni optimallashtirish uchun juda muhimdir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

-Elizabet Keng. Paralimpiya sportchilari uchun sport ovqatlanishi. CRC matbuot, 2/6/2014

-Valter R. Thompson. sport tibbiyoti va fanlari bo'yicha qo'llanma, Paralimpiya sportchisi. 1/31/2011

-Viktoriya L. Goosey-Tolfri. Rio, Tokio Paralimpiya o'yinlari va undan tashqarida: motorli nogiron sportchilarni cho'qqiga qanday tayyorlash mumkin. Pierre-Marie Lepr Rakkre, chegara Media SA, 5/25/2017