

**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI O'SMIR SPORTCHILARDA YILLIK
TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINING BOSQICHMA-BOSQICH
REJALASHTIRILISHINING SAMARADORLIGI**

Abduxalilova Mohlaroy Anvarjon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti

"Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi"
mutaxassisligi "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi 2-bosqich magistranti.

Abduxalilov Javlonbek Abdumannon og'li

Andijon davlat pedagogika instituti

"Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi"
mutaxassisligi "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi 2-bosqich magistranti.

Alimov Jamshidbek Artiqovich

Ilmiy rahbar: Dotsent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18081350>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 15–17 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirishning jismoniy tayyorgarlik darajasi va sport natijalariga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot pedagogik eksperiment asosida olib borilib, sportchilar eksperimental va nazorat guruhlariga ajratildi. Eksperimental guruh mashg'ulotlari umumiy, maxsus, musobaqa va o'tish bosqichlari asosida tashkil etildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot tizimi qo'llanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, bosqichli rejalashtirish tezlik, tezkorlik-kuch va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining barqaror oshishiga olib keladi, jarohatlanish xavfini kamaytiradi hamda mashg'ulot jarayonining tizimlilikini ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: qisqa masofaga yugurish, 15–17 yoshli sportchilar, yillik rejalashtirish, jismoniy tayyorgarlik, periodizatsiya.

Аннотация. В данном исследовании рассматривается, как планирование тренировочного процесса в течение года влияет на результаты спринтеров в возрасте 15–17 лет. Для этого спортсмены были разделены на две группы: одна тренировалась по заранее составленному плану, вторая — по обычной схеме. У спортсменов, тренировавшихся поэтапно, наблюдалось более заметное улучшение скорости, прыгучести и общей физической подготовленности. Кроме того, у них реже возникали признаки переутомления и травмы. Полученные результаты показывают, что поэтапное планирование тренировок лучше соответствует возможностям растущего организма и способствует стабильному росту спортивных результатов.

Ключевые слова: спринт, спортсмены 15–17 лет, планирование тренировок, поэтапная подготовка, скорость, периодизация.

Abstract. This study examines how annual training planning affects the performance of 15–17-year-old sprinters. The athletes were divided into two groups: one trained according to a structured annual plan, while the other followed a regular routine. The planned group showed greater improvements in speed, jumping ability, and overall physical fitness. They also experienced less fatigue and fewer injuries.

The results suggest that step-by-step training planning better matches the needs of a developing body and helps achieve more stable and consistent performance improvements.

Keywords: *sprint, athletes aged 15–17, training planning, step-by-step preparation, speed, periodization.*

KIRISH

Hozirgi kunda sport tayyorgarligi jarayonini ilmiy asosda tashkil etish masalasi jismoniy tarbiya va sport sohasining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri taqsimlanishi, ularning organizmiga mos kelishi va uzoq muddatli sport rivojiga xizmat qilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Qisqa masofaga yugurish yuqori tezlik, tezkorlik-kuch va koordinatsiyani talab qiladigan sport turi bo'lib, bunda mashg'ulot jarayonining tartibsiz yoki noto'g'ri rejalashtirilishi sportchilarning ortiqcha charchashi, jarohatlanishi hamda sport natijalarining barqaror o'smasligiga olib kelishi mumkin.

15–17 yosh oralig'i sportchilarning jismoniy rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda tezlik va kuch sifatleri faol shakllanadi, markaziy asab tizimi va mushak tizimi mashg'ulot yuklamalariga sezgir bo'ladi. Shu sababli aynan ushbu yosh davrida mashg'ulotlarni ilmiy asosda, bosqichma-bosqich rejalashtirish sportchilarning kelajakdagi sport mahoratini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Yillik tayyorgarlikni bosqichlarga bo'lib tashkil etish mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirilishini, organizmning moslashuv jarayonining to'g'ri kechishini va sport shaklining optimal vaqtda namoyon bo'lishini ta'minlaydi.

Zamonaviy sport nazariyasida yillik tayyorgarlik odatda umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa va o'tish bosqichlariga bo'linadi. Har bir bosqich o'ziga xos vazifalarga ega bo'lib, umumiy tayyorgarlik bosqichida umumjismoniy sifatlar rivojlantiriladi, maxsus tayyorgarlik bosqichida sport turiga xos mashqlar ustuvor bo'ladi, musobaqa bosqichida esa sport shakli yuqori darajaga chiqariladi. O'tish bosqichi organizmning tiklanishini ta'minlaydi.

METODOLOGIYA VA ADABIYOTLAR TAHLILI

Mazkur tadqiqot 15–17 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda yillik mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirishning samaradorligini aniqlashga qaratilgan pedagogik eksperiment asosida olib borildi. Tadqiqot dizayni sifatida klassik eksperimental-nazoratli model tanlandi. Unda sportchilar ikki guruhga ajratildi: eksperimental guruh yillik periodizatsiya asosida mashg'ulot olib bordi, nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot tizimi asosida shug'ullandi.

Eksperimental guruh uchun yillik tayyorgarlik rejasi L.P. Matveyev tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg'ulotlarini periodizatsiya qilish nazariyasiga asoslandi. Ushbu nazariyaga ko'ra, mashg'ulot yili makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikllarga bo'linadi hamda ular umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa va o'tish bosqichlarini o'z ichiga oladi. Har bir bosqich o'ziga xos vazifalar, yuklama hajmi va intensivligiga ega.

Mashg'ulot jarayonida umumiy tayyorgarlik bosqichida sportchilarning umumjismoniy tayyorgarligi (chidamlilik, kuch, harakatchanlik) rivojlantirildi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida sprint texnikasi, start reaksiyasi, tezkorlik-kuch mashqlari ustuvor yo'nalish bo'ldi. Musobaqa bosqichida sport shaklini maksimal darajada saqlash, yuklamani optimallashtirish va tiklanish jarayonlarini boshqarish asosiy vazifa etib belgilandi. O'tish bosqichi esa organizmning funksional tiklanishiga xizmat qildi.

Sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish masalasi sport nazariyasining markaziy tushunchalaridan biri hisoblanadi. Bu yo'nalishdagi fundamental yondashuv L.P. Matveyev tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u sport mashg'ulotlarini biologik moslashuv qonuniyatlariga muvofiq rejalashtirish zarurligini asoslab berdi. Matveyevga ko'ra, sportchi organizmi yuklamaga asta-sekin moslashadi, shu sababli yuklamaning hajmi va intensivligi yil davomida mantiqiy ketma-ketlikda o'zgarib borishi kerak.

Issurin esa periodizatsiyaning zamonaviy modeli sifatida blok periodizatsiyani taklif etadi.

Unga ko'ra, muayyan sifatlar qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikda rivojlantiriladi. Biroq Issurin yosh sportchilarda bu yondashuv ehtiyotkorlik bilan qo'llanishi kerakligini, aks holda ortiqcha charchoq va jarohatlar xavfi ortishini ta'kidlaydi.

Zatsiorskiy kuch tayyorgarligining sport natijalariga ta'sirini tahlil qilib, kuch mashqlari sport turiga moslashtirilgan holda rejalashtirilishi zarurligini asoslaydi. Sprinterlar uchun bu tezkorlik-kuch mashqlarining ustuvorligini bildiradi.

Mahalliy adabiyotlarda ham mazkur masala yoritilgan. Xolmirzayev yengil atletika mashg'ulotlarini rejalashtirishda yosh, jins va sport tayyorgarligi darajasini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. U yosh sportchilar bilan ishlashda bosqichlilik printsipli asosiy metodik talab ekanini ko'rsatadi.

Rahimov o'smir sportchilarda yuklamalarning haddan tashqari ko'payishi salbiy fiziologik oqibatlarga olib kelishi mumkinligini, shu sababli mashg'ulotlar individuallashtirilgan bo'lishi kerakligini asoslaydi.

Abdullayev sport mashg'ulotlarining rejalashtirilishini pedagogik jarayon sifatida ko'rib, unda maqsad, vosita, metod va nazoratning uzviy bog'liqligini ta'kidlaydi.

Qodirov esa tezlik va kuch sifatlarining yoshga bog'liq rivojlanish bosqichlarini tahlil qilib, 15–17 yosh davrida tezkorlik-kuch mashqlarining ayniqsa samarali ekanini qayd etadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, xorijiy va mahalliy tadqiqotchilar sport mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirish sport natijalarini barqaror oshirishning ilmiy asoslangan mexanizmi ekanini tasdiqlaydi. Ayniqsa 15–17 yoshli sprinterlar uchun periodizatsiya organizmning moslashuv imkoniyatlariga mos keladi, jarohatlar xavfini kamaytiradi va sport shaklining optimal vaqtda namoyon bo'lishini ta'minlaydi. Shu bois mazkur tadqiqotda tanlangan metodologiya va nazariy asoslar ilmiy va amaliy jihatdan o'zini oqlaydi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari 15–17 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirish sport natijalari va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishini namoyon etdi. Eksperimental va nazorat guruhlarida o'tkazilgan testlar natijalari solishtirilganda, bosqichli rejalashtirish asosida shug'ullangan sportchilarda rivojlanish darajasi ancha yuqori bo'lgani kuzatildi.

Eksperimental guruhda 60 metrga yugurish natijalari o'rtacha 3,8 % ga yaxshilandi. Bu natija sportchilarning tezlik sifati sezilarli oshganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich atigi 1,5 % ni tashkil etdi. Ushbu farq yillik rejalashtirishning mashg'ulot samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Shuningdek, sakrash mashqlarida (vertikal sakrash va uzunlikka sakrash) eksperimental guruh sportchilarida o'rtacha 5 % ga yaqin o'sish kuzatildi, bu esa tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganidan dalolat beradi.

Chidamlilik ko'rsatkichlari ham eksperimental guruhda barqaror oshdi. Garchi qisqa masofaga yugurish asosan anaerob faoliyatga asoslangan bo'lsa-da, umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida rivojlantirilgan aerob imkoniyatlar sportchilarning mashg'ulot jarayonida tezroq tiklanishiga yordam berdi. Natijada, mashg'ulotlar davomida charchoq belgilarining kamaygani va mashg'ulot sifatining yaxshilangani qayd etildi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, eng muhim omillardan biri mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi bo'ldi. Umumiy tayyorgarlik bosqichida sportchilar asosan umumjismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajardilar. Bu esa mushak-skelet tizimini kuchaytirib, keyingi bosqichlarda berilgan maxsus yuklamalarga organizmni tayyorladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida sprintga xos mashqlar, tezlik yugurishlari, start texnikasi va tezkorlik-kuch mashqlari ustuvor bo'ldi. Bu bosqichda sportchilarning texnikasi sezilarli yaxshilangani kuzatildi. Musobaqa bosqichida mashg'ulot hajmi kamaytirilib, intensivlik saqlandi. Bu sport shaklining optimal darajada namoyon bo'lishiga xizmat qildi. Nazorat guruhida esa mashg'ulot hajmi va intensivligi o'rtasida aniq muvozanat bo'lmagani sababli ayrim sportchilarda ortiqcha charchoq va natijalarning barqaror emasligi kuzatildi.

Shuningdek, tadqiqot davomida jarohatlanish holatlari ham qayd etildi. Eksperimental guruhda yengil jarohatlar soni kamroq bo'ldi, bu esa yuklamalarning to'g'ri rejalashtirilgani va tiklanish bosqichiga yetarli e'tibor qaratilganidan dalolat beradi. Nazorat guruhida esa mushak zo'riqishi va yengil shikastlanishlar ko'proq uchradi.

15–17 yoshli sportchilarda organizmning moslashuv imkoniyatlari yuqori bo'lgani sababli mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish tezlik va kuch sifatlarining izchil rivojlanishini ta'minlaydi. Bu holat umumiy tayyorgarlik bosqichida yaratilgan funksional baza keyingi maxsus tayyorgarlik yuklamalarini samarali qabul qilish imkonini berishini ko'rsatadi.

Shuningdek, bosqichli rejalashtirish mushak-skelet tizimiga tushadigan yuklamalarni muvozanatlashtiradi, bu esa ortiqcha zo'riqish va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Tadqiqotda kuzatilgan jarohatlar sonining kamayishi yuklamalar hajmi va intensivligining mantiqiy almashinuvi bilan izohlanadi. Bunday yondashuv yosh sportchilarning uzoq muddatli sport rivojini ta'minlash nuqtai nazaridan ham muhimdir.

Natijalar xorijiy tadqiqotlarda ta'kidlangan "uzoq muddatli sport rivoji" konsepsiyasiga mos keladi. Unga ko'ra, sportchi tayyorgarligi faqat qisqa muddatli natijaga emas, balki organizmning uzoq yillar davomida yuqori yuklamalarga moslashish qobiliyatini saqlab qolishga yo'naltirilishi lozim. Shu sababli, yillik tayyorgarlikni bosqichlarga ajratish nafaqat sport natijasini oshiradi, balki sportchilarning salomatligini muhofaza qilishga ham xizmat qiladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, yillik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rejalashtirish 15–17 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda nafaqat tezlik va kuch sifatlarini rivojlantiradi, balki mashg'ulot jarayonining barqarorligi, xavfsizligi va samaradorligini ta'minlaydi. Shu bois mazkur yondashuv sport maktablari va murabbiylar amaliyotida keng qo'llanishi maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

15–17 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim omil ekanini ko'rsatdi.

Eksperimental guruhda olingan natijalar tezlik, tezkorlik-kuch va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining barqaror o'sishini tasdiqladi. Bu holat mashg'ulot yuklamalarining ilmiy asosda taqsimlanishi va yosh sportchilar organizmining moslashuv imkoniyatlari to'g'ri hisobga olingani bilan izohlanadi.

Tadqiqot davomida yillik tayyorgarlikning umumiy, maxsus, musobaqa va o'tish bosqichlari o'zaro mantiqiy bog'liqlikda tashkil etilgani sportchilarning mashg'ulot jarayoniga moslashuvini yengillashtirdi hamda ortiqcha charchoq va jarohatlanish holatlarining kamayishiga xizmat qildi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, bosqichli rejalashtirish asosida shug'ullangan sportchilarda sport natijalarining barqarorroq va izchilroq rivojlangani aniqlandi.

15–17 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar tayyorgarligida yillik mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish sport natijalarini oshirish, mashg'ulot jarayonining tizimlilikini ta'minlash va yosh sportchilarning sog'lig'ini muhofaza qilishda samarali vosita hisoblanadi.

Ushbu yondashuvni sport maktablari va murabbiylar amaliyotiga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Матвеев, Л. П. (1999), Периодизация спортивной тренировки, Москва: Физкультура и спорт, 256 с.
2. Issurin, V. B. (2008), Block Periodization: Breakthrough in Sports Training, Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 224 p.
3. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019), Periodization: Theory and Methodology of Training, Champaign, IL: Human Kinetics, 412 p.
4. Turner, A. N. (2011), The Science and Practice of Periodization: A Brief Review, Strength and Conditioning Journal, 33(1), pp. 34–46.
5. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006), Science and Practice of Strength Training, Champaign, IL: Human Kinetics, 320 p.
6. Haugen, T., & Seiler, S. (2015), Sprint running performance monitoring: Methodological and practical considerations, Sports Medicine, 45(5), pp. 565–577.
7. Холмирзаев, С. А. (2016), Ёнгил атлетика назарияси ва методикаси, Тошкент: ЎзДЖТИ, 280 б.
8. Абдуллаев, Р. Р. (2018), Спорт машғулотларини режалаштириш асослари, Тошкент: Фан ва технология, 190 б.
9. Rahimov, M. R. (2017), Yosh sportchilar tayyorgarligi nazariyasi, Toshkent: O'qituvchi, 210 b.
10. Ismoilov, B. A. (2015), Yengil atletikada sportchilarni tayyorlash metodikasi, Toshkent, 175 b.