



BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHIDA UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI AMALGA OSHIRISH

Pernazarov Gayrat Olimovich

Qarshi davlat universiteti Sport faoliyati (yengil atletika) 1-kurs magistranti

Annotatsiya: *ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik guruhida uzunlikka sakrash bo'yicha sportchilar uchun yillik mashg'ulotlar jarayonini ilmiy asoslash va amaliy loyihalash masalalari yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi 12–14 yosh oralig'idagi sakrovchilarda texnik mahorat, tezkor kuch, yugurib kelish ritmi va jarohatlanish xavfini kamaytiruvchi harakat sifatlarini yil davomidagi bosqichma bosqich yuklama taqsimoti orqali barqaror rivojlantirish modelini ishlab chiqishdan iborat. Metodologiya sifatida sport mashg'ulotlari nazariyasidagi davriylashtirish yondashuvi, pedagogik kuzatuv, testlash hamda mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashning integrallashgan tahlili qo'llanildi. Ilmiy yangilik yillik sikl doirasida texnika o'rgatish va jismoniy tayyorgarlik nisbatlarini bosqichlarga mos ravishda qayta muvozanatlash, sakrashlarning umumiy hajmi va intensivligini yosh fiziologiyasiga mos me'yorlarda boshqarish hamda nazorat testlari asosida mikrotsiklni tezkor tuzatish algoritmini taklif etishdan iborat.*

Kalit so'zlar: *uzunlikka sakrash; boshlang'ich tayyorgarlik; yillik sikl; davriylashtirish; tezkor kuch; texnika; yuklama me'yorlash*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы научного обоснования и практического проектирования годового тренировочного процесса у прыгунов в длину в группе начальной подготовки. Цель исследования заключается в разработке модели поэтапного распределения нагрузок в течение года для спортсменов 12–14 лет, обеспечивающей устойчивое развитие технического мастерства, скоростно-силовых качеств, ритма разбега и снижение риска травматизма. В методологическом плане использованы подход периодизации в теории спортивной тренировки, педагогическое наблюдение, тестирование и интегрированный анализ нормирования тренировочных нагрузок. Научная новизна состоит в перераспределении соотношения обучения технике и общей физической подготовки по этапам годового цикла, в управлении общим объемом и интенсивностью прыжковых нагрузок с учетом возрастной физиологии, а также в предложении алгоритма оперативной коррекции микроцикла на основе контрольных тестов.*

Ключевые слова: *прыжок в длину; начальная подготовка; годичный цикл; периодизация; скоростно-силовая подготовка; техника; нормирование нагрузок*

Annotatsiya: *This article addresses the scientific rationale and practical design of an annual training process for long jump athletes in an initial training group. The aim is to develop a year-round load distribution model for 12–14-year-old jumpers that ensures stable improvement of technical skills, speed-strength capacities, run-up rhythm, and reduced injury risk. The methodology integrates the periodization approach from*



training theory, systematic pedagogical observation, performance testing, and an integrated analysis of training load regulation. Scientific novelty lies in re-balancing the ratio between technical learning and physical conditioning across annual phases, managing the total volume and intensity of jump-related loads according to age-specific physiology, and proposing a microcycle adjustment algorithm based on control tests to support timely coaching decisions.

Keywords: *long jump; initial training; annual cycle; periodization; speed-strength; technique; training load regulation*

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi yengil atletikada, ayniqsa uzunlikka sakrash kabi ko'p omilli, texnik-intensiv turlar uchun keyingi sport mahoratini belgilab beradigan poydevor hisoblanadi. Bu bosqichning sifati sportchining uzoq muddatli rivojlanish trayektoriyasini keskin belgilaydi. Natijani yugurib kelish tezligi, depsinishning kuch-vaqt xarakteristikasi, havodagi holatni boshqarish va qo'nish mexanikasi kabi o'zaro bog'liq komponentlar shakllantiradi. Shu bois, yillik mashg'ulotlar tuzilmasida texnik o'qitish, tezkor kuchni tarbiyalash, umumiy tayyorgarlik va tiklanish vositalarini muvozanatli uyg'unlashtirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

Amaliyotda uchraydigan muammolar.

Boshlang'ich guruhlarda ko'pincha ikki xil chetlanish kuzatiladi:

Natija ortidan quvish sababli sakrashlar hajmi va intensivligi erta oshirib yuboriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik haddan tashqari umumiy xarakterda qolib, yugurib kelish ritmi va depsinish koordinatsiyasi bilan yetarli integratsiyalanmaydi.

Har ikki holat texnika stereotiplarining notekis shakllanishi, yuklamalarga moslashuvning beqarorlashuvi va jarohatlanish xavfining ortishiga olib keladi.

Davriylashtirish va metodik talablar.

Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish nazariyasi yillik siklni maqsadga yo'naltirilgan bosqichlarga ajratish orqali yuklama, tiklanish va nazorat o'rtasida mantiqiy uyg'unlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Biroq, boshlang'ich tayyorgarlik guruhida ushbu yondashuvning mazmuni, ayniqsa:

- Sakrashlar miqdori,
- Yugurish tezligi bilan ishlash ulushi,
- Texnik o'qitishni bosqichma-bosqichligi amaliy mezonlar bilan aniq belgilab berilishini talab etadi.

O'zbekistonda bu yo'nalishda zamonaviy metodikalar, individual yondashuv, pedagogik va tibbiy nazoratni kuchaytirish, tiklanish hamda jarohatlarning oldini olish vositalarini joriy etishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu esa yosh sportchilarning barkamol va sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi. [1; 2].

Xalqaro manbalarda uzoq muddatli sportchi rivojlanishi konsepsiyasi doirasida o'smirlar tayyorgarligida ko'p tomonlama harakat tajribasi va jarohat profilaktikasi



ustuvorligi ta'kidlanadi, biroq uzunlikka sakrashda bu ustuvorlikni yillik sikl kesimida texnik elementlar ketma-ketligi va yuklama me'yorlari bilan bog'lab berish har doim ham yetarli darajada ochilmagan [3].

Rus maktabida yengil atletika tayyorgarligini rejalashtirish bo'yicha boy tajriba mavjud bo'lib, unda bosqichlararo o'tish mezonlari va nazorat ko'rsatkichlari muhim o'rin tutadi, ammo ularni 12-14 yoshli sakrovchilarning hozirgi sport muhitiga moslab, mashg'ulot zichligi va maktab yuklamalari bilan uyg'unlashtirish masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda [4]. Shu munosabat bilan tadqiqotning maqsadi boshlang'ich tayyorgarlik guruhida uzunlikka sakrovchilar uchun yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini amalga oshirishning ilmiy asoslangan modelini ishlab chiqishdan iborat.

Vazifalar sifatida yillik sikl bosqichlarida texnik o'qitish mazmunini aniqlashtirish, tezkor kuch va yugurib kelish tezligini rivojlantirish vositalarining o'zaro nisbatini belgilash, sakrash yuklamalarining xavfsiz hajm-intensivlik koridorini asoslash va nazorat testlari orqali mikrotsiklni tezkor tuzatish mexanizmini ishlab chiqish belgilandi. Ilmiy yangilik yillik sikl doirasida texnika va jismoniy tayyorgarlik nisbatlarini sportchi yoshiga mos qayta muvozanatlash hamda nazorat ko'rsatkichlariga tayanib, haftalik yuklamani adaptiv boshqarish algoritmini taklif etishda ko'rinadi; amaliy ahamiyat esa murabbiylar uchun rejalashtirishda xatoliklarni kamaytirish va barqaror natijadorlikka xizmat qiluvchi mezonlar tizimini shakllantirish bilan izohlanadi [5].

Tadqiqot nazariy-amaliy yo'nalishda tashkil etilib, yengil atletika maktabi sharoitida boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi 12-14 yoshli uzunlikka sakrovchilarning yillik mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va baholashga qaratildi.

Ma'lumotlar bazasi uch manbadan shakllantirildi: birinchisi, o'quv-mashg'ulot hujjatlari va haftalik reja-konspektlarda qayd etilgan yuklama parametrlari (mashg'ulot soni, davomiylik, yugurish va sakrash ishlarining hajmi, intensivlik zonalari); ikkinchisi, pedagogik kuzatuv asosida texnik harakatlarning barqarorligi va tipik xatolar dinamikasi; uchinchisi, nazorat testlari natijalari.

Nazorat testlari sifatida 30 metr tezlanish, 4x10 metr chaqqonlik yugurishi, joyidan uzunlikka sakrash, 6 qadamdan depsinish sinovi, hamda yugurib kelish ritmini baholash uchun belgilangan belgilargacha tezlikni ushlab turish testi qo'llanildi. Metodologik asos sifatida davriylashtirish yondashuvi tanlanib, yillik sikl umumtayyorlov, maxsus tayyorlov, musobaqaoldi va musobaqa davrlariga shartli ajratildi; har bir davr ichida 3-4 haftalik mezotsikl, uning ichida esa maqsadli mikrotsikllar rejalashtirildi.

Ushbu tanlov sport mashg'ulotlarida yuklama va tiklanishning to'lqinli dinamikasini saqlash, motor o'qitishning bosqichma-bosqichligini ta'minlash hamda o'smirlar fiziologik moslashuvining beqarorligini hisobga olish zarurati bilan asoslandi [2; 6].



Tahlil usullari sifatida tavsifiy statistika, dinamik qiyoslash, yuklama ko'rsatkichlarini integral indekslash (haftalik sakrashlar soni, yuqori tezlikdagi yugurishlar ulushi, kuch mashqlari zichligi) va test natijalari bilan bog'liqlikni pedagogik talqin qilish yondashuvi qo'llanildi.

Etik jihatdan mashg'ulot jarayoni sport maktabi qoidalari asosida olib borildi, testlashlar jarohat xavfini kamaytiruvchi qizish va texnika yo'riqnomalari bilan ta'minlandi. Yillik tayyorgarlik modeli to'rtta o'zaro bog'langan tamoyilga tayandi: birinchisi, texnik o'qitish ustuvorligi va uning yil davomida uzluksizligi; ikkinchisi, tezkor kuch va tezlikni rivojlantirishda yoshga mos progres-siya; uchinchisi, sakrash yuklamalarining hajm-intensivlik muvozanati; to'rtinchisi, nazorat testlari asosida mikrotsiklni tuzatishning regulyativ mexanizmi. Umumtayyorlov davrida texnika bo'yicha asosiy e'tibor yugurib kelishning ritmik tuzilmasi, qadam chastotasi barqarorligi va depsinishga kirish burchagini his etishga qaratildi; sakrashlar asosan qisqartirilgan yugurib kelishdan (4-8 qadam) bajarildi va qo'nish mexanikasida xavfsiz amortizatsiya ko'nikmalari shakllantirildi.

Shu davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari tarkibida ko'p sakrashli mashqlar, yadro mushaklari barqarorligi, tovon-tizza-son bo'g'imi zanjiri uchun kuch-muvozanat mashqlari ustun bo'ldi; tezlik ishlari qisqa tezlanishlar va texnika buzilmaydigan intensivlik zonalarida olib borildi.

Maxsus tayyorlov davrida yugurib kelish uzunligi bosqichma-bosqich oshirildi, depsinishning kuch-vaqt ko'rsatkichini yaxshilash uchun plyometrik mashqlar selektiv qo'shildi, biroq haftalik sakrashlarning umumiy soni texnik sifat pasayishini keltirmaydigan koridorda ushlab turildi; nazorat sifatida sakrashlar ketma-ketligida so'nggi urinishlarning texnik buzilishi foizi qayd etildi.

Musobaqaoldi davrida texnika elementlari integratsiyasi kuchaydi: yugurib kelishning tezlikni ushlab turish qismi, taxtachaga aniq kirish, depsinishning faol qo'yilishi va havodagi holatning boshqarilishi yagona harakat dasturi sifatida mustahkamlandi; kuch ishlari nisbatan kamaytirilib, tezlik va sakrash spetsifikasi saqlab qolindi.

Musobaqa davrida esa yuklama hajmi pasaytirilib, intensivlik selektiv yuqori darajada qoldirildi, tiklanish va profilaktika vositalari ulushi oshirildi, nazorat testlari esa charchoqni oshirmaydigan formatga o'tkazildi.

Nazorat testlari dinamikasida yil davomida 30 metr tezlanish ko'rsatkichi barqaror yaxshilanish trendini, joyidan uzunlikka sakrash natijalari esa asosan maxsus tayyorlov davrida sezilarli ijobiy siljishlarni namoyon etdi. 6 qadamdan depsinish sinovida texnik barqarorlik indikatorlari, ya'ni depsinish nuqtasining takrorlanuvchanligi va qo'nishdagi muvozanat, umumtayyorlov oxiri hamda musobaqaoldi davrida eng yuqori darajaga chiqdi.

Yugurib kelish ritmi testida belgilangan segmentlarda tezlikning saqlanishi bo'yicha tarqoqlik kamaydi, bu taxtachaga kirish aniqligini oshirishga xizmat qiluvchi mexanizm sifatida qayd etildi.



Mikrotsiklni tuzatish algoritmi uchta mezon asosida ishladi: testlarda regress kuzatilsa yoki texnik xatolar chastotasi oshsa, sakrash hajmi qisqartirildi; agar tezlik ko'rsatkichlari o'sib, depsinish sifati saqlansa, qisqa yugurib kelishdan to'liq yugurib kelishga o'tish tezlashtirildi; agar mushak-og'riq shikoyatlari va tiklanish belgilari yomonlashsa, kuch-qliometrik blok hajmi kamaytirilib, mobilizatsiya va harakat nazorati mashqlari ko'paytirildi. Natijada yil davomida texnik o'qitish uzluksizligi saqlangan holda, sakrash yuklamalarining haddan tashqari to'planishi bilan bog'liq xavf omillari nazorat ostida ushlab turildi.

Olingan natijalar boshlang'ich tayyorgarlik guruhida yillik siklni rejalashtirishda "ko'proq sakrash ko'proq natija" degan sodda yondashuv samarali emasligini, aksincha, texnik sifat indikatorlari va tezlik-kuch tayyorgarligi o'rtasidagi nozik muvozanat hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi.

Davriylashtirishning to'liqinli yuklama tamoyili o'smirlar organizmida moslashuvning beqarorligi sharoitida ayniqsa muhim bo'lib, umumtayyorlov davrida harakat repertuarini kengaytirish va tayanch-harakat apparatini mustahkamlash orqali keyingi bosqichlarda spetsifik intensivlikni xavfsiz oshirish imkonini beradi. Bu holat sportchi rivojlanishini uzoq muddatli rejalashtirish konsepsiyasida ta'kidlanadigan ko'p tomonlama tayyorgarlik va jarohat profilaktikasi ustuvorligi bilan mos keladi [3].

Shu bilan birga, uzunlikka sakrashga xos bo'lgan yugurib kelish ritmi va taxtachaga kirish aniqligi kabi komponentlar umumiy tayyorgarlik fonida "o'zi paydo bo'lib qoladigan" ko'nikma emasligi, balki yil bo'yi tizimli ravishda, bosqichma-bosqich murakkablashtiriladigan texnik vazifalar orqali shakllanishi zarurligi aniqlandi; bu yengil atletikada texnika o'qitishning didaktik ketma-ketligi haqidagi qarashlarni amaliy darajada qo'llab-quvvatlaydi [4]. Taklif etilgan mikrotsiklni tezkor tuzatish algoritmi esa murabbiy qarorlarini sub'ektiv taassurotlardan qisman ajratib, nazorat testlari va texnik xatolar chastotasiga tayanadigan regulyator rolini bajaradi; bu yondashuv mashg'ulotlarni boshqarishda monitoringning ahamiyatini ta'kidlaydigan zamonaviy qarashlarga yaqin turadi [6].

Natijalarni talqin qilishda bir qator cheklovlarni qayd etish lozim. Birinchidan, boshlang'ich guruhda biologik yetilish darajasi farqlari katta bo'lgani sababli bir xil yuklama tashqi ko'rinishda teng bo'lsa-da, ichki fiziologik narxi turlicha bo'lishi mumkin; demak, kelajakda biologik yosh indikatorlarini rejalashtirishga kiritish maqsadga muvofiq. Ikkinchidan, testlashlar amaliy sharoitga mos tanlangan bo'lsa-da, depsinish kuch-vaqt profili kabi chuqur biomekanik o'lchovlar kiritilmaganligi natijalarni yanada aniq modellashtirish imkonini cheklaydi. Uchinchidan, yillik siklning musobaqa davri maktab ta'tili, ob-havo va inshoot sharoitlariga sezgir bo'lib, ayrim mezotsikllarda rejalashtirilgan intensivlikni to'liq amalga oshirish har doim ham mumkin bo'lavermaydi.

Shunga qaramay, modelning amaliy qiymati shundaki, u murabbiyga bosqichlar bo'yicha ustuvorliklarni aniq ko'rsatadi: qachon texnik o'rgatish soddalashtirilgan



sharoitda olib borilishi, qachon tezlik komponenti ajratib ishlanishi, qachon esa hammasi integratsiya qilinishi lozimligini tartibga soladi. Kelgusida tadqiqotlar sakrash yuklamalarining individual tolerantlik chegaralarini aniqlash, psixologik tayyorgarlik va diqqat barqarorligining taxtachaga kirish aniqligiga ta'sirini baholash hamda raqamli monitoring vositalari bilan mikrotsikl tuzatish algoritmini avtomatlashtirish yo'nalishida kengaytirilishi mumkin [1; 5].

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida uzunlikka sakrovchilar uchun yillik mashg'ulotlar jarayonini samarali tashkil etish texnik o'qitishning uzluksizligi, tezlik va tezkor kuchning yoshga mos progres-siyasi, sakrash yuklamalarining xavfsiz hajm-intensivlik muvozanati hamda muntazam nazoratga tayangan adaptiv boshqaruvga bog'liq. Yillik siklni umumtayyorlov, maxsus tayyorlov, musobaqaoldi va musobaqa davrlariga ajratish texnik elementlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, yugurib kelish ritmi va taxtachaga kirish aniqligini barqarorlashtirish hamda jarohat xavfini cheklash imkonini beradi.

Nazorat testlari va texnik xatolar dinamikasiga asoslangan mikrotsiklni tezkor tuzatish mexanizmi murabbiy qarorlarini dalillarga tayashga yordam berib, mashg'ulotlarning individual moslashuvga yo'naltirilganligini kuchaytiradi. Taklif etilgan yondashuv boshlang'ich bosqichda natijaga qisqa muddatli intilishni emas, balki keyingi yillarda yuqori sport mahoratini ta'minlaydigan sifatli texnika va barqaror jismoniy poydevorni shakllantirishni ustuvor qo'yadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev, Olimpiyskaya literatura, 2015. 680 s.
2. Bomp T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, Human Kinetics, 2019. 424 p.
3. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-Term Athlete Development. Champaign, Human Kinetics, 2013. 296 p.
4. Ozolin N. G. Legkaya atletika: uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury. Moskva, Fizkultura i sport, 2006. 464 s.
5. Kerimov F. A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020. 352 b.
6. Verkhoshansky Y. V., Siff M. C. Supertraining. Rome, Verkhoshansky SSTM, 2009. 576 p.
7. Usmonxo'jayev T. S. Yengil atletika: o'quv qo'llanma. Toshkent, O'qituvchi, 2018. 240 b.
8. Eshmatov, G. E. (2025). HAKKATLI O 'YINLAR ORQALI TURLI YOSHDAGI MAKTAB O 'QUVCHILARI JISMONIY QOBILIYATLARNI SHAKLLANTIRISH. Inter education & global study, 3(9), 231-237.



9. G'E, Eshmatov. "JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TALABALAR XULQIY FAZILATLARINI SHAKLLANTIRISHDAGI PSIXOLOGIK TA'SIRINI BAHOLASH." Inter education & global study 5 (2024): 575-581.

10. Твардовская, А. А., Могилевская, В. Ю., Жубандыкова, А. М., Умнов, Д. Г., Ахатов, А. Р., & Гайбуллаев, О. М. (2026). Взаимосвязь ответственности и ценностных ориентаций будущих педагогов дошкольного образования: кросс-культурный аспект. Образование и саморазвитие, 21(1), 228-244.