

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



Maxsus ishlab chiqilgan gimnastika mashqlari majmuasi tana massasi indeksini kamaytirish hamda antropometrik ko'rsatkichlarni yaxshilashga yordam beradi.

Muntazam jismoniy mashg'ulotlar organizmning metabolik jarayonlarini faollashtiradi va energiya sarfini oshiradi.

Gimnastika mashqlari reproduktiv yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Ishlab chiqilgan metodika sog'lomlashtirish markazlari, sport klublari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida keng qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. Toshkent.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Moskva.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: dilTolibovna@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasida
dotsenti,

D.T. Ismoilova
Toshkent, O'zbekiston.

UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI MODELASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы моделирования многолетнего тренировочного процесса у девушек, специализирующихся в прыжках в длину. Анализируются этапы спортивной подготовки, динамика объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, возрастные физиологические особенности, а также пути оптимизации технико-тактических показателей. На основе разработанной модели предложены эффективные механизмы планирования тренировочного процесса.

Ключевые слова: прыжок в длину, спортивная подготовка, моделирование, тренировочная нагрузка, физические качества, многолетняя подготовка.

Annotation

Mazkur maqolada uzunlikka sakrovchi qizlarda ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini modellash tirish masalalari yoritiladi. Sport tayyorgarligining bosqichlari, yuklama hajmi va intensivligi dinamikasi, yoshga xos fiziologik xususiyatlar hamda texnik-taktik ko'rsatkichlarni optimallashtirish yo'llari tahlil qilinadi. Model asosida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning samarali mexanizmlari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: uzunlikka sakrash, sport tayyorgarligi, modellash tirish, yuklama, jismoniy sifatlar, ko'p yillik tayyorgarlik.

This article discusses the issues of modeling the long-term training process of female long jump athletes. The stages of sports training, the dynamics of training load volume and intensity, age-related physiological characteristics, and ways to optimize technical and tactical indicators are analyzed. Based on the proposed model, effective mechanisms for planning the training process are suggested.

Keywords: long jump, sports training, modeling, training load, physical qualities, long-term training.

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Yengil atletikaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lgan uzunlikka sakrash sportchidan yuqori darajadagi tezkorlik, kuch, portlovchi quvvat, chaqqonlik va aniq koordinatsiyani talab qiladigan murakkab sport turidir. Mazkur yo'nalishda natija asosan yugurib kelish tezligi, turtinish kuchi, havodagi muvozanat va qo'nish texnikasining mukammalligiga bog'liq bo'ladi. Har bir faza o'zaro chambarchas bog'langan bo'lib, ularning biridagi kichik xato umumiy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, qiz sportchilarda biologik rivojlanish jarayoni, gormonal o'zgarishlar hamda fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. O'sish davrida suyak-mushak tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni qo'llash va tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor berish talab etiladi. Jahon

miqyosida uzunlikka sakrash doimiy ravishda takomillashib bormoqda. Bu sport turi qadimdan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan bo'lib, bugungi kunda ham eng tomoshabop va raqobatbardosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy davrda sport biomexanikasi, sport fiziologiyasi va innovatsion texnologiyalar yordamida sakrash texnikasi chuqur tahlil qilinmoqda. Videoanaliz, harakat trayektoriyasini o'lchash, kuch platformalari orqali turtinish kuchini aniqlash kabi usullar yuqori natijalarga erishishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Ayollar uzunlikka sakrash tarixida Galina Chistyakova alohida o'rin egallaydi. U 1988-yilda 7,52 metr natija bilan jahon rekordini o'rnatgan va bu ko'rsatkich hanuzgacha yangilanmagan. Uning natijasi yuqori tezlikda yugurib kelish, mukammal turtinish texnikasi va kuchli funksional tayyorgarlik uyg'unligi samarasidir. Shuningdek, amerikalik sportchi Jackie Joyner-Kersey ham uzunlikka sakrash va ko'pkurash bo'yicha yuksak



natijalarga erishgan. U Olimpiya o'yinlarida va jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, ayollar sportida kuch, chidamlilik va texnik mukammallik namunasi sifatida e'tirof etilgan. Bu sportchilarning yutuqlari tayyorgarlik jarayonini uzoq muddatli rejalashtirish, kuch va tezlikni uyg'un rivojlantirish hamda psixologik barqarorlikni shakllantirish muhimligini ko'rsatadi. Bugungi kunda dunyo sport amaliyotida mashg'ulot jarayonini modellashtirish keng qo'llanilmoqda. Ya'ni sportchining yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va musobaqa taqvimidan kelib chiqib, yillik va ko'p yillik tayyorgarlik rejasi tuziladi. Qiz sportchilarda esa biologik sikl xususiyatlarini hisobga olish, tiklanish davrlarini to'g'ri taqsimlash va jarohatlarning oldini olish ustuvor vazifa hisoblanadi. Kuch tayyorgarligida og'irlik bilan ishlash, plyometrik mashqlar, tezlikni rivojlantiruvchi maxsus yugurish mashqlari hamda koordinatsion mashqlar uyg'un holda qo'llaniladi. O'zbekistonda ham uzunlikka sakrash va umuman yengil atletika sportiga katta e'tibor qaratilmoqda. Mamlakatimiz sportchilari Osiyo va xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etib kelmoqda, yoshlar o'rtasida iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularni professional darajada tayyorlash tizimi takomillashib bormoqda. Sport maktablari va ixtisoslashtirilgan akademiyalarda zamonaviy mashg'ulot metodikalari joriy etilib, ilmiy-uslubiy ta'minot kuchaytirilmoqda. O'zbekiston sportchilari muntazam ravishda Asian Games, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda qatnashib tajriba orttirmoqda. Shu tariqa, jahon tajribasi va milliy sport tizimidagi islohotlar uyg'unligi uzunlikka sakrashning yanada rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Tezkorlik, kuch va texnik mukammallikni ilmiy asosda shakllantirish, ayniqsa qiz sportchilar tayyorgarligida individual yondashuvni kuchaytirish kelajakda yuqori sport natijalariga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish asosida samarali mashg'ulot tizimini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aniqlash.

Har bir bosqich uchun ustuvor jismoniy sifatlarni belgilash.

Yuklama hajmi va intensivligi nisbatini modellashtirish.

Texnik ko'rsatkichlar dinamikasini prognozlash.

Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish asosida samarali

mashg'ulot tizimini ishlab chiqish zamonaviy yengil atletikada, xususan uzunlikka sakrash yo'nalishida yuqori natijalarga erishish sportchining ko'p yillik, ilmiy asoslangan va bosqichma-bosqich tashkil etilgan tayyorgarlik tizimiga bog'liq. Ayniqsa, qiz sportchilarda biologik o'sish, gormonal o'zgarishlar va funksional rivojlanish xususiyatlari mashg'ulot jarayonini modellashtirishni talab etadi. Shu sababli tadqiqotning asosiy maqsadi uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish asosida samarali mashg'ulot tizimini ishlab chiqishdan iborat. Mazkur maqsadni amalga oshirish uchun bir qator vazifalar belgilandi. Avvalo, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aniqlash va ularning mazmunini asoslash zarur. Shuningdek, har bir bosqich uchun ustuvor jismoniy sifatlarni belgilash, yuklama hajmi va intensivligi nisbatini modellashtirish hamda texnik ko'rsatkichlar dinamikasini prognozlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi uch asosiy bosqichga ajratildi. Birinchi bosqich – boshlang'ich tayyorgarlik davri (10–12 yosh) bo'lib, bu davrda asosiy maqsad umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishdan iborat. Ushbu bosqichda umumiy chidamlilik, harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni o'yin metodlari orqali rivojlantirish ustuvor hisoblanadi. Bolalarda harakat ko'nikmalarini kengaytirish, mushak tizimini mustahkamlash va sportga qiziqishni oshirish muhim vazifa sanaladi. Yuklamalar past intensivlikda, lekin nisbatan katta hajmda beriladi. Bu esa organizmni keyingi bosqichlarga tayyorlash uchun poydevor yaratadi.

Ikkinchi bosqich – o'quv-mashg'ulot davri (13–15 yosh) bo'lib, bu davrda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosiy maqsad qilib olinadi. Tezlik-kuch mashqlari, plyometrik sakrash mashqlari hamda yugurib kelish texnikasini takomillashtirish muhim o'rin tutadi. Biologik o'sish sur'atlari tezlashganligi sababli yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi, biroq ortiqcha zo'riqlashlarning oldini olish uchun qat'iy nazorat talab etiladi. Bu bosqichda tezlik va kuchning uyg'un rivojlanishi keyingi sport mahoratini shakllantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Uchinchi bosqich – sport mahoratini oshirish davri (16–18 yosh) bo'lib, asosiy maqsad musobaqa natijasini maksimal darajaga yetkazishdan iborat. Bu davrda yugurib kelish tezligini optimallashtirish, turtinish kuchini oshirish, havodagi harakat texnikasini mukammallashtirish va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish ustuvor yo'nalishlar hisoblanadi. Yuklama intensivligi yuqori darajaga ko'tariladi, hajmi esa nisbatan



kamaytiriladi. Mashg'ulotlar ko'proq musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan holda tashkil etiladi. Tayyorgarlik jarayonini modellashtirish bir necha muhim tamoyillarga asoslanadi. Birinchidan, individualizatsiya tamoyili – har bir sportchining antropometrik va funksional ko'rsatkichlariga mos ravishda mashg'ulotlarni rejalashtirishni nazarda tutadi. Ikkinchidan, davriylik (periodizatsiya) tamoyili asosida yillik sikl tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratiladi. Bu tizim Galina Chistyakova va Jackie Joyner-Kersey kabi yuqori natijalarga erishgan sportchilar tayyorgarligida ham o'z tasdig'ini topgan. Uchinchi tamoyil – prognozlash bo'lib, bunda sport natijalari oldindan modellashtiriladi, masalan, 100 metrga yugurish tezligi bilan sakrash uzunligi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. To'rtinchidan, muntazam monitoring asosida test nazoratlari (30 metrga

yugurish, joyidan sakrash, kuch ko'rsatkichlari) orqali sportchining rivojlanish dinamikasi baholanadi. Yuklama dinamikasi modeli yosh bosqichlariga qarab o'zgarib boradi. 10–12 yoshda yuklama hajmi yuqori, intensivligi past bo'lib, umumiy rivojlanishga qaratiladi. 13–15 yoshda hajm va intensivlik o'rtacha darajada bo'lib, tezlik-kuch sifatlarini shakllantirishga yo'naltiriladi. 16–18 yoshda esa hajm o'rtacha, intensivlik yuqori bo'lib, maxsus tayyorgarlik va musobaqa natijasiga erishish asosiy vazifaga aylanadi. Uzunlikka sakrovchi qizlarda ko'p yillik tayyorgarlikni ilmiy asosda modellashtirish, yosh va biologik xususiyatlarni inobatga olgan holda yuklamalarni to'g'ri taqsimlash hamda texnik ko'rsatkichlarni muntazam nazorat qilish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi.

Bir haftalik mashg'ulot yuklamasi modeli (13–15 yosh uzunlikka sakrovchi qizlar uchun).

Dushanba – Tezlik va maxsus yugurish tayyorgarligi

10 daqiqa yengil yugurish (qizish)
15 daqiqa umumrivojlantiruvchi mashqlar
6 × 60 m tez yugurish (80–90 %)
4 × 30 m startdan yugurish
6 × 20 metrga qadamlab sakrash
5 marta uzunlikka sakrash (o'rtacha tezlikda)

Cho'zilish mashqlari

Yuklama darajasi: o'rtacha

Seshanba – Kuch tayyorgarligi:

10 daqiqa yugurish
3 × 12 o'tirib turish
3 × 10 sakrab o'tirish
3 × 12 tizzani ko'tarish mashqi

Qorin press – 3 × 15

Orqa mushaklari – 3 × 12

4 × 30 metrga ko'p sakrash mashqlari

Cho'zilish

Yuklama darajasi: o'rtacha – yuqori

Chorshanba– Texnik tayyorgarlik (uzunlikka sakrash)

10 daqiqa yugurish
Maxsus yugurish mashqlari
Yugurib kelish texnikasi – 6–8 marta
Taxtadan itarilish mashqi – 8 marta
6–8 marta to'liq sakrash (70–80 %)
Qumga tushish mashqlari
Cho'zilish

Yuklama darajasi: o'rtacha

Payshanba– Faol tiklanish kuni

8 daqiqa yengil yugurish

Harakatli o'yinlar

Gimnastika mashqlari

Cho'zilish mashqlari

Nafas mashqlari

Yuklama darajasi: past

Juma– Tezlik-kuch tayyorgarligi

12 daqiqa yugurish

5 × 40 m tez yugurish

4 × 60 m yugurish

6 × 40 m ko'p sakrash (plyometrik mashqlar)

6 × 8 uzunlikka sakrash (80–90 %)

Qorin va bel mushaklari mashqlari

Yuklama darajasi: yuqori

Shanba – Nazorat mashg'uloti

Qizish mashqlari

3 × 30 m yugurish

3 × 60 m yugurish

4–6 marta uzunlikka sakrash (natija uchun)

Yengil kuch mashqlari

Cho'zilish

Yuklama darajasi: o'rtacha

Yakshanba– Dam olish

To'liq tiklanish

Yengil yurish tavsiya etiladi

Yuklama darajasi: tiklanish

Yuklama dinamikasi modeli (namuna)

Bosqich	Hajm	Intensivlik	Ustuvor sifat
10–12 yosh	Yuqori	Past	Umumiy rivojlanish
13–15 yosh	O'rtacha	O'rtacha	Tezlik-kuch
16–18 yosh	O'rtacha	Yuqori	Maxsus tayyorgarlik



Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzunlikka sakrash natijasi, avvalo, yugurib kelish tezligi va turtinish kuchining o'zaro uyg'unligiga bevosita bog'liq. Yugurib kelish jarayonida hosil qilingan gorizontaal tezlik turtinish bosqichida optimal burchak ostida vertikal tezlikka qisman aylantiriladi. Agar sportchi yuqori tezlikni saqlagan holda kuchli va qisqa vaqt oralig'ida samarali turtinishni amalga oshira olsa, sakrash masofasi sezilarli darajada oshadi. Shu bois mashg'ulot jarayonini modellashtirishda nafaqat umumiy jismoniy sifatlar, balki biomexanik ko'rsatkichlar, mushak kuchi, elastik komponentlar va markaziy asab tizimi faoliyati ham chuqur tahlil qilinishi zarur. Uzunlikka sakrovchi qizlarda ko'p yillik tayyorgarlik modeli

Biomexanik nuqtai nazardan qaraganda, yugurib kelish tezligi, qadam uzunligi va chastotasi, tayanch fazasining davomiyligi, turtinish burchagi hamda og'irlik markazining harakat trayektoriyasi asosiy ko'rsatkichlar hisoblanadi. Maxsus o'lchov uskunolari va videoanaliz yordamida sportchining harakat texnikasi baholanadi, ortiqcha energiya yo'qotilishiga olib keluvchi xatolar aniqlanadi. Masalan, turtinish vaqtining cho'zilib ketishi yoki gavdaning ortiqcha oldinga egilishi tezlikning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun texnik tayyorgarlik va kuch tayyorgarligi o'zaro integratsiyalashgan holda olib borilishi kerak.

Bosqich	Yosh	Asosiy maqsad	Ustuvor jismoniy sifatlar	Yuklama hajmi	Yuklama intensivligi	Ilmiy asos va nazorat
Boshlang'ich tayyorgarlik	10–12 yosh	Umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish	Umumiy chidamlilik, koordinatsiya, tezkorlik (o'yin metodlari)	Yuqori	Past	Harakat ko'nikmalarini kengaytirish, funksional moslashuvni shakllantirish, umumiy testlar orqali nazorat
O'quv-mashg'ulot bosqichi	13–15 yosh	Maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish	Tezlik-kuch, plyometrik qobiliyat, yugurib kelish texnikasi	O'rtacha	O'rtacha	Senzitiv davrda tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish, 30 m yugurish, joyidan sakrash testlari
Sport mahoratini oshirish	16–18 yosh	Musobaqa natijasini maksimal darajaga yetkazish	Maksimal tezlik, portlovchi kuch, texnik mukammallik, psixologik barqarorlik	O'rtacha	Yuqori	Biomexanik tahlil, musobaqa modeli, kuch va tezlik monitoringi

Ushbu ko'p yillik tayyorgarlik modeli uzunlikka sakrovchi qizlar tayyorgarligini yosh bosqichlariga mos ravishda tizimli tashkil etishga xizmat qiladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (10–12 yosh) mashg'ulotlar past intensivlikda, lekin katta hajm bilan beriladi. Bu davrda e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va tezkorlikni o'yin metodlari orqali oshirishga qaratiladi. Shu tariqa, sportchining mushak va asab tizimi keyingi bosqichlar uchun moslashadi, ortiqcha zo'riqish va jarohatlar xavfi kamayadi. O'quv-mashg'ulot bosqichi (13–15 yosh) tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun eng sezgir davr hisoblanadi. Bu bosqichda yuklama o'rtacha hajm va intensivlik bilan berilib, tezlik-kuch mashqlari, plyometrik sakrash mashqlari va yugurib kelish texnikasini takomillashtirish ustuvor hisoblanadi. Shu yoshda mushak-asab tizimi va biologik rivojlanish jarayonlari maksimal moslashuvchanlikka ega bo'ladi, shuning uchun mashg'ulotlarni ilmiy asosda boshqarish sportchining keyingi mahorat darajasini belgilaydi. Monitoring vositalari, masalan, 30 metrga yugurish va joyidan sakrash testlari orqali natijalar tahlil qilinadi. Sport mahoratini oshirish bosqichi (16–18 yosh)da mashg'ulot hajmi o'rtacha, intensivligi esa yuqori bo'lib, sportchining musobaqa natijasini

maksimal darajaga yetkazish maqsad qilinadi. Bu davrda yugurib kelish tezligi optimallashtiriladi, turtinish kuchi va havodagi harakat texnikasi mukammallashadi, shuningdek psixologik tayyorgarlik ustuvor ahamiyatga ega bo'ladi. Biomexanik tahlil, musobaqa modeli va kuch-tezlik monitoringi yordamida mashg'ulot samaradorligi nazorat qilinadi va individual xatolar tuziladi. Shu tariqa, ko'p yillik tayyorgarlik modeli bosqichma-bosqich va ilmiy asosda yuklamalarni taqsimlash, jarohatlar xavfini kamaytirish, mashg'ulot samaradorligini oshirish va sport natijalarining barqaror rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi. Ushbu yondashuv uzunlikka sakrovchi qizlarning yuqori sport mahoratini shakllantirishda asosiy metodik vosita hisoblanadi. Mushak kuchi, ayniqsa pastki oyoq mushaklarining portlovchi kuchi uzunlikka sakrashda hal qiluvchi omillardan biridir. Plyometrik mashqlar, og'irlik bilan bajariladigan yarim cho'kish mashqlari, sakrab chiqish mashqlari mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini oshiradi. Bunda mushak-tendon tizimining elastik energiyani to'plash va tezkor qayta chiqarish mexanizmi takomillashtiriladi. Bu jarayon sportchining turtinish vaqtida maksimal kuchni minimal vaqt ichida hosil qilishiga yordam beradi. Markaziy asab tizimi faoliyati ham katta



ahamiyatga ega. Tezkorlik-kuch mashqlarida asab-mushak koordinatsiyasi, impulslarning tez yetkazilishi va harakatlarni aniqlik bilan boshqarish muhim rol o'ynaydi. Yuqori tezlikda yugurib kelish jarayonida sportchi har bir qadamni avtomatlashtirilgan darajada bajarishi, turtinish nuqtasiga aniqlik bilan chiqishi lozim. Buning uchun takroriy texnik mashqlar, ritmik yugurish mashqlari va reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Qizlarda 13–15 yosh oralig'i tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun eng qulay – ya'ni senzitiv davr hisoblanadi. Bu davrda organizmda o'sish gormoni va boshqa biologik faol moddalarning faolligi yuqori bo'ladi, mushak va asab tizimi jadal rivojlanadi. Natijada tezlik, koordinatsiya va portlovchi kuchni oshirishga organizm nisbatan moslashuvchan bo'ladi. Agar aynan shu davrda mashg'ulotlar ilmiy asosda, bosqichma-bosqich va nazorat ostida tashkil etilsa, keyingi sport mahoratini oshirish bosqichida yuqori natijalarga erishish imkoniyati sezilarli darajada ortadi. Biroq bu yosh davrida biologik o'sish sur'atlari notekis kechishi mumkin. Ayrim qizlarda bo'y o'sishi tezlashadi, tana proporsiyalari o'zgaradi, bu esa vaqtinchalik koordinatsion qiyingchiliklarni keltirib chiqaradi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, ortiqcha zo'riqishlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish muhimdir. Tezkorlik-kuch mashqlarini haddan tashqari ko'paytirish emas, balki ularni texnik mashqlar bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish yugurib kelish tezligi, turtinish kuchi va ularning biomexanik jihatdan to'g'ri uyg'unlashuviga bog'liq. Ayniqsa, 13–15 yosh davrida tezkorlik-kuch sifatlarini ilmiy asosda rivojlantirish kelgusida sport mahoratini maksimal darajada namoyon etish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Xulosa. Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini ilmiy asosda modellashtirish mashg'ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Modellashtirish jarayoni sportchining yoshiga, biologik rivojlanish darajasiga, funksional imkoniyatlariga va psixologik xususiyatlariga tayangan holda yuklamalarni optimal rejalashtirish imkonini beradi. Natijada mashg'ulot vositalari va uslublari maqsadga yo'naltirilgan tarzda tanlanadi, ortiqcha yoki erta maxsuslashuvning oldi olinadi. Bu esa uzoq muddatli sport natijalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy yuklamaning hajmi va intensivligini yoshga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borish organizmning moslashuv mexanizmlarini faollashtiradi. Adaptatsiya jarayonlari, ayniqsa,

yurak-qon tomir, nafas olish va asab-mushak tizimlarida chuqur funksional o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Agar yuklama ilmiy asoslanmagan holda berilsa, ortiqcha zo'riqish, surunkali charchoq va jarohatlar xavfi ortadi. Modellashtirilgan tayyorgarlik tizimi esa yuklama va tiklanish o'rtasidagi optimal nisbatni ta'minlab, sportchining sog'lig'ini saqlashga xizmat qiladi. Jarohatlar profilaktikasi nuqtai nazaridan ham bosqichli tayyorgarlik muhimdir. O'sish davrida qizlarda tayanch-harakat apparati to'liq shakllanib ulgurmagan bo'ladi, suyak va pay to'qimalari ortiqcha mexanik yuklamaga sezgir hisoblanadi. Shu sababli umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlikka o'tish jarayoni qat'iy ilmiy mezonlar asosida amalga oshirilishi zarur. Mushak kuchi, elastikligi va koordinatsion qobiliyatlar yetarli darajada rivojlanmasdan turib yuqori intensivlikdagi plyometrik yoki maksimal tezlik mashqlarini qo'llash jarohat xavfini oshirishi mumkin. Modellashtirish orqali esa yuklama dinamikasi nazorat qilinadi va xavfsiz rivojlanish ta'minlanadi. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Bu jarayonda davriylik (periodizatsiya), individualizatsiya va monitoring tamoyillari asosiy o'rin tutadi. Yillik va ko'p yillik sikllarda tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlarining to'g'ri taqsimlanishi sportchining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishga yordam beradi. Muntazam test nazorati (tezlik, kuch, sakrash ko'rsatkichlari) orqali sportchining rivojlanish dinamikasi baholanadi va zarur hollarda mashg'ulot dasturiga tuzatishlar kiritiladi. Ilmiy asoslangan modellashtirish natijasida uzunlikka sakrovchi qizlarda tezkorlik-kuch sifatleri, texnik mahorat va psixologik barqarorlik izchil rivojlanadi. Bu esa yuqori sport mahoratini shakllantirish, musobaqa natijalarini barqaror oshirish va sport faoliyatining uzoq davom etishini ta'minlaydi. Demak, ko'p yillik tayyorgarlik tizimini kompleks, tizimli va ilmiy yondashuv asosida tashkil etish zamonaviy sport amaliyotida ustuvor ahamiyatga ega bo'lib, yuqori natijalarga erishishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.T.To'xtaboev. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida balandlikka sakrovchi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini boshqarish. DSc dissertatsiyasi. Ch.: 2022. – 296 b.

2. Ismailova D.T. "Uzunlikka Sakrovchi qizlarning jismoniy rivojlanishi darajasini o'rganish samaradorligi" ilmiy maqola. Sportda ilmiy tadqiqotlar Ilmiy-nazariy jurnal. 2025/2. Chirchiq. 2025.



3. Mannonova Sh.S. “Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatgichlari orqali o‘quv-mashg‘ulot guruhlariga saralash” ilmiy maqola. Sport fanining dolzarb muammolari. Ilmiy-nazariy jurnal. 2023.

4. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini ahamiyati. O‘ZMU xabarlar. 9/1-son. 2023.

5. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni jismoniy rivojlanish darajasini o‘rganish. Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. 2024/6-son.

6. Ismailova D.T. “Uzunlikka sakrovchi qizlarda deysinish texnikasining shakllanish dinamikasi” ilmiy maqola. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Ilmiy-nazariy jurnal. 2025/3. Chirchiq. 2025.

7. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Совершенствование технической подготовки ведущих прыгунов в высоту Узбекистана. ЎЗР Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, ЎзОлимпия академияси, ЎзДЖТИ “Олимпизм ва Олимпия таълими – соғлом болани тарбиялашнинг омили” илмий амалий анжумани тўплами. Т., 2016. - Б.226-227 б.

8. Karimov F.M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida uzunlikka sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish samaradorligi. PhD dissertatsiyasi. T- 2025.- 131 b.

9. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. T- 2025.- 135 b.

10. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари // докторлик диссертацияси. Ч.:2021. – 235 б.

11. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., To‘xtaboyev N.T., Rafiyev H.T., Kolobov V.A. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika” // Darslik. T.: 2018. – 209-219 b.

12. Рузамухамедов К.Ф. Юқори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. Phd диссертацияси. Ч.:2021. – 103 с.

13. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш // Phd диссертация автореферати. Ч.: 2020. –56- б



Muallif bilan bog‘lanish uchun:
Email:

УзГУФКС, доцент, д.ф.п.п.н. (PhD)

И.Р.Солиев

город Чирчик, Узбекистан

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ В МНОГОЛЕТНЕМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

Приведены соотношения годовых нагрузок у занимающихся лёгкой атлетикой в видах прыжков в длину и тройного прыжка у детей 14-15 лет, а также у спортсменов III, II и I разрядов по годам подготовки. Кроме того, представлен анализ состояния физической подготовленности спортсменов, включая показатели силы, скорости и скоростно-силовых качеств, а также результаты соревновательной деятельности.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, прыжки, прыжки в длину, тройной прыжок, подготовка, физическая подготовка, нагрузки, соревнование.

Annotation

Yengil atletikaning uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash turlari bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning yillik yuklamalarining nisbatlari 14-15 yoshli bolalarda, III, II va I razryadli sportchilar uchun yuklamalar nisbatlari tayyorgarlik yillari bo‘yicha berib o‘tilgan. Shuningdek sportchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlari kuch, tezlik va tezkor-kuch sifatleri hamda musobaqa natijalarining tahlili berib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, sakrash, uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, yuklamalar, musobaqa.

The ratio of annual loads for long jumps and triple jumps in 14-15-year-old athletes, as well as the loads for III, II, and I category athletes, are given according to the years of training. An analysis of the results of competitions in the physical training of athletes in strength, speed, and speed-strength qualities is also presented.

Keywords: athletics, jumping, long jump, triple jump, preparation, physical training, loads, competitions.

Достижение результата в спорте во многом определяется эффективностью ранее сформированной базовой подготовленности. В связи с этим в системе подготовки спортсменов при организации работы на основе этапов многолетней подготовки данному вопросу уделяли внимание такие учёные, как Н.В.

Платонов, Л.В. Матвеев, Н.Г. Озолин, а из числа отечественных исследователей — Р.М. Маткаримов, М.С. Олимов, Н.Т. Тухтабоев и другие, представившие соответствующие научные данные.

Прыжковые виды лёгкой атлетики относятся к числу наиболее интересных и

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

