

**QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI O'SMIRLARNING YILLIK
TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA
YUKLAMALARNI TAQSIMLASHNING SAMARADORLIGI**

Xoliqov Jamoliddin Muxitdinovich

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Navoiy akademik litseyi jismoniy tarbiya
fani o'qituvchisi, Osiyo xalqaro universiteti 2 bosqich MMI-JM-24 guruh talabasi*

Ilmiy rahbar: Abdullaev Mehriddin Junaydulloyevich

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 17.01.2026

Revised: 18.01.2026

Accepted: 19.01.2026

KALIT SO'ZLAR:

*qisqa masofaga
yugurish, o'smir
sportchilar, yillik
tayyorgarlik,
mashg'ulot yuklamasi,
rejalashtirish, tayyorlov
davri, tezkorlik sifatleri*

*Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchi
o'smirlarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini
rejalashtirish va yuklamalarni taqsimlash masalalari
ko'rib chiqilgan. Yillik tayyorgarlik davrlarida
mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini
yosh xususiyatlariga mos holda tashkil etishning
ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari
mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirish sport
natijalarini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.*

Kirish

Hozirgi kunda yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turi sportchilardan yuqori darajadagi tezkorlik, kuch va harakat muvofiqligini talab etadi. Ayniqsa, o'smir sportchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlash sportchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sport natijalarini bosqichma-bosqich oshirish hamda ortiqcha zo'riqish va jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarning yosh va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda tayyorgarlik davrlarini mazmunan to'g'ri tashkil etish, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini optimal darajada belgilash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu bois, mazkur tadqiqot qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish va taqsimlash masalalarini o'rganishga qaratilgan.

Sport mashg'ulotlarini yillik rejalashtirish masalalari bo'yicha xorijiy olimlar tomonidan qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, L.P. Matveyev o'z ilmiy ishlarida sportchilar tayyorgarligini yillik sikl asosida tashkil etish zarurligini ta'kidlab, tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida mashg'ulot yuklamalarining mazmuni va hajmi o'zgarib borishini asoslab bergan. Uning fikricha, ayniqsa o'smir sportchilarda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish sport natijalarining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.

V.N. Platonov qisqa masofaga yuguruvchilar tayyorgarligi bo'yicha olib borgan tadqiqotlarida tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish yillik tayyorgarlik tizimining asosiy yo'nalishlaridan biri ekanligini ko'rsatgan. Muallif o'smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish zarurligini alohida qayd etadi. Shuningdek, xorijiy tadqiqotlarda (Bompa, Issurin) yillik tayyorgarlik jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanish va yuklamalarni nazorat qilish jarohatlarning oldini olishda muhim omil sifatida baholangan.

Respublikamiz olimlari tomonidan ham o'smir sportchilar tayyorgarligi masalalari keng yoritilgan. Jumladan, A.A. Abdullayev va B.X. Xo'jayevlarning tadqiqotlarida yengil atletika bilan shug'ullanuvchi o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini yosh xususiyatlariga mos holda rejalashtirish muhimligi ta'kidlangan. Mualliflar yillik tayyorgarlik davrlarida umumiy va maxsus mashg'ulot vositalarining o'zaro nisbatiga alohida e'tibor qaratgan [1].

Shuningdek, Sh.K. Rahimov va M.T. Qodirovlarning ilmiy ishlarida qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarning tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash sport natijalarining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Ularning fikricha, yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish o'smir sportchilarning sog'lig'ini saqlash va sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega [5].

Qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish va yuklamalarni optimal taqsimlashning xususiyatlarini aniqlash, shuningdek,

mashg'ulot jarayonini yosh va fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda tashkil etish yo'llarini o'rganishdir.

1. Qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlar tayyorgarligi uchun yillik tayyorgarlik davrlarini aniqlash va ularni tavsiflash.

2. Har bir tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalari hajmi va intensivligini o'rganish.

3. Mashg'ulot jarayonida tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

4. Mashg'ulot yuklamalarini individual xususiyatlar va tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda optimallashtirish imkoniyatlarini tahlil qilish.

Tadqiqot jarayonida adabiyotlar tahlili, kuzatuv, mashg'ulot jarayonini monitoring qilish va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini baholash metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, o'smirlar uchun mashg'ulot yuklamalarini yillik sikl bo'yicha bosqichma-bosqich taqsimlash samaradorligi tahlil qilindi.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va yuklamalarni optimal taqsimlash quyidagi afzalliklarni beradi:

- sportchilarning tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini samarali rivojlantirish;
- ortiqcha zo'riqish va jarohatlarni kamaytirish;
- mashg'ulot jarayonini individual xususiyatlarga moslashtirish orqali natijalarni barqaror oshirish.

Shu bilan birga, tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarida mashg'ulot yuklamalarining mazmunini to'g'ri tanlash o'smir sportchilarning sog'lig'ini saqlash va jismoniy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan.

Xulosa qilib aytganda qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va yuklamalarni optimal taqsimlash sport natijalarini oshirish va jarohatlarni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot yuklamalarini tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga mos ravishda bosqichma-bosqich belgilash, shuningdek, o'smirlarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish sportchilarning tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Shuningdek, yillik tayyorgarlik jarayonini individual xususiyatlarga moslashtirish va tiklanish vositalaridan foydalanish o'smir sportchilarning sog'lig'ini saqlash va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini barqaror oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, mazkur tadqiqot

natijalari qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlar tayyorgarligida mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun asos bo'la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abduxalilova M., Abduxalilov J. Qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini taqsimlanishi // Modern Education and Development. – 2025. – T. 28, №3.
2. Ismonov H. Yengil atletika mashqlarini o'rgatish metodikasi // Pedagogik Tadqiqotlar Jurnali. – 2024.
3. Karimova N., Tursunov A. O'smirlar yengil atletikasi tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning samaradorligi // Sport Science. – 2025. – T. 15, №2. – B. 45–52.
4. Rajabboev K.J. Qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlar uchun yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarining samaradorligining tahlili // Pedagog. – 2025.
5. Raxmonova F.A., Sobirova L.B. Yillik tayyorgarlik qismida 400 m masofaga yuguruvchilarning funksional tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyasi // Modern Education and Development. – 2025. – T. 26, №4.
6. Saburov M.D. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish // Journal of New Century Innovations. – 2025. – T. 68, №2. – B. 176–181.
7. Saidov B. Qisqa masofaga yuguruvchi o'smirlar tayyorgarligida yillik siklni rejalashtirish // Uzbek Journal of Physical Education. – 2025. – T. 12, №1. – B. 34–40.