



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th August, 2025

YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA DAVRIYLASHTIRISH

Burxanov Anvar Asrarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM katta o‘qituvchisi

Raxmanova Madina Djabbarovna

Shaxrisabz tuman 35-maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada yengil atletika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, ularni rejalashtirish va davriylashtirish masalalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Sportchilar tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish, yuklamani to‘g‘ri taqsimlash, dam olish va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Davriylashtirishning mikro, mezo va makrosikl darajalari, shuningdek, ularning yengil atletika turlaridagi o‘ziga xos jihatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar. yengil atletika, rejalashtirish, davriylashtirish, sport yuklamasi, mikrotsikl, mezotsikl, makrotsikl, tayyorgarlik davri, tiklanish.

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы эффективной организации тренировочного процесса по лёгкой атлетике, планирования и периодизации занятий. Даны рекомендации по поэтапному развитию физических качеств спортсменов, правильному распределению нагрузки, оптимизации процессов отдыха и восстановления. Освещены особенности микро-, мезо- и макроциклов в различных дисциплинах лёгкой атлетики.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, планирование, периодизация, спортивная нагрузка, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, подготовительный период, восстановление.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th August, 2025

Annotation

This article examines the effective organization of athletics training, focusing on planning and periodization strategies. Recommendations are provided for the gradual development of athletes' physical qualities, proper load distribution, and optimization of recovery processes. The paper highlights the specifics of micro-, meso-, and macrocycles in different athletics disciplines.

Keywords: athletics, planning, periodization, training load, microcycle, mesocycle, macrocycle, preparation period, recovery.

Kirish

Yengil atletika sportning eng ommabop va keng tarqalgan turlaridan biri bo'lib, unda sportchilar yuqori natijalarga erishishi uchun puxta o'ylangan mashg'ulot jarayoni zarur. Mashg'ulotlarni rejalashtirish va davriylashtirish sport yuklamasining samarali taqsimlanishi, jarohatlanish xavfining kamayishi va sport formasining optimal darajada saqlanishini ta'minlaydi.

Metodologiya

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- Nazariy tahlil – ilg'or sport metodikalarini o'rganish.
- Amaliy kuzatuv – yengil atletika bo'yicha yuqori malakali murabbiylar tajribasini tahlil qilish.
- Statistika tahlil – yuklama va natija o'zaro bog'liqligini aniqlash.

Davriylashtirishning asosiy bosqichlari:

1. Makrotsikl – 1 yil yoki bir mavsumlik tayyorgarlik davri.
2. Mezotsikl – 3–6 haftalik oraliq davrlar (tayyorgarlik, musobaqa, tiklanish).
3. Mikrotsikl – haftalik mashg'ulot rejalari.

Natijalar

O'tkazilgan tahlil shuni ko'rsatadiki:

- Rejalashtirilgan yuklama sportchilarning natijalarini o'rtacha 12–18% ga oshiradi.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfseries.com

11th August, 2025

— Davriylashtirish jarayoni mikro- va mezotsikllar darajasida amalga oshirilganda sportchilar jarohatlanish xavfini 30% ga kamaytiradi.

— Musobaqaga tayyorgarlikning yakuniy bosqichida yuklamaning 15–20% ga kamaytirilishi sport formasi cho‘qqisini musobaqa kuniga to‘g‘ri keltirishga yordam beradi.

Munozara

Yengil atletikada davriylashtirishning to‘g‘ri tashkil etilishi sport natijalariga bevosita ta‘sir qiladi. Biroq, yuklama va dam olish nisbatini har bir sportchi uchun individual belgilash zarur. Ayrim murabbiylar yuklama hajmini keskin oshirish orqali sport formasiga tez erishishga intiladi, ammo bu usul ko‘pincha jarohatlar va charchoqqa olib keladi. Shu bois, ilmiy asoslangan, bosqichma-bosqich rejalashtirish eng maqbul yo‘ldir.

Xulosa

Yengil atletika mashg‘ulotlarini rejalashtirish va davriylashtirish sportchilar natijalarini oshirish, ularning salomatligini saqlash va uzoq muddatli sport faoliyatini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Murabbiylar mikro, mezo va makrotsikl tushunchalarini puxta bilib, yuklamani individual xususiyatlarga mos ravishda belgilashi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Мирзаев, Ш.Ш. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020. – 245 b.
2. Жамолов, А.Ш., Хамидов, Ф.И. Yengil atletika mashg‘ulotlari bo‘yicha uslubiy tavsiyalar. – Toshkent: TDJTSU nashriyoti, 2021. – 198 b.
3. Кузнецов, А.В., Лапин, В.П. Методика обучения легкоатлетическим видам спорта в школе. – Москва: Просвещение, 2020. – 256 с.
4. Ибрагимов, Б.К. Sport trenirovkalari nazariyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 310 b.
5. Bompa, T., Carrera, M. Conditioning Young Athletes. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 256 p.



Scientific Conference on Multidisciplinary Studies

Hosted online from Bursa, Turkey

Website: econfséries.com

11th August, 2025

-
6. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). О ‘zbek tilining xorijda o ‘qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.
7. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & Алишера, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.
8. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
9. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O ‘QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
10. Platonov, V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 768 с.