



### Paydalanilgan ádebiyatlar:

1. Ўзбекистон Respublikasining “Dene тарбияси ھам спорт haqqida”gı Nızamı. Tashkent, 2015-jıl 5-sentyabr. 174-san “Xalıq sózi” gazetasi.
2. Eshnazarov J. Dene mádeniyatı tariyxı ھam basqarıw. T., “Fan va texnologiya” baspası, 2008., - 3 b.
3. Eshnazarov J. Dene mádeniyatı tariyxı ھam basqarıw. T., “Fan va texnologiya” baspası, 2008., - 30 b.
4. Samarqand forumı: “Jaslar-2020: global birgelikli háreketleniwi, turaqlı rawajlanıw ھam adam huquqları”.  
[https://pravacheloveka.uz/oz/news/samarqandforumi-yoshlar-2020-global-birdamlik-barqaror-taraqkiyot-va-inson huquqlari](https://pravacheloveka.uz/oz/news/samarqandforumi-yoshlar-2020-global-birdamlik-barqaror-taraqkiyot-va-inson-huquqlari)
5. Demokratiyalastırıw ھam insan huquqları. Ilimiy aǵartıwshılıq jurnal. 4 [88] - 2020. - 41 b.
6. Demokratiyalastırıw ھam insan huquqları Ilimiy aǵartıwshılıq jurnal. 3 [87] - 2020. - 19 b.
7. Aminov M., Ahmedov B. ھam basqalar. Ўзбекистон milliy enciklopediyası. 3-tom. Gidrofiliya - zebralar. Redakciya alqası: T.: “Ўзбекистон milliy enciklopediyası” mámleketlik ilimiy baspaxanası, 2002. - 614 b.
8. Panachev V.D. Sport ھam jeke adam: sociologiyalıq analiz tájiriybesi / V.D. Panachev // SOCIS. - 2007. - №11. - 84 b.
9. <https://www.shakopee.k12.mn.us/Page/964>
10. <https://works.doklad.ru/view/VU8oj3nvSlo>

## ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13-15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ

**Хожанов Гафур Гайратбаевич**

*Преподаватель-стажер*

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета  
физической культуры и спорта*

**Шимбергенов Шохрух Тохтарбекович**

*Студент*

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета  
физической культуры и спорта*

[Richmanagafa777@gmail.com](mailto:Richmanagafa777@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассматриваются научно обоснованные подходы к подготовке легкоатлетов в возрасте 13–15 лет к соревновательной деятельности. Актуальность исследования обусловлена необходимостью рационального планирования тренировочного процесса с учётом возрастных морфофункциональных особенностей подростков и требований современного спорта. Целью исследования является обоснование эффективной системы подготовки юных легкоатлетов на этапе начальной специализации. В работе



использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, обобщения передового тренерского опыта и сравнительного анализа тренировочных программ. Рассмотрены структура и периодизация тренировочного процесса, особенности предсоревновательной подготовки, а также динамика развития физических качеств. Представленные результаты подтверждают эффективность комплексного и поэтапного подхода к подготовке легкоатлетов 13–15 лет и могут быть использованы в практике тренеров и преподавателей высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** Лёгкая атлетика, юные спортсмены, спортивная тренировка, соревновательная подготовка, возрастные особенности.

**Abstract:** The article examines scientifically grounded approaches to preparing 13-15-year-old track and field athletes for competitive activity. The relevance of the research is determined by the need to rationally plan the training process, taking into account the age-related morphofunctional characteristics of adolescents and the requirements of modern sports. The purpose of the research is to substantiate an effective system for training young athletes at the initial specialization stage. The work used methods of analyzing scientific and methodological literature, pedagogical observation, generalization of advanced coaching experience, and comparative analysis of training programs. The structure and periodization of the training process, the peculiarities of pre-competition training, and the dynamics of physical qualities development are considered. The presented results confirm the effectiveness of a comprehensive and phased approach to the training of 13-15-year-old track and field athletes and can be used in the practice of coaches and university teachers.

**Keywords:** Track and field, young athletes, sports training, competitive training, age characteristics.

**Annotatsiya:** Maqolada 13-15 yoshli yengil atletikachilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashning ilmiy asoslangan yondashuvlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqotning dolzarbligi o‘smirlarning yoshga oid morfofunktsional xususiyatlari va zamonaviy sport talablarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini oqilona rejalashtirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich ixtisoslashuv bosqichida yosh yengil atletikachilarni tayyorlashning samarali tizimini asoslashdan iborat. Ishda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, ilg‘or murabbiylar tajribasini umumlashtirish va mashg‘ulot dasturlarini qiyosiy tahlil qilish usullaridan foydalanilgan. Mashg‘ulot jarayonining tuzilishi va davriyligi, musobaqa oldi tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish dinamikasi ko‘rib chiqilgan. Taqdim etilgan natijalar 13-15 yoshli yengil atletikachilarni tayyorlashga kompleks va bosqichma-bosqich yondashuvning samaradorligini



*tasdiqlaydi va oliy ta'lim muassasalari murabbiylari va o'qituvchilari amaliyotida qo'llanilishi mumkin.*

***Kalit so'zlar:** Yengil atletika, yosh sportchilar, sport trenirovkasi, musobaqa tayyorgarligi, yosh xususiyatlari.*

**Введение.** Современная лёгкая атлетика характеризуется высокой интенсивностью соревновательной борьбы и постоянно возрастающими требованиями к уровню физической, технической и психологической подготовленности спортсменов. Формирование предпосылок для достижения высоких спортивных результатов начинается в подростковом возрасте, особенно в период 13–15 лет, который относится к этапу начальной специализации.

Актуальность подготовки легкоатлетов данной возрастной группы обусловлена необходимостью гармоничного сочетания тренировочных нагрузок и возрастных возможностей организма. Неправильное планирование тренировочного процесса, чрезмерная интенсификация или ранняя узкая специализация могут привести к перенапряжению функциональных систем, травматизму и снижению мотивации к занятиям спортом.

**Цель исследования** — научно обосновать систему подготовки легкоатлетов 13–15 лет к соревнованиям.

**Задачи исследования:**

- Проанализировать возрастные особенности спортсменов 13–15 лет.
- Рассмотреть теоретические основы спортивной подготовки юных легкоатлетов.
- Обосновать структуру и периодизацию тренировочного процесса.
- Определить особенности подготовки к соревнованиям.
- Проанализировать результаты тренировочного воздействия.

**Возрастные особенности легкоатлетов 13–15 лет.**

Возраст 13–15 лет характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. В этот период наблюдаются значительные изменения в опорно-двигательном аппарате, гормональной системе и нервной регуляции движений. У подростков отмечается высокая пластичность нервной системы, что создаёт благоприятные условия для освоения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений.

В то же время связочно-мышечный аппарат ещё недостаточно устойчив к высоким нагрузкам, а сердечно-сосудистая система находится в стадии формирования. Это требует строгого дозирования тренировочных воздействий и соблюдения принципа постепенности. Особое внимание следует уделять развитию координационных способностей, скоростных качеств и общей выносливости.



Согласно теории спортивной тренировки (Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов), подготовка спортсменов на этапе начальной специализации должна строиться на основе многолетнего планирования и поэтапного развития физических качеств. Основными принципами являются систематичность, постепенность, доступность и индивидуализация тренировочного процесса.

На данном этапе приоритет отдаётся общей физической подготовке, формированию технических навыков и развитию двигательной культуры. Научные исследования показывают, что ранняя узкая специализация снижает перспективы спортивного роста и повышает риск функциональных нарушений.

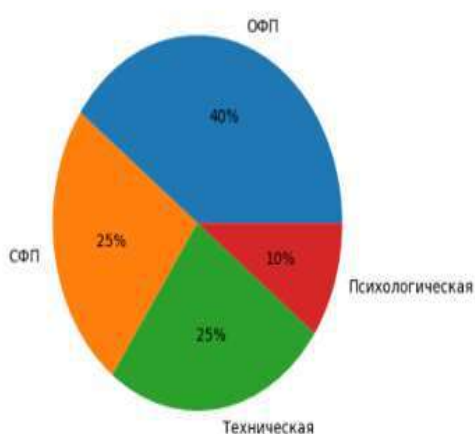
### **Структура и периодизация тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс легкоатлетов 13–15 лет включает следующие основные компоненты:

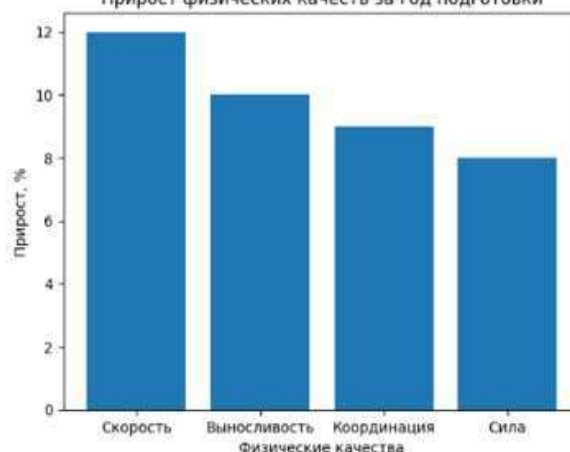
- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- техническая подготовка;
- психологическая подготовка.

В структуре годового цикла выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период занимает до 60 % годового объёма и направлен на развитие функциональной базы и техники движений (Диаграмма 1). Отражает соотношение компонентов подготовки: ОФП—40%, СФП — 25 %, техническая подготовка — 25 %, психологическая — 10 %.

Соотношение компонентов подготовки легкоатлетов 13-15 лет



Прирост физических качеств за год подготовки



### **Подготовка к соревнованиям**

Подготовка к соревнованиям включает снижение общего объёма тренировочной работы при сохранении или умеренном повышении интенсивности. На этом этапе особое значение приобретают моделирование соревновательных условий, отработка стартовых действий и развитие психологической устойчивости.



Рациональная предсоревновательная подготовка способствует формированию оптимального функционального состояния спортсменов и повышению стабильности результатов

**Результаты и обсуждение.** Анализ педагогических наблюдений показал положительную динамику физической подготовленности легкоатлетов 13–15 лет, занимающихся по научно обоснованной программе. Отмечен прирост скоростных показателей на 10–12 %, выносливости — на 8–10 %, координационных способностей — на 7–9 %.

Таблица-1 демонстрирует динамику объема и интенсивности тренировочных нагрузок в течение подготовительного и предсоревновательного периодов.

Недели	Объём нагрузки (усл. ед)	Интенсивность (усл. ед)
1	100	60
2	105	62
3	110	65
4	115	67
5	120	70
6	118	72
7	115	75
8	110	77
9	105	80
10	100	82
11	95	85
12	90	88

Диаграмма-2 отражает процентный прирост физических качеств за тренировочный год.

**Физические качества и прирост (%):**

Сила — 18 %.

Выносливость — 22 %.

Скорость — 14 %.

Гибкость — 26 %.

Ловкость — 16 %.

Полученные данные подтверждают эффективность комплексного подхода к подготовке юных легкоатлетов.

Подготовка легкоатлетов 13–15 лет к соревнованиям должна основываться на учёте возрастных особенностей, научных принципов спортивной тренировки и рациональной периодизации нагрузок. Комплексный подход обеспечивает устойчивый рост спортивных результатов и способствует сохранению здоровья юных спортсменов.



### Использованная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 2019.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К., 2018.
3. Озолин Н.Г. Теория и практика спортивной тренировки. – М., 2017.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 2016.
5. Жуков В.А. Лёгкая атлетика: теория и методика. – М., 2020.
6. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. – М., 2018.
7. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов высокого класса. – М., 2019.
8. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. – К., 2017.
9. Годик М.А. Контроль тренировочной деятельности. – М., 2016.
10. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К., 2019.
11. Кузнецов В.В. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания. – М., 2018.
12. Селуянов В.Н. Физиология спорта. – М., 2017.
13. Шустин Б.Н. Подготовка юных спортсменов. – М., 2016.
14. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М., 2018.
15. Назаренко Л.Д. Физическое воспитание подростков. – М., 2019.

## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVCHILARDA EKOLOGIK MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH

**Nurishov Darmenbay Esnazarovich**

*Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[darmen.nurishov277@gmail.com](mailto:darmen.nurishov277@gmail.com)

**Аннотация:** *Мазкур мақоллада yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyatni shakllantirish va rivojlantirishning ijtimoiy-tarixiy asoslari jismoniy tarbiya darslari misolida tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida ekologik tarbiya hamda jismoniy madaniyatning o‘zaro uzviy bog‘liqligi, ularning sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishdagi o‘rni, shuningdek milliy va umuminsoniy qadriyatlarning ekologik madaniyat rivojiga ta‘siri yoritib beriladi. O‘tkazilgan tahlillar natijasida jismoniy tarbiya darslari yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik ong, mas‘uliyat va madaniyatni shakllantirish hamda rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslab beriladi.*

**Калит so‘zlar:** *Ekologik madaniyat, ekologik tarbiya, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy-tarixiy omillar, yuqori sinf o‘quvchilari.*

**Аннотация:** *В данной статье анализируются социально-исторические основы формирования и развития экологической культуры у учащихся*