



5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
6. Xamidov N., Siddiqov Sh. “Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda koordinatsiya mashqlarining o‘rni”. – Toshkent, 2019.
7. Maglischo E. W. Swimming Fastest. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
8. Давыдов В. “Развитие координационных способностей у юных спортсменов”. – Москва: Физкультура и спорт, 2017.
9. Xalilov B. “Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirish jarayonida metodik yondashuvlar”. – Toshkent: Fan, 2022.
10. Issurin V. Principles of Sports Training: Introduction to the Theory and Methods of Training. – Meyer & Meyer Sport, 2018.

YUQORI MALAKALI PARA YENGIL ATLETIKACHI ULOQTIRUVCHILARNI HAFTALIK MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISHNING ILMIY-ASOSIY TAMOYILLARI

Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich
p.f.b.f.d (PhD), professor
Alfraganus universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchilar (nayza, yadro, disk) ning haftalik mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari, prinsiplari va uslublari yoritilgan. Mashg‘ulot jarayonida yuklamani optimal taqsimlash orqali sportchilar salomatligi va natijadorligini oshirish ilmiy asoslar bilan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Uloqtirish turlari, mashg‘ulot jarayoni, haftalik yuklama, ilmiy asoslangan rejalashtirish, sportchining funksional imkoniyatlari, individual yondashuv, sport natijadorligi, tiklanish jarayoni.

Аннотация: В данной статье раскрыты принципы, подходы и методы планирования недельной тренировочной нагрузки у высококвалифицированных пара легкоатлетов-метателей (копье, ядро, диск). Научно обоснован анализ эффективности оптимального распределения нагрузки в тренировочном процессе с учётом физических и функциональных возможностей спортсменов. Отмечено, что правильное распределение нагрузки способствует не только сохранению здоровья спортсменов, но и повышению их спортивных результатов. Особое внимание уделено контролю нагрузки, восстановительным процессам и индивидуальному подходу в подготовке.

Ключевые слова: Метательные виды, тренировочный процесс, недельная нагрузка, научно обоснованное планирование, функциональные



возможности спортсмена, индивидуальный подход, спортивная результативность, восстановительные процессы.

Abstract: *This article describes the principles, approaches, and methods of planning the weekly training load for highly qualified para-athlete throwers (cope, shot put, discus). The analysis of the effectiveness of optimal load distribution in the training process, taking into account the physical and functional capabilities of athletes, is scientifically substantiated. It was noted that the correct distribution of workload contributes not only to the preservation of athletes' health but also to improving their sports results. Special attention was paid to load control, recovery processes, and an individual approach in training.*

Key words: *Throwing types, training process, weekly load, scientifically based planning, functional capabilities of the athlete, individual approach, sports effectiveness, recovery processes.*

Kirish. Respublikamizda para yengil atletikachi uloqtiruvchilarning mashg‘ulotlarini yangi usullarini ishlab chiqishning amaliy vazifasi, mashg‘ulot faoliyati natijaviyligini oshiruvchi yanada samarali vositalarni tanlash va yo‘naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda dolzarb bo‘lgan para yengil atletikachi uloqtiruvchilarni sport mashg‘ulotlarini haftalik yuklamalarini rejalashtirish va sport faoliyatini samaradorligi va ishonchliligini oshirish kabi o‘ziga hos vazifalarni hal etish bilan bog‘liq muammolarga katta e‘tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Para yengil atletika sporti, ayniqsa uloqtirish turlari, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Nogironligi bo‘lgan sportchilar (para-atletlar) uchun mashg‘ulotlarni rejalashtirishda ularning funksional imkoniyatlari, sport tajribasi, sog‘liq holati va moslashuv darajasi inobatga olinadi. Shuningdek, yuqori sport natijalariga erishish uchun mashg‘ulot yuklamasining haftalik davriylikda aniq, ilmiy asoslangan holda tuzilishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi: Yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchilarning (yadro, disk, nayza) sport natijalarini oshirish maqsadida ularning jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va sport toifalariga mos keluvchi haftalik mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va optimallashtirish.

Tadqiqotning vazifalari:

Para yengil atletikadagi uloqtirish turlarining sport texnikasi va energetik talablarini tahlil qilish.



Nogironligi bo‘lgan sportchilarning individual va funktsional xususiyatlarini baholash mezonlarini aniqlash.

Yuqori malakali para-atletlar uchun mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda qo‘llaniladigan nazariy va amaliy metodlarni o‘rganish.

Haftalik mashg‘ulot yuklamasining optimal modelini ishlab chiqish va tavsiyalar ishlab chiqish.

Taklif etilgan model asosida sportchining holatini monitoring qilish va samaradorligini baholash.

Tadqiqot obyekti: Yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchilarning mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Para yengil atletikachi uloqtiruvchilarning haftalik mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishning mazmuni, strukturasi va metodikasi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

Para-atletlar uchun haftalik mashg‘ulot yuklamasini sport toifasi va jismoniy imkoniyatlarga mos ravishda individuallashtirish tamoyillarini qo‘llash orqali optimallashtirish taklif etildi.

Yuklamani rejalashtirishda psixologik va rehabilitatsion omillarni integratsiya qilish nazariy asoslangan holda tavsiya qilindi.

Haftalik yuklamaning multikomponent modeli ishlab chiqildi (kuch, plyometrik, texnika, tiklanish, psixotayyorlik asosida).

Tadqiqotning amaliy ahamiyati:

Mazkur tadqiqot asosida ishlab chiqilgan haftalik mashg‘ulot modeli para-atlet murabbiylari uchun amaliy qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Model sportchilar salomatligini saqlagan holda sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Tavsiyalar para yengil atletikachilar va sport tibbiyoti muassasalari faoliyatida qo‘llanilishi mumkin.

Asosiy qism.

1. Para yengil atletikachilarni uloqtirish turlari xususiyatlari.

Para yengil atletikadagi uloqtirish turlari (yadro, disk, nayza) sportchilardan kuch, muvozanat, koordinatsiya va texnikani talab qiladi. Para-atletlar turli toifalarga bo‘lingan (masalan, F34, F57 va boshqalar), bu ularning jismoniy imkoniyatlariga asoslanadi. Shu sababli, har bir sportchiga mos individual yuklama tizimi zarur bo‘ladi.

2. Haftalik mashg‘ulot yuklamasini rejalashtirish prinsiplari.

Mashg‘ulot yuklamasi quyidagi asosiy tamoyillar asosida tuziladi:

Progressivlik – yuklama asta-sekinlik bilan oshiriladi;

Mutanosiblik – kuch, chidamlilik, tezlik va texnikaga bo‘lgan yuklamalar muvozanatda bo‘lishi kerak;

Individuallashtirish – har bir sportchining holatiga mos yuklama tanlanadi;



Tizimlilik – mashg‘ulotlar ketma-ketlik va maqsadga yo‘naltirilganlik asosida olib boriladi;

Tiklanish – dam olish va tiklanish mashqlari rejaning muhim qismidir.

3. Haftalik yuklama tarkibi (namunaviy model).

Yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchining haftalik mashg‘ulot rejasida quyidagilar inobatga olinadi:

Kun	Asosiy mashg‘ulot yo‘nalishi	Maqsad
Dushanba	Kuch + texnika	Maksimal kuch va texnik harakatlar
Seshanba	Plyometrik + tiklanish	Portlovchi kuch va umumiy tiklanish
Chorshanba	Texnika + tezlik	Harakat aniqligi va start reaksiyasi
Payshanba	Kuch + plyometrik	Kuch + tezlik uyg‘unligi
Juma	Simulyatsiya (musobaqaviy mashqlar)	Musobaqa sharoitiga moslashuv
Shanba	Yengil tiklanish	Qon aylanishi va mushak tiklanishi
Yakshanba	Dam olish	Umumiy tiklanish va motivatsion tayyorlik

Bu model para-atletning yoshi, sport toifasi va tayyorgarlik bosqichiga qarab moslashtiriladi.

4. Para yengil atletikachilar uchun rejalashtirishda maxsus omillar.

Funksional holat bahosi – tibbiy va biomekanik ko‘rsatkichlar asosida yuklama belgilanadi;

Nogironlik darajasi – harakat doirasi va mushak kuchining cheklanganligi hisobga olinadi;

Psixologik omillar – motivatsiya, o‘ziga ishonch va ruhiy holat muhim ahamiyatga ega;

Ergonomik vositalar – sportchining nogironlik aravachasi yoki moslashgan uloqtirish platformasiga optimallashtiriladi.

5. Ilmiy asoslangan nazorat tizimi.

Yuklamani nazorat qilishda quyidagilar tavsiya etiladi:

Yurak urish tezligi (HR);

Sub‘yektiv charchoq darajasi (RPE shkalasi);

Video tahlil orqali texnika baholash;

Reabilitatsion ko‘rsatkichlar (mushak og‘rig‘i, harakat doirasi).

Xulosa. Yuqori sport natijalariga erishishda mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish, ayniqsa, yuklama miqdori va mazmunini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Para yengil atletikaning uloqtirish turlarida haftalik mashg‘ulot yuklamasini sportchining individual xususiyatlari asosida tuzish nafaqat natijadorlikni oshiradi, balki sportchining umumiy sog‘lig‘ini saqlash, charchoq va jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Bu jarayonda sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik va fiziologik holati, funksional imkoniyatlari hamda sport toifasi kabi omillar inobatga



olinishi lozim. Individual yondashuv asosida tuzilgan mashg‘ulot rejalari sportchining organizmiga mos yuklama berilishiga, natijada esa sport ko‘rsatkichlarining izchil o‘shib borishiga yordam beradi.

Ilmiy asoslangan yuklama taqsimoti orqali sportchini ortiqcha zo‘riqishdan saqlash, tiklanish davrlarini to‘g‘ri tashkil etish va uning sport faoliyatini uzoq muddatli va barqaror qilish mumkin. Bu esa nafaqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishish, balki sportchining professional rivojlanishini ta‘minlashda ham muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, to‘g‘ri rejalashtirilgan mashg‘ulot yuklamasi sportchining intizomi, ruhiy barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini rivojlantirishga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T., Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. World Para Athletics Classification Rules and Regulations, IPC, 2023.
3. Назаров Р.А. (2017). Лёгкая атлетика для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Москва.
4. Ермаков С.С. (2020). Спортивная тренировка в паралимпийском спорте. Санкт-Петербург.
5. Anderson L. et al. (2018). "Monitoring Training Load and Recovery in Athletes with Disabilities", Journal of Strength and Conditioning Research.
6. Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich. “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport turlariga nogironligi bo‘lgan sportchilarni saralash metodikasi”. Research Focus, vol. 4, no. 1, 2025, pp. 93-98. doi:10.5281/zenodo.14712123

UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARDA O‘PKA FUNKTSIYASI VA UNING TAYYORGARLIK JARAYONIDA O‘ZGARISHI

Qosimov Ibrohimjon Sobirjon o‘g‘li

Mustaqil izlanuvchi

Jismoniy tarbiya sport ilmiy tadqiqotlar instituti

iqosimov047@gmail.com

Annotatsiya: Uzoq masofaga yugurish (5000 m. 10000 m. marafon va undan ortiq) sportchilardan yuqori darajadagi chidamlilik, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining mukammal uyg‘unligini talab qiladi. Ayniqsa, o‘pka funksiyasi - kislorodni organizmga yetkazib berish va karbonat angidridni chiqarib yuborish jarayoni - sportchining umumiy jismoniy holatida asosiy rol o‘ynaydi.