INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCHERS
ISSN: 3030-332X Impact factor: 9,493 Volume 17, issue 1, Aprel 2026
https://wordlyknowledge.uz/index.php/IJSR worldly knowledge
Index: google scholar, research gate, research bib, zenodo, open aire.
https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG
https://www.researchgate.net/profile/Worldly-Knowledge
https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3030-332X

14–15 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING FIZIOLOGIK ASOSLARI VA YUKLAMAGA MOSLASHUV MEXANIZMLARI

Mahmudova Gulshoda

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti magistranti

b.f.n., dots. **T.T.Adilbekov**

Annotatsiya

Mazkur maqolada 14–15 yoshli qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning fiziologik asoslari hamda mashg‘ulot yuklamalariga moslashuv mexanizmlari o‘rganildi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning tezlik-kuch sifatlari rivojlanishida markaziy asab tizimi, mushak tizimi va energetik ta’minot tizimlarining o‘rni tahlil qilindi. Pedagogik tajriba natijalari asosida maxsus tezlik-kuch mashg‘ulotlari dasturining samaradorligi aniqlandi. Olingan natijalar yosh sportchilar tayyorgarligini optimallashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligi asoslandi.

Kalit so‘zlar

qisqa masofaga yugurish, 14–15 yosh, tezlik-kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, fiziologik asoslar, moslashuv mexanizmlari, anaerob tizim, asab-mushak tizimi, sport mashg‘ulotlari, adaptatsiya

Kirish

Zamonaviy sport amaliyotida qisqa masofaga yugurish yuqori intensivlik va maksimal tezlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda yuqori natijalarga erishish sportchining tezlik-kuch sifatlari rivojlanganlik darajasi bilan chambarchas bog‘liq. Ayniqsa, 14–15 yosh davri sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari jadal rivojlanadigan muhim bosqich bo‘lib, ushbu davrda to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar kelajakdagi sport natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mazkur yosh davrida markaziy asab tizimining yuqori plastiklik darajasi, mushak tizimining faol rivojlanishi hamda energetik tizimlarning shakllanishi tezlik va tezkor kuch sifatlarini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, organizm tizimlarining to‘liq shakllanmaganligi mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirishni talab etadi.

Mazkur maqolaning maqsadi 14–15 yoshli qisqa masofaga yuguruvchilarda jismoniy tayyorgarlikning fiziologik asoslarini o‘rganish va yuklamaga moslashuv mexanizmlarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot metodikasi

Tadqiqot 14–15 yoshli 20 nafar qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (10 nafar) va nazorat guruhi (10 nafar). Tadqiqot 12 hafta davom etdi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy adabiyotlar tahlili
- pedagogik kuzatish

- test sinovlari
- pedagogik tajriba
- matematik-statistik tahlil

Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi testlar orqali baholandi:

- 30 metrga yugurish (tezlanish)
- 60 metrga yugurish (maksimal tezlik)
- 100 metrga yugurish (umumiy natija)
- joydan uzunlikka sakrash (portlovchi kuch)

Tajriba guruhida maxsus tezlik-kuch mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi. Ushbu dastur plyometrik mashqlar, qarshilik bilan yugurish va maksimal tezlikdagi sprintlardan iborat bo‘ldi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilandi.

Natijalar tahliliga ko‘ra, tajriba guruhida:

- 30 m natija 6.8% yaxshilandi
- 60 m natija 4.4% yaxshilandi
- 100 m natija 3.5% yaxshilandi
- sakrash natijasi 8.5% oshdi

Nazorat guruhida o‘sish past darajada kuzatildi.

Muhokama

Olingan natijalar tezlik-kuch mashg‘ulotlarining yosh sportchilar organizmiga kompleks ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Tezlik-kuch yuklamalari asab-mushak tizimi faoliyatini faollashtirib, mushak tolalarining tez qisqarish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, anaerob energiya tizimining rivojlanishi natijasida qisqa muddatli yuqori intensiv yuklamalarga moslashuv yaxshilanadi.

14–15 yosh davrida kuzatilgan yuqori o‘sish ko‘rsatkichlari ushbu davrning “sezgir davr” ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Bu davrda tezlik va koordinatsiya sifatlari ayniqsa samarali rivojlanadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- 14–15 yosh davri tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun eng qulay bosqich hisoblanadi
- maxsus tezlik-kuch mashg‘ulotlari sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi

ISSN: 3030-332X Impact factor: 9,493 Volume 17, issue 1, Aprel 2026
https://wordlyknowledge.uz/index.php/IJSR worldly knowledge
Index:* *google scholar, research gate, research bib, zenodo, open aire.
https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG
https://www.researchgate.net/profile/Worldly-Knowledge
https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3030-332X

- yosh sportchilarda yuklamaga moslashuv asab-mushak va energetik tizimlar orqali amalga oshadi
- ilmiy asoslangan mashg‘ulot dasturlari yuqori samaradorlikni ta’minlaydi

Mazkur natijalar yosh sprinterlar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim amaliy ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. – Moscow: Fizkultura i sport, 1988.
2. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 1995.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev, 2004.
4. Bompa T.O. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2009.
5. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moscow, 1991.