

Date: 17th January-2026

**14–15 YOSHLI OG‘IR ATLETIKACHILAR TAYYORGARLIGINI
OPTIMALLASHTIRISHDA YANGI INNOVATSION YONDASHUVLAR**

Abdullayev Bahodir Bakdurdiyevich

Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur tezisda 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar tayyorgarligini optimallashtirish masalalari zamonaviy ilmiy-nazariy va amaliy yondashuvlar asosida yoritilgan. O‘smir sportchilar organizmining fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanish hamda funksional va ko‘p tomonlama tayyorgarlikni joriy etishning ahamiyati asoslab berilgan. Tezisda yosh sportchilarning sog‘lig‘ini saqlagan holda yuqori sport natijalariga erishish imkonini beruvchi innovatsion mashg‘ulot tizimi taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: og‘ir atletika, o‘smir sportchilar, innovatsion yondashuv, individual yuklama, raqamli monitoring, funksional tayyorgarlik.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori sport natijalariga erishish mashg‘ulot jarayonining ilmiy asoslangan holda tashkil etilishiga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, og‘ir atletika sport turida yosh sportchilar tayyorgarligini to‘g‘ri rejalashtirish ularning salomatligini saqlash va uzoq muddatli sport faoliyatini ta‘minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar bilan ishlashda innovatsion yondashuvlarni qo‘llash dolzarb masala hisoblanadi.

Mazkur yosh davri organizmda intensiv o‘shish va rivojlanish jarayonlari bilan tavsiflanadi. Skelet-mushak tizimining faol rivojlanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuvi, shuningdek, markaziy asab tizimining yetilayotganligi mashg‘ulot yuklamalariga nisbatan yuqori sezgirlikni yuzaga keltiradi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurati paydo bo‘ladi.

Asosiy qism

14–15 yoshli og‘ir atletikachilar tayyorgarligida asosiy e‘tibor fiziologik xususiyatlarni hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlashga qaratilishi lozim. Ushbu yoshda mushak kuchi tez rivojlanadi, biroq suyak va bog‘lam apparati hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Natijada me‘yorida ortiq yuklama jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin.

Zamonaviy sport tayyorgarligida individual yuklama tizimi muhim innovatsion yondashuvlardan biri hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, tana massasi va bo‘yi, shuningdek, tiklanish tezligiga asoslangan mashg‘ulot rejasi sport natijalarining barqaror o‘shishini ta‘minlaydi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan



Date: 17th January-2026

mashg'ulotlar yosh sportchilarning texnik ko'nikmalarini samarali shakllantirishga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanish mashg'ulot jarayonini obyektiv baholash imkonini bermoqda. Yurak urish tezligini o'lchovchi sensorlar, mashqlarni video tahlil qilish dasturlari va mobil ilovalar sportchining funksional holatini doimiy nazorat qilishga yordam beradi. Bu esa mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish imkonini yaratadi.

Innovatsion yondashuvlar doirasida funksional va ko'p tomonlama tayyorgarlik mashg'ulotlariga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Muvozanat, chaqqonlik va umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar tayanch-harakat apparatini mustahkamlab, jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Bunday yondashuv yosh sportchilarning uzoq muddatli sport rivojlanishini ta'minlaydi.

Psixologik va pedagogik jihatlar

Yosh og'ir atletikachilar tayyorgarligi jarayonida psixologik va pedagogik omillar jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda muhim ahamiyat kasb etadi. 14–15 yosh davri sportchilarning shaxs sifatida shakllanish bosqichi bo'lib, bu jarayonda ularning emotsional holati, motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuvi sport faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida nafaqat jismoniy yuklamalarga, balki sportchilarning psixologik holatiga ham alohida e'tibor qaratilishi lozim.

Motivatsiyani shakllantirish va uni barqaror saqlab turish yosh sportchilar bilan ishlashda muhim pedagogik vazifalardan biridir. Mashg'ulot jarayonida erishilgan kichik yutuqlarni e'tirof etish, sportchining individual muvaffaqiyatlarini baholash va ijobiy fikr bildirish ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Motivatsiyasi yuqori bo'lgan sportchilar mashg'ulot jarayonida faollik ko'rsatib, yuklamalarni ongli ravishda qabul qiladi.

Musobaqa oldi davrida yosh og'ir atletikachilarda hayajon va psixologik zo'riqish holatlari tez-tez uchraydi. Bu holatlarning oldini olish uchun nafas mashqlari, diqqatni jamlashga qaratilgan qisqa psixologik treninglar va ijobiy tasavvur (vizualizatsiya) usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bunday yondashuvlar sportchining emotsional holatini barqarorlashtirib, musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga yordam beradi.

Pedagogik jihatdan rag'batlantiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish yosh sportchilar tayyorgarligining muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro ishonch, ochiq muloqot va hurmatga asoslangan munosabat mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Buyruqbozlikka asoslangan yondashuvdan ko'ra, tushuntirish, maslahat berish va hamkorlikka yo'naltirilgan pedagogik usullar yosh sportchilarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish ularning sport faoliyatida barqarorlikni ta'minlaydi. Murabbiy tomonidan qo'llab-quvvatlash, adolatli baholash va sportchining imkoniyatlariga mos talablar qo'yilishi yosh og'ir atletikachilarning o'z kuchiga ishonchini oshiradi. Natijada



Date: 17th January-2026

sportchi mashg'ulot va musobaqalarda faolroq ishtirok etib, yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, 14–15 yoshli og'ir atletikachilar tayyorgarligini optimallashtirishda innovatsion yondashuvlarni qo'llash sportchilarning sog'lig'ini saqlagan holda yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi. Individual yuklama tizimi, raqamli monitoring, funksional mashg'ulotlar va psixologik qo'llab-quvvatlashning uyg'unligi zamonaviy og'ir atletika tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Bomp, T. O., Buzzichelli, C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
2. Haff, G. G., Triplett, N. T. **Essentials of Strength Training and Conditioning.** 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
3. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J. **Science and Practice of Strength Training.** 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
4. Lloyd, R. S., Oliver, J. L. **Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application.** London: Routledge, 2014.
5. International Weightlifting Federation (IWF). **Youth and Junior Weightlifting Coaching Manual.** Budapest, 2018.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. **Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risidagi** normativ-huquqiy hujjatlar to'plami. Toshkent, 2021.
7. O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi. **Og'ir atletika bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlash dasturi.** Toshkent, 2020.
8. Islomov, A. A. **Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi.** Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2018.
9. Tursunov, B. S. **Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va boshqarish.** Toshkent: Fan, 2017.
10. Xudoyberdiyev, R. T. **Sport fiziologiyasi asoslari.** Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.

