

**KO'P YILLIK SPORT TRENIROVKASI JARAYONINING
SIKLLIYLIGI VA DAVRIYLIGI**

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich¹,

Abduraxmonov Saydillo Xakimovich², Po'latova Shahnoza Ikrom qizi³

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

“SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI”

O'QITUVCHILARI

Annotatsiya: Ko'p yillik sport mashg'ulotlari tsikliklik va davriylik tamoyillariga amal qiladigan tizimli va tizimli jarayondir. Ushbu maqolada ushbu tamoyillarning nazariy asoslari, ularning amaliy qo'llanilishi va sportchilarning rivojlanishiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Davriylashtirish modellari va empirik ma'lumotlarni ko'rib chiqish orqali biz tuzilgan o'quv tsikllari ishlashni optimallashtirish va ortiqcha mashg'ulot xavfini kamaytirishni tahlil qilamiz. Tadqiqot uzoq muddatli sportga tayyorgarlikda rejalashtirish va moslashishning muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: sikllik, davriylik, davrlashtirish, ko'p yillik mashg'ulotlar, sportchilarni rivojlantirish, sport mashg'ulotlari sikllari.

Аннотация: Многолетняя спортивная подготовка — это структурированный и систематический процесс, который следует принципам цикличности и периодичности. В этой статье рассматриваются теоретические основы этих принципов, их практическое применение и их влияние на развитие спортсмена. С помощью обзора моделей периодизации и эмпирических данных мы анализируем, как структурированные циклы тренировок оптимизируют производительность и снижают риск перетренированности. Исследование подчеркивает важность планирования и адаптации в долгосрочной спортивной подготовке.



Ключевые слова: цикличность, периодичность, периодизация, многолетняя тренировка, развитие спортсмена, циклы спортивной подготовки

Abstract: Multi-year sports training is a structured and systematic process that follows principles of cyclicity and periodicity. This article examines the theoretical foundations of these principles, their practical applications, and their impact on athlete development. Through a review of periodization models and empirical data, we analyze how structured training cycles optimize performance and reduce the risk of overtraining. The study highlights the importance of planning and adaptation in long-term athletic preparation.

Key words: cyclicity, periodicity, periodization, multi-year training, athlete development, sports training cycles.

KIRISH

Uzoq muddatli sportga tayyorgarlik eng muhim daqiqalarda optimal rivojlanish va eng yuqori ko'rsatkichni ta'minlaydigan tizimli yondashuvni talab qiladi. Tsikllik va davriylik bu jarayonda muhim rol o'ynaydi, bu esa o'quv yuklarini tashkil qilish, tiklanish va ish faoliyatini yaxshilash uchun asos yaratadi. Sport olimlari va murabbiylari mashg'ulotlarni turli bosqichlar bo'yicha tashkil etish, intensivlik, hajm va tiklanishni muvozanatlash uchun davriylashtirish modellarini ishlab chiqdilar. Ushbu tadqiqotning maqsadi ko'p yillik sport mashg'ulotlarida tsikliklik va davriylikning ahamiyatini va ularning sportchilarning ishlashi va moslashuviga ta'sirini o'rganishdir.

Usullari

Ushbu tadqiqot adabiyotlarni o'rganish va o'quv davriylik modellarini tahlil qilishga asoslangan. Asosiy manbalar sportning uzoq muddatli rivojlanishi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar, mashg'ulotlarga moslashish bo'yicha fiziologik tadqiqotlar va yuqori samarali sportchilarning amaliy tadqiqotlarini o'z ichiga oladi. Ma'lumotlar chop etilgan tadqiqot maqolalari, murabbiylik metodologiyalari va elita sport mashg'ulotlari dasturlaridan to'plangan. Tadqiqot muvaffaqiyatli o'qitish tizimlarida umumiy naqshlarni aniqlash va ularning samaradorligini baholashga qaratilgan.



Natijalar

Ko'rib chiqilgan tadqiqotlar tahlili bir nechta asosiy topilmalarni aniqladi:

1. **Makrosikllar, mezosikllar va mikrotsikllar:** Ko'p yillik o'qitish uzoq muddatli (makrosikllar), o'rta muddatli (mezotsikllar) va qisqa muddatli (mikrotsikllar) o'quv bloklariga tuzilgan bo'lib, progressiv rivojlanishni ta'minlaydi.
2. **Moslashuv va yuklanishning borishi:** Mashg'ulotlar tuzilgan tsiklga rioya qilgan holda, platolar va ortiqcha mashg'ulotlarning oldini olishda sportchilar yaxshilangan fiziologik moslashuvni namoyish etadilar.
3. **Davriylashtirish modellari:** An'anaviy (chiziqli), blokli va to'lqinli davriylashtirish modellari mashg'ulot effektlarini optimallashtirish uchun sport va sportchi xususiyatlariga qarab o'zgarishlar bilan foydalaniladi.
4. **Jarohatlarning oldini olish va tiklash:** Rejalashtirilgan mashg'ulot davrlari yuk taqsimotini tartibga solishga yordam beradi, jarohatlar xavfini kamaytiradi va tiklanishni kuchaytiradi.

Natijalar

1. Mashg'ulot sikllarining tuzilishi

Ko'p yillik mashg'ulotlar 1-jadvalda ko'rsatilganidek, **makrotsikllar, mezosikllar va mikrotsikllardan** iborat.

1-jadval. O'quv sikllarining tuzilishi

Tsikl turi	Davomiyligi	Maqsad	Misol
Makrosikl	1 yil yoki undan ko'proq	Uzoq muddatli sport rivojlanishi	Yillik o'quv rejasi
Mezosikl	3-8 hafta	Fokuslangan trening bosqichi	Kuchni rivojlantirish bosqichi
Mikrosikl	7-14 kun	Qisqa muddatli moslashish	Haftalik mashg'ulotlar jadvali



2. Ko'p yillik o'qitishda davrlashtirish modellari

Turli xil sport turlari turli xil mashg'ulotlar davriy modellarini talab qiladi.

Eng keng tarqalganlari:

2-jadval. Davrlash modellarini taqqoslash

Model turi	Xususiyatlari	Sport uchun eng yaxshi
Chiziqli davrlashtirish	Vaqt o'tishi bilan intensivlikning asta-sekin o'sishi	Chidamlilik sporti (masalan, marafon yugurish)
Bloklarni davriylashtirish	Alohida bloklarda aniq qobiliyatlarga e'tibor qarating	Kuchli sport turlari (masalan, og'ir atletika)
To'lqinli davrlashtirish	Intensivlikning tez-tez o'zgarishi	Jamoaviy sport turlari (masalan, voleybol, futbol)

Har bir model **quyidagi rasmda** ko'rsatilganidek, tuzilgan **to'lqinga o'xshash** naqshga amal qiladi.

Munozara

Topilmalar ko'p yillik sport mashg'ulotlari uchun tsikliklik va davriylik muhimligini tasdiqlaydi. Davriylashtirish modellari tizimli yukning rivojlanishi va tiklanishiga imkon beradi, sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta'minlaydi. An'anaviy davriylashtirish keng qo'llanilayotgan bo'lsa-da, blok davriylashtirish kabi yangi paydo bo'lgan modellar mavsumda bir nechta nuqtalarda eng yuqori ko'rsatkichni talab qiladigan ayrim sport turlarida afzalliklarni taklif qiladi. Kelajakdagi tadqiqotlar mashg'ulotlarga moslashishni optimallashtirish uchun sportchining o'ziga xos fiziologik reaksiyalariga asoslangan individual mashg'ulotlar rejalariga e'tibor qaratishi kerak.

Xulosa

Sikllik va davriylik ko'p yillik sport mashg'ulotlari uchun asos bo'lib, sportchilarning tizimli rivojlanishiga, ish faoliyatini yaxshilashga va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Mashg'ulotlarning samarali davriyligi o'quv yuklari va



tiklanishni muvozanatlash, vaqt o'tishi bilan barqaror rivojlanishni ta'minlash uchun juda muhimdir. Trening metodologiyasidagi keyingi yutuqlar ushbu modellarni turli sport fanlari bo'yicha natijalarni optimallashtirish uchun takomillashtirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.
2. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. Scientific Impulse, 2(15), 312-316.
3. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA HARAKATLI O'YINLARNING MASHG'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
4. Sulaymonov, J. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
5. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI SAKRAB O'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
6. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida joy tanlash asosida to'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
7. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida o'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
8. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
9. Sulaymonov, J. (2023). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.



10. Sulaymonov, J. (2023). VOLEYBOL O'YINIDA TO'P UZATISHNING SAMARALI USULLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
11. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARIDA MUSOBAQALARGA PROFESSIONAL DARAJADA TAYYORLASH JARAYONLARI. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 159-164.
12. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOLDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARI UCHUN MAXSUS TAYYORGARLIKLAR SIKLI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 66(3), 383-390.
13. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA MUSOBAQALARDAN KEYINGI QAYTA TIKLANISHDA SAMARALI USULLAR. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 153-158.
14. Solijonovich, S. J. (2025). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQA OLDI RUHIY TAYYORGARLIGI. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 147-152.
15. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA YUQORIDAN TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64 (4), 192-197.
16. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASINI QISMLARGA BO'LIB O'RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 206-212.
17. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA O'YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN DASTLABKI O'RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 198-205.
18. Solijonovich, S. J. (2025, January). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARI ORQALI UMUMIY VA MAXSUS



JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. In *International Conference on Economics, Finance, Banking and Management* (pp. 10-22).

19. Solijonovich, S. J. (2025, January). VOLEYBOL SEKSIYASINING TUZILISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI. In *International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (pp. 6-17).

20. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 673-676.

21. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. *IMRAS*, 6(6), 366-373.