O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

throwing velocity among elite and amateur male handball players. International Journal of Sports Medicine, 26(3), 225–232. https://doi.org/10.1055/s-2004-820974

2. Van den Tillaar, R., & Ettema, G. (2009). A comparison between overarm throwing with a ball and throwing a javelin: Kinematics and release parameters. European Journal of Applied Physiology, 107(4), 469–478. https://doi.org/10.1007/s00421-009-1145-8

3. Wagner, H., Pfusterschmied, J., Von Duvillard, S. P., & Müller, E. (2011). Skill-dependent proximal-to-distal sequence in team-handball throwing. Journal of Sports Sciences, 29(5), 561–569. https://doi.org/10.1080/02640414.2010.543914

4. Liu, Y., Mei, Q., & Gu, Y. (2019). The role of center of gravity displacement and joint stability in throwing accuracy among team handball players. Journal of Sports Sciences, 37(12), 1398–1405. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1570195

5. Murata, M., & Fukuda, K. (2020). Kinematic characteristics of throwing motions in handball players: A three-dimensional motion analysis. Sports Biomechanics, 19(2), 211–225. https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1503322

6. Zatsiorsky, V. M. (1995). Science and practice of strength training. Champaign, IL: Human Kinetics.

7. Chelly, S. M., Hermassi, S., & Shephard, R. J. (2010). Relationships between power and performance in professional handball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(9), 2328–2335. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e347d1

8. Rivilla-García, J., Grande, I., Sampedro, J., & Van den Tillaar, R. (2011). Influence of opposition on throwing velocity and accuracy in elite team handball players. Journal of Human Kinetics, 27(1), 31–38. https://doi.org/10.2478/v10078-011-0003-6

9. Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & Von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in team-handball: A review. Journal of Sports Science & Medicine, 13(4), 808–816.

10. Bayios, I. A., Anastasopoulou, E. M., Sioudris, D. S., & Boudolos, K. D. (2001). Relationship between isokinetic strength of the internal and external shoulder rotators and ball velocity in team handball. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 41(2), 229–235.



Mustaqil izlanuvchi
A.M. YUSUPOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a015

O‘QUV-YIG‘IN MASHG‘ULOTIDA KURASHCHILAR UCHUN HAFTALIK TEZKOR-KUCH QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya

В данной статье разработана недельная программа подготовки, направленная на развитие скоростно-силовых способностей борцов на учебно-тренировочных сборах, а также представлена информация об использовании специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей в течение недели.

***Ключевые слова**: физическая культура и спорт, программа, скоростно-силовые способности, интеграция, учебно-тренировочный сбор, средства и методы, технические приемы, предсоревновательный тренировочный цикл, тренировочный процесс.*

Abstract

Ushbu maqolada o‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik dasturi ishlab chiqilgan, shu bilan birga hafta kunlari davomida tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

***Kalit so‘zlar**: jismoniy tarbiya va sport, dastur, tezkor-kuch, integratsiya, o‘quv yig‘in mashg‘ulot, vosita va usullar, texnik usullar, musobaqa oldi mashg‘ulot sikli, mashg‘ulot jarayoni.*

This article presents the development of a weekly training program for wrestlers, focusing on enhancing speed-strength abilities during training camps. Additionally, it provides information on the utilization of specific exercises designed to improve speed-strength capabilities throughout the week.

***Key words**: physical education and sports, program, speed-strength, integration, training camp, means and methods, technical techniques, pre-competition training cycle, training process.*

Dolzarbligi. Asrlarga teng tarixga ega sport turlari juda ko‘p bo‘lsada ular orasida yakkakurash sport turlari ajralib turadi, yakkama-yakka bellashish o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi va qatiyatli bir so‘zli komil inson bo‘lib tarbiyalanishida katta xizmat qiladi. Shu qatorda kurash turlari bilan shug‘ullanish sabr bardosh talab etadi, sababi, mashg‘ulot jarayonlaridagi yuklamalar shiddati va hajmi jihatidan boshqa sport turlaridan tubdan farqlanib turadi. Bunda yakkakurash turkumiga kiruvchi O‘zbek milliy kurashi bo‘yicha o‘tkaziladigan musobaqalarining o‘ta yuqori shiddat darajasida bo‘lib o‘tishi va uning yakuni sportchilarning malaka ko‘nikmasi tez sur’atda oshishini taminlaydi. Musobaqa bellashuvlaridagi yuqori shiddatdagi raqobatga bardosh bera olish, g‘alaba qozonish va uzoq muddat uni saqlab turish uchun musobaqa qoidalarida ruxsat berilgan texnik-taktik harakatlarni bajarish mahoratini oshirishga qaratilgan sport vositalari bilan ta’minlangan yuqori shiddatda olib boriladigan o‘quv-mashg‘ulot jarayonlari sport kurash turlaridan o‘tkazilayotgan musobaqalarning yangi bosqichga o‘tishi, sportchilar tayyorgarligi jarayonida zamonaviy ilmiy ahamiyatga ega uslublarni ishlab chiqish va ulardan amaliyotda foydalanish dolzarbligicha qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi kurashchilarning o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyati bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini shakllantirishning nazariy-metodik asoslarini tahlil qilish.

2. O‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari jarayonida kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini baholash mezonlari va ko‘rsatkichlarini aniqlash.

Respublikamizda kurashchilarning texnik-taktik va tezkor-kuch sifatlari tayyorgarlik tizimining ilmiy-naz-

ariy asoslari mavzusiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil qilish jarayonida kurashchilardagi bellashuvlarning samaradorligi va kurashchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini keyingi harakatlarning intensivligi va uzluksizligini belgilash qobiliyati bilan baholanishi, sport kurash turlarida shug‘ullanuvchilarining texnik-taktik hujum va himoya harakatlarini musobaqa bellashuvlaridagi faoliyati uchun xos bo‘lgan yaxlit, integral shakllanish muammolari F.A.Kerimov, Z.Kasimbekov, A.N.Abdiev, N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, Dj.Yu.Tashnazarov, E.T.Raxmanov, M.A.Ibragimov, J.A.Kubitdinov va boshqalarning ilmiy tadqiqot ishlarida bayon etilgan.

Hozirgi vaqtda zamonaviy kurashning rivojlanishidagi o‘ziga xos tendensiya, ko‘plab mutaxassislarning fikriga ko‘ra, raqobatbardosh baxsning intensivligi va samaradorligini yanada oshirishdir. Belgilangan xususiyatlarni bilish va hisobga olish ko‘p jihatdan mashg‘ulotning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi. Kurashchilarning mahorati va maxsus ko‘rsatkichlarini oshirishning asosiy masalalari alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ularni hal etish bevosita mashg‘ulot jarayoning uslubiy yo‘nalishini tanlashga, umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlikdan oqilona foydalanishga bog‘liq. Aynan ushbu dastur kurashchilarda kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi uchun alohida ahamiyatga ega bo‘lib, unda 14 kunlik mashg‘ulot dasturi keltirilgan.

Mazkur dastur kurashchilarning fiziologik, morfologik va psixologik rivojlanish xususiyatlarini chuqur tahlil qilgan holda ishlab chiqilgan bo‘lib, u o‘smirlik davrida organizmning tezkor-kuch salohiyatini ilmiy asosda shakllantirishga qaratilgan. Shu yoshda asab-mushak tizimi faol rivojlanish bosqichida bo‘lgani sababli, mashg‘ulotlarda tezlik, koordinatsiya, muvozanat va portlovchi kuchni rivojlantirish uchun mo‘ljallangan mashqlar ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Mashg‘ulotlar tuzilishida bosqichma-bosqich yuklama orttirish printsipiga amal qilinadi. Dastlabki haftalarda yuklama pastroq (60–70%) bo‘lib, asta-sekinlik bilan 80–85% intensivlikka ko‘tariladi. Bu yondashuv yosh sportchilarning yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarini ortiqcha zo‘riqishdan himoya qiladi va ularning fiziologik moslashuvini bosqichma-bosqich ta’minlaydi.(1-jadvalga qarang).

1-jadval

O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik dasturi

T/r	Hafta kuni	Mashg‘ulot yo‘nalishi	Asosiy maqsad	Mashg‘ulot mazmuni	Yuklama va metodik tavsiyalar	Ilmiy asos / kutilayotgan natija
1	Seshanba	Tezkor-kuch mashg‘uloti	Portlovchi kuchni rivojlantirish va tezlikni oshirish	- 3x10 m yugurish (kurash holatida) - Tirsakdan itarilish – 3x8 - Yengil og‘irlik bilan sakrash – 3x12 - Sherikni yelkadan itarish – 3x5 - 10 daqiqa cho‘zilish	70–80% intensivlik, 1,5–2 daqiqa dam oralig‘i	Mushaklarning tez qisqarish xususiyatini kuchaytirish, harakat tezligini oshirish
2	Payshanba	Tezkor-kuch mashg‘uloti	Reaksiya tezligini va harakat yo‘nalishini o‘zgartirish qobiliyatini oshirish	- Signal asosida hujum mashqlari – 5x8 s - To‘siqlardan sakrash – 3x8 - Rang signali bo‘yicha yo‘nalish o‘zgarishlari – 6x5 - Ekspander bilan tortish mashqi – 3x6 - Muvozanat mashqlari – 3x15 s	80–85% intensivlik, 1,5 daqiqa dam oralig‘i	Reaksiya tezligini rivojlantirish, neyromuskulyar uyg‘unlikni kuchaytirish
3	Shanba	Tezkor-kuch mashg‘uloti	Tezkor-kuchni barqarorlashtirish va mushak chidamliligini oshirish	- 4x10 plyometrik sakrashlar - 5x10 s qarshi bosim mashqlari - Og‘ir tosh (3–5 kg) bilan uloqtirish – 3x8 - Bellashuv holatida 3x20 s qarshi turish mashqlari	75–85% intensivlik, 2 daqiqa dam oralig‘i	Portlovchi kuchni saqlash, mushak chidamliligini oshirish
4	Yakshanba	Tiklanish kuni	Mushak va asab tizimini tiklash	Yengil cho‘zilish, suzish, massaj, passiv dam olish	Past yuklama (50%), 30–40 daqiqa	Tana va asab tizimi tiklanishi, ortiqcha yuklanishning oldini olish

Shuningdek, dasturda anaerob-alaktat yenergiya tizimi asosiy rol o’ynaydi. Bu tizim qisqa muddatli, ammo maksimal kuch talab qiluvchi mashqlarda (10–20 soniya) mushaklar ichidagi ATP va kreatinfosfat zaxiralarini faollashtirish orqali portlovchi kuchni rivojlantiradi. Bunday mashqlar asab-mushak impulslarini tezlashtirib, markaziy asab tizimining harakatni boshqarish imkoniyatini kengaytiradi.

Ushbu metodik tizimda biotsiklik yondashuv qo’llanilgan: haftaning uch kuni texnik-taktik mashg‘ulotlar, qolgan uch kuni yesa tezkor-kuch tayyorgarligi mashg‘ulotlariga bag‘ishlanadi. Bu kombinatsiya sportchining harakat aniqligini, bellashuvdagi muvozanatini va qaror qabul qilish tezligini birgalikda rivojlantiradi.

Mashg‘ulotlarning davomiyligi 40–60 daqiqa orasida bo’lib, bu yoshdagi sportchilar uchun optimal

fiziologik yuklama hisoblanadi. Har bir mashg‘ulotda dam olish oralig‘i (1,5–2 daqiqa) mushaklarda yenergiya tizimini qayta tiklashga imkon beradi, bu yesa charchashning oldini oladi.

Metodik yondashuvda individual differensial yondashuv tamoyiliga alohida ye’tibor berilgan. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi, tana massasi, mushak kuchi va tezlik qobiliyati individual tahlil qilinadi. Natijada, mashg‘ulot yuklamalari har bir sportchining o’z imkoniyatiga moslashtirilib, ortiqcha charchoq va jarohat xavfi minimallashtiriladi.

Ushbu dastur sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining poydevorini shakllantirishga xizmat qiladi. O’smir yoshdagi sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish ularning kelajakdagi sport natijalari uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi, chunki bu yoshda asab tizimi plastiklik darajasi yeng yuqori nuqtada bo’ladi.

Xulosa. Mazkur ilmiy asoslangan tezkor-kuch dasturini muntazam qo’llash natijasida kurashchilarda mushak kuchi, tezlik, portlovchi kuch va muvozanat qobiliyatlari sezilarli darajada rivojlanadi. Ilmiy kuzatuvlarga ko’ra, bunday tizimli mashg‘ulotlar natijasida sportchilarda mushak qisqarish tezligi 10–15% gacha ortadi, bu yesa bellashuv davomida portlovchi harakatlarni yuqori aniqlik bilan bajarish imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Lyakh, V. I. (2006). Теория упражнения двигательными действиями по Н. А. Бернштейну. Физическая культура в школе, (7), 133–134.
2. Mirzanov, Sh. S., & Ishmukhamedov, T. R. (2014). Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов. Fan-sportga, 3, 3–4.
3. Taymuratov, A., Shukurov, M. N., & Rasulov, Q. Q. (2024). Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash usullarini o‘rgatish metodikasi). Toshkent: Makon Savdo Print.
Rasulov, Q. Q. (2025). Malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarida ko‘proq qo‘llangan samarali va samarasiz usullarning tahlili. Fan-sportga, (11), 26–30.

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
[1]Z.X. YUSUPOVA
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0008-6130-8339

10.65149/fansport.2025.v8i12.a016

DISK ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDAGI MASHG‘ULOT JARAYONLARINI TASHKIL ETISH UCHUN USLUBIY MODEL SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Mazkur tadqiqot disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun ishlab chiqilgan uslubiy modelning samaradorligini aniqlashga qaratilgan.

***Kalit so‘zlar**: disk uloqtirish, ko‘p yillik tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, uslubiy model, jismoniy va texnik tayyorgarlik, sport pedagogikasi.*

Abstract

This study is aimed at evaluating the effectiveness of a methodological model for organizing the training process within the long-term preparation system of discus throw athletes.

***Key words**: discus throw, long-term preparation, training process, methodological model, physical and technical preparedness, sports pedagogy.*

Настоящее исследование посвящено оценке эффективности методической модели организации тренировочного процесса в системе многолетней подготовки метателей диска.

***Ключевые слова**: метание диска, многолетняя подготовка, тренировочный процесс, методическая модель, физическая и техническая подготовка, спортивная педагогика.*

Dolzarbligi. Disk uloqtirish sporti jismoniy kuch, tezlik, chaqqonlik va yuqori darajadagi texnik mahoratni talab qiluvchi olimpiya sport turi bo‘lib, unda muvaffaqiyatga erishish ko‘p yillik muntazam va ilmiy asoslangan mashg‘ulot jarayoniga bog‘liq.

Disk uloqtiruvchi sportchi qizlar yashshi natilarga erishishlari va malakali uloqtiruvchi bo‘lib yetishishlari uchun bir necha bosqichli, uzoq muddatli tayyorgarlikni talab etadi. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, sportchining jahon arenalarida g‘alaba qozonishi uchun kamida 10-15 yillik tizimli mashg‘ulot zarur bo‘ladi.

Shu bois, disk uloqtiruvchichilarni ko‘p yillik tayyorgarlik tizimi asosida har tomonlama rivojlantirish, mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish bugungi kunda juda muhim (dolzarb) masaladir. O‘tgan asrning ikkinchi yarmidan boshlab sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish konsepsiyasi rivojlandi.

Xususan, L.Matveev tomonidan ishlab chiqilgan davrlashtirish (periodizatsiya) nazariyasi sportchining yillik mashg‘ulot rejasini tayyorgarlik, musobaqa va oraliq (o‘tish) davrlarga bo‘lish orqali uning eng muhim startga optimal sport formaga chiqishini ko‘zda tutadi . Keyinchalik M.Olimov, N.To‘xtaboev, K.Shakirjanova kabi olimlar sportchini uzoq muddatli (ko‘p yillik) rivojlantirish modelini taklif qilib, tayyorgarlikni bir necha bosqichlarga ajratgan holda rejalashtirishni tavsiya etganlar.

Ularning ta’kidlashicha, yuqori darajadagi sportchining mashg‘ulot dasturi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik qismlaridan iborat bo‘lib, bu tarkibiy qismlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda olib borilishi zarur.

Hozirgi kunda atlaet va paratletchilar orasida raqo-




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI