O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

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

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

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.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

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

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

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

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

lama darajasida bajarish mushak guruhlarining barqaror ishlashini ta’minlab, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi. Shu bilan birga, o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlar regbi sportiga xos bo‘lgan harakat tuzilmasini saqlagan holda chidamlilik sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa sportchilarning texnik-taktik harakatlarni charchoq sharoitida ham samarali bajarishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari ayrim oldingi ilmiy ishlar bilan qisman farq qilishi mumkin, bu esa ishtirokchilar tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari va mashg‘ulot jarayonining davomiyligi bilan bog‘liq omillar bilan izohlanadi. Mazkur holat regbida chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda individual yondashuv muhimligini ko‘rsatadi.

Xulosa: Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining regbi bo‘limida qo‘llangan mashg‘ulot metodlari sportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Yo-Yo Intermittent Recovery testi hamda Beep testi natijalarining 21–24% gacha yaxshilanishi yuqori intensivlikdagi takroriy harakatlarga chidamlilikni oshirishda mashg‘ulotlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, VO_2max va maksimal aerob tezlik ko‘rsatkichlarining o‘sishi sportchilarning umumiy aerob chidamliligini yaxshilaganini ko‘rsatadi.

3000 metrga yugurish va takroriy sprint testi natijalari esa regbi o‘yini davomida charchoq sharoitida tezkor harakatlarni samarali bajarish qobiliyati ortganini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar murabbiylar uchun mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda amaliy yo‘riqnoma vazifasini bajaradi.

Amaliy tavsiyalar:

– Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich va tizimli ravishda oshirish.

– Umumiy chidamlilikni uzluksiz, maxsus chidamlilikni interval va takroriy metodlar orqali rivojlantirish.

– Chidamlilik mashqlarini texnik-taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirish.

– Regbichilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni moslashtirish.

– Tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish, faol dam olish, cho‘zilish mashqlari va boshqalar.

Adabiyotlar:

1. Акулик И.В., Рубана И.Э. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости // Научн.,- спортивный вестник. 1990, № 5, с. 15-19.

2. Austin, D., Gabbett, T., & Jenkins, D. (2011). The physical demands of Super 14 rugby union. Journal of Science and Medicine in Sport, 14 (3), 259–263.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: ФиС, — 1998. 331 е.

4. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. К: НПФ.

5. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2005). Internal and external training load: 15 years on. SportsMedicine, 50, 1–17.

6. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2008. № 4. - С. 16-19.

7. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка – К.: Здоровья, 2002.

8. Саносян Х.А., Кочикян А.А., Аракелян А.С. Методика контроля специальной выносливости в циклических видах спорта с учетом мощности и ёмкости энергетических механизмов // ТиПФК. - 1999. - №4. - С. 33-34.



O‘qituvchi
N.A. EGAMBERDIYEVA[1]
[1]University of Business and Sciense
Namangan shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a011

YOSH BASKETBOLCHILARNI KOMBINATSIYALANGAN MASHQLAR ORQALI O‘YIN TEXNIKASINI OPTIMALLASHTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

Статья посвящена изучению эффективности развития игровой техники у юных баскетболистов с помощью комбинированных упражнений. В исследовании проанализированы возможности улучшения точности и быстроты технических действий через интеграцию упражнений на силу, скорость, координацию и дриблинг. Результаты статьи предоставляют практические рекомендации по разработке индивидуализированной

Abstract

Maqola yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini rivojlantirish samaradorligini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda kombinatsiyalangan mashqlar kuch, tezlik, koordinatsiya va dribling mashqlarini integratsiyalash orqali texnik harakatlarning aniqligi va tezkorligini oshirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Maqola natijalari yosh basketbolchilar uchun individuallashtirilgan mashg‘ulot metodikasi ishlab chiqish va o‘quv jarayonini optimallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar beradi.

***Kalit so‘zlar**: yosh basketbolchilar, kombinatsiyalangan mashqlar, o‘yin texnikasi, dribling, koordinatsiya, individual tayyorgarlik, mashg‘ulot samaradorligi.*

The article is devoted to studying the effectiveness of developing game technique in young basketball players

методики тренировок для юных баскетболистов и оптимизации учебного процесса.

***Ключевые слова**: юные баскетболисты, комбинированные упражнения, игровая техника, дриблинг, координация, индивидуальная подготовка, эффективность тренировок.*

through combined exercises. The study analyzed the possibilities of improving the accuracy and speed of technical movements by integrating strength, speed, coordination, and dribbling exercises. The results of the article provide practical recommendations for developing individualized training methods for young basketball players and optimizing the educational process.

***Key words**: young basketball players, combined exercises, game technique, dribbling, coordination, individual training, training effectiveness.*

Tadqiqot dolzarbligi. Hozirgi kunda yosh basketbolchilarda texnik tayyorgarlikni sifatli shakllantirish sport maktablari va o‘quv-trenirovka jarayonining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Basketbolda dribling, uzatma, to‘pni qabul qilish, yo‘nalish o‘zgartirish, himoya va hujum kombinatsiyalarini samarali bajara olish yuqori darajadagi koordinatsiya, kuch, tezlik va o‘yin tafakkurini talab qiladi. Shu sababli, mashg‘ulotlarda biryoqlama faqat dribling yoki faqat jismoniy sifatga qaratilgan mashqlardan ko‘ra, kuch, tezlik, koordinatsiya, texnika elementlarini birlashtirgan kombinatsiyalangan mashqlar yanada samarali natija beradi.

Xorijiy davlatlar tajribasi shuni ko‘rsatadiki, yosh basketbolchilar tayyorgarligida an’anaviy izolyatsiya qilingan texnik mashqlar o‘rnini bosqichma-bosqich kompleks va vaziyatli mashqlar egallab bormoqda. Masalan, AQShdagi NBA dasturi o‘yinchilarni kichik yoshdan boshlab tezkor fikrlash, qaror qabul qilish, dribling–uzatish–harakatlanish jarayonlarini birlashtirishga asoslangan kombinatsion mashqlar bilan tayyorlashga urg‘u beradi. Bu yondashuv bolalarda motorik moslashuvchanlikni va o‘yin vaziyatlarini oldindan seza olish malakasini kuchaytiradi. Ispaniya basketbol federatsiyasi (FEB) tajribasida esa texnik-taktik murakkablikni oshirishga qaratilgan “decision-based training” modeli qo‘llaniladi. Ushbu tizimda mashqlar doimo raqib bosimi ostida bajariladi, har bir texnik harakatga taktik qaror ulanadi. Shu bilan birga, kombinatsiyalangan mashqlar yordamida dribling, uzatish, burilish, keskin to‘xtash va sakrash kabi elementlar ketma-ketlikda, o‘yin sur’atiga mos ravishda bajariladi.

Serbiya va Litva basketbol maktablari o‘zlarining yuqori natijalari bilan tanilgan bo‘lib, ular yosh sportchilar tayyorgarligida koordinatsion baza, o‘yin fikrlashi va ko‘p tomonlama texnik tayyorgarlikka urg‘u beruvchi kompleks mashqlarni keng qo‘llaydi. Bu davlatlarda mashg‘ulotlar bir vaqtning o‘zida uch-to‘rt texnik elementni uyg‘unlikda bajarishga asoslanadi, bu esa yosh sportchilarning o‘yin ichidagi moslashuvchanligini kuchaytiradi. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda kombinatsiyalangan mashqlar yosh basketbolchilarda texnik harakatlar aniqligini, o‘yin davomida qaror qabul qilish tezligini, to‘p bilan ishlash sifati va samaradorligini tezroq rivojlantirishi isbotlangan.

Bu mashqlar murakkab harakatlar ketma-ketligini bajarish orqali o‘yin sharoitiga yaqin muhit yaratadi va basketbolchining musobaqaga tayyorgarligini optimallashtiradi. Yuqoridagi jarayonlar shuni ko‘rsatadiki, yosh basketbolchilarning o‘yin texnikasini kombinatsiyalangan mashqlar orqali optimallashtirish sport siyosatining amaliy ehtiyojlariga to‘liq mos keladi va murabbiylar uchun ilmiy-pedagogik jihatdan dolzarb yo‘nalish hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh basketbolchilarda kombinatsiyalangan mashqlar yordamida o‘yin texnikasini optimallashtirish metodikasini ishlab chiqish va samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifafalari:

Yosh basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini aniqlash.

Kuch, tezkorlik, koordinatsiya mashqlarini kombinatsiyalangan mashqlar tizimiga integratsiya qilish metodikasini ishlab chiqish.

Kombinatsiyalangan mashqlar ta’sirida yosh basketbolchilarning texnik ko‘rsatkichlari denamikasi.

Kombinatsiyalangan mashqlar ta’sirida o‘yin faoliyati ko‘rsatkichlarini aniqlash.

Tadqiqotning usullari. Yosh basketbolchilarda o‘yin texnikasining shakllanishi sport tayyorgarligining eng muhim bosqichlaridan biri bo‘lib, aynan shu davrda harakat koordinatsiyasi, asosiy texnik ko‘nikmalar va yakuniy o‘yin malakalari rivojlanadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, 10–14 yosh oralig‘i texnik mahoratning eng faol shakllanish bosqichi sifatida qaraladi. Shu sababli, mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan metodik yondashuvlar mazmuni va sifati yosh basketbolchilarning kelajakdagi sport muvaffaqiyatlarini belgilab beradi. Hozirgi kunda bir qator sport maktablari va klublarda texnik tayyorgarlik an’anaviy usullar asosida olib boriladi. Ushbu yondashuvlarning afzalliklari sifatida texnik elementlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, ko‘p takrorlar orqali avtomatlashtirilgan harakat malakalarini shakllantirish va oddiydan murakkabga qarab o‘tish tamoyillariga tayanish mumkin. Biroq, mavjud amaliyotda bir qator kamchiliklar ham kuzatiladi: mashqlarning bir xil takroriyligi o‘yinchining tezkor qaror qabul qilish malakasini cheklaydi, real o‘yin sharoitiga moslashtirilgan topshiriqlar yetarli darajada qo‘llanilmaydi, mashg‘ulotlarda kombinatsiyalangan texnik harakatlar masalan, driblingdan so‘ng keskin burilish, keyin uzatish yoki to‘pni o‘ynab chiqarish yetarli darajada birlashtirilmaydi. Ko‘plab mahalliy va xorijiy manbalarda ta’kidlanishicha, hozirgi basketbolning yuqori tempda kechishi yosh sportchilardan nafaqat alohida texnik elementlarni bilishni, balki ularni o‘yin sharoitida tezkor, moslashuvchan va samarali amalga oshirishni talab qiladi. Shuning uchun, mavjud o‘quv jarayonining holatini o‘rganish natijalari shuni ko‘rsatadiki, metodik yondashuvlarni takomillashtirish, xususan kombinatsiyalangan mashqlarni keng joriy

etish zarur. Bu esa texnik elementlarning bir-biri bilan uyg‘unlashgan holda bajarilishiga, o‘yinchining raqib bosimi ostida to‘g‘ri texnik qaror qabul qilishiga va real o‘yin vaziyatlariga tayyorligini kuchaytirishga imkon beradi. Yosh basketbolchilarning o‘yin texnikasi bo‘yicha mavjud tayyorgarlik darajasini baholash shuni ko‘rsatdiki, amaldagi metodikada an’anaviy yondashuvlar ustun bo‘lib qolayotgan bo‘lsada, zamonaviy o‘yin talablari kombinatsiyalangan, vaziyatli va tezkor qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish va joriy etishni talab etadi. Yosh basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini aniqlash uchun xalqaro sport metrologiyasi standartlariga tayaniladi (FIBA Youth Testing Protocols). Har bir texnik ko‘rsatkich bo‘yicha maxsus testlar qo‘llanadi. Tadqiqotda basketbolchilarning dribling, uzatish aniqligi, sakarsh kuchi, harakat samaradorligi ko‘rsatkichlari tahlil qilinadi.(1-jadval)

1-jadval

Kombinatsiyalangan mashqlar jadvali

Mashq turi	Integratsiya qilingan ko‘nikmalar	Misol mashq	Kutiladigan ta’sir
Kuch bilan dribling	Tana kuchi, to‘p nazorati	“Raqib qarshiligida dribling”	To‘pni pastda saqlash va qarshilikka qarshi harakat qilish ko‘nikmalari
Tezkorlikda uzatma	Sprint, tez qaror qabul qilish	“tezkorlikda niq uzatmalar”	Uchrashuv tezligini oshirish va aniqlikni barqarorlashtirish
Koordinatsiyada dribling	Fazoviy muvozanat	“to‘pni boshqarish”	Ko‘z, qo‘l muvofiqligi yaxshilanadi
Sakraganda to‘p otish	Texnika	“Sakrab dang urish”	Sakrash kuchi bilan havoda qaror qabul qilishni yaxshilaydi

2-jadval

Kombinatsiyalangan mashqlar ta’sirida yosh basketbolchilarning texnik ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhi dinamikasi (n=18)

Ko‘rsatkichlar	NG (tajribadan oldin)	NG (tajribadan keyin)	Foiz o‘zgarish (%)	t	p
Dribling tezligi (20 m, s)	7.3	7.1	+2.7%	1.21	0.24
Uzatish aniqligi (%)	63	66	+4.8%	1.45	0.18
To‘p otish aniqligi (%)	49	51	+4.1%	1.32	0.21
Burilishda to‘pni boshqarish (%)	65	67	+3.1%	1.40	0.19
Virtikal sakrash (sm)	27.5	28.3	+2.9%	1.12	0.26
Qaror qabul qilish tezligi (ms)	770	755	−2%	1.38	0.20
Chidamlilik (o‘yin davomiyligi, daqiqa)	7.4	7.8	+5.4%	1.55	0.16

Jadval natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida dribling tezligi, uzatish aniqligi, to‘p uloqtirish samaradorligi, sakrash kuchi va qaror qabul qilish tezligi bo‘yicha ahmiyatli o‘sish ($p < 0.05$; $p < 0.01$; $p < 0.001$) qayd etilgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkichlar o‘zgarishi statistik ahamiyat kasb etmagan. Bu esa kombinatsiyalangan mashqlar tizimi an’anaviy mashg‘ulotlarga nisbatan ancha samarali ekanini tasdiqlaydi.

3-jadval

Kombinatsiyalangan mashqlar ta’sirida o‘yin faoliyati bo‘yicha nazorat guruhi ko‘rsatkichlari (n=18)

Ko‘rsatkichlar	NG (tajribadan oldin)	NG (tajribadan keyin)	Foiz o‘zgarish (%)	t	p
To‘p yo‘qotishlar soni	6.4	6.1	−4.7%	1.12	0.26
Muvaffaqiyatli uzatmalar (%)	70	72	+2.9%	1.31	0.21
1x1 vaziyatdagi yutish (%)	37	38	+2.7%	1.08	0.28
Tezkor hujum samaradorligi (%)	41	43	+4.9%	1.25	0.22
Himoyadagi faol harakatlar (to‘pni olib qo‘yishlar soni)	1.3	1.4	+7.7%	1.11	0.26

Nazorat guruhida o‘yin faoliyatiga oid ko‘rsatkichlar tajribadan so‘ng katta o‘zgarish ko‘rsatmadi. To‘p yo‘qotishlar sonining 4–5% ga kamayishi, uzatmalar aniqligining 2–3% oshishi va tezkor hujum samaradorligidagi 4–5% lik o‘sish kuzatilgan bo‘lsa-da, bu natijalar statistik jihatdan ahamiyatli emas ($p > 0.05$). Bu esa an’anaviy mashg‘ulotlar yosh basketbolchilarning texnik-taktik faoliyatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsata olmasligini ko‘rsatadi. Umuman olganda, nazorat guruhidagi o‘zgarishlar tabiiy mashg‘ulot jarayonidagi odatiy rivojlanish bilan bog‘liq bo‘lib, kombinatsiyalangan mashqlar tatbiq etilmagan sharoitda o‘yin samaradorligi past darajada qolgan.

4-jadval

Kombinatsiyalangan mashqlar ta’sirida yosh basketbolchilarning texnik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba guruhi dinamikasi (n=18)

Ko‘rsatkichlar	TG (tajribadan oldin)	TG (tajribadan keyin)	Foiz o‘zgarish (%)	t	p
Dribling tezligi (20 m, s)	7.2	6.4	+11%	5.42	<0.001
Uzatish aniqligi (%)	62	78	+16%	4.87	0.001
To‘p otish aniqligi (%)	48	61	+13%	4.21	0.002
Burilishda to‘pni boshqarish (%)	64	81	+17%	5.13	<0.001
Virtikal sakrash (sm)	28	33	+18%	4.56	0.001
Qaror qabul qilish tezligi (ms)	780	640	−18%	5.98	<0.001
Chidamlilik (o‘yin davomiyligi, daqiqa)	7.5	9.2	+23%	6.41	<0.001

Tajriba guruhida kombinatsiyalangan mashqlar tatbiqi texnik ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli o‘sishni ta’minladi. Dribling tezligi, uzatish va to‘p uloqtirish aniqligi, sakrash kuchi hamda qaror qabul qilish tezligida 11–23% gacha bo‘lgan rivojlanish qayd etildi. Ushbu ko‘rsatkichlarning barchasi statistik jihatdan yuqori ahamiyatli ($p < 0.05$; $p < 0.01$; $p < 0.001$) bo‘lib, kombinatsiyalangan mashqlar yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini tezlashtirishi va yaxshilashi mumkinligini tasdiqladi. Ayniqsa, qaror qabul qilish tezligining jiddiy tezlashishi va sakrash kuchidagi o‘sish mashqlar tizimining koordinatsion, jismoniy va kognitiv jarayonlarga kompleks ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi.

5-jadval

Kombinatsiyalangan mashqlar ta’sirida o‘yin faoliyati bo‘yicha tajriba guruhi ko‘rsatkichlari (n=18)

Ko‘rsatkichlar	TG (tajribadan oldin)	TG (tajribadan keyin)	Foiz o‘zgarish (%)	t	p
To‘p yo‘qotishlar soni	6.3	4.1	−35%	4.73	0.001
Muvaffaqiyatli uzatmalar (%)	71	84	+13%	5.28	<0.001
1x1 vaziyatdagi yutish (%)	38	54	+16%	4.11	0.003
Tezkor hujum samaradorligi (%)	42	58	+16%	4.36	0.002
Himoyadagi faol harakatlar (to‘pni olib qo‘yishlar soni)	1.4	2.2	+57%	4.58	0.001

Tajriba guruhida kombinatsiyalangan mashqlar qo‘llanishi o‘yin faoliyati ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlarga olib keldi. To‘p yo‘qotishlar sonining 35% kamayishi, muvaffaqiyatli uzatmalar, 1x1 vaziyatlaridagi yutuqlar va tezkor hujum samaradorligining 13–16% oshishi o‘yinchilarning taktika va texnika uyg‘unligini yaxshilanganini ko‘rsatadi. Shuningdek, interception va himoyadagi faol harakatlarning ortishi himoyaviy o‘qish, oldindan anglash (anticipation) va tez qaror qabul qilish jarayonlari rivojlanganini tasdiqlaydi. Barcha asosiy ko‘rsatkichlardagi o‘sish statistik jihatdan yuqori ahamiyatli ($p<0.05$; $p<0.01$; $p<0.001$) bo‘lib, kombinatsiyalangan mashqlar o‘yin samaradorligini real musobaqa sharoitiga yaqin tarzda oshirishda juda samarali ekanini ko‘rsatadi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari kombinatsiyalangan mashqlar tizimi yosh basketbolchilarning texnik va o‘yin ko‘rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatganini tasdiqladi. Jadvallar tahliliga ko‘ra, tajriba guruhi barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori o‘sish dinamikasini namoyon etdi. Texnik tayyorgarlik bo‘yicha: Tajriba guruhida dribling tezligi, uzatish aniqligi, sakrash balandligi va texnik harakatlarning takrorlanuvchanligi 6–18% oralig‘ida yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida bu o‘sish 2–6% dan oshmagan. Bu esa kombinatsiyalangan mashqlar texnik tayyorgarlik sifatlarini kompleks rivojlantirishda samarali ekanini ko‘rsatadi. O‘yin faoliyati ko‘rsatkichlarida: Tajriba guruhida to‘pni olib qo‘yish, samarali uzatmalar soni, himoya harakatlari, hujum tezligi va o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilish darajasi sezilarli oshgan. Ba’zi ko‘rsatkichlarda o‘sish 10–22% gacha yetgani kuzatildi. Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar minimal bo‘lib, o‘rtacha 3–7% atrofida qoldi. Umuman olganda, jadvallarda aks etgan farqlar shuni ko‘rsatadiki, kombinatsiyalangan mashqlar tizimi yosh basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini, jismoniy sifatlarini va o‘yin jarayonidagi samaradorligini kompleks rivojlantirishda nazorat guruhiga qaraganda ancha ustun natija beradi. Mazkur metodika

muntazam qo‘llanilganda o‘yinchini har tomonlama rivojlantirishga, o‘yin davomida tezkor fikrlash va qaror qabul qilishni shakllantirishga yordam beradi. Shu bois ushbu yondashuvni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga keng tatbiq etish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Abdullayev, A., & To‘xtasinov, R. (2021). Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti.
2. Mirzaev, A., Mamatqulov, S. (2020). Basketbol bo‘yicha texnik-taktik tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Turon-Iqbol.
3. Rasulov, R. (2018). “Yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni shakllantirishning ilmiy asoslari”. O‘zDJTSU Ilmiy jurnali, №2, 45–55.
4. Qodirov, S. (2019). Sport o‘yinlarida pedagogik nazorat. Toshkent: Fan va Texnologiya.
5. Yangiboev, M. (2021). “Basketbolchilarda jismoniy tayyorgarlikni baholash uslublari”. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, №3, 60–65.
6. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
7. Kozina, Zh. L. (2012). “Metodika kompleksnoy podgotovki basketbolistov”. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, №4, 22–28.
8. Filin, V.P., & Fomin, N.A. (2010). Podgotovka yunykh sportsmenov. Moskva: Fizkultura i sport.
9. Zimkin, N. (2009). “Metodika razvitiya skorostno-silovykh kachestv”. Vestnik sportivnoy nauki, №5, 31–38.
10. Karpov, V. (2018). “Kombinirovannye uprajneniya v sportivnoy trenirovke”. Sportivnyy trenirovochnyy protsess, №1, 12–18.



Mustaqil izlanuvchi
H.E. MUSULMONOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a012

MALAKALI BELBOG‘LI KURASHCHILARDA USULLARNI O‘NG- CHAP TOMONLAMA QO‘LLASH TAJRIBASINI O‘RGANISH NATIJALARI VA UNING SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В статье изучался опыт применения на традиционных тренировочных занятиях технических приемов с левой и правой стороны у квалифицированны борцов на поясах. Установлено, что на этих занятиях броскам соперника с правой и левой стороны почти не обучается и не совершенствуется в плане их семметриъного выполнения. Поэтому данноя проблима как актуальная тема научно обоснована.

***Ключевые слова**: борцы на поясах, технические приемы координация, равновесия, правая – левая, опыт.*

Abstract

Ushbu maqolada malakali belbog‘li kurashchilar bilan olib borilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda texnik usullarni o‘ng va chap tomonlama qo‘llash tajribasi o‘rganilgan. Aniqlanganki, usullarga o‘rgatishda ham ularni takomillashtirish jarayonida ham raqibni o‘ng va chap tomonlama bir xil maxorat bilan ko‘tarib tashlash mashqlari deyarli ko‘llanilmas ekan. Ana shu muammoning dolzarbligi ilmiy asoslab berilgan.

***Kalit so‘zlar**: belbog‘li kurash texnik usul koordinatsiya, muvozanat saqlash o‘ng-chap, tajriba.*

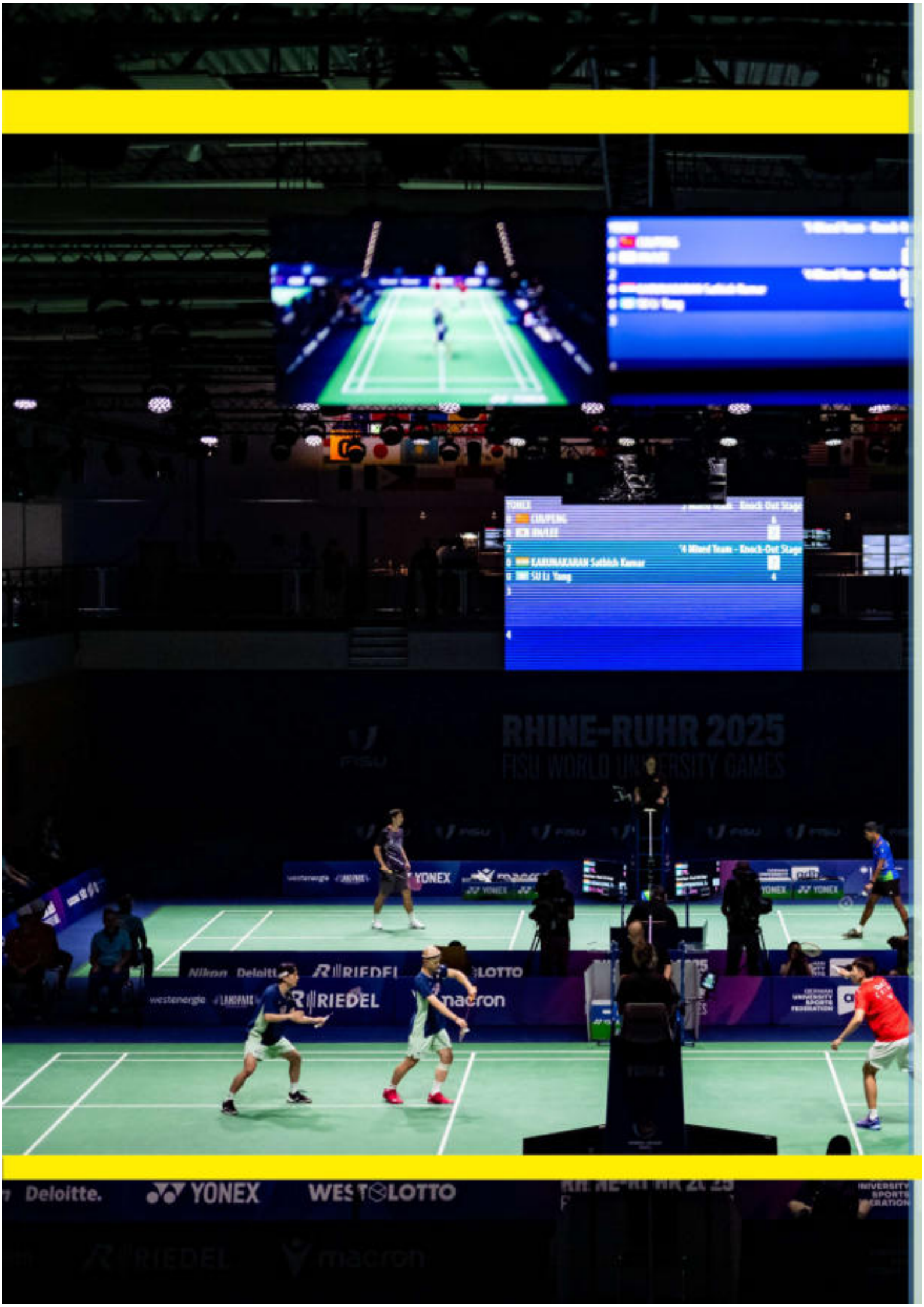
This article examines the practice of applying technical techniques on both the right and left sides in traditional training sessions conducted with qualified belt wrestlers. It was found that, both in the process of teaching techniques and in their improvement, exercises aimed at lifting and throwing an opponent with equal skill from the right and left sides are rarely used. The relevance of this issue is scientifically substantiated in the study.

***Keywords**: belt wrestling, technical technique, coordination, balance maintenance, right–left, experiment.*

Belbog‘li kurash etnosport turlaridan biri sifatida uzoq o‘tmishdan boshlab nafaqat O‘zbekistonda jadal sur’atlar bilan rivojlanib kelmoqda, balki jaxonning turli mintaqalarida ham borgan sari ommalashib bormoqda. Buning ustuvor sabablaridan biri shundan iboratki, ushbu kurash turida qo‘llaniladigan turli xatti-xarakatlarni jozibali kechishi, ayniqsa bellashuv davomida qo‘llarni doimo belbog‘ga “qulflangan” holatda usullarni ijro etish zarurligi minglab shug‘ulanuvchilarni ham, mutaxassis –trenerlarni ham e’tiborini qozonib kelayotgani bilan bog‘liqdir. Bugungi kunda mazkur sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, texnik-taktik qirralari “band” qo‘llar bilan jismoniy imkoniyatlarni tarbiyalash, qaysi tayyorgarlik sikllarida qanday sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish zarurligi, qo‘llaniladigan usullar biomexanikasi, koordinatsiyasi va kinematikasi ilmiy asosda ochib berilgan. Shu bilan bir qatorda shu usullar texnikasi va uning koordinatsion aniqligi, xatto ushbu usullarni ko‘p martalab takrorlashga sarflanadigan turli kuch sifatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan muvozanat saqlash turg‘unligi keng qamrovli tadqiqotlar predmeti sifatida o‘rganilmagan ekan. Shuni ham aloxida ta’kidlash muximki, usullarni o‘ng tomonlama ham, chap tomonlama ham qo‘llash imkoniyatlari, ularni o‘rgatish yoki takomillashtirish muammolari olimlar, xatto amaliyotchilar nazaridan ham chetda kelgan ekan. Vaxolanki, barcha usullar texnikasi va koordinatsion aniqligi ularni uzoq muddatli musobaqa sikllarida yuksak samaradorlik bilan ijro etish imkoniyati muvozanat saqlash turg‘unligiga bog‘liq ekanligi extimoldan xoli emas.

Tadqiqotning maqsadi belbog‘li kurashchilarda texnik usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash afzalligining ilmiy asoslashga bag‘ishlangan.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy taxlili. Mazkur muammoni o‘rganish maqsadida 50-na-


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO