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

Katta o‘qituvchisi
J.O. XAJIBAEV[1]
[1]Renessans ta’lim universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a016

DZYUDOCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK DAVRIDA KUCH TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной научной статье анализируются методические подходы, направленные на повышение силовой подготовки дзюдоистов в годичном цикле подготовки. Разрабатывается система силовых упражнений с учетом индивидуальных возрастно-физиологических особенностей спортсменов, этапов соревновательного периода и факторов, связанных со спортивной формой. В исследовании обоснованы поэтапные методы развития силовых качеств — максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости.

***Ключевые слова**: техника, тактика, сила, физическая подготовка, этапы подготовки, атакующая тактика.*

Abstract

Mazkur ilmiy maqolada dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlar tahlil qilinadi. Sportchilarning individual yosh-fiziologik xususiyatlari, musobaqa davrining bosqichlari va sport formasi bilan bog‘liq omillar hisobga olingan holda kuch mashqlari tizimi ishlab chiqiladi. Tadqiqotda kuch sifatlarini maksimal kuch, portlovchi kuch va kuch chidamliligini - bosqichma-bosqich rivojlantirish metodlari asoslab beriladi.

***Kalit so‘zlar:** Texnika, taktika, kuch, jismoniy tayyorgalik, tayyorgarlik bosqichlari, hujum taktikasi.*

This scientific article analyzes methodological approaches aimed at improving the strength training of judo athletes within the annual training cycle. A system of strength exercises is developed taking into account the individual age-related and physiological characteristics of athletes, the stages of the competitive period, and factors associated with sports form. The study substantiates step-by-step methods for developing strength qualities, including maximal strength, explosive strength, and strength endurance.

***Keywords**: technique, tactics, strength, physical training, stages of preparation, offensive tactics.*

Dolzarbligi. Dzyudo sportining yuqori natijaviyligi asosan sportchining kuch va kuch chidamliligi kabi jismoniy sifatlarga bog‘liq bo‘lib, ularning samarali rivojlanishi yillik tayyorgarlik siklining har bir bosqichida to‘g‘ri tashkil etilgan metodikaga asoslanadi. Zamonaviy sportning yuqori raqobat sharoitida kuch tayyorgarligini optimallashtirish dzyudochilarning musobaqaviy ko‘rsatkichlarini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, kuch mashqlarining intensivligi, hajmi va takrorlanish tartibini yosh va sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirish sport jarohatlari xavfini kamaytirib, ularning uzoq muddatli faoliyatini ta’minlaydi. Ilmiy yondashuvlarga asoslangan kuch tayyorgarligi metodikasi yillik tayyorgarlik jarayonining barcha bosqichlarida - tayyorgarlik, musobaqaga tayyorgarlik va tiklanish davrlarida - samarali kuch ko‘rsatkichlarini shakllantirish imkonini beradi. Shu bois, dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish metodikasini ishlab chiqish sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb va zamonaviy ilmiy-metodik muammo sifatida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi. Dzyudo sportida yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida kuch tayyorgarligini samarali rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish va takomillashtirishdir.

Tadqiqot vazifalari.

- dzyudochilarning yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida kuch tayyorgarligining jismoniy va funksional ko‘rsatkichlarini tahlil qilish va baholash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Texnika me’yori, texnik harakatlarni amalga oshirish sifati, dzyudochilarning murakkab va turli yo‘nalishdagi texnik harakatlarini birlashtirish mumkinligi sportchining kuch tayyorgarligi bilan yuzaga keltiriladi. Raqibning qarshiligisiz yoki tartibga solinmagan qarshilik sharoitida dzyudo texnikasini o‘rganish texnika mohiyatini va shakllanayotgan harakatlanish mahorati va ko‘nikmasining harakatga soluvchi tarkibini buzilishiga olib keladi va bu bilan, sportchining yashirin imkoniyatlarini va uning yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini pasaytiradi. Dzyudochilarning kuch tayyorgarligining qo‘shimcha juda muhim ehtiyojining tashqi omillari – tayyorgarlikni amalga oshirish va tarkibini, tuzilishini, vositasini aniqlash va barcha ko‘p yillik bosqichlarida dzyudochilarning o‘quv-mashq jarayonni tashkillashtirish hisoblanadi; raqib tayyorgarligini hisobga olish, differensial yondoshuvni ta’minlashda mashq vazifalarining jismoniy, texnik-taktik va psixologik komponentlari sharoitini hisobga olish sifatida lozim; raqib qarshiligi vaziyatida, mashg‘ulot olib borishning maxsus vositalarining harakat tuzilishiga moslashuvi, vaqtincha-ko‘lamlilik tavsiflari lozimdir, chunki boshlang‘ich ta’lim bosqichida raqibning tartibga solinmagan qarshiliklarisiz harakatga soluvchi harakatlarni o‘rganishda texnika buziladi va bu, kelajakda texnik tayyorgarlikning yuqori darajasini ta’minlashning mumkin bo‘lgan imkoniyatlarini pasayishiga olib kelishi mumkin [1].

Sport sharoitida vazifalarning katta-kichikligi, uning yo‘nalishi va tarkibi nafaqat sportchining yoshi, individual va malaka xususiyatlarini hisobga olib, balki raqibning tayyorgarligining barcha komponentlari ahamiyatini hisobga olib asoslanishi lozimdir. Mazkur omilni tizimni tashkil qilgan komponentlar qatoridan chiqarib tashlash, sport mashqlari mahiyatini o‘zgartiradi va buzib qo‘yadi. Dzyudochilar tayyorgarligining boshlang‘ich bosqichida musobaqalarning birlamchi asoslarni amalga oshirish sharoitida, tashkiliy-uslubiy asoslashda, biz motivasiya va texnik-taktik omillarni

o‘z ichiga olgan, sportchilarning o‘z musobaqalashish tayyorgarligiga ta’sir etgan, o‘quv musobaqalarini tashkillashtirishni ko‘rib chiqdik. Dzyudochilarni ko‘p yillik tayyorgarliklarining boshlag‘ich bosqichida musobaqaning yetakchi vazifasi (funksiyasi) – mashq vazifalari va sportning tartibli darslariga nisbatan barqaror qiziqishni shakllantirish vazifasi hisoblanadi. Bunday holatda musobaqaning asosiy maqsadi – berilgan ta’limiy va tarbiyaviy o‘quv-mashq natijalariga erishish, shug‘ullanishni boshlayotgan sportchilarning musobaqa tajribalarni shakllantirish hisoblanib, bu o‘quv-mashq jarayonining ajralmas komponentlari sifatida musobaqa faoliyatini aniqlaydi. Bu holatda, musobaqani qo‘llashning tashkiliy-uslubiy sharti va dzyudochilar tayyorgarligining boshlang‘ich bosqichida musobaqaning birlamchi asoslarini amalga oshirish, shartli ravishda uchta guruhga taqsimlanadi: umumiy sharoitdagi guruh, mashq faoliyati jarayonida musobaqa uslubini qo‘llash holati uchun sharoit guruhi va musobaqani alohida ishlash shakli sifatida tashkillashtirish holati uchun sharoit guruhi.

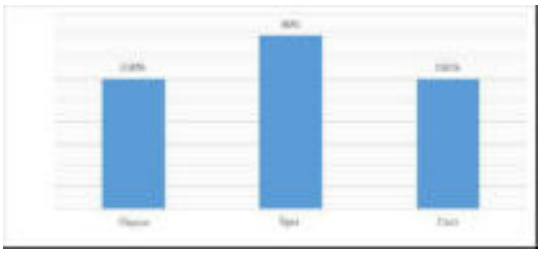
Umumiy sermazmun (ma’nodor)-uslubiy sharoit guruhiga quyidagilarni kiritish lozim: dzyudochilar tayyorgarligi insonparvar yo‘nalishdagi pedagoglar tomonidan ta’minlanishi; murabbiyda ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlaridagi sport musobaqalarining roli, shug‘ullanuvchilarning barqaror motiv, ijodiy malaka va pedagogik improvizasiya, qobiliyatlarni loyihalashtirish, ijodiy izlanish uchun qobiliyatlarni shakllantirish usullari haqida tasavvurlari shakllangan yuqori darajadagi kasbiy jihatdan chuqur bilimga egalikning mavjudligi; sportda yosh jihatidan rivojlanishning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondoshuvni ta’minlash, musobaqalarni ham sport faoliyatining tashkiliy shakllari sifatida, ham o‘quv-mashq darslari jarayonida qo‘llash sifatida sport janglarida ishtirok etish motivlarini shakllantirish; musobaqalarda texnik-taktik tayyorgarlik komponentlarini amalga oshirish sifatidan kelib chiqqan holda, sportchining tayyorgarlik jarayonida tarkiblarni korreksiya qilish (o‘zgartirish) va bu dzyudochilar holatini va qo‘llanilayotgan vositalar samarasini kompleks monitorngini ta’minlash, musobaqa birlamchiligining asoslarini amalga oshirishning asosiy sharti sifatida ko‘rsatish; dzyudochilar tayyorgarligining boshlang‘ich bosqichidagi mashq darslari jarayonida va musobaqalarda jarohat olish xavfini kamaytirish uchun dzyudochilarning mashq, musobaqa oldi va musobaqa tayyorgarligida avaylaydigan (ehtiyot qiladigan) uslublardan foydalanish. Musobaqalarni tashkillashtirish holati uchun sharoit guruhiga, alohida ish shakli sifatida quyidagilarni kiritildi [1; 2].

Dzyudochilar tayyorgarligining mazkur bosqichida amalga oshiriladigan maqsadlar bo‘yicha musobaqa tavsifiga yondoshishga muvofiq, tayyorlov, ikkinchi yil ta’limida va asosiy musobaqalarda nazorat usullarini qo‘llash. Musobaqaning har bir ishtirokchisi oldiga sport natijalaridagi sport malakasi va mahorati o‘zgarishi bilan hamda tatamida hujum, himoya va qarshi hujum texnik harakatlarini o‘tkazish bo‘yicha taktik variantlarni aniq tuzish bilan bog‘liq vazifalar qo‘yiladi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning musobaqada ishtirok etish tarkibi taktik-texnik tayyorgarlik darajasi bo‘yicha va dars staji bo‘yicha bir xil bo‘lishi lozim. Musobaqa fragmentlarining (qism, parcha) jismoniy va psixologik keskinligini tartibga solish, ishtirokchilarning tayyorgarligi bilan bog‘liq bo‘lib, musobaqa bellashuvining davomiyligini o‘zgartirish, uni bo‘laklarga bo‘lish va bo‘laklar bellashuv fragmentlari va bellashuv o‘rtasidagi to‘xtashlarni tartibga solish yo‘li bilan boradi [3].

Musobaqa ishtirokchilarida bellashuv o‘rtasidagi vaqt, o‘z bellashuvini va vazn toifasi bo‘yicha sherik bellashuvini tahlil qilish bilan bog‘liq bo‘lgan vazifalar bilan band bo‘lishi lozim. Shu munosabat bilan, muhim shart – shug‘ullanuvchi sportchilar kundalik, bellashuv stenografiyasini olib borish, olingan empirik materiallarga matematik tarzda ishlov berish uslublarini o‘rganishlari (o‘z yoshlari muvofiq) hisoblanadi. Musobaqada ajratilgan vaqtni ko‘paytirishga mavjud bo‘lgan ehtiyoj, o‘tkaziladigan bellashuv miqdorini ko‘paytirishiga musobaqani shunday tashkillashtirish lozimligiga olib keladi. Sportchilarning mahoratini takomillashtirish bo‘yicha boshqaruv qarori, mashq jarayonining tarkibi, yo‘nalishi va tuzilishi, sportchilar tayyorgarligining eng muhim komponenti va universal mexanizmi sifatida musobaqa tizimlari tahlillari asosida aniqlanadi.

Musobaqalashish tajribasini shakllantirishga ehtiyoj va musobaqalashish faoliyati ehtiyojlarini amalga oshirish, musobaqa, musobaqa vositalari va musobaqa uslublarini o‘quv-mashq jarayoniga kiritish lozimligini yuzaga keltiradi. Mazkur vaziyat birinchidan, bu guruh bo‘yicha boshlang‘ich sharoitni aniqlaydi: musobaqalashish faoliyati o‘quv-mashq darslari komponenti sifatida qo‘llanishi lozim; mashq darslari jarayonida o‘tkaziladigan musobaqa tarkibi kompleks tarzda raqibning qarshi harakatiga yo‘naltirilgan hamda sport faoliyatining hujum qilish, himoya qilish, qarshi hujum qilish harakatlari kabi mustaqil takomillashtirish komponentlariga, raqib hujumiga javob, raqib himoyasini yengib chiqish, raqib hujumining yo‘nalishi va tarkibini oldindan bilishga qaratilgan bo‘lishi lozim; musobaqa mashqlari; boshlanishida to‘qnashuv mavjud bo‘lgan o‘yinlar; sherik yoki raqib bilan alohida vazifaga ega musobaqa mashqlari; musobaqalarda qilingan xatolarni tuzatish; individual texnik-taktik vazifalarga ega musobaqa mashqlari va h.k.; sport dzyudoning texnika va taktikasi tasniflarining elementlari (jihatlari) hamda eng kuchli dzyudochilarning musobaqa faoliyati tahlili nati-

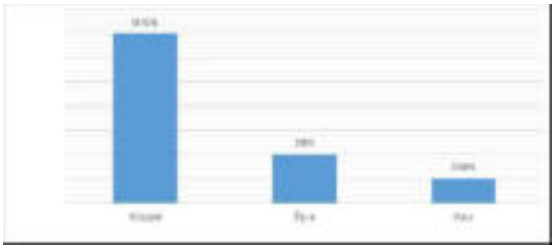
jalari musobaqa xususiyatiga ega mashq vazifalari asoslarini modellashtirishda xizmat qilishi lozim. Ushbu shartlarga muvofiq ravishda, Rossiya va dunyoning yetakchi dzyudochilari zahirasini tashkil etuvchi samarali texnik-taktik harakatlar tahlil predmeti bo‘lishi lozim; jangni olib borish taktikasi; dzyudo bo‘yicha yuqori xalqaro musobaqalarda zamonaviy hakamlik amaliyotining o‘ziga xos xususiyatlari; o‘quv-mashq darslari tarkibiga shug‘ullanishni boshlangan dzyudochilarning o‘z musobaqalarga tayyorgarligini oshirishga ta’sir etadigan, musobaqalardan o‘rganadigan aksariyat ishtirokchilar uchun vaziyat muvaffaqiyati ustunligi bilan kuchli sportchilarni aniqlashni ishonchli saqlash uyg‘unligini ta’minlovchi o‘quv musobaqalarini o‘tkazish modelini kiritish lozim bo‘ladi [4].



1-rasm. Boshlang‘ich tayyorlov guruhiga berilgan ixtisoslashgan mashg‘ulot yuklamalari

Hozirgi zamon sport musobaqasini o‘tkazish amaliyoti qat’iy belgilangan qoidalarda tuziladi. Shu bilan birga, o‘quv-mashq jarayoni komponenti sifatida kelgan musobaqa o‘quv maqsadlari yuzasidan qo‘yilgan vazifalardan kelib chiqqan holda, ularning soni, tuzilishi, tarkibi, tartibini o‘zgarishiga sabab bo‘ladi.

Maqolada dzyudo guruhlarida amalga oshirilgan boshlang‘ich tekshirishlar davomida yosh dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi, kuch jihatdan tayyorgarligi ma’lumotlarini aniqlash uchun testlar guruhlaridan foydalanildi. Boshlang‘ich tekshirishlar natijalarini solishtirma tavsifda tahlil qilishda guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonarli darajadagi ($P>0,05$) farqlanishlar mavjudligi aniqlanmadi, bu holat guruhlarning o‘zaro o‘xshashligi haqida gapirish imkonini beradi. Jismoniy tayyorgarlikni testdan o‘tkazish natijalarini tahlil qilish davomida “32 MTTXni bajarish” testida ishonchli darajadagi farqlanishlar ($P<0,05$) qayd qilindi, jumladan boshlang‘ich tayyorlov guruhlaridagi (97,38± 12,54 s.) natija boshqa guruhlariga nisbatan (107,13±13,74 s) yaxshiroqligi aniqlandi. Bu holat, boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi dzyudochilar tomonidan kombinasiyalardan foydalanish ko‘nikmalarining nisbatan mustahkam holatda egallanganligi orqali izohlaniladi, bunda aynan ushbu texnik – taktik harakatlar ular uchun asosiy musobaqa mashqlarini tashkil qiladi, o‘z navbatida kombinasiyalarning o‘zlashtirilishi va takomillashtirilishiga ularning o‘quv – mashg‘ulotlari jarayonida alohida darajada e’tibor qaratiladi [4].



2-rasm. Boshqa guruhlarga berilgan ixtisoslashgan mashg‘ulot yuklamalari

Tadqiqot yakunida boshlang‘ich tayyorlov guruhlari sportchilari orasida o‘tkazilgan o‘quv bellashuvlari natijalariga ko‘ra tadqiqot guruhidagi dzyudochilarning texnik-taktik mahorati ancha oshganligi aniqlandi. Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi dzyudochilar ixtisoslashgan mashg‘ulotlarga, musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini hamda ularda namoyon etiladigan shakli va xarakteriga juda o‘xshash harakatlarni o‘z ichiga olgan mashqlar kiritildi. Yosh dzyudochilar asosiy musobaqalarida muvaffaqqiyatli ishtirok etish vazifasi qo‘yilgan edi. Bu musobaqalarga tayyorgarlik rejasi shunday tuzilgan ediki, sportchilarni eng yuqori darajadagi sport formasi aynan shu musobaqalarda namoyon bo‘lishi zarur edi [5].

Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichidagi mikrosikllarda ixtisoslashgan vositalardan foydalanish hajmi sezilarli darajada farqlanishi ko‘rinib turibdi, birinchi mikrosiklda ixtisoslashgan mashqlar hajmi faqatgina 2,1% ni tashkil qilganligi aniqlandi. Bizning fikrimizcha, ushbu mikrosiklda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus ishlash qobiliyatini tiklash hamda o‘stirish bo‘yicha vazifalar hal qilinadi, shuning uchun bunda ixtisoslashgan vositalarni katta hajmda qo‘llash maqsadga muvofiq emas. Katta o‘smir dzyudochilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorgarligi uch bosqichda amalga oshirilib, har bir bosqich 18-20 kun davom etadi. Birinchi mikrosiklda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal etildi. Bu mikrosiklda sportchilarni texnik-taktik mahoratini takomillashtirish vositalarini hajmi katta emas edi.

O‘rta ixtisoslashgan vositalar guruhiga dzyudochilarning turli anjomlarda, rezinalarda bilan bajariladigan mashqlar majmuasi kiritildi. Tadqiqotlar jarayonida tayyorgarlik bosqichida ixtisoslashgan vositalarni taqsimlanishi haqidagi olingan natijalar yosh dzyudochilarning mashg‘ularini amaldagi rejalariga oldinda turgan musobaqalarga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vazifalarini optimal hal qila oladigan tuzatishlar kiritish zarurligini ko‘rsatdi.

Shunday qilib, tadqiqot davomida olingan natijalarni tahlili, quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi:

Yosh dzyudochilarni musobaqalarda samarali ishtirok etishi musobaqa oldi bosqichidagi yo‘naltirilganligi va turli ixtisoslashgan yuklamalarni nisbati va qanday

taqsimlanganligiga ko‘proq bog‘liq, uning hajmiga emas.

Musobaqa oldi bosqichining uchinchi mikrodavrida yuqori va maksimal ixtisoslashgan mashqlar hajmini haddan oshib ketishi dzyudochilarni ruhiy toliqishga bu esa yilning asosiy musobaqalarida muvaffaqiyatsiz ishtirok etishlariga sabab bo‘ldi.

Yosh dzyudochilarni tayyorlov davrining musobaqa oldi bosqichida turli ixtisoslashgan vositalar va ularni me’yorlarini nisbiy hajmlarini samarali emasligi aniqlandi.

4. Musobaqa oldi bosqichida yuklamalarni taqsimlashda sportchilarni yosh xususiyatlarini va musobaqa miqyosini hisobga olish zarur.

Xulosa. Dzyudochilar kuch tayyorgarligining chuqurlashtirilgan mashqlar bosqichi, asosan, katta jadallikda, kuch chidamliligini rivojlantirish va tana massasining yog‘ komponentlari tarkibini pasaytirish hamda katta kuchlanishni paydo qilishda qobiliyatlarni rivojlantirish bilan tezlik-kuch qobiliyatlarini takomillashtiriga yo‘naltirilgan.

Ushbu bosqichda trenajyorlarda va shtanga bilan mashqlar, bir yillik siklda klassik to‘lqinsimon kuch vazifalarini rejalashtirishda katta va maksimal kuchlanish uslublari kiritiladi. Sportda takomillashish bosqichida dzyudochilarni kuch tayyorgarligi tezlik-kuch va o‘z kuch qobiliyati va kuch chidamliligini takomillashtirish davom etadi. Bunda kuch tayyorgarligining hajm va jadallik vositalari oshadi va katta yoshdagi dzyudochilarda ba’zida juda yuqorilab ketadi; shtanga bilan, trenajyorlarda, zarbali, maksimal va qayta kuchlanish mashq uslublari, oraliq uslublarining turli variantlari keng ko‘lamda qo‘llaniladi; bir yillik siklda kuch tayyorgarligini tashkillashtirish vositasi - klassik to‘lqinsimondir.

Boshlang‘ich tayyorlov bosqichida dzyudochilarni kuch tayyorgarligi, barcha ma’lum yuqori jadallikdagi vosita va uslublarni hamda kuch qobiliyatini rivojlantirishda kuch vazifalarini tashkillashtirishning ancha samarali usullarini qo‘llash yordami bilan eng yirik musobaqalarga maxsus kuch tayyorgarligining maksimal darajasiga erishishga yo‘naltirilgan. Yosh dzyudochilarning kuch tayyorgarligi jarayoni tuzilishini aniqlangan omillar, asoslangan qonun-qoidalar bilan va ishlab chiqilgan algoritmlar bo‘yicha prinsiplarga muvofiq, sportchilarni maxsus kuch tayyorgarligi darajasini ancha oshirishga yordam beradi va ularning sport mahoratini samarali o‘sishini ta’minlaydi.

Adabiyotlar:

1. Ibrohimov O. Karimov A. Dzyudochilarning kuch tayyorgarligi metodikasi. Darslik. Toshkent. Sport, 2018 y. 150 b.

2. Tursunov M. Dzyudochilarda kuch tayyorgarligi: yillik siklni optimallashtirish. Maqola. Toshkent. O‘zbekiston sport ilmlari jurnali. 2020 y. 12 b.

3. Sharipov S. Jalolov D. Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch ko‘rsatkichlarini oshirish usullari. Dissertatsiya. Toshkent. O‘zbekiston Milliy Universiteti. 2019 y. 130 b.

4. Islomov B. Sportchilarda kuch tayyorgarligini oshirish metodlari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. Akademiya. 2021 y. 95 b.

5. Ahmedov R. Bekmurodov N. Jangovar sport turlarida kuch tayyorgarligi va yillik sikl nazariyasi. Monografiya. Toshkent. Fan va texnologiya. 2022 y. 180 b.

Dotsent v.b.
M.A. UMBETOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a017

YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANISH DARAJASINI ANIQLASH VA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В исследовании изучен уровень развития скоростных, силовых и выносливостных качеств у баскетболистов 10–12 лет на этапе начального обучения. На основе полученных результатов доказана целесообразность применения подвижных игр для комплексного развития всех физических качеств с целью повышения эффективности спортивной подготовки юных баскетболистов.

Ключевые слова: *скорость, сила, выносливость, подвижные игры, спорт, техника, тактика, игра, тест, бег.*

Abstract

Dastlabki o'rgatish bosqichidagi 10-12 yoshli basketbolchi bolalarda tezkorlik, kuch, chidamkorlik sifatlarining rivojlanganlik darajasi o'rganilgan bo'lib, olingan natijalarga asoslanib yosh basketbolchilarda sport tayyorgarligi unumli kechish uchun barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiqligi isbotlab berilgan.

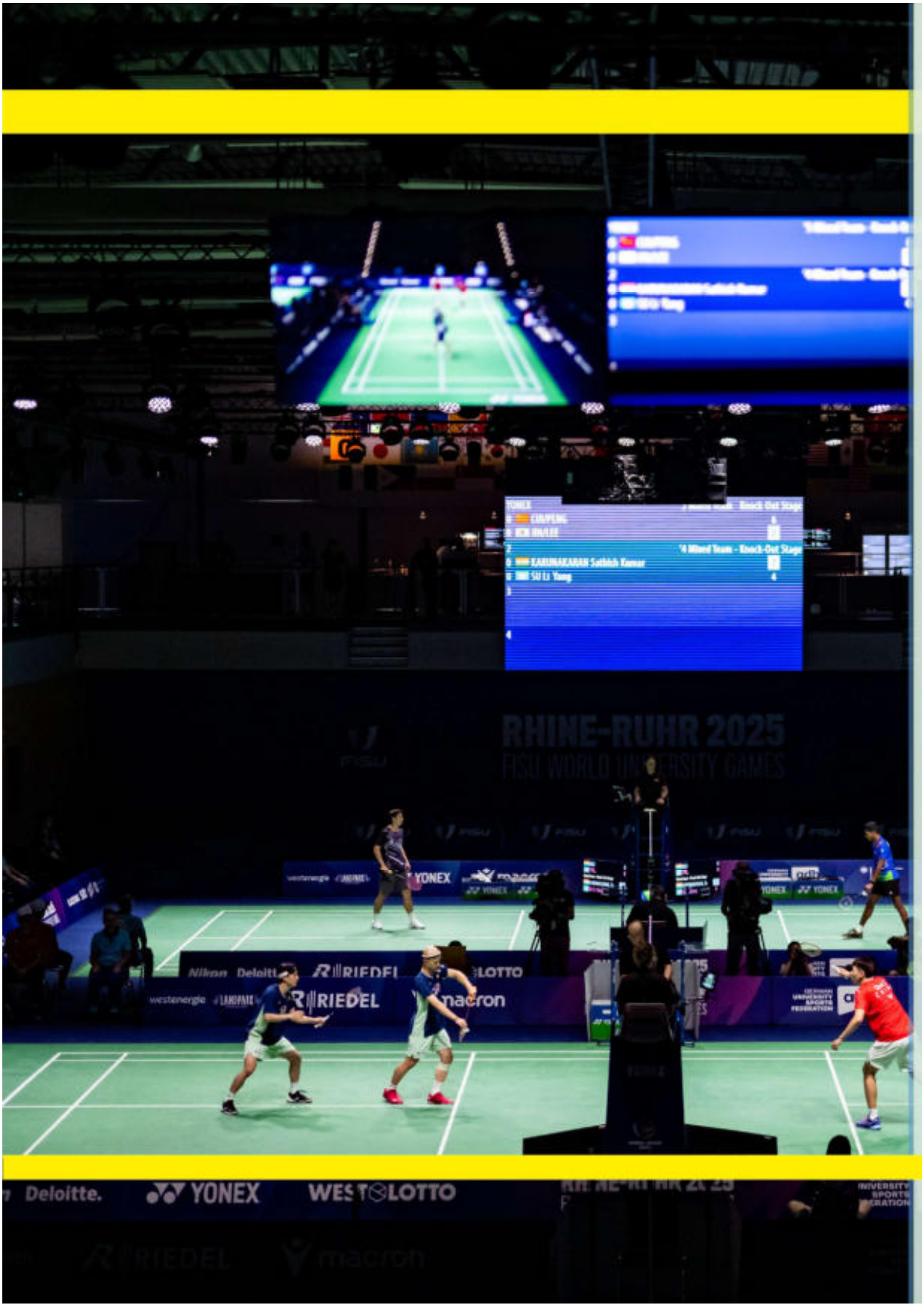
Kalit so'zlar: *Tezkorlik, kuch, chidamkorlik, harakatli o'yinlar, sport, texnik, taktik, o'yin, test, yugurish.*

The study examines the level of development of speed, strength, and endurance qualities in 10–12-year-old basketball players at the initial training stage. Based on the obtained results, the effectiveness of using active games for the comprehensive development of all physical qualities in order to enhance the sports training process of young basketball players has been substantiated.

Keywords: *speed, strength, endurance, active games, sport, technique, tactics, game, test, running.*

Dolzarbligi. Sportchi bolalar bugun nafaqat o‘zbek sportini Olimpiya o‘yinlari, Jahon va Osiyo musobaqalari shohsupalariga olib chiqmoqda, balki o‘z natijalari bilan yurtimiz shon-shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda.

Lekin, taraqqiyot g‘ildiragi to‘xtab qolishi mumkin bo‘lmaganidek, sport rekordlari ham to‘xtab qolmaydi. Binobarin, raqobatbardosh sport zaxiralarini tayyorlash tizimi va uslublarini shakllantirish, ilg‘or texnologiyalarni yaratish zarur bo‘ladi. Ushbu vaziyat o‘z navbatida kadrlar tayyorlash, ularning malakalarini muntazam oshira borish, huquqiy, me’yoriy,


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