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



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

10.65149/fansport.2026.v9i1.a020

KURASHCHILARNI TEXNIK USULLARINI BAJARISHDAGI TEZKOR KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya

В данной статье усовершенствован комплекс вспомогательных и специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у борцов при выполнении технических приемов. Кроме того, представлены сведения о применении специальных упражнений, ориентированных на развитие скоростно-силовых способностей посредством различных технических действий.

***Ключевые слова**: физическая культура и спорт, программа, скоростно-силовые качества, интеграция, учебно-тренировочные сборы, средства и методы, технические приемы, предсоревновательный тренировочный цикл, тренировочный процесс, вспомогательные упражнения, комплекс специальных упражнений.*

Abstract

Ushbu maqolada kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuchni rivojlantirish bo‘yicha yordamchi hamda maxsus mashqlar majmuasi takomillashtirilgan, shu bilan birga har xil texnik usullar orqali tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasidan 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, tehnik usullar, musobaqa oldi mashg‘ulot sikli, mashg‘ulot jarayoni, yordamchi mashqlar, maxsus mashqlar majmuasi.*

This article presents an improved set of auxiliary and special exercises aimed at developing speed-strength abilities in wrestlers during the execution of technical techniques. In addition, information is provided on the use of specialized exercises designed to enhance speed-strength capacity through the application of various technical actions.

***Keywords**: physical education and sport, program, speed-strength abilities, integration, training camp sessions, methods and means, technical techniques, pre-competition training cycle, training process, auxiliary exercises, special exercise complex.*

Dolzarbligi. O‘zbek kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport ilm-fani, biomexanika, psixofiziologiya va zamonaviy trening metodlari uyg‘unlikda chuqur tahlil qilinib, sportchilarning texnik harakatlarini fazali o‘rganish, harakat traektoriyasini optimallashtirish, kuch va impuls taqsimotini ilmiy asosda nazorat qilish, mushak ishining energetik samaradorligini oshirish, koordinatsiya va muvozanatni takomillashtirish, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish mexanizmlarini rivojlantirish bo‘yicha bir qator tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Kurashchilarining antropometrik xususiyatlarga mos texnika shakllantirish, harakatlarning standart va o‘zgaruvchan modellarini differensial tahlil qilish, texnik xatolarni raqamli diagnostika vositalari orqali aniqlash, sportchining individual funksional imkoniyatlariga mos yuklama va mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, video-tahlil va simulyatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish, texnik harakatlarni avtomatlashtirish bosqichlarini aniq belgilash, murakkab koordinatsion vazifalarni bosqichma-bosqich o‘rgatish, texnik harakatlarning takroriy tahlili asosida ularni mustahkamlash, zamonaviy nazorat va baholash usullarini qo‘llash, ilmiy izlanishlarga asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish orqali uzluksiz takomillashtirib borilmoqda va bu jarayon kurashchilarning texnik-taktik va tezkor-kuch sifatlari tayyorgarligini takomillashtirish dolzarbligi oshirib bormoqda.

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.

- Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari dasturini ishlab chiqish va joriy etish;

- tajriba-sinov ishlarining natijalarini pedagogik tahlil qilish va ularning amaliy samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari yetakchi mutaxassislari kurashchilarni tayyorlash jarayoniga oid yuqori amaliy tajriba hamda salmoqli ilmiy-nazariy ma’lumotlarni qo‘llanmalar, metodik tavsiyalar va o‘quv dasturlarida bayon etganlar. Ular sport mashg‘ulotlari tizimi tamoyillarining dinamikasi, texnik-taktik tayyorgarlik konsepsiyasini shakllantirishda biomexanik metodlarning zarurligi hamda sport mahoratini oshirishdagi ahamiyatini asoslab berganlar.

Shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonida nazorat harakatlaridan kompleks foydalanish, musobaqa faoliyatining ustuvorligi, ovqatlanish ratsioni va kun tartibiga rioya etishning raqobatbardoshlikka ta’siri alohida ta’kidlangan. Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, sportchilarning morfofunksional ko‘rsatkichlarini tahlil qilish hamda sportga yaroqlilikni aniqlash masalalari D.D. Donskoy, V.M. Zasiorskiy, G.S. Tumanyan, Yu.A. Shulika, M.G. Mamiashvili, A.A. Novikov, A.C. Kuznesov, A.A. Karelin, V.B. Korenberg va boshqa olimlar tomonidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keng yoritilgan.

Kurash sportida texnik usullarni samarali bajarish sportchidan qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilishni talab etadi. Tezkor kuch sifati rivojlanmagan sportchi texnik usulni to‘liq, ayniqsa raqib qarshiligida, samarali bajara olmaydi. Shu sababli, tezkor kuchni

rivojlantirish texnik tayyorgarlikning hal qiluvchi komponenti hisoblanadi. Kurashchilarning raqobatbardosh faoliyati katta qarshiliklarni engish sharoitida tezlik kuchining namoyon bo‘lishini talab qiladi, o‘z tanasining massasi va raqibning massasi. Tabiiyki, bu sharoitda mushaklarning kuchi, ularning diametri katta rol o‘ynaydi.

Shuni ham yodda tutish kerakki, tezlik kuchining namoyon bo‘lish darajasi texnik, texnikani o‘zlashtirish darajasi bilan chambarchas bog‘liq, harakat texnikasi qanchalik yuqori bo‘lsa, mushaklararo va mushak ichiga muvofiqlashtirish shunchalik samarali bo‘ladi, harakatning dinamik, fazoviy va vaqtinchalik xususiyatlari yanada oqilona bo‘ladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuchni rivojlantirish bo‘yicha yordamchi hamda maxsus mashqlar majmuasi

T/r	Yelka usuli						
Har usul uchun tanlangan mashqlar mazmuni	Sport rezinasida usulga kirib chiqishlar	Turnikda tortilish turli xil og‘irlikdagi toshlarni belga baylab	Sport anjomi (kuvalda) bilan qalin rezina balonga urishlar	Oldida turgan 70-80 sm balandlikda to‘siqqa sakrab chiqib tushishlar	Imitatsiya (usuliga kirib chiqishlar) sherik bilan	Imitatsiya (usuliga kirib chiqishlar) sherikni qarshiligi ostida	O‘z vaznidan og‘ir sherikni usulga tashlashlar harakat tempini pasaytirmasdan
Mashqni bajarishga ketadigan o‘rtacha vaqti	1-2 va undan ortiq daqiqa	8-10 marta	3-5 daqiqa	20 ta	10-15 va undan ortiq soniya	30-35 metr	20-25 va undan ortiq soniya
Har bir mashqni takrorlashlar soni	5 marta takrorlanadi.	5 marta takrorlanadi.	4-5 marta takrorlanadi.	5 marta takrorlanadi	4-5 marta takrorlanadi	2-3 marta takrorlanadi	3-4 marta takrorlanadi
Shiddat zonasi	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
YuQS zarba/daq	128-137	145-156	140-145	142-155	143-157	145-152	146-157
Dam olish vaqti	Mashqlar orasida 20-25 soniya	Mashqlar orasida 30-40 soniya	Mashqlar orasida 1.5-2 daqiqa.	Mashqlar orasida 1.5-2 daqiqa	Mashqlar orasida 10- soniya	Mashqlar orasida 20- soniya	Mashqlar orasida 20-soniya

Tadqiqot davomida kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor-kuchni rivojlantirishga qaratilgan yordamchi hamda maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Unga ko‘ra yelka, qushsha, yonbosh, beldan oshirib tashlash, oyoqlar yordamida bajariladigan hamda ko‘krakdan oshirib tashlash ullaridan foydalnildi. Har bir usulni bajarishda tanlangan mashqlar mazmuni, mashqni bajarishga ketadigan vaqt, takrorlash soni, shiddat zonasi, YuQS hamda mashqlar orasidagi dam olish intervallari me’yori ishlab chiqildi. Kurashchilarni tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mahsus hamda yordamchi mashqlar usul turiga qarab saralandi. Tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda foydalanilgan qator usullarni qo‘llashda anjomlarda (sport jihoz va inventarlarida) harakatlar bajarildi. Kurashchilarni texnik usulalrini bajarishdagi tezkor-kuchni rivojlantirish bo‘yicha maxsus vositalarni qo‘llash mexanizmi shakllantirildi.

Xulosa. Yuqoridagi jadvallarga aosan bir vaqtning o‘zida kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashda yelka, qushsha, yonbosh, beldan oshirib tashlash, oyoqlar yordamida bajariladigan hamda ko‘krakdan oshirib tashlash ullaridan foydalanildi. Har bir usullarni qo‘llashda maxsus va yordamchi mashqlardan foydalanildi. Ushbu mashqlar majmuasidan foydalanish orqali kurashchilarni tezkor-kuch sifatini kompleks rivojlantirish imkoniyatari oshadi. Kurashchilarni tezkor-kuch qobiliyati umumiy hisobda 15 % ga yaxshilanishga erishildi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2024, December 20). *Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida* (PQ-450-son qaror).

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (n.d.). *2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida* (qaror).

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. (2019, February 13). *2019–2023 yillar davomida “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”* (118-son qaror).

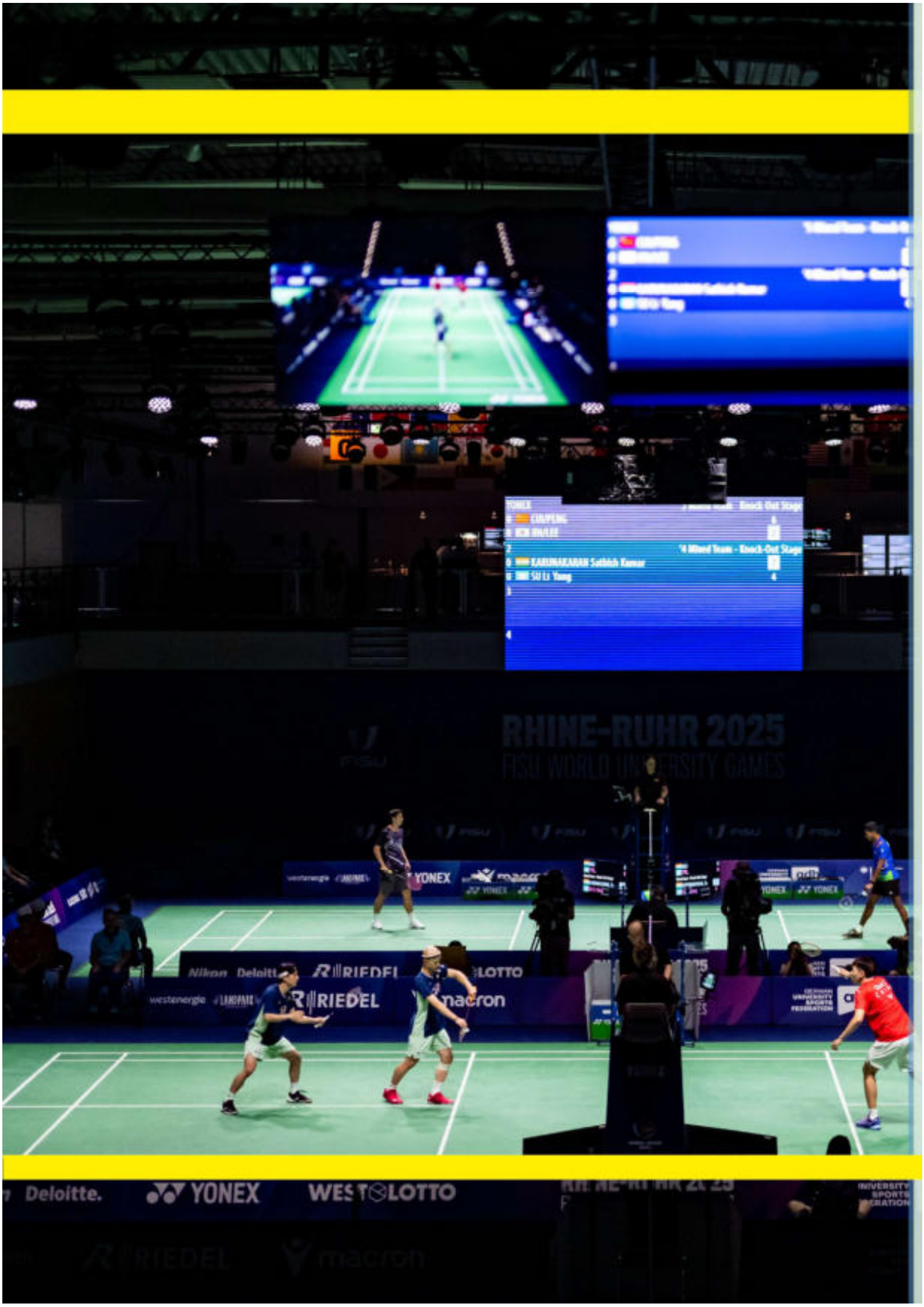
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. (2024, June 25). *Kurash mahorat maktablari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida* (353-son qaror).

5. Lyakh, V. I. (2006). Teoriya upravleniya dvigatelnymi deystviyami po N. A. Bernshteynu. *Fizicheskaya kultura v shkole*, (7), 133–134.

6. Mirzanov, Sh. S., & Ishmukhamedov, T. R. (2014). Metodika silovoy podgotovki yunykh belbogli kurashistov. *Fan-Sportga*, (3), 3–4.

7. Rasulov, Q. Q. (2025). The competition took place in training effectiveness of the technical-tactical training program. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6*(7), 207–215.

Rasulov, Q. Q. (2025). Malakali kurashchilarining musobaqa bellashuvlarida ko‘proq qo‘llangan samarali va samarasiz usullarning tahlili. *Sportda ilmiy tadqiqotlar*, (4), 216–220.


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