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

3. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Москва. “Физкультура и спорт”, 1987, - 292с.
4. Мартиросова Э.Г Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – Москва: Физкультура и спорт, -1982. – 199 с.
5. Сафарова Д.Д. Спортивная морфология / учебник «Ilmiy texnika axboroti» - 2021, - 248с.
6. Соха Т. Женский спорт (ново знание – новые методы тренировки) Т.Соха –М: Изд-во «Теория и практика физ. культуры», 2002. -203с.
7. Турдикулов Ш. С. Введение в специальность, в избранном виде спорта (фехтование): учебное пособие /Ш.С. Турдикулов. – Тошкент: Издательство «MAKON SAVDO PRINT» -2024, - 296 с.
8. Usmonxo`jaev S. T. Qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati o`quv qo`llanma /S.T. Usmonxo`jaev -Тошкент: ”O`ZKITOBSAVDONASHRIYOT” NMIU -2022, - 325 b.
9. Хуцинский Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма: автореф. дис…д-ра пед. наук /Хуцинский Т. – СПб., 2004. – 20с.
10. Шахлина Л.Г. Женщины и спорт на рубеже третьего тысячелетия / Л.Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – 10с.
11. Carter J.T.L, Heath B.H. Somototyping –development and application. –Cambridge: University press,1989.-256 p.



Старший преподаватель
Е.С. ЕПИФАНОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i1.a006

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИФИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Annotatsiya

В статье рассмотрены особенности тренировочного процесса женщин-тяжелоатлеток в подготовительном периоде годичного цикла. Проанализировано влияние структуры и содержания тренировочных нагрузок на развитие силовых качеств, технического мастерства, функционального состояния, а также приведены особенности адаптации женского организма к специфическим нагрузкам тяжелой атлетики. Показано, что грамотная организация подготовительного периода позволяет повысить спортивную результативность, снизить риск травм и обеспечить стабильный рост соревновательных показателей.

***Ключевые слова**: тяжёлая атлетика; тренировочный процесс; подготовительный период; спортсменки; тяжелоатлетки; силовая подготовка; техническая подготовка; тренировочная нагрузка; адаптация; менструальный цикл; функциональное состояние;*

Abstract

Maqolada yillik tayyorgarlik davrida og’ir atletikachi ayollarning o’quv jarayonining xususiyatlari muhokama qilinadi. O’quv yuklamalarining tuzilishi va tarkibining kuch sifatlari, texnik mahorat, funksional holatni rivojlantirishga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, ayol tanasining og’ir atletikaning o’ziga xos yuklamalariga moslashish xususiyatlari keltirilgan. Tayyorgarlik davrini samarali tashkil etish sport natijadorligini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va raqobatbardosh ko’rsatkichlarning uzluksiz o’sishini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Musobaqaga yo’naltirilgan mashg’ulot jarayoni, shaxsga moslashtirilgan yuklamalar va texnik tayyorgarlik sportchilarning funktsional holatini yaxshilaydi hamda har bir tayyorgarlik bosqichidan maksimal foyda olishga yordam beradi.

***Kalit so’zlar**: og’ir atletika, o’quv jarayoni, tayyorgarlik davri, sportchilar, og’ir atletikachilar, kuch mashqlari, texnik tayyorgarlik, o’quv yuklama, moslashish, hayz davri, funktsional holat.*

The article discusses the features of the training process for female weightlifters during the preparatory period of the annual cycle. It analyzes the impact of the structure and content of training loads on the development of strength qualities, technical skills, and functional state, as well as the adaptation of the female body to the specific demands of weightlifting. The article demonstrates that proper organization of the preparatory period can enhance athletic performance, reduce the risk of injuries, and ensure consistent improvement in competitive outcomes.

***Keywords**: weightlifting; training process; preparatory period; female athletes; female weightlifters; strength training; technical training; training load; adaptation; menstrual cycle; functional state*

Актуальность. Подготовительный период занимает ключевое место в цикле подготовки тяжелоатлеток. От правильно построенной структуры нагрузок на этом этапе зависит уровень общей и специальной физической подготовленности, способность организма переносить высокие объемы тренировочной работы и последующая реализация потенциала в соревновательном периоде.

Женщины-тяжелоатлетки имеют ряд физиологических и гормональных особенностей, требующих адаптации тренировочного процесса. Это касается, прежде всего, регулирования силовых нагрузок, учета изменений функционального состояния в различные фазы менструального цикла, профилактики травм и обеспечения оптимального восстановления.

Спортивная тренировка в тяжёлой атлетике представляет собой весьма сложный процесс, отличающийся своими качественными и количественными характеристиками на каждом этапе подготовки. Рациональная направленность тренировочного процесса положительно влияет на прирост спортивных результатов с первых дней подготовительного периода.

Анализ научно-методической литературы по вопросам тренировки в подготовительном периоде показывает, что авторы придерживаются различных мнений по вопросам оптимального соотношения различных упражнений на данном этапе. Так, Л. С Дворкин отмечает, что интенсивность в подготовительном периоде может быть выше, чем в основном, за счет большего (более 50%) объема в тренировках тяг и приседаний [1]. По мнению Горулев П. С, объем нагрузки в тягах и приседаниях не должен превышать 40-45% в подготовительном периоде и 30% в соревновательном [5]. С. М Ахметов указывают, что нагрузка в силовых упражнениях в подготовительном периоде увеличивается до 50-54%, а у спортсменов высокого класса до 58-65%.[3]

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Для определения целесообразной направленности тренировочной

Цель и задачи исследования: выявить особенности и проанализировать влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде на развитие силовых и технических показателей, функциональное состояние и общую подготовленность спортсменок.

Развитие общей физической подготовленности (ОФП).

1.Укрепление мышц-стабилизаторов, повышение выносливости, улучшение координации и гибкости.

2.Формирование базы специальной физической подготовленности (СФП).

3.Увеличение объемов силовой работы; развитие максимальной и взрывной силы.

4.Совершенствование техники соревновательных упражнений.

Методы и организация исследования: 1. Анализ и обобщение научно-методической литературы. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Анализ соревновательной деятельности юных волейболистов. 4. Педагогический эксперимент; 5. Методы математической статистики.

Для определения целесообразной направленности тренировочной нагрузки тяжелоатлетов подготовительном периоде проведен педагогический эксперимент, длительность которого составила 3 месяца. Эксперимент проводился с тяжелоатлетками учебно-тренировочной группы.

Испытуемые были разбиты на три идентичные группы – по 23 чел. в каждой.

Испытуемые тренировались первые 2 месяца подготовительного периода по экспериментальным программам, которые соответствовали втягивающему и базовому мезоциклам тренировки. Спортсмены всех трех групп тренировались с различной направленностью. 1-я группа - с силовой, в занятия включалось до 70% силовых упражнений (разновидности тяг, приседаний, наклонов со штангой), соответственно упражнения скоростно-силового характера (классические вспомогательные) составляли до 30%. Программа 2-й группы содержала до 60% силовых упражнений и скоростно-силовых - до 40%. Силовые упражнения в 3-й группе составляли до 40%, а скоростно - силовые соответственно до 60%. В течение 2-го и 3-го месяцев занятий постепенно росло процентное содержание доли классических упражнений, при определении нагрузки в которых мы руководствовались данными, полученными А.В.Паковым и Л.С Дворкиным [6,1]

Результаты исследования и их обсуждение. Основная работа в первый месяц занятий велась в зоне 70-80-процентного веса от максимального (мах).

Во 2-й месяц занятий интенсивность возросла и переместилась в зону весом 80-90% от мах. В конце второго месяца тренировок проводились прикидки с весом 90 и 100%. Распределение параметров тренировочной нагрузки по месяцам тренировок представлено в табл. 1 и 2.

Таблица 1.

Распределение объема и интенсивности нагрузки

Группа и % содержания силовых упражнений	Месяцы трени ровки	Суммарный объем нагрузки и коэффициент, % *			Объем силовых упражнений в тренировке и Ки %		Объем нагрузки в силовых упражнениях, измеряемый в тоннах, и относительной интенсивности, %						
				в тяге		приседаниях		наклонах					
		кпш	тонны	Ки	объём	Ки	объём	Интенсив ность	объём	Интенсив ность	объём	Интенсив ность
1-я, до 70	1-й	1396	139,0	46	69,8	49	36	95	21,5	83,2	9,0	86
	2-й	1661	175,5	47	62,2	51	25,2	92,5	24,2	87	6,3	88
	3-й	1399	147,5	45	35,6	53	12,3	91,5	18,4	86	2,8	86
2-я, до 60	1-й	1404	138,8	45	58,3	50	27,5	96,1	21,7	82,1	3,8	77,6
	2-й	1703	175,3	45	53,3	50	23,5	92,7	21	83,6	3,8	81
	3-й	1415	146,6	44	37,8	52	13,8	91,6	19,1	82,7	2,7	80,5
3-я, до 40	1-й	1502	138,9	43	37,2	48	16,2	93,0	12,5	85	5	76,9
	2-й	1791	175,4	44	32,2	49	14	92,0	12,1	87	4	80,0
	3-й	1431	148,1	45	39,9	53	14,2	92,5	20,8	86,8	2,7	79,4

*Примечание: * Ки – коэффициент интенсивности; КПШ – количество подъёмов штанги*

Таблица 2.

Распределение объема нагрузки (% к общему объему в тоннах) и интенсивности по группам упражнений

Груп пы	Месяцы трени ровки	Рывковые упражнения		Толчковые упражнения		Классические упражнения		Жимовые упражнения	
		объём	ОИ *	объём	ОИ	объём	ОИ	объём	ОИ
1	1-й	13,9	80	5,9	79	3,9	35	6,3	80
	2-й	14,,6	83,6	9,4	85	6,7	37	7	75,2
	3-й	22,3	84,6	23,1	84	12,2	39	6,8	80,3

2	1-й	20,4	82	10,4	80	5,8	36	4,9	77,7
	2-й	20,2	84,1	13,6	83,1	7,1	38	5,7	69,8
	3-й	21,4	83,4	22,7	82	11,8	39	6,3	80,7
3	1-й	29	80	20	81	7,7	38	5,7	66
	2-й	30,7	85,8	24,4	84,7	7,6	39	5,0	71,3
	3-й	20,2	85,9	21,9	81,5	11,535	39	6,5	80,9

*Примечание: * ОИ – относительная интенсивность*

Таблица 3

Прирост результатов испытуемых в классических упражнениях

Группы и направленность	Показатель в двоеборье до эксперимента	Показатель в двоеборье после эксперимента	Прирост результатов, кг									P
			1-й месяц		2-й месяц		3-й месяц		За 3 месяца			
			P	T	P	T	P	T	P	T	сумма	
1-я силовая	208,75	240,82	2,25	5,71	4,50	6,64	5,05	8,02	11,8	20,3	32,07	p<0,05
2-я - скоростно-силовая	211,74	236,52	3,4	2,87	5,19	5,21	3,57	4,54	12,7	12,6	24,78	p<0,05
3-я - скоростная	207,62	232,15	5,28	0,38	4,73	5,17	5,70	3,27	15,7	8,82	24,53	p>0,05

За основу планов тренировочных нагрузок мы взяли следующие отправные положения:

1. Рост объема и интенсивности тренировочной нагрузки во 2-м месяце тренировочных занятий и некоторое снижение объема и повышение интенсивности в 3-м. Испытуемые тренировались первые два месяца по программам с различным процентным содержанием силовых упражнений. В 3-м, предсоревновательном, месяце программа была одинаковой для всех групп.

Занятия по ОФП обычно проводились после тренировок и включали в себя следующие упражнения: прыжки в высоту с отягощением и без, бег с ускорениями 25-30 м, упражнения на гибкость, на развитие силы мышц брюшного пресса и спины (в основном наклоны со штангой лежа на козле с весом).

Так как спортивно-технические результаты могут служить интегральным показателем эффективности различных программ тренировочной нагрузки, в начале эксперимента и после каждого месяца занятий тяжелоатлеты участвовали в прикидочных соревнованиях.

В целях углубленного анализа динамики становления спортивной формы использовались следующие педагогические тесты: кистевая и становая динамометрия, приседание со штангой на плечах, прыжок в высоту, бег на 30 м, отжимания на брусьях.

Анализ изменения результатов в классическом двоеборье позволил установить последовательное увеличение результатов испытуемых после каждого месяца занятий. За три месяца занятий результат в двоеборье улучшился в 1-й группе на 32,07 кг, во 2-й — на 24,78 кг, в 3-й — на 24,53 кг (табл. 3). Различия в приросте результатов между 1-й и 2-й, а также между 1-й и 3-й группами достоверны при 5-процентном уровне значимости (p<0,05). Между результатами 2-й и 3-й групп достоверность различий не обнаружена. Необходимо отметить, что после 3-го месяца тренировки, когда все тяжелоатлеты тренировались по общепринятой методике, наибольший прирост результатов в двоеборье все-таки наблюдался у тяжелоатлетов 1-й группы. В этой группе, по-видимому, не случайно отмечается и наилучший прирост достижений в толчке.

Все вышеперечисленные факторы указывают на преимущество силовой (до 70%) направленности тренировки в подготовительном периоде.

Вместе с тем лучшими результатами в рывке постоянно отличались атлеты 3-й группы (хотя разница в приросте за 3-й месяц между 1-й и 3-й группами весьма незначительна).

Значит, если ставится задача улучшить результаты преимущественно в рывке, то доля нагрузки в силовых упражнениях не должна превышать 40%.

Контрольные испытания в тестах показали, что наилучшие результаты (% к исходному уровню) наблюдаются в силовых тестах, затем в силовой выносливости, меньше в прыгучести (взрывной силе) и еще меньше в скорости, а также в скоростной выносливости (см. рисунок).

Тяга	Присед.	Брусья	толчок	рывок	прыжки	бег
26,3	26,4	23,4	21,3	17,8	2,1	1,8

Контрольные испытания в тестах

Вывод.

В результате исследований тренировочного процесса в подготовительном периоде с различным соотношением силовых упражнений мы пришли к следующим выводам:

Тренировка с силовой направленностью (до 70% силовых упражнений – тяг, приседаний, наклонов) способствует лучшим достижениям в толчке.

2. Тренировка со скоростной направленностью

(до 40% силовых упражнений) приводит к лучшим показателям в рывке.

3. Для стимуляции роста результатов в сумме двоеборья предпочтительнее чередовать тренировки с силовой, скоростно-силовой (до 60% силовых упражнений) и скоростной направленностью.

Высокие результаты в двоеборье также наблюдались и при силовой направленности тренировок.

Подготовительный период в тренировочном процессе тяжелоатлеток требует учета особенностей женского организма и тщательной индивидуализации нагрузки. Эффективность подготовки значительно возрастает при грамотной периодизации тренировок: постепенное увеличение объёма, волнообразное распределение нагрузки и оптимальное сочетание силовой, технической и функциональной работы. Важным фактором является учет фаз менструального цикла, что позволяет корректировать интенсивность тренировок, снижать риск переутомления и предотвращать снижение спортивной работоспособности. Использование специальных подводящих упражнений способствует сокращению технических ошибок и ускоряет совершенствование соревновательных движений. Дополнительное внимание к профилактике травм — укрепление стабилизаторов, развитие подвижности и грамотное распределение нагрузок — обеспечивает снижение риска повреждений опорно-двигательного аппарата. В совокупности эти меры ведут к устойчивому росту показателей в рывке и толчке, улучшению общей физической подготовленности и повышению устойчивости спортсменок к тренировочным нагрузкам.

Литература:

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учеб, пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017.
2. Платонов В.Н “Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте”-Киев ,2004 г, с-390
3. Дворкин, Л. С. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12–14 лет различной спортивной специализации / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров, В. В. Лысенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : детский тренер : журнал в журнале. – 2001. – № 4. – С. 34–38
4. Кадиров Э.И. Методика начальной подготовки юных тяжелоатлетов. Научно-методические рекомендации. – Ташкент: УзГИФК, 2005.
5. Горулев, П. С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы / П. С. Горулев. — М. : Советский спорт, 2006
6. Паков А.В, Аванесов В.С, Новиков В.В Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике//-Т.Медицина ,1985,с-129



Mustaqil izlanuvchi
D.S. NISHANOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Samarqand shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a007

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BASKETBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье научно обоснована эффективная методика развития физических качеств у баскетболистов на этапе начальной подготовки. Разработана система тренировок, направленная на развитие быстроты, ловкости, прыгучести и силы, которая была проверена на практике. В ходе исследования программа тренировок была проверена в ходе 8-недельного эксперимента, в результате которого у спортсменов наблюдалось статистически значимое улучшение основных физических показателей. В статье представлены результаты эксперимента с помощью таблиц и диаграмм.

***Ключевые слова**: баскетбол, начальная подготовка, физические качества, быстрота, ловкость, прыгучесть, сила, методика, нагрузка.*

Abstract

Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali metodikasi ilmiy asosda yoritilgan. Tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimi ishlab chiqildi hamda amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Tadqiqot jarayonida mashg‘ulotlar dasturi 8 haftalik tadqiqot orqali tekshirildi va sportchilarning asosiy jismoniy ko‘rsatkichlarida statistik ahamiyatli o‘sish qayd etildi. Maqolada tajriba natijalari jadval va diagrammalar yordamida ko‘rsatilgan.

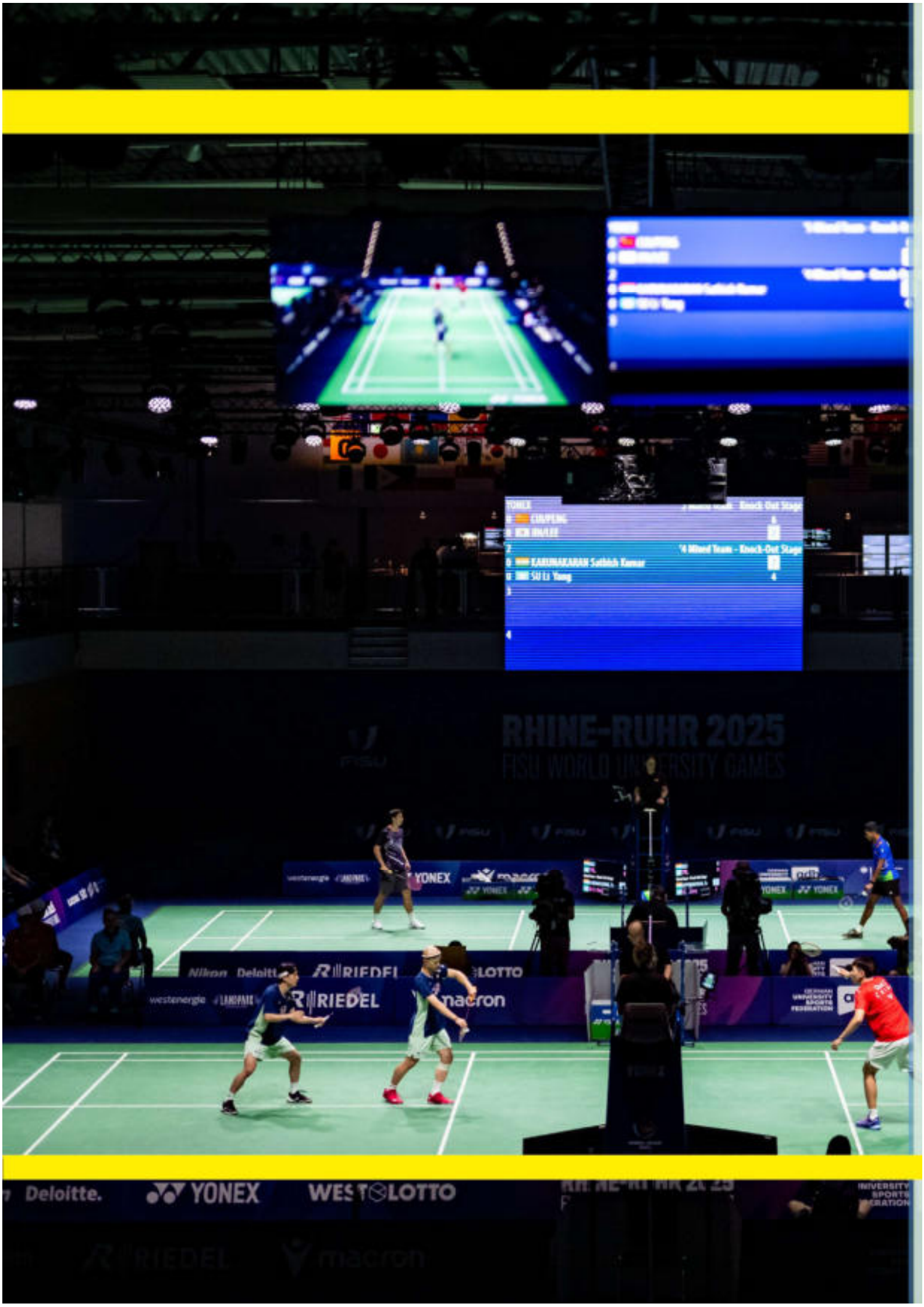
***Kalit so‘zlar**:basketbol, boshlang‘ich tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch, metodika, yuklama.*

This article scientifically substantiates an effective methodology for developing physical qualities in basketball players at the initial training stage. A training system aimed at improving speed, agility, jumping ability, and strength was developed and tested in practice. During the study, the training program was examined through an 8-week experiment, which showed statistically significant improvements in the athletes' key physical indicators. The results of the experiment are presented using tables and diagrams.

***Key words**: basketball, initial training, physical qualities, speed, agility, jumping ability, strength, methodology, load.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Basketbol sportida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi sportchining keyingi rivoji uchun asosiy fundament hisoblanadi. Aynan shu bosqichda jismoniy sifatlarning to‘g‘ri shakllanishi sportchining texnik-taktik mahorati, o‘yin intellekti va barqaror chidamliligiga bevosita ta’sir qiladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida eng dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Chunki 10–12 yosh oralig‘i inson organizmining biologik rivojlanishida “oltin davr” deb atalib, aynan shu davrda tezkorlik,


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