O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

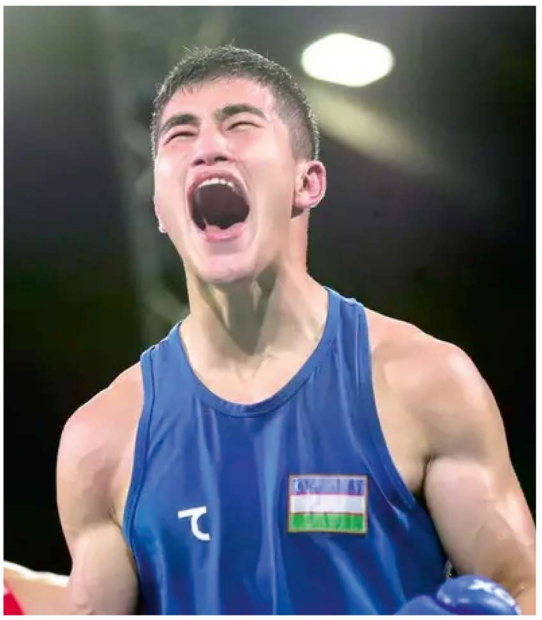
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Тайёргарлик даврида босқичларга ажратиш ва уларни ҳар бир босқичга режалаштирилган вазифаларни ҳал қилишга керакли муддат ажратиши керак.

Тайёрлов даврида машғулот фаолиятини бошқаришда қуйидагиларни назарда тутиш керак:

– махсуслашган ва мураккаб машқлар ҳажмини тўлқинсимон ошиши;

– турли йўналишдаги машқлар оптимал нисбатини аниқлаш. Бунда гандболчиларни тайёргарлик тизимида аэроб энергия таъминот жараёни ҳажмини ва шиддатини кўрсатувчи омил катта аҳамиятга эгалигини ҳисобга олиш керак.

– мусобака ва машғулот фаолияти курсаткичларини ҳамда комплекс назорат натижалари тизимли равишда таққослаш.

Специфик машқлар нисбий ҳажми ва катталиги аниқланган:

– аралаш йўналишдаги машқлар – 15-31%;

– тезкор-куч йўналишдаги машқлар – 6-18%;

– тезкор-чидамкорликни ривожланиш ва йўналишдаги машқлар – 15%;

– аэроб йўналишдаги машқлар – 52-92%.

Носпецифик машқлар ҳажми умумий машғулот воситалари 30% ҳажмдан ошмаслиги керак. Умумий ва тезкор-чидамкорликни такомиллаштиришда носпецифик машқлар самаралироқ таъсир этиши аниқланган.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги ПФ- 5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024-йил 4-декабрдаги ПҚ-21-сон “Жамоавий спорт турларини ривожлантириш ва иқтидорли ёшларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

3. Азимқулов Б.А., Ҳабибжонова Х.М. Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. Фан-спортга илмий-назарий журнал №4, 2021., 40-42 б.

4. Игнатьевой В.Я. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе: метод. пособие для тренеров, спортсменов и студентов учебных заведений по физ. культуре; Союз гандболистов России, науч. - метод. комиссия. - М.: 2008. – 42 с.

5. Мизхер Х.Ш. Анализ соревнаватьельной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высоко квалифицированных гандболистов (на примере Ирака): автореф….дис. канд. пед. наук: Тамбов.: 2011. – 20 с.

6. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомида ўзгариш динамикаси “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришнинг муаммо ва ечимлари” Мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани 2021. – Б.175-179.

7. Мўминов А.Ш., Юсупова З.Э., Ҳабибжонова Х.М. Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш //Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 2. – С. 36-39.

8. Павлов Ш.К. Исроилов Р.И. Гандбол ихтисослиги талабалари СПМО машғулотларида ҳужум техник фаолияти сифат даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш // Материалы научно-практической конференции Профессиональное становление личности XX1 века в системе непрерывного образования: теория, практика и перспективы. 2016. – С.146-151.

9. Тулаганов Ш. Малакали гандболчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари // Фан-спортга, 2022. №1. - Б. 61-64.

10. Хайитов Б.Н. Гандбол спорт турида дарвозабон техник тайёргарлигини такомиллаштириш методикаси //International conference on multidisciplinary science. – 2025. – Т. 3. – №. 1. – С. 104-108.

11. Хайитов Б.Н. Гандболчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларида техник тайёргарлигини такомиллаштириш методикаси //INTERNATIONAL CONFERENCE ON INTERDISCIPLINARY SCIENCE. – 2025. – Т. 2. – №. 2. – С. 59-67.

12. Шестаков И.Г, Репкин С.Б. Анализ программ многолетней подготовки гандболистов и выработка рекомендаций по их модернизации // Мир спорта. - 2020. - № 2. - С. 44-48.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Р.А. МАТЧАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КУРСАНТЛАРНИ ЖАНГОВАР СПОРТ ТУРЛАРИГА КОМПЛЕКС ТАЙЁРЛАШДА ИЛМИЙ ЁНДАШУВ

Аннотация

В статье рассматриваются научные основы комплексной подготовки курсантов в боевых видах спорта. В исследовании изучены показатели общей и специальной физической подготовки, функционального состояния и антропометрические данные курсантов. В эксперименте приняли участие 40 курсантов, у которых были сопоставлены начальные и конечные показатели после 12-недельной программы тренировок. Применялись комплексные методы подготовки, включающие физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Результаты показывают, что научный подход к тренировкам повышает физическую и психологическую подготовленность курсантов, улучшая их показатели.

Annotation

Ушбу мақолада курсантларни жанговар спорт турларига тайёрлашда комплекс ёндашувнинг илмий асослари таҳлил қилинади. Тадқиқот курсантларнинг жисмоний, функционал ва махсус тайёргарлиги кўрсаткичларини яхшилашда замонавий ёндашувларни ўрганиш ва уларнинг самарадорлигини баҳолашга бағишланган. Тадқиқотда 40 нафар курсант иштирок этди. Уларнинг дастлабки ва якуний натижалари ўзаро таққосланиб, комплекс тайёрлашнинг ижобий таъсири кўрсатилди. Эксперимент 12 ҳафта давомида олиб борилиб, жисмоний машғулотлар билан бирга психологик барқарорлик ва техника-тактика машғулотларига ҳам алоҳида эътибор қаратилди. Тадқиқот натижалари комплекс ёндашувнинг самарадорлигини тасдиқлайди ва жанговар спортчилар тайёргарлигини янги босқичга олиб чиқишга имкон беради.

Калит сўзлар: *курсантлар, жанговар спорт турлари, комплекс тайёрлаш, жисмоний тайёргарлик, фунционал тайёргарлик, психологик тайёрлик, техника-тактика.*

The article deals with the scientific basis of complex training of cadets in combat sports. In the study the indices of general and special physical training, functional state and anthropometric data of cadets are studied. 40 cadets participated in the experiment, in whom the initial and final indicators after a 12-week training program

Ключевые слова: *курсанты, боевые виды спорта, комплексная подготовка, физическая подготовка, функциональная подготовка, психологическая устойчивость, эксперимент.*

were compared. Complex training methods were applied, including physical, technical, tactical and psychological training. The results show that a scientific approach to training enhances the physical and psychological fitness of cadets, improving their performance.

Key words: *cadets, combat sports, integrated training, physical training, functional training, psychological stability, experiment.*

Кириш. Жанговар спорт турларида спортчиларнинг тайёргарлик жараёни кўп жиҳатдан уларнинг ҳар томонлама ривожланишига боғлиқ. Замонавий илмий ёндашувлар бу жараённинг самарадорлигини оширишга хизмат қилмоқда. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, комплекс ёндашув, яъни жисмоний, психологик, тактик ва техник тайёргарликнинг биргаликдаги ривожи спортчиларнинг умумий тайёргарлик даражасини сезиларли даражада оширади [1, 2].

Биринчи навбатда, жисмоний тайёргарлик жанговар спорт турлари учун муҳим омил ҳисобланади. Курсантларнинг куч, тезлик, чидамлилик ва мувофиқлаштириш қобилиятларини ривожлантириш уларнинг мусобақадаги муваффақиятини белгилайди. Шунингдек, психологик барқарорлик, стрессга чидамлилик ва тезкор қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантиришга катта эътибор қаратилиши керак [3]. Илмий тадқиқотлар жанговар спортчиларнинг тайёргарлигида функционал ҳолат мониторинги, индивидуал ёндашув ва инновацион технологиялардан фойдаланишни тавсия этади [4, 5]. Айниқса, Скопус маълумотлар базасидаги нашрларда қайд этилишича, спорт технологиялари билан биргаликда олиб борилган машғулотлар натижаларининг самарадорлиги анча юқори бўлади [6].

Тадқиқотнинг мақсади курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашувнинг самарадорлигини аниқлаш, уларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини ривожлантиришда қўлланиладиган усулларни такомиллаштириш.

Тадқиқот 2024 йил сентябрдан декабргача ўтказилди. Унда 40 нафар курсант иштирок этди. Тадқиқот уч босқичда ўтказилди: бошланғич, асосий ва якуний. Ҳар бир босқичда курсантларнинг антропометрик ва функционал кўрсаткичлари ўлчанди. Машғулот дастури қуйидаги йўналишлардан иборат бўлди:

1. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари
2. Махсус жисмоний тайёргарлик машқлари
3. Техник ва тактик машқлар
4. Психологик барқарорлик машғулотлари

1-жадвал

Курсантларнинг дастлабки ва якуний кўрсаткичлари таққосланиши

Кўрсаткичлар	Дастлабки кўрсаткич	Якуний кўрсаткич	Ўзгариш (%)
Бўй (см)	175	175	0
Вазн (кг)	70	71	+1,4
Юрак қисқариш частотаси (с/д)	72	70	-2,8
100 метрга югуриш (сония)	13,5	12,9	-4,4
Чидамлилик тести (минут)	10,5	12,0	+14,2

Тадқиқотнинг асосий мақсади курсантларнинг жисмоний ва фунционал тайёргарлик даражасини комплекс машғулотлар орқали баҳолаш ва уларнинг ривожланишини аниқлаш эди. Бу жараёнда қуйидаги асосий кўрсаткичлар ўлчанди ва таҳлил қилинди:

1. Юрак қисқариш частотаси.

Юрак қисқариш частотаси курсантларнинг умумий фунционал ҳолатини аниқлашда муҳим кўрсаткич ҳисобланади. Тадқиқотнинг дастлабки босқичида ўртача юрак қисқариш частотаси 72 с/д (сони/дақиқа) бўлди. 12 ҳафталик машғулотлардан сўнг бу кўрсаткич 70 с/д гача пасайди. Юрак қисқариш частотаси машғулотлардан олдин ва кейин 1 дақиқалик тинчлик ҳолатида ўлчанди. Юрак қисқариш частотасининг пасайиши курсантларнинг юрак-қон томир тизимининг мослашганини ва аероб чидамлиликнинг ошганини кўрсатади (Wиллиамс, 2019) [1].

2. 100 метрга югуриш тести (сония)

Тезлик спортчининг муҳим кўрсаткичларидан биридир. Бу кўрсаткич 100 метрга югуриш натижалари билан баҳоланди. Дастлабки босқичда курсантларнинг ўртача натижаси 13,5 сонияни ташкил этди. 12 ҳафталик машғулотлардан сўнг бу натижа 12,9 сонияга қисқарди, яъни 4,4% яхшиланиш кузатилди. Машқлар: Бу кўрсаткични яхшилаш учун қуйидаги машқлар қўлланди:

Спринт югуриш (30–50 метр)

Интервал югуриш (тезлик ва чидамлиликни ошириш учун)

Плёметрик машқлар (сакрашлар, тезлик реакциясини ривожлантириш) Тезликдаги яхшиланиш асосан анаероб қувватнинг ошиши билан боғлиқ бўлиб, махсус тезлик машқларининг самарадорлигини тасдиқлайди (Андерсон эт ал., 2020) [2].

3. Чидамлилик тести (Соопер тести – дақиқада югуриш масофаси)

Чидамлилик тести 12 дақиқалик югуриш билан ўтказилди. Курсантлар дастлабки босқичда ўртача 10,5 дақиқада 2100 метр югуришган бўлса, машғулотлардан сўнг бу натижа 2400 метргача яхшиланди.

Машқлар: Чидамлиликни ошириш учун аероб машқлар дастури тузилди:

Узлуксиз ўрта масофа югуриш (20–30 дақиқа)

Интервалл машқлар (3–5 дақиқа давомида юқори интенсивликда югуриш ва қисқа дам олиш)

Велосипедда педал айлантириш ва сузиш Чи-

дамлиликнинг яхшиланиши кислород ташиш тизимининг ривожланганини ва юракнинг иш ҳажми ошганини кўрсатади [3].

4. Умумий куч кўрсаткичлари (бошқа машқлар орқали аниқлаш)

Курсантларнинг умумий куч кўрсаткичлари қуйидаги машқлар орқали ўлчанди:

Қўллар учун куч тести: Турникда тортилиш (дастлаб ўртача 7 марта, якуний натижа 10 марта).

Оёқлар учун куч тести: 30 сонияда чуқур ўтириш машқи (дастлаб 20 марта, якуний босқичда 28 марта).

Пресс учун машқлар: 1 дақиқада қорин мушаклари машқи (дастлаб 25 марта, якуний натижа 32 марта).

Бу натижалар курсантларнинг умумий куч даражаси ва фунционал тайёргарлигининг ошганини кўрсатди. Куч машқлари танадаги барча асосий мушак гуруҳларини ривожлантиришга қаратилди ва улар ўз самарасини берди [4].

5. Психологик барқарорлик ва стрессга чидамлилик

Психологик тайёргарлик машғулотлари давомида стрессга бардошлилик ва тезкор қарор қабул қилиш кўникмалари баҳоланди. Ҳар бир машғулот охирида курсантларга реакция тести ва диққатни жамлаш машқлари ўтказилди. Дастлабки босқичда реакция ва диққатни жамлаш натижалари пастроқ бўлса, якуний босқичда сезиларли яхшиланиш кузатилди.

Машқлар:

Медитатив машғулотлар ва стрессни бошқариш техникаси

Симуляцион жанг машғулотлари

Диққатни ривожлантирувчи ўйинлар ва машқлар

Хулосалар:

1. Курсантларни жанговар спорт турларига тайёрлашда комплекс ёндашув самарадорлигини оширади ва уларнинг фунционал кўрсаткичларини яхшилайди.

2. 12 ҳафталик машғулотлар давомида чидамлилик ва тезлик кўрсаткичлари сезиларли яхшиланди, бу эса мусобақа фаолияти учун муҳим омил ҳисобланади.

3. Психологик тайёргарлик машғулотлари курсантларнинг стрессга бардошлилигини оширди, бу эса жанговар спортда муҳим омил ҳисобланади.

4. Комплекс ёндашувнинг муҳим афзаллиги шундаки, у курсантларнинг умумий жисмоний ва махсус тайёргарлик даражасини биргаликда ривожлантиришга имкон беради.

5. Тадқиқот натижалари жанговар спортчиларни тайёрлашда янги илмий ёндашувларни қўллашнинг самарадорлигини тасдиқлайди.

Адабиётлар:

1. Anderson, P. et al. (2020). Comprehensive approach in combat sports preparation. International Journal of Sports Science, 12(3), 45–56.
2. Ivanova, M., & Petrov, A. (2019). Functional training for military cadets. European Journal of Physical Education, 9(4), 78–89.
3. Smith, J. (2017). Psychological resilience in combat sports. Journal of Applied Psychology, 14(2), 112–119.
4. Brown, T., & Thomas, K. (2018). Innovative training methods in combat sports. Journal of Sports Technology, 6(1), 34–49.
5. Lee, H. et al. (2021). Monitoring functional state in athletes. Asian Journal of Sports Medicine, 10(2), 23–35.
6. Williams, R. (2019). Cardiovascular adaptation in combat sports athletes. Journal of Physical Fitness, 15(5), 201–215.
7. Scopus International Database (2024). Sports training methodologies: An overview.



Мустақил изланувчи
И.Б. ЖЎРАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ БОСҚИЧИДАГИ ТОҒ ЧАНҒИЧИЛАРНИ МАВСУМДАН ТАШҚАРИ ДАВРДА ТАЙЁРЛАШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В данной статье приведены сведения о применении еженедельных циклов, направленных на развитие физической, технико-тактической подготовленности горнолыжников на учебно-тренировочном этапе, а также о применении комплекса специальных упражнений, выполняемых с использованием оборудования “ski machine” и “sky tech” в межсезонье и определении его эффективности.

Ключевые слова. *“Ski machine”, “sky tech”, внесезонный период, недельный цикл, комплекс специальных упражнений, технико-тактическая, физическая подготовка, соревнования, тренировочный процесс.*

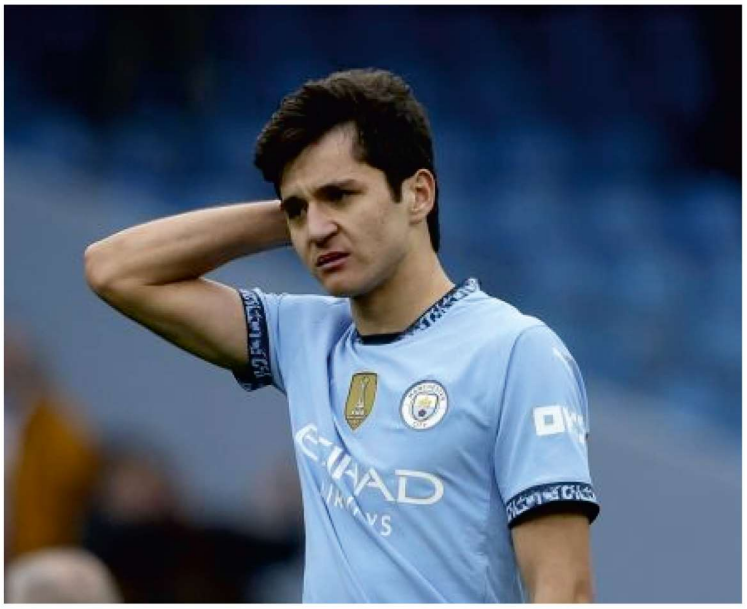
Annotation

Ушбу мақолада ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган ҳафталик цикларни қўллаш ҳамда мавсумдан ташқари даврда “ski machine” ва “sky tech” ускуналаридан фойдаланиб бажариладиган махсус машқлар мажмуасини қўллаш ҳамда уни самарадорлигини аниқлаш тўғрисида маълумотлар келтирилган.

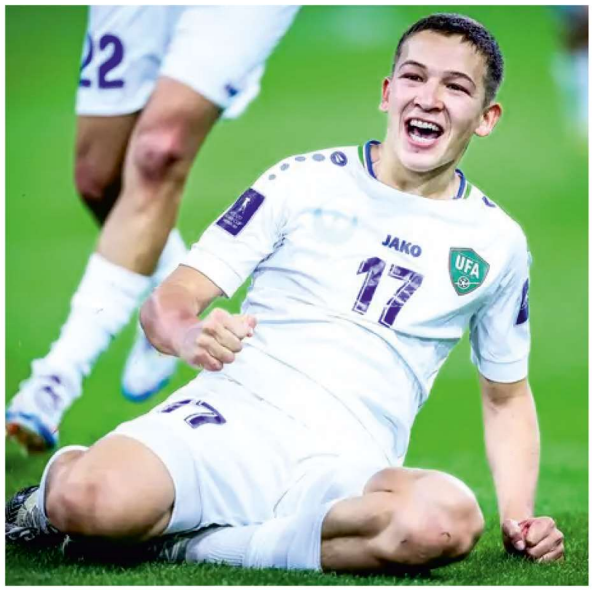
Калит сўзлар. *“Ski machine”, “sky tech”, мавсумдан ташқари давр, ҳафталик цикл, махсус машқлар мажмуаси, техник-тактик, жисмоний тайёргарлик, мусобақа, машғулот жараёни.*

This article provides information on the application of weekly cycles aimed at developing the physical, technical, and tactical preparedness of skiers at the training stage, as well as the application of a set of special exercises performed using “ski machine” and “sky tech” equipment during the off-season, and determining its effectiveness.

Key words. *“Ski machine”, “sky tech”, off-season period, weekly cycle, complex of special exercises, technical-tactical, physical training, competition, training process.*


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

