O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

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
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“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

2026/2

**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**

Z.X. Yusupova., S.B. Ibragimova – Sport faoliyatida statistik tahlilni amalga oshirishda SPSS dasturidan foydalanishning ahamiyati va dolzarbligi. 63

J.M. Ishtayev – Sport turlari kesimida portlash qobiliyati va temperament tiplari o‘rtasidagi bog‘liqlik. 66

O.X. Xasanov – Yosh futbolchilarning yurak ritmi variabilligini baholash metodikasi. 70

Г.А. Ералиева., Н.К. Султанова., Ш.Т. Хайдаров – Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы гимнастов. 73

Х.Э. Мусулмонов – Практическая значимость формирования симметричных технических действий (бросков справа и слева) у борцов на поясах в экспериментальных условиях. 77

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtirish bo‘yicha sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda ilmiy-tadqiqot faoliyatining integratsiyasi. 80

X.X. Qurbonov – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirish mexanizmi. 83

R.S. Xudarganov., R.B. Otaxonov., A.I. Otaboyev – 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va uning sport natijalariga ta’siri. 86

B.O. Amangeldiev – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarga texnik-taktik usullarini o‘rgatish muammolari. 89

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

L.T. Davlatova., U.R. Sharopova – Yugurib kelib uzunlikka sakrovchi ko‘zi ojiz sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asoslari. 92

Sh.I. Djumanazarova – Adaptiv jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish orqali tayanch-harakat apparatida buzilishlari mavjud bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. 95

L.T. Davlatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida para voleybolchilarni jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirish texnologiyasi. 99

N.SH. Bobomuradov – Malakali paradzyudochilarning mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish. 102

**OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

M.K. Jumaniyazov – 14–18 yoshli regbichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari. 106

A.N. Shopulatov – Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar malakasini rivojlantirish yo‘llari. 110

системы является одним из ключевых элементов подготовки гимнастов. Его контроль требует комплексного использования физиологических тестов — анализа вариабельности сердечного ритма, степ-тестов, ортостатических проб и восстановительных показателей. Включение научно обоснованных методов мониторинга и индивидуализация нагрузок способствуют повышению спортивной результативности и снижению риска перетренированности.

Литературы:

1. Platonov, V. N. (2020). Adaptation mechanisms in elite gymnastics (pp. 134–136). Kyiv: Olympic Literature.
2. Matveev, L. P. (2015). Teoriya sporta i fiziologiya nagruzok (pp. 241–243). Moscow: Fizkultura i sport.
3. Bakayev, V. V. (2017). Funktsionalnye testy v sportivnoi praktike (pp. 58–60). Saint Petersburg: RGPU.
4. Ozolin, N. G. (2010). Sovremennaya sistema trenirovki sportsmenov (pp. 55–57). Moscow: Soviet Sport.
5. Sands, W., & Cardinale, M. (2019). Cardiorespiratory responses in artistic gymnastics. Sports Medicine, 112–118.
6. Platonov, V. N. (2018). Sistema podgotovki gimnastov vysokoi kvalifikatsii (pp. 162–164). Kyiv.
7. Milovanović, C. (2021). Cardiovascular adaptation in acrobatic sports. Journal of Human Kinetics, 103–105.
8. Blair, S. (2022). Physiological stress in competitive gymnastics. International Journal of Sports Science, 225–227.
9. Karpenko, L. A. (2019). Koordinatsionnaya nagruzka i ee vliyanie na SSS gimnastov (pp. 144–147). Moscow.
10. Brodny, R., & Smith, A. (2016). Flexibility training and cardiovascular reactions (pp. 51–54). London.
11. Fomin, S. A. (2020). Biomehanika gimnasticheskikh elementov i nagruzochnye effekty (pp. 242–244). Kazan.
12. Voronina, T. (2017). Staticheskie nagruzki v gimnastike i gemodinamicheskie reaktsii (pp. 127–129). Saint Petersburg.
13. Wilson, T. (2020). Cardiac output changes during acrobatic sequences. Journal of Sports Physiology, 77–79.
14. Simeon, G. (2019). Emotional stress and cardiovascular reactivity in athletes (pp. 289–291). New York.
15. Kuznetsova, I. (2018). Vozrastnye osobennosti serdechno-sosudistoi sistemy yunyh sportsmenov (pp. 91–93). Perm.
16. Cardinale, M. (2020). Youth gymnastics and cardiovascular development (pp. 178–180). USA.
17. Lebedev, A. (2014). Podrostkovye adaptivnye reaktsii na fizicheskuyu nagruzku (pp. 221–224). Moscow: Nauka.



Соискатель
Х.Э. МУСУЛМОНОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i2.a022

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СИММЕТРИЧНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (БРОСКОВ СПРАВА И СЛЕВА) У БОРЦОВ НА ПОЯСАХ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Annotatsiya

В данной статье представлены результаты исследования, направленного на изучение возможностей симметризации объёма и техники бросков у борцов на поясах в ходе 10-месячного педагогического эксперимента. Установлено, что систематическая и равномерная отработка объёма и техники правосторонних и левосторонних бросков с использованием различных средств (партнёр, манекен, набивные мячи, отягощения и др.) в тренировочных занятиях экспериментальной группы привела к выраженной симметризации их проявления.

***Ключевые слова**: борцы на поясах, броски, манекен, вправо, влево, асимметрия, симметризация, техника.*

Abstract

Ushbu maqolada 10 oylik pedagogik tajriba davomida belbog‘li kurashchilarda uloqtirishlar hajmi va texnikasini simmetrizatsiya qilish imkoniyatlarini o‘rganish natijalari yoritilgan. Aniqlanishicha, o‘ng va chap tomonga bajariladigan uloqtirishlar hajmi hamda texnikasini turli vositalar (sherik, maneken, to‘ldirma to‘plar, og‘irliklar va boshqalar) yordamida muntazam va teng ravishda mashq qilish eksperimental guruh mashg‘ulotlarida ularning namoyon bo‘lishini yaqqol simmetrizatsiyalashga olib keldi.

***Kalit so‘zlar**: belbog‘li kurashchilar, uloqtirishlar, maneken, o‘ngga, chapga, asimmetriya, simmetrizatsiya, texnika.*

This article presents the results of a study aimed at investigating the possibilities of symmetrizing the volume and technique of throws in belt wrestlers during a 10-month pedagogical experiment. It was found that systematic and evenly distributed practice of right- and left-sided throws using various means (partner, dummy, medicine balls, additional weights, etc.) in the training sessions of the experimental group led to a pronounced symmetrization of their performance.

***Keywords**: belt wrestlers, throws, dummy, right side, left side, asymmetry, symmetrization, technique.*

В спорте, как и в обычной жизни, человек «ювелирно» тонкие и сложно координированные движения, требующие высокой точности, как правило, выполняет ведущей рукой. «Правосторонние» от природы (генетически) выполняют их правой рукой (ногой), а «левосторонние» — левой рукой (ногой). История о «праворуких и леворуких», или о «левшах и правшах», а также об амбидекстерах (от лат. ambo — оба, dexter — правый) довольно длинная и в то же время противоречивая в отношении значимости их симметризации для практики [Н.В. Москвина, В.А. Москвин, 2010, с. 25–29; В.С. Сычев, 2017, с. 69–71; Н.Н. Николаенко, 2001, с. 68–75; З. Витковски, В.И. Лях, 2008, с. 34–39].

В настоящее время становится очевидным, что симметричное развитие право- и левосторонних двигательных функций, например в спорте, во-первых, значительно расширяет перечень технико-тактического арсенала спортсмена, во-вторых, создаёт благоприятные условия для равномерного использования исполнительных органов движения, что чрезвычайно важно с точки зрения локального

здоровья соответствующих частей тела.

Такие весьма «интригующие» данные о проблеме моторной асимметрии и значимости симметризации двигательных функций в сфере спорта привели к выдвижению предположения о том, что равноценно отработанная техника бросков соперника вправо и влево в видах спортивной борьбы, особенно в поясной борьбе, может вдвое увеличить число способов атакующих действий.

Целью данного исследования является изучение возможностей симметризации объёма и техники бросков у борцов на поясах в ходе педагогического эксперимента.

Исследование проводилось до и после 10-месячного педагогического эксперимента, в котором с учётом добровольного согласия приняли участие две группы борцов на поясах по 12 человек: одна — в качестве контрольной группы (КГ), другая — в качестве экспериментальной (ЭГ). Контрольная группа тренировалась в обычном режиме по традиционной программе. В экспериментальной группе на занятиях применялись физические и технические упражнения, направленные на симметризацию скоростно-силовых и координационных параметров правосторонних и левосторонних бросков на манекене различного веса (на время и на технику).

В ходе исследования оценивались объём бросков за 10 секунд, а также техника выполнения бросков по 10-балльной системе с привлечением трёх экспертов из числа опытных тренеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования, проведённые в рамках педагогического эксперимента, показали, что объём бросков справа налево через спину манекена массой 60 кг за 10 секунд в КГ до эксперимента составил 6,27±1,42 раза, а к концу 10-месячного эксперимента данный показатель увеличился до 7,75±1,75 раза ($p<0,05$), при этом относительный прирост объёма бросков составил 23,6 % (таблица).

В ЭГ, которая в период эксперимента систематически выполняла рекомендованные нами упражнения, объём бросков за 10 секунд до эксперимента в среднем составлял 6,12±1,41 раза, а к его завершению значительно возрос и достиг 9,52±2,11 раза ($p<0,01$), где относительное увеличение объёма бросков составило 55,56 %.

Интересно отметить, что суммарная величина объёма бросков слева направо через спину данного манекена за 10 секунд оказалась заметно ниже по сравнению с правосторонними бросками. Так, в КГ объём бросков слева направо до эксперимента составил 5,14±0,54 раза, тогда как к его завершению данный показатель увеличился до 5,63±0,58 раза ($p<0,05$), то есть относительный прирост составил лишь 9,53 %.

В ЭГ среднее значение объёма бросков слева направо через спину манекена массой 60 кг за 10 секунд до эксперимента составило 5,02±1,40 раза, а к концу эксперимента данный показатель значительно увеличился и достиг 8,67±2,35 раза ($p<0,001$), при этом относительное увеличение объёма бросков составило 72,7 %.

Важно отметить, что между показателями бросков манекена массой 60 кг за 10 секунд справа налево и слева направо была выявлена выраженная асимметрия. В частности, в КГ до начала эксперимента она составляла 1,13 раза, а к его завершению увеличилась до 2,12 раза. В ЭГ, регулярно выполнявшей предложенные нами упражнения, асимметрическая разница объёма бросков манекена справа налево и слева направо за период эксперимента уменьшилась с 1,1 до 0,85 раза, что свидетельствует о высокой эффективности предложенного комплекса экспериментальных упражнений.

Темпы роста объема и развития техники бросков справо и слево у борцов на поясах к концу 10-месячного педагогического эксперимента (n=КГ-12;n=ЭГ-12).

Тесты	Груп па	До эксперимента			После эксперимента			AP	OP	t	p
		x	o	V%	x	o	V%				
1	КГ ЭГ	6,27 6,12	1,42 1,406	22,65 22,97	7,75 9,52	1,75 2,11	22,58 22,16	1,48 3,40	23,60 55,56	2,27 4,65	<0.05 <0.001
2	КГ ЭГ	5.42 5.21	1.16 1.14	21.40 21.88	6.58 7.69	1.41 1.62	21.43 21.12	1.16 2.48	21.40 47.60	2.20 4.33	<0.05 <0.001
3	КГ ЭГ	5.14 5.02	0.54 1.40	10.51 27.97	5.63 8.67	0.58 2.34	10.30 27.10	0.49 3.65	9.53 72.71	2.14 4.62	<0.05 <0.001
PA	КГ ЭГ	-1.13 -1.1			-2.12 -0.85						
4	КГ ЭГ	4.33 4.07	0.89 1.14	20.55 27.96	5.17 6.78	1.05 1.84	20.39 27.11	0.84 2.71	19.40 66.58	2.11 4.34	<0.05 <0.001
PA	КГ ЭГ	-1.09 -1.14			-1.41 -0.91						

5	КГ ЭГ	3.76 3.66	0.85 0.98	22.61 26.89	4.73 5.89	1.06 1.54	22.47 26.15	0.97 2.23	25.80 60.93	2.47 4.23	<0.05 <0.001
6	КГ ЭГ	3.63 3.58	0.64 0.93	17.63 25.98	4.23 5.33	0.74 1.45	17.59 27.13	0.60 1.75	16.53 48.88	2.12 3.53	<0.05 <0.01
7	КГ ЭГ	3.31 3.18	0.38 1.02	11.57 31.95	3.61 5.77	0.41 1.80	11.36 31.14	0.30 2.59	9.06 81.45	1.85 4.35	<0.05 <0.001
РА	КГ ЭГ	-0.45 -0.48			-1.12 -0.12						
8	КГ ЭГ	2.96 2.45	0.31 0.93	10.47 37.96	3.19 5.02	0.33 1.87	10.34 37.15	0.23 2.57	7.77 94.90	1.76 4.27	>0.05 <0.001
АР	КГ ЭГ	-0.67 -1.13			-1.04 -0.31					±	

Примечание: 1-бросок слево-нагрево через спину; 2-бросок справо-налево через спину; 3-техника; 4-бросок влево через грудь; 5-техника; 6-бросок вправо через грудь; 7-техника; РА-разница асимметрик; АР-абсолютный рост; ОР-относительный рост.

Техника бросков справа налево через спину манекена массой 60 кг за 10 секунд в КГ в период эксперимента возросла с 5,42±1,16 балла до 6,58±1,41 балла ($p<0,05$), при этом её относительное увеличение составило 21,4 %. В ЭГ данные показатели за тот же период увеличились с 5,21±1,14 балла до 7,69±1,62 балла ($p<0,001$), где относительный прирост техники составил 47,6 %.

Аналогично, техника бросков слева направо в КГ за этот период возросла с 4,33 до 5,17±1,05 балла ($p<0,05$), что соответствует относительному увеличению на 19,4 %. В ЭГ данные показатели техники бросков увеличились с 4,07±1,14 балла до 6,78±1,84 балла ($p<0,001$), при этом относительный прирост к концу эксперимента составил 66,6 %.

Следует подчеркнуть, что между показателями техники бросков манекена справа налево и слева направо также была выявлена асимметрия: в КГ она увеличилась с 1,09 до 1,41 балла, тогда как в ЭГ данная разница характеризовалась выраженным снижением — с 1,14 до 0,91 балла.

Исследование объёма бросков манекена влево через грудь за 10 секунд показало, что в КГ до эксперимента данный показатель в среднем составлял 3,76±0,85 раза, а после увеличился до 4,73±1,06 раза ($p<0,005$), что соответствует относительному приросту 25,8 %. В ЭГ этот показатель до эксперимента составлял 3,66±0,98 раза и к его завершению возрос до 5,89±1,54 раза ($p<0,001$), при относительном увеличении 60,93 %.

Показатели объёма бросков манекена вправо через грудь за 10 секунд в КГ характеризовались следующим образом: до эксперимента — 3,31±0,38 раза, после — 3,61±0,41 раза ($p>0,005$), относительный прирост составил 9,06 %. В ЭГ: до эксперимента — 3,18±1,02 раза, после — 5,77±1,80 раза ($p<0,001$), относительный прирост — 81,45 %.

Величина асимметрии между объёмами бросков манекена влево и вправо через грудь за 10 секунд в КГ до эксперимента составляла 0,45 раза, а после увеличилась до 1,12 раза. В ЭГ данная асимметрия, напротив, характеризовалась выраженной тенденцией к уменьшению — с 0,48 до 0,12 раза.

Техника бросков манекена влево через грудь у борцов КГ за период эксперимента улучшилась с 3,63±0,64 балла до 4,23±0,74 балла ($p<0,005$), относительный прирост составил 16,53 %. В ЭГ соответствующие показатели составили: до эксперимента — 3,58±0,93 балла, после — 5,33±1,45 балла ($p<0,001$), относительный прирост — 48,9 %.

Техника бросков манекена вправо через грудь: в КГ — до эксперимента 2,96±0,31 балла, после — 3,19±0,33 балла ($p>0,005$), относительный прирост — 7,77 %; в ЭГ — до эксперимента 2,45±0,93 балла, после — 5,02±1,87 балла ($p<0,001$), относительный прирост — 94,9 %.

Важно отметить, что выраженная асимметрия была выявлена между показателями техники бросков манекена влево и вправо через грудь у борцов КГ: до эксперимента она составляла 0,67 балла, а после увеличилась до 1,04 балла. В ЭГ, систематически выполнявшей предложенные экспериментальные упражнения, данная асимметрия к концу эксперимента значительно сократилась.

Заключение. Из приведённого выше анализа результатов исследования видно, что предварительно выдвинутая гипотеза о том, что систематическая симметричная отработка объёма бросков с учётом их техники за определённое время может привести к выраженной симметризации показателей лево- и правосторонних бросков соперника (в данном случае манекена массой 60 кг за 10 секунд), оказалась состоятельной.

Установлено, что к завершению 10-месячного педагогического эксперимента у борцов экспериментальной группы, регулярно выполнявших рекомендованные нами специальные упражнения, достоверно возросли не только фактические показатели объёма бросков манекена в обе стороны и их техника, но и была выявлена выраженная тенденция к симметризации, то есть значительное уменьшение различий асимметрии между изучаемыми показателями, отмеченных до начала эксперимента.

Нет сомнения в том, что достижение симметричности проявления право- и левосторонних бросков соперника в видах спортивной борьбы существенно

расширяет диапазон вариативности технико-тактического мастерства спортсменов.

Литература:

1. Nikolaenko, N. N., Afanasyev, S. V., & Makheev, M. M. (2001). Organizatsiya motornogo kontrolya i osobennosti funktsional'noy asimmetrii mozga u bortsov. Fiziologiya cheloveka, 27(2), 68–75.
2. Solodkov, A. S., & Sologub, E. B. (2017). Fiziologiya cheloveka. Moscow: Sport.
3. Sychev, V. S., Davydova, S. S., & Kashkarov, V. A. (2017). Funktsional'naya asimmetriya v sporte. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury, 69–71.
4. Witkowski, Z. (n.d.). Razvitie koordinatsionnykh sposobnostey u futbolistov 11–19 let (pp. 34–38).
5. Moskvina, N. V., & Moskvina, V. A. (2010). Levorukost' v sporte vysshikh dostizheniy. Sportivnyy psikholog, 2(20), April 1.



Pedagogika fanlari boyicha falsafa doktori (PhD), dotsent
F.CH. ZIYAYEV[1]
[1]Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0008-5813-7022

10.65149/fansport.2026.v9i2.a023

BOSQON ULOQTIRISH BO‘YICHA SPORTCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA ILMIY-TADQIQOT FAOLIYATINING INTEGRATSIYASI

Annotatsiya

В данной статье рассматриваются вопросы интеграции научно-исследовательской деятельности в процесс подготовки спортсменов-бросателей молота к соревнованиям. Проанализирована роль научного подхода в совершенствовании тренировочного процесса, повышении технической подготовленности и развитии физических качеств спортсменов. На основе результатов исследования разработаны методические рекомендации по оптимизации тренировочной методики, научно обоснованному управлению тренировочными нагрузками и процессами восстановления. Обосновано, что интеграция научно-исследовательской деятельности с практической подготовкой способствует повышению соревновательных результатов, снижению риска травматизма и обеспечению стабильного роста функциональной подготовленности спортсменов.

***Ключевые слова**: Метание молота, подготовка спортсменов, предсоревновательная подготовка, научно-исследовательская деятельность, интеграция, биомеханический анализ, физиологический мониторинг.*

Abstract

Mazkur maqolada bosqon uloqtirish bo‘yicha sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida ilmiy-tadqiqot faoliyatining integratsiyasi masalalari yoritilgan. Sportchilarning mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, texnik tayyorgarligini oshirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ilmiy yondashuvning ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari asosida mashg‘ulot metodikasini optimallashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda boshqarish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ilmiy-tadqiqot faoliyatini amaliy tayyorgarlik jarayoni bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning musobaqa natijalarini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va funksional tayyorgarligini barqaror rivojlantirishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

***Kalit so‘zlar**. Bosqon uloqtirish, sportchilar tayyorgarligi, musobaqaga tayyorgarlik, ilmiy-tadqiqot faoliyati, integratsiya, biomexanik tahlil, fiziologik monitoring.*

This article examines the integration of research activities into the process of preparing hammer throw athletes for competitions. The role of a scientific approach in improving the training process, enhancing technical performance, and developing physical qualities is analyzed. Based on the research findings, methodological recommendations were developed for optimizing training methods, as well as for the evidence-based management of training loads and recovery processes. The study substantiates that the integration of research activities with practical training contributes to improved competitive performance, reduced injury risk, and stable development of athletes' functional readiness.

***Keywords**. Hammer throw, athlete preparation, pre-competition training, research activity, integration, biomechanical analysis, physiological monitoring.*

Zamonaviy sport tizimi tobora ilmiy asoslangan yondashuvni talab etmoqda. Ayniqsa, yengil atletikaning texnik jihatdan murakkab turlaridan biri bo‘lgan bosqon uloqtirishda yuqori natijalarga erishish sportchining nafaqat jismoniy tayyorgarligiga, balki ilmiy-tadqiqot ishlari bilan uyg‘unlashtirilgan mashg‘ulot tizimiga ham bevosita bog‘liqdir. Hozirgi bosqichda sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida fiziologiya, biomexanika, psixologiya, sport tibbiyoti va pedagogika fanlari yutuqlaridan kompleks foydalanish yuqori samaradorlikni ta’minlovchi asosiy omillardan biri sifatida e’tirof etilmoqda.

Bosqon uloqtirish kuch, tezlik, koordinatsiya, texnika va psixologik barqarorlikni o‘zida mujassam etgan murakkab sport turi bo‘lib, sportchidan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ilmiy asoslangan mashg‘ulot jarayonini talab qiladi. Shu sababli ilmiy-tadqiqot faoliyatini sport tayyorgarligi tizimiga integratsiya qilish sport harakatlarining texnik tahlilini amalga oshirish, mashg‘ulot yuklamalarining optimal darajasini aniqlash, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda sportchining individual rivojlanish strategiyasini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston sport tizimida ilmiy-tadqiqot ishlariga e’tibor ortib, sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarish maqsadida raqamli texnologiyalar, analitik dasturlar va monitoring tizimlari keng joriy etilmoqda. Shu bilan birga, bosqon uloqtiruvchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida biomexanik tahlil, mushak faoliyatini monitoring qilish hamda psixologik tayyorgarlik usullarini tizimli ravishda qo‘llash masalalari dolzarb bo‘lib qolmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi bosqon uloqtirish bo‘yicha sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida ilmiy-tadqiqot faoliyatining integratsiyasining o‘rni va ahamiyatini tahlil qilish, mavjud ilmiy-amaliy tajribalarni umumlashtirish hamda samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.