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

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.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, bosqon uloqtirishda yuqori natijaga erishish uchun faqat ko‘p hajmdagi mashg‘ulotlar yetarli emas, balki har bir mashg‘ulot ilmiy asosda rejalashtirilib, sportchining individual xususiyatlariga moslashtirilgan bo‘lishi zarur. Ilmiy-tadqiqot natijalarini amaliy tayyorgarlik jarayoniga integratsiya qilish sportchilarning musobaqa natijalarini oshirish bilan birga, ularning sog‘lom, barqaror va uzoq muddatli sport faoliyatini ta’minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi bosqon uloqtirish bo‘yicha sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida ilmiy-tadqiqot faoliyatini integratsiya qilishning nazariy va amaliy asoslarini yoritish, zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirishning metodik yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Vazifalar:

Bosqon uloqtirish sport turida sportchilarni tayyorlash jarayonining ilmiy-metodik xususiyatlarini tahlil qilish;

Bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirishda biomexanik va fiziologik tadqiqotlarning ahamiyatini aniqlash;

Mashg‘ulot jarayonida ilmiy monitoring va nazorat vositalari asosida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash;

Ilmiy-tadqiqot natijalarini musobaqaga tayyorgarlik jarayoniga integratsiya qilish orqali sport natijalarini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Bosqon uloqtirishda tayyorgarlik jarayonining ilmiy asoslari Bosqon uloqtirish yengil atletikaning murakkab texnik-taktik hamda yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi turlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining kuch, tezkor-kuch, muvozanat, koordinatsiya va maxsus texnik harakatlarni mukammal egallash darajasiga bevosita bog‘liq. Shu bois sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayoniga ilmiy-tadqiqot faoliyatini integratsiya qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ilmiy yondashuv tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi. Zamonaviy sport amaliyotida biomexanika, sport fiziologiyasi, pedagogika va sport psixologiyasi sohalaridagi ilmiy tadqiqotlar natijalaridan foydalanish tayyorgarlik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Biomexanik tahlil va texnik tayyorgarlik integratsiyasi Bosqon uloqtirish texnikasi aylanish, tezlanish va yakuniy uloqtirish fazalaridan iborat bo‘lib, har bir bosqichning biomexanik tahlili texnik xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etishda muhim vosita hisoblanadi. Videoanaliz, harakat trayektoriyasini modellashtirish hamda kuch momentlarini aniqlash orqali sportchining individual texnik modeli ishlab chiqiladi. Mazkur yondashuv murabbiyga mashg‘ulot jarayonida aniq ilmiy ma’lumotlarga asoslangan tavsiyalar berish imkonini yaratadi. Natijada texnik harakatlarning samaradorligi ortadi, ortiqcha energiya yo‘qotishlari kamayadi va uloqtirish natijalari yaxshilanadi.

Jismoniy tayyorgarlikda ilmiy monitoring Bosqon uloqtiruvchilar uchun maksimal kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish asosiy vazifalardan biridir. Ilmiy monitoring mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish, sportchining funksional holatini baholash va ortiqcha zo‘riqishlarning oldini olishga xizmat qiladi. Yurak urish tezligi, mushak kuchi, laktat darajasi hamda tiklanish ko‘rsatkichlari asosida mashg‘ulot rejalarini moslashtirish sportchining musobaqaga optimal funksional holatda chiqishini ta’minlaydi.

Pedagogik va psixologik omillar integratsiyasi Ilmiy tadqiqotlar sportchining motivatsiyasi, diqqatni jamlash va musobaqa oldi psixologik holatini boshqarish yuqori natijalarga erishishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi. Bosqon uloqtirishda ruhiy barqarorlik, o‘ziga ishonch va stressga chidamlilik alohida ahamiyatga ega. Shu sababli mashg‘ulot jarayoniga vizualizatsiya, autogen mashqlar va psixoregulyatsiya usullarini ilmiy asosda kiritish maqsadga muvofiqdir.

Ilmiy-tadqiqot natijalarini amaliyotga tatbiq etish Ilmiy-tadqiqot faoliyatining samaradorligi uning amaliyotga joriy etilishi bilan belgilanadi. Tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etilganda sportchilarning texnik ko‘rsatkichlari, funksional tayyorgarligi va musobaqa natijalarida ijobiy dinamik o‘zgarishlar kuzatiladi. Bu esa tayyorgarlik jarayonini tizimli, boshqariladigan va ilmiy asoslangan shaklga keltiradi.

Bosqon uloqtiruvchilarni musobaqalarga tayyorlashda ilmiy-tadqiqot faoliyatining integratsiyasi yo‘nalishlari

№	Integratsiya yo‘nalishi	Ilmiy-tadqiqot mazmuni	Amaliy qo‘llanilishi	Kutilayotgan natija
1	Biomexanik tahlil	Uloqtirish fazalarini (tayyorlov, asosiy uloqtirish, yakuniy faza) yuqori tezlikdagi videotasvirlar yordamida o‘rganish	Harakat texnikasini chuqur tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va tuzatish	Texnika mukammallashuvi, uloqtirish masofasining oshishi
2	Fiziologik monitoring	Yurak urish tezligi, mushak faoliyati (EMG), laktat va tiklanish ko‘rsatkichlarini aniqlash	Mashg‘ulot yuklamalarini individual rejalashtirish va boshqarish	Ortiqcha yuklanishning oldini olish, natijadorlikning barqaror o‘sishi
3	Psixologik tayyorgarlik	Musobaqa stressi, motivatsiya va diqqatni boshqarish omillarini tadqiq etish	Psixologik treninglar, vizualizatsiya va autogen mashqlarni qo‘llash	Musobaqa sharoitida ruhiy barqarorlikning oshishi

4	Sport tibbiyoti va reabilitatsiya	Shikastlanishlar tuzilmasi va tiklanish jarayonini ilmiy o‘rganish	Individual reabilitatsiya dasturlari, fizioterapiya va profilaktika choralarini joriy etish	Jarohatlanish xavfining kamayishi, tayyorgarlik jarayonining uzluksizligi
5	Statistik tahlil va sport analitikasi	Mashg‘ulot va musobaqa natijalarini raqamli tahlil qilish, dinamik ko‘rsatkichlarni aniqlash	Ma’lumotlar bazasi asosida mashg‘ulot samaradorligini baholash va rejalashtirish	Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda optimallashtirish
6	Innovatsion texnologiyalar	Sensor tizimlari, smart-trenajorlar va virtual simulyatorlardan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish	Raqamli monitoring va interaktiv o‘qitish tizimlarini joriy etish	Zamonaviy texnologiyalar asosida yuqori sport natijalariga erishish

Bosqon uloqtiruvchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida ilmiy-tadqiqot faoliyatini integratsiya qilish sportchilarning jismoniy, texnik, psixologik va tibbiy jihatdan mukammal tayyorgarligini ta’minlaydi. Mazkur yo‘nalishlar o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, sportchining umumiy natijadorligini oshirishga xizmat qiladi.

Biomekanik tahlil uloqtirish harakatlarini chuqur o‘rganish orqali texnik xatolarni aniqlash va bartaraf etish, harakat samaradorligini oshirish imkonini beradi. Fiziologik monitoring sportchining yuklamalarga individual javobini baholash asosida mashg‘ulot jarayonini ilmiy jihatdan boshqarishga xizmat qiladi. Psixologik tayyorgarlik esa stress darajasini pasaytirish, motivatsiyani oshirish va musobaqa sharoitida ruhiy barqarorlikni ta’minlashga yordam beradi.

Sport tibbiyoti va reabilitatsiya vositalari shikastlanishlarning oldini olish, tiklanish jarayonini tezlashtirish hamda mashg‘ulotlarning uzluksizligini ta’minlaydi. Statistik tahlil va sport analitikasi raqamli ma’lumotlar asosida mashg‘ulot samaradorligini ob’yektiv baholash, yuklamalarni optimallashtirish va rejalashtirishni takomillashtirish imkonini beradi. Innovatsion texnologiyalar, xususan, sensor tizimlari, smart-trenajorlar va virtual simulyatorlardan foydalanish zamonaviy, yuqori samarali tayyorgarlik modelini shakllantiradi.

Umuman olganda, ilmiy-tadqiqot faoliyatining kompleks integratsiyasi bosqon uloqtiruvchilarning tayyorgarlik jarayonini tizimli va ilmiy asosda tashkil etish imkonini yaratadi. Bu esa texnik mukammallik, sog‘lomlik, psixologik barqarorlik va yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Bosqon uloqtirish bo‘yicha sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida ilmiy-tadqiqot faoliyatining integratsiyasi yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Ilmiy yondashuv asosida sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasi kompleks tahlil qilinib, ularning individual xususiyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqiladi. Tadqiqot natijalari mashg‘ulot yuklamalarining optimal hajmi va intensivligini aniqlash, texnikani takomillashtirishning samarali yo‘llarini asoslash hamda jarohatlanish xavfini kamaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, ilmiy-tadqiqot faoliyatining sport amaliyoti bilan uzviy integratsiyasi murabbiy va sportchi o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlaydi, mashg‘ulot jarayonini zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalari asosida tashkil etishga xizmat qiladi. Natijada, bosqon uloqtiruvchilarning musobaqaviy tayyorgarligi yanada samarali tashkil etilib, sport natijalarining barqaror o‘sishi ta’minlanadi.

Xulosa qilib aytganda, ilmiy-tadqiqot faoliyatini sport tayyorgarligi jarayoniga integratsiya qilish bosqon uloqtirish bo‘yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning innovatsion yo‘nalishi bo‘lib, u sport fani va amaliyotining keyingi rivoji uchun metodik asos yaratadi.

Adabiyotlar:

1. Ziyayev, F. C., va boshqalar. (2021). Yengil atletika sport turini rivojlantirishda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish samaradorligi. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 348–355.
2. Ziyayev, F. C., va boshqalar. (2021). O‘rta masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarni musobaqa oldi tayyorgarligi samaradorligini oshirish. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 78–90.
3. Ch, Z. F. (2022). Yengil atletikachilarni uzunlikka sakrovchanligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish. PEDAGOGS, 18(1), 183–185.
4. Ziyayev, F. C., va boshqalar. (2022). Bosqon uloqtiruvchi sportchilarni tayyorlashda modellashtirish orqali samaradorligini aniqlash. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 280–285.
5. Ганибоев, И. Д., va boshqalar. (2022). Maktabgacha ta’lim muassasalarida yengil atletika mashqlarini o‘zida mujassamlashtirgan harakatli o‘yinlardan foydalanish orqali bolalarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 286–293.
6. Xo‘jamkeldiyev, G. S., va boshqalar. (2022). Aholi o‘rtasida ommaviy yugurishning ahamiyati. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 120–125.
7. G‘aniboyev, I. D., va boshqalar. (2023). Uzunlikka sakrovchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish. Educational Research in Universal Sciences, 2(14), 725–729.
8. G‘aniboyev, I. D., va boshqalar. (2023). Yosh yengil atletikachi sportchilarni uzunlikka sakrash turiga saralashda jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Educational Research in Universal Sciences, 2(14), 736–741.
9. G‘aniboyev, I. D., va boshqalar. (2023). Qisqa masofaga yugurish texnikasini boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi sportchilariga o‘rgatish samaradorligi. Educational Research in Universal Sciences, 2(14), 730–735.
10. G‘aniboyev, I. D., va boshqalar. (2023). G‘ovlar osha yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish. Educational Research in Universal Sciences, 2(14), 718–724.
11. Karimov, F. (2024). Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi uzunlikka sakrovchilarni yillik mashg‘ulotlarini rejalashtirishdagi muammolar. News of the NUUz, 1(1.10), 88–91.
12. Alisherovich, T. F. (2024). Pre-competition psychological preparation system for short-distance track and field athletes.

Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 11(11), 80–83.
13. Proximus Journal. (2024). Sport science and physical education article. https://proximusjournal.com/index.php/PJSSPE/article/view/84
14. Tashpulatov, F. A. (2024). Development of sports activity in students, taking into account their individuality. International Scientific Journal: Learning and Teaching, 1(1), 7–10.
15. Khamraeva, Z. B., Tashpulatov, F. A., Carmen, P., & Setiawan, E. (2024). Elements of dynamics in gymnastic exercises. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 19(1), 54–59.
16. Alisherovich, T. F. (2024). Hygienic basics of physical exercise. World Scientific Research Journal, 23(2), 67–74.
17. Alisherovich, T. F. (2023). Osobennosti morfofunktsionalnogo sostoyaniya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov spetsialnoy meditsinskoy gruppy. World Scientific Research Journal, 2(23), 432.
18. Toshmatov, I. (2021). Sportchilarni tayyorlash nazariyasi. Toshkent.
19. World Athletics. (2020). IAAF coaching manual.
20. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov. Moskva: Fizkultura i sport.

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
X.X.QURBONOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0006-9093-1651

10.65149/fansport.2026.v9i2.a024

KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASINI BOSQICHLI TAKOMILLASHTIRISH MEXANIZMI

Annotatsiya

В данной статье подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поэтапного применения тренировочной программы, направленной на поэтапное совершенствование спортивной формы бегунов на средние дистанции, занимающихся в первый год этапа совершенствования спортивного мастерства многолетней подготовки.

Ключевые слова. *Тренировки, осенне-зимний подготовительный этап, зимне-весенний подготовительный этап, весенне-летний подготовительный этап, спортивная форма, средства, метод, фактор.*

Abstract

Mazkur maqolada ko‘p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish natijasida olingan ma‘lumotlar batafsil yoritilgan.

Kalit so‘zlar. *Mashg‘ulotlar, kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi, qishki-bahorgi tayyorgarlik bosqichi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi, sport formasi, vosita, uslub, omil.*

This article details the data obtained as a result of the implementation of the methodology for the phased application of the training program aimed at the phased improvement of the sports form of middle-distance runners engaged in the first year of the stage of improving sports skills of long-term training.

Keywords. *Training, autumn-winter preparatory stage, winter-spring preparatory stage, spring-summer preparatory stage, sports form, means, method, factors.*

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Hozirgi kunda yengil atletika sport turining o‘rta masofalarga yugurish ixtisosligi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funsional tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg‘ulot vosita va usullarini oqilona qo‘llash yuzasidan ilmiy izlanishlari olib borilmoqda.

O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorligiga erishish muammosi doimiy ravishda takomillashtirishni, malakali o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini yillik tayyorgarlik siklida ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda majmuali baholash mezonlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtiruvchi dasturlarni yaratish hamda mashg‘ulotlar jarayoniga tadbiq etish kabi o‘z yechimini kutayotgan muammolar dunyo miqyosida ilmiy va amaliy jihatdan asoslashni talab etayotganligini ko‘rishimiz mumkin [2, 3, 5].

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasi tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga mikrosikllarni tizmli va bosqichli holda qo‘llash asosiy sabablardan birini sanalib natijalar oshishiga xizmat qiladi [1, 4].

Tadqiqotning maqsadi ko‘p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulot dasturi modelini qo‘llash asosida yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini ilmiy asoslab berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- ko‘p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarligida yuklamalarni bosqichli taqsimlash modelini ishlab chiqish;

- ko‘p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarligida yuklamalarni bosqichli taqsimlash modeli