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

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

samaradorligini tadqiqotda ilmiy asoslash.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tadqiqotni tashkil qilish, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Bir yilda tayyorgarlik guruhlari bo‘yicha 200 - 260 mashg‘ulot o‘tkaziladi. Tayyorlov davrida shug‘ullanuvchilar haftasiga 4 - 6 marta mashg‘ulot olib boradilar. Bahorgi bosqich boshlangancha haftasiga ko‘pi bilan 4 - 6 marta shug‘ullanadilar. Mashg‘ulotlar asosan 1,5 - 2 soatgacha davom etadi. Yozdagi yutuqlar uchun qishda zamin yaratish lozim. Shuning uchun, kichik va o‘rtacha jadallikda juda katta ish hajmini bajarish talab etiladi.

Sportchilar umumiy imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik jismoniy sifatining zarur darajada rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o‘zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg‘unlashtirilgan variantlari qo‘llanishi mumkin. Mashg‘ulotda ish qobiliyatini tiklash xususiyati-faol yugurish, yurish, bo‘shashtiruvchi mashqlardan iborat bo‘lishi lozim bo‘ladi.

O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik siklining tayyorgarlik, musobaqa oldi, musobaqa va o‘tish davrlarida mashg‘ulotlarni tashkil etish uslubiyati berilgan.

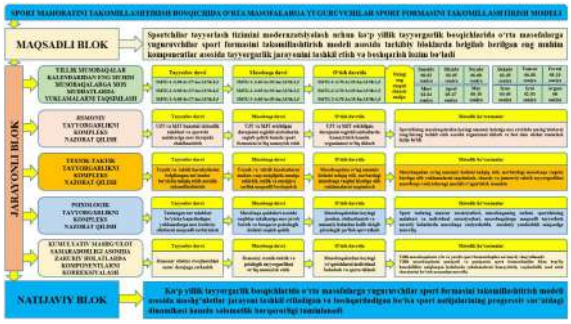
Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rilayotganda haftalik mikrosikllarning tuzilishi sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi. Shunday qilib, saralash musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rayotganda, 3 haftalik tuzilma quyidagicha ko‘rinishi mumkin: biri - men “burilish”, biri - barqarorlashtiruvchi va oxirgisi - musobaqadan oldin bo‘ladi.

Mashg‘ulotlarning 4 haftalik tuzilmasi yana bitta mikrosiklni o‘z ichiga oladi ya’ni barqarorlashtirish. Musobaqa davrida yuguruvchilar 3 - 5 ta mas’uliyatli musobaqada ishtirok etishlari rejalashtirilgan.

Musobaqalar o‘rtasidagi muddatlarga va musobaqa o‘tkaziladigan muddatlariga qarab, musobaqa mikrosikllarining tuzilishi o‘zgaradi va 1 - 5 mikrosikldan iborat bo‘lishi mumkin. Mas’uliyatli musobaqalar orasidagi interval bir hafta bo‘lsa, bu mikrosiklni musobaqadan oldingi birinchi mikrosiklning takrorlanishi deb hisoblash kerak. 3 hafta davom etkazilib, pastdagi kabi tuzilish asosida boshqariladi: 5 hafta mobaynida pasaytiriladi, 4 hafta rivojlantiruvchi, 3 hafta mobaynida barqarorlashtiruvchi, 1 hafta musobaqadan orqaga qarab hisoblanadi.

Haftalik mikrosikllardagi ishning o‘ziga xos xususiyati yengil va og‘ir ishning almashinishi bo‘lishi kerak. Sportchining tanasi maksimal yuklamadan keyin 4x72 soat ichida tiklanishi aniqlangan. Shunday qilib, maksimal yuklamani 2 - 3 martadan ko‘proq takrorlash mumkin emas.

O‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida mikrosikllar tuzilishining kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi. Tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilgan metodika bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash uslubiyati yangicha pedagogik yondashuv asosida qo‘llanildi (1, 2-rasmlarga qarang).



1-rasm. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirish modeli

O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida shakllanib, musobaqalar davrida “sport formasida” deb baholashimiz uchun, oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijasi mezon sifatida olinib, hozirgi musobaqadagi qayd etgan eng yaxshi natijasi bilan (yillik tayyorgarlik boshida hamda oxiridagi musobaqlardagi natijalarni solishtirish ishonchli yondashuv hisoblanadi) taqqoslanadi va shu asosga ko‘ra sport mahoratini takomillashtirish bosqichi uchun quyidagicha baholash amalga oshirildi:

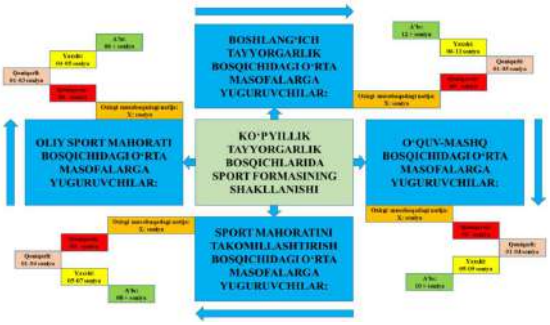
1). A’lo darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan sezlarli darajada “10 soniya” va undan yuqori bo‘lgan natijaning qayd etilishi bilan belgilanadi;

2). Yaxshi darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan “05 - 09 soniya” ga natijaning yaxshilanishi bilan belgilanadi;

3). Qoniqarli darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan “0 - 04 soniya” ga natijaning yaxshilanishi bilan belgilanadi;

4). Qoniqarsiz darajadagi sport formasi – oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijadan past ko‘rsatkichdagi natijaning qayd etilishi bilan belgilanadi.

O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasini baholash mezonlari quyidagi rasmda ifoda etildi (2 - rasmga qarang).



2 - rasm. O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini baholashning vaqt bo‘yicha mezonlari.

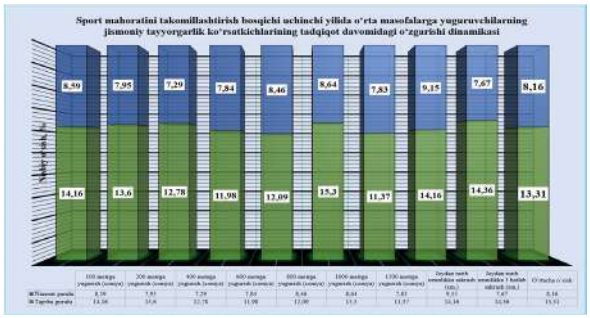
O‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasining yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida shakllanishi me’yor darajasida, “sport formasida” deb baholashimiz uchun, oxirgi ishtirok etgan musobaqadagi eng yaxshi natijasi mezon sifatida olinib, hozirgi musobaqadagi qayd etgan eng yaxshi natijasi bilan taqqoslanadi va shu asosga ko‘ra baholash mumkin.

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi uchinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshi va oxiridagi qayd etilgan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: 1-100 metr yugurish (soniya), 2-200 metr yugurish(soniya), 3-400 metr yugurish(soniya), 4-600 metr yugurish (soniya), 5-800 metr yugurish (soniya), 6-1000 metr yugurish (soniya), 7-1500 metr yugurish (soniya), 8-Joydan turib uzunlikka sakrash (sm), 9-3 hatlab uzunlikka sakrash (sm) testlari bo‘yicha AF-absolyut o‘sish TG 16,72 % va NG 15,93 % NF-nisbiy o‘sish TG 13,31 % va NG 8,16 % qayd etilib sezlarli farq kuzatildi bu ishlab chiqilgan metodika samaradorligi yuqori ekanligini asoslab berdi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining tadqiqot davomida o‘zgarishi tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Guruhlar	Tadqiqot boshi			Tadqiqot oxiri			Tesilarning ishonchlilik ko‘rsatkichlari			
			$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %	ΔO‘	NO‘	t	P
1	100 metrga yugurish (soniya)	TG	14,27	1,85	12,96	12,25	1,49	12,14	2,02	14,16	2,95	<0,01
		NG	14,09	1,78	12,60	12,88	1,61	12,50	1,21	8,59	1,75	>0,05
2	200 metrga yugurish (soniya)	TG	29,26	3,50	11,97	25,28	2,81	11,12	3,98	13,60	3,07	<0,01
		NG	29,93	3,47	11,59	27,55	3,16	11,48	2,38	7,95	1,76	>0,05
3	400 metrga yugurish (soniya)	TG	59,32	6,51	10,98	51,74	5,24	10,13	7,58	12,78	3,14	<0,01
		NG	60,22	6,39	10,61	55,83	5,86	10,49	4,39	7,29	1,75	>0,05
4	600 metrga yugurish (soniya)	TG	92,84	11,13	11,99	81,72	9,11	11,15	11,12	11,98	2,68	<0,05
		NG	91,02	10,56	11,60	83,88	9,61	11,46	7,14	7,84	1,73	>0,05
5	800 metrga yugurish (soniya)	TG	190,34	24,69	12,97	167,33	20,26	12,11	23,01	12,09	2,50	<0,05
		NG	193,37	24,39	12,61	177,02	22,06	12,46	16,35	8,46	1,72	>0,05
6	1000 metrga yugurish (soniya)	TG	216,09	23,73	10,98	183,02	18,48	10,10	33,07	15,30	3,81	<0,001
		NG	213,59	22,65	10,60	195,14	20,44	10,47	18,45	8,64	2,09	<0,05
7	1500 metrga yugurish (soniya)	TG	311,67	37,36	11,99	276,24	30,79	11,15	35,43	11,37	2,54	<0,05
		NG	305,06	35,52	11,61	282,03	32,57	11,48	23,95	7,83	1,73	>0,05
8	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	TG	179,36	21,22	12,95	204,76	24,83	12,13	25,40	14,16	2,59	<0,05
		NG	175,12	22,04	12,59	191,14	23,83	12,47	16,02	9,15	1,71	>0,05
9	Joydan turib uzunlikka 3 hatlab sakrash (sm)	TG	688,27	75,47	10,97	787,13	79,85	10,14	28,86	14,36	3,12	<0,01
		NG	696,53	73,83	10,60	740,98	78,41	10,45	53,45	7,67	1,72	>0,05
O‘rtacha o‘sish:		TG							16,72	13,31		
		NG							15,93	8,16		



3-rasm. Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining tadqiqot davomidagi o‘zgarishi dinamikasi % nisbatida

Ko‘p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarligida yuklamalarni bosqichli taqsimlash modeli asosida mashg‘ulotlari uchun rejalashtirilgan yukalamalarni bosqichli holda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab berishga imkon berdi.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar yillik musobaqalar kalendar rejasiga muvofiq, murabbiy tomonidan belgilab olingan holda sportchining shaxsiy musobaqalarining qaysi birida qatnashayotganligini ham unutmaslik maqsadga muvofiq. Ushbu jarayonda tanlangan sport turida bo‘lib o‘tadigan yillik musobaqalarning hammasida ham ishtirok etishi va yuqori natija ko‘rsatishi nazarda tutilmaydi. Bu esa sport formasining eng yaxshi darajada nomoyon bo‘lishini, sportchi uchun eng asosiy bo‘lgan hal qiluvchi musobaqalarga mos davrda namoyish etilishi maqsadga muvofiq.

Ko‘p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarligida yuklamalarni bosqichli taqsimlash modelini mashg‘ulotlarda qo‘llash orqali olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab bergan holda aniq xulosalar shakllandi.

Xulosa. Ko‘p yillik tayyorgarlikning sport mahoratini takomillashtirish bosqichi birinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturi modelini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish samaradorligi P<0,001 ga teng bo‘ldi. Pedagogik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda sport turining xususiyatlari va sportchilar malakasini hisobga olgan xolda yondashish yuqori sport natijalariga erishshni taminlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Bondarchuk, A. P. (2007). Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa. Moskva: Olimpiya Press.
2. Safarova, D. D., Seydaliyeva, L. D., Sultanova, Yu. M., Nurbayev, B. Sh., Musayeva, U. A., Serebryakova, V. V., & Sagatov, D. A. (2018). Sport fiziologiyasi (darslik). Toshkent.
3. Olimov, M. S. (2023). Yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari (yugurish turlari misolida) (DSc dissertatsiya). Chirchiq.
4. Qurbonov, X. X. (2024). O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi (PhD dissertatsiya). Chirchiq.
5. Qurbonov, X. X. (2025). Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari: Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik (uslubiy qo‘llanma). Toshkent: Ilm-fan.

Magistrant
R.S. XUDARGANOV[1]

https://orcid.org/0009-0004-1927-2003

R.B. OTAXONOV[1]
A.I. OTABOYEV[1]
[1]Oriental universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i2.a025

14–15 YOSHLI OG‘IR ATLETIKACHILARNING TAYYORGARLIK JARAYONIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH VA UNING SPORT NATIJALARIGA TA’SIRI

Annotatsiya

В статье рассматриваются вопросы планирования тренировочных нагрузок у тяжелоатлетов в возрасте 14–15 лет в процессе подготовки с учётом возрастных и индивидуальных возможностей спортсменов. В ходе исследования изучены объём и интенсивность тренировочных нагрузок, соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их влияние на спортивные результаты. Результаты педагогического эксперимента показали, что научно обоснованное планирование тренировочных нагрузок способствует устойчивому росту силовых показателей и соревновательных результатов тяжелоатлетов в возрасте 14–15 лет.

Ключевые слова: *тяжёлая атлетика, 14–15 лет, тренировочная нагрузка, тренировочный процесс, физическая подготовка, спортивный результат.*

Abstract

Mazkur maqolada 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini yosh va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini optimal taqsimlash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlari hamda ularning sport natijalariga ta’siri o‘rganildi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning kuch ko‘rsatkichlari va musobaqa natijalarining barqaror o‘sishiga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: *og‘ir atletika, 14–15 yosh, mashg‘ulot yuklamasi, tayyorgarlik jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, sport natijasi.*

This article examines the issues of planning training loads for 14–15-year-old weightlifters during the training process, taking into account age-related and individual capabilities. The study analyzed the volume and intensity of training loads, the ratio of general and special physical training, and their impact on sports performance. The results of the pedagogical experiment showed that scientifically grounded planning of training loads contributes to a stable improvement in strength indicators and competitive performance of 14–15-year-old weightlifters.

Keywords: *weightlifting, 14–15 years, training load, training process, physical training, sports performance.*

Kirish. Yosh sportchilar tayyorgarligi masalalari bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish sportchilarning jismoniy rivojlanishi va sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi. Xususan, R. Matkarimov, M. Arziqulov va A. Xodjayevlarning ilmiy ishlarida bolalar va o‘smirlar sportida mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini yosh xususiyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlarini optimal taqsimlash hamda shiddat zonalarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish zarurligi ilmiy asoslab berilgan. Mazkur olimlarning tadqiqotlarida 14–15 yosh davri sportchining jismoniy va funksional rivojlanishida muhim bosqich ekani, aynan shu davrda mashg‘ulot yuklamalarini me’yoridan ortiq oshirmasdan, ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va kelgusidagi sport faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratishi ta’kidlanadi.

Shuningdek, ilmiy manbalarda 14–15 yoshli sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan maxsus tayyorgarlikka bosqichma-bosqich o‘tish sport harakatlarini samarali o‘zlashtirishga va musobaqa faoliyatiga moslashuv jarayonini tezlashtirishga xizmat qilishi qayd etilgan. Bu jarayonda mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha ratsional taqsimlash sportchilarda ortiqcha charchashning oldini olish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va kuch sifatlarini izchil rivojlantirish imkonini beradi.

Yuqoridagi normativ-huquqiy hujjatlar talablari hamda olimlarning ilmiy tadqiqotlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar mashg‘ulot jarayonida yuklamalar hajmi va shiddatini yosh va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda, ilmiy asosda rejalashtirish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Shu sababli mazkur tadqiqot 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish va sport natijalarini oshirishga qaratilganligi bilan dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi – 14–15 yoshli og‘ir