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

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

atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini optimal rejalashtirishning sport natijalariga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

● 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot yuklamalari hajmini tahlil qilish;

● umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlarini aniqlash;

● mashg‘ulot yuklamalarining sport natijalariga ta’sirini baholash.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, nazorat sinovlari hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Tadqiqotda 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar ishtirok etdi.

1-jadval

14–15 yoshli og‘ir atletikachilarda mashg‘ulot yuklamalarining haftalik hajmi

T/r	Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O‘zgarish (%)
1	Umumiy yuklama hajmi (SHKS)	420 ± 18	485 ± 20	+15,5
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (%)	58,0	52,0	–6,0
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik (%)	42,0	48,0	+6,0

14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot jarayonida haftalik yuklamalar hajmining tajriba boshidagi va oxiridagi o‘zgarishlari aks ettirilgan. Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinadiki, tajriba davomida sportchilarning umumiy mashg‘ulot yuklamasi hajmi sezilarli darajada oshgan. Xususan, tajriba boshida umumiy yuklama hajmi o‘rtacha 420±18 SHKS ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba oxiriga kelib bu ko‘rsatkich 485±20 SHKS ga yetgan. Natijada umumiy yuklama hajmida 15,5 % ijobiy o‘sish kuzatilgan.

Shu bilan birga, mashg‘ulot yuklamalarining tarkibiy tuzilmasida ham muhim o‘zgarishlar ro‘y bergan. Tajriba boshida umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan mashg‘ulotlar ulushi 58,0 % ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba oxirida bu ko‘rsatkich 52,0 % gacha kamaygan. Mazkur holat umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushining 6,0 % ga qisqarganligini ko‘rsatadi.

Aksincha, maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan mashg‘ulotlar ulushi tajriba davomida oshib borgan. Tajriba boshida ushbu ko‘rsatkich 42,0 % bo‘lgan bo‘lsa, tajriba oxirida 48,0 % ga yetgan va natijada 6,0 % lik ijobiy o‘sish qayd etilgan. Bu esa mashg‘ulot jarayonida sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda maxsus mashqlarga bosqichma-bosqich ko‘proq e’tibor qaratilganligini ko‘rsatadi, tajriba davomida mashg‘ulot yuklamalarining hajmi oshirilganini hamda umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikka bosqichli o‘tish ta’minlanganini tasdiqlaydi. Bu esa 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning sportga ixtisoslashuv jarayoniga mos ravishda mashg‘ulotlarni rejalashtirish maqsadga muvofiq olib borilganligini ko‘rsatadi.

2-jadval

Mashg‘ulot yuklamalarining shiddat zonalari bo‘yicha taqsimlanishi

T/r	Shiddat zonalari	Tajriba boshida (%)	Tajriba oxirida (%)
1	Past shiddat	45,0	38,5
2	O‘rta shiddat	40,5	43,0
3	Yuqori shiddat	14,5	18,5

Mashg‘ulot yuklamalarining shiddat zonalari bo‘yicha tajriba boshidagi va oxiridagi taqsimlanishi keltirilgan tajriba davomida past shiddatdagi mashg‘ulotlar ulushi 45,0 % dan 38,5 % gacha kamaygan. Bu esa mashg‘ulot jarayonida haddan tashqari yengil yuklamalarning bosqichma-bosqich qisqartirilganini ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, o‘rta shiddatdagi mashg‘ulotlar ulushi 40,5 % dan 43,0 % gacha oshgan bo‘lib, bu sportchilarning funksional tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmi ko‘paytirilganini bildiradi. Yuqori shiddatdagi mashg‘ulotlar esa 14,5 % dan 18,5 % gacha oshib, sportchilarning maxsus tayyorgarligini kuchaytirishga yo‘naltirilgan yuklamalar ulushi ortganini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, mashg‘ulot yuklamalarining shiddati sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasiga mos holda qayta taqsimlanganini hamda mashg‘ulot jarayonida yuqori shiddatli yuklamalarga bosqichma-bosqich o‘tish ta’minlanganligi ko‘rsatilgan.

3-jadval

Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishning sport natijalariga ta’siri

T/r	Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O‘sish (%)
1	Dast ko‘tarish (kg)	72,4 ± 2,1	79,1 ± 2,3	+9,2
2	Siltab ko‘tarish (kg)	89,6 ± 2,8	98,4 ± 3,0	+9,8
3	Ikki kurash (kg)	162,0 ± 4,2	177,5 ± 4,6	+9,6

Tadqiqot davomida og‘ir atletikachilarning asosiy kuch ko‘rsatkichlari tajriba boshida va yakunida taqqoslab tahlil qilindi. Natijalarga ko‘ra, barcha mashqlarda ijobiy o‘sish dinamikasi kuzatildi.

Xususan, dast ko‘tarish mashqida tajriba boshidagi o‘rtacha ko‘rsatkich 72,4±2,1 kgni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba oxiriga kelib ushbu ko‘rsatkich 79,1±2,3 kggacha oshdi. Bu esa kuch tayyorgarligida 9,2 foizlik o‘sish qayd etilganini ko‘rsatadi. Siltab ko‘tarish mashqida ham shunga o‘xshash natijalar aniqlandi: tajriba boshida 89,6±2,8 kg bo‘lgan ko‘rsatkich tajriba oxirida 98,4±3,0 kggacha yetib, 9,8 foizga oshgan. Ikki kurash mashqida esa eng yuqori mutlaq natijalar qayd etilib, dastlabki 162,0±4,2 kg ko‘rsatkich 177,5±4,6 kggacha ko‘tarildi va umumiy o‘sish 9,6 foizni tashkil etdi.

Mazkur natijalar mashg‘ulot yuklamalarini yosh va tayyorgarlik darajasiga mos holda rejalashtirish, shuningdek, yuklama hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich oshirib borish sportchilarning kuch sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qilishini tasdiqlaydi. Ayniqsa, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarning to‘g‘ri taqsimlanishi texnik harakatlarning barqaror bajarilishiga va musobaqa faoliyatiga moslashuv darajasining oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni rejalashtirishda yoshga mos yondashuv muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida mashg‘ulot yuklamalarining umumiy hajmi bosqichma-bosqich oshirilishi va shiddat zonalari bo‘yicha ratsional taqsimlanishi sportchilarning kuch sifatlari rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tajriba boshida mashg‘ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushi yuqori bo‘lgan bo‘lsa, tajriba oxiriga kelib maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining ulushi oshirildi. Bu esa sportchilarda texnik harakatlarni samarali bajarish va musobaqa mashqlariga moslashuv darajasining oshishiga olib keldi. Natijada dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish ko‘rsatkichlarida barqaror o‘sish kuzatildi.

Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha taqsimlash sportchilarning charchash darajasini kamaytirishga va mashg‘ulotlarga moslashuv jarayonini yaxshilashga xizmat qildi. Past va o‘rta shiddat zonalaridagi mashqlar umumiy tayyorgarlikni ta’minlagan bo‘lsa, yuqori shiddat zonalaridagi mashqlar kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar bilan ishlashda yuklamalarni keskin oshirishdan ko‘ra, ularni ilmiy asosda va bosqichma-bosqich rejalashtirish samaraliroq hisoblanadi. Bu yondashuv sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlash bilan birga sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar bilan olib boriladigan mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich oshirish, shiddat zonalarini ratsional taqsimlash sportchilarning kuch sifatlari va texnik tayyorgarligining barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlarining optimal rejalashtirilishi 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning dast va siltab ko‘tarish mashqlarini samarali bajarishiga hamda ikki kurash natijalarining oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning funksional holatini yaxshilash, ortiqcha charchashni kamaytirish va jarohatlanish xavfini pasaytirishga xizmat qilishi aniqlandi. Olingan ilmiy natijalar bolalar-o‘smirlar sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport ta’lim muassasalarida 14–15 yoshli og‘ir atletikachilar bilan mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishda amaliy tavsiya sifatida qo‘llanishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. Matkarimov, R. (2018). Yosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. Toshkent: Fan.

2. Matkarimov, R. (2020). Bolalar va o‘smirlar sportida mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish. Toshkent: O‘quv qo‘llanma.

3. Arziqulov, M. (2019). Og‘ir atletikada yosh sportchilar tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. Toshkent.

4. Arziqulov, M. (2021). Mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishning sport natijalariga ta’siri. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, (2), 45–49.

5. Xodjayev, A. (2020). Yosh og‘ir atletikachilar mashg‘ulotida shiddat zonalarini rejalashtirish. Sport fanlari axborotnomasi, (4), 38–42.

6. Xodjayev, A. (2018). Bolalar va o‘smirlar sportida kuch sifatlarini rivojlantirish. Toshkent.

7. Platonov, V. N. (2015). Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Kiyev: Olimpiyskaya literatura.

8. Verkhoshansky, Y. V. (2014). Kuch tayyorgarligining asoslari. Moskva: Fizkultura i sport.

9. Medvedev, A. S. (2016). Og‘ir atletikada mashg‘ulot jarayonini boshqarish. Moskva.