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



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
N.SH. BOBOMURADOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0001-9450-5178

10.65149/fansport.2026.v9i2.a030

MALAKALI PARADZYUDOCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

Annotatsiya

В статье рассмотрены научно-методические основы планирования тренировочного процесса квалифицированных парадзюдоистов. Обоснована необходимость распределения тренировочных нагрузок на основе индивидуально-дифференцированного подхода с учётом функциональных возможностей, сенсомоторной адаптации и степени нарушения зрения спортсменов. Разработаны недельные (микроцикл) и месячные (мезоцикл) программы подготовки, проведён их сравнительный анализ по показателям технико-тактической устойчивости, специальной силы, равновесия, координации и функциональной выносливости. Результаты исследования показали, что оптимальное соотношение объёма и интенсивности нагрузок, планомерное применение средств восстановления, а также снижение тренировочного объёма на 15–20% в предсоревновательный период способствуют сохранению высоких спортивных результатов. Предложенная технология комплексной подготовки обеспечивает поэтапное совершенствование физической, технико-тактической, функциональной и психологической подготовленности парадзюдоистов.

***Ключевые слова**: парадзюдо, тренировочная нагрузка, микроцикл, мезоцикл, технико-тактическая подготовка, специальная сила, сенсомоторная адаптация, индивидуально-дифференцированный подход, функциональная подготовка, восстановление.*

Abstract

Mazkur maqolada malakali paradzyudochilar mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda nogironligi bo‘lgan sportchilarning funksional imkoniyatlari, sensomotor moslashuvi va ko‘rish darajasiga mos ravishda yuklamalarni individual-differensial yondashuv asosida taqsimlash zarurligi asoslab berilgan. Haftalik (mikrotsikl) va oylik (mezotsikl) mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqilib, ularning texnik-taktik barqarorlik, maxsus kuch, muvozanat, koordinatsiya hamda funksional chidamlilik ko‘rsatkichlariga ta’siri qiyosiy tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati o‘rtasidagi optimal nisbatni ta’minlash, tiklanish vositalarini rejalashtirilgan holda qo‘llash hamda musobaqa oldi davrida yuklamani 15–20% ga qisqartirish yuqori sport natijalarini saqlab qolishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Ishlab chiqilgan kompleks tayyorgarlik texnologiyasi paradzyudochilarning jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarligini bosqichma-bosqich takomillashtirish imkonini beradi.

***Kalit so‘zlar**: paradzyudo, mashg‘ulot yuklamasi, mikrotsikl, mezotsikl, texnik-taktik tayyorgarlik, maxsus kuch, sensomotor moslashuv, individual-differensial yondashuv, funksional tayyorgarlik, tiklanish jarayoni.*

This article presents the scientific and methodological foundations for planning the training process of qualified para-judo athletes. The study substantiates the need for an individual-differentiated approach to load distribution based on athletes’ functional capabilities, sensorimotor adaptation, and level of visual impairment. Weekly (microcycle) and monthly (mesocycle) training programs were developed and comparatively analyzed in terms of technical-tactical stability, special strength, balance, coordination, and functional endurance. The results demonstrate that an optimal ratio of training volume and intensity, systematic use of recovery means, and a 15–20% reduction of load in the pre-competition period help maintain high sports performance. The proposed comprehensive training technology enables step-by-step improvement of physical, technical-tactical, functional, and psychological preparedness of para-judo athletes.

***Keywords**: para-judo, training load, microcycle, mesocycle, technical-tactical training, special strength, sensorimotor adaptation, individual-differentiated approach, functional training, recovery.*

Kirish. Paradzyudochilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish zamonaviy sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyotining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, nogironligi bo‘lgan sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, mashg‘ulot yuklamalarini individual-differensial yondashuv asosida rejalashtirishni talab etadi [1,2].

Ko‘rish qobiliyati cheklangan paradzyudochilarda harakat faoliyatini boshqarish asosan taktil va kinestetik analizatorlar orqali amalga oshiriladi. Mazkur holat texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni va tashkil etish shakllarini belgilab beradi hamda ushlashdan keyin bajariladigan harakatlar, yaqin masofada kurashish va standart boshlang‘ich holatlardan foydalanishni ustuvor yo‘nalish sifatida belgilaydi [4].

Kompleks tayyorgarlik tizimida jismoniy, texnik-taktik, funksional va psixologik tayyorgarlik vositalarining o‘zaro mutanosibligi ta’minlanishi zarur. Platonov (2015) ta’kidlaganidek, yuqori malakali sportchilarda tayyorgarlik samaradorligi yuklama hajmi va shiddatining optimal nisbatiga bog‘liq.

Paradzyudochilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik umumiy yuklamaning 30–35 foizini tashkil etib, maxsus kuch, muvozanatni saqlash, harakat barqarorligi hamda ushlash kuchini rivojlantiruvchi mashqlarga ustuvor ahamiyat beriladi [3]. Texnik-taktik tayyorgarlik esa mashg‘ulot yuklamalarining asosiy qismini (35–40%) qamrab olib, sensor-motor moslashuvni rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Musobaqaoldi davrida mashg‘ulot hajmini 15–20 foizga qisqartirish, taktik sxemalarni soddalashtirish hamda psixologik barqarorlikni ta’minlash orqali sport natijalarini optimallashtirish mumkin. Shu bilan birga, markaziy nerv tizimiga tushadigan yuklamalarning yuqoriligi sababli mikrotsikllar davomiyligini qisqartirish va tiklanish jarayonlariga alohida e’tibor qaratish zarur.

Funksional tayyorgarlik qisqa davomiylikdagi, ko‘p takrorlanadigan va yuqori shiddat bilan bajariladigan mashqlar asosida tashkil etilib, sportchilarning anaerob va aerob imkoniyatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Yuklama va tiklanish jarayonlarining uyg‘unligi mashg‘ulot samaradorligini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi ko‘rish qobiliyati cheklangan parazyudochilarni kompleks tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini individual-differensial yondashuv asosida rejalashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy dastur ishlab chiqish hamda uning samaradorligini pedagogik tajriba orqali asoslashdan iborat.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-usullar qo‘llanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili – parazyudochilar tayyorgarligi, adaptiv sport, yuklama rejalashtirish va sensor-motor moslashuv muammolariga oid mahalliy va xorijiy manbalarni o‘rganish.

Pedagogik kuzatuv – o‘quv-mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulot yuklamalari, texnik-taktik harakatlar barqarorligi va sportchilarning funksional holatini monitoring qilish.

Pedagogik tajriba – ishlab chiqilgan kompleks tayyorgarlik dasturini amaliyotga joriy etish va nazorat hamda tajriba guruhlari natijalarini taqqoslash.

Testlash:

maxsus kuchni aniqlash (ushlash kuchi dinamometriyasi),

muvozanat va barqarorlik ko‘rsatkichlari,

maxsus chidamlilik (interval kurash mashqlari orqali),

texnik-taktik harakatlar samaradorligi (baholash mezonlari asosida).

Funksional holatni baholash – yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi va ish qobiliyati ko‘rsatkichlarini aniqlash.

Matematik-statistik tahlil – olingan natijalarni qayta ishlashda o‘rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V) va Student t-testi yordamida ishonchlilik darajasini aniqlash ($p<0,05$).

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qilish. Mazkur tadqiqot doirasida malakali paradzyudochilarni kompleks tayyorlash maqsadida haftalik va oylik mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqildi hamda ularning samaradorligi qiyosiy tahlil asosida baholandi (1-jadval).

Haftalik mashg‘ulot dasturi mikrotsikl tamoyiliga asoslanib, yuklamalar hajmi va shiddati sportchilarning funksional holatini yaxshilash, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnik-taktik harakatlar barqarorligini ta’minlashga yo‘naltirildi. Oylik mashg‘ulot dasturi mezotsikl shaklida rejalashtirilib, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi, tiklanish jarayonlarining optimal tashkil etilishi va sport formasining barqaror rivojlanishiga alohida e’tibor qaratildi.

Qiyosiy tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, haftalik mashg‘ulot dasturida yuklamalarning qisqa davomiylikda, biroq yuqori zichlikda tashkil etilishi malakali paradzyudochilarning texnik-taktik harakatlari barqarorligini saqlab qolishga xizmat qiladi. Ushbu holat mikrotsikllarda yuklama va tiklanish o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash zarurligi haqidagi Platonov (2015) hamda Verxoshanskiy (2013) tomonidan ilgari surilgan nazariy qarashlarga mos keladi.

Shuningdek, haftalik rejada texnik-taktik mashg‘ulotlar ulushining oshirilishi sportchilarda harakat avtomatizmini shakllantirish, ushlashdan keyingi harakatlarni tez va aniq bajarish hamda yaqin masofadagi kurash samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot jarayonida malakali paradzyudochilarning jismoniy, texnik-taktik hamda funksional tayyorgarlik darajasini kompleks baholash maqsadida maxsus testlar majmuasi qo‘llanildi. Tanlangan testlar adaptiv sport talablari hamda ko‘rish qobiliyati cheklangan sportchilarning sensomotor xususiyatlarini hisobga olgan holda modifikatsiya qilindi.

Baholash tizimi sportchilarning maxsus kuchi, statik va dinamik muvozanati, maxsus chidamliligi, texnik-taktik harakatlar samaradorligi hamda yurak-qon tomir tizimining funksional holatini aniqlashga qaratildi. Testlar ishonchliligi test–retest usuli orqali tekshirilib, olingan natijalarning qayta takrorlanish koeffitsienti $r = 0,85–0,94$ oralig‘ida ekanligi aniqlandi.

Tadqiqotda jami $n = 21$ nafar malakali paradzyudochi ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlash usuli orqali tajriba ($n = 11$) va nazorat ($n = 10$) guruhlariga ajratildi. Pedagogik tajriba 12 hafta davom etdi. Barcha ko‘rsatkichlar tajriba boshlanishidan oldin va yakunida bir xil sharoitda o‘lchandi.

Olingan ma’lumotlarni tizimli tahlil qilish hamda mashg‘ulot dasturining samaradorligini aniqlash maqsadida o‘rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V), Student t-testi va Cohen’s d effekt kattaligi ko‘rsatkichlari hisoblandi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ deb qabul qilindi.

Mazkur metodik yondashuv asosida paradzyudochilarning tayyorgarlik darajasini kompleks baholash imkonini beruvchi testlar tizimi ishlab chiqildi va ularning natijalari 2-jadvalda keltirildi.

1-jadval

Tadqiqotda qo‘llanilgan testlar va baholash mezonlari (n = 21)

№	Ko‘rsatkich	Test nomi	O‘lchov birligi	Bajarish tartibi	Baholash mezoni
1	Maxsus kuch	Qo‘l panjasi dinamometriyasi	kg	3 marotaba o‘lchanadi, eng yuqori natija olinadi	Yuqori qiymat – yaxshi natija
2	Statik muvozanat	Bir oyoqda turish (ko‘zlar yumilgan)	soniya	Maks. 60 s, 2 urinish	Vaqt oshishi – barqarorlik oshishi
3	Dinamik barqarorlik	Ushlash holatida muvozanat saqlash	ball (1–5)	Juftlikda 30 s	5 ball – mukammal
4	Maxsus chidamlilik	Interval kurash testi (30 s ish / 30 s dam × 6)	texnik harakatlar soni	Har bir intervalda bajarilgan harakatlar sanaladi	Ko‘p va sifatli harakat – yaxshi
5	Texnik-taktik samaradorlik	Ekspert baholash (5 trener)	ball (0–10)	Videoanaliz asosida baholanadi	O‘rtacha ball olinadi

6	Funksional holat	YUQS (ishdan keyin)	urish/min	Mashg‘ulot oxirida o‘lchanadi	Past qiymat – yaxshi moslashuv
7	Tiklanish tezligi	YUQS 1-daq tiklanish	%	YUQS pasayish foizi hisoblanadi	Yuqori % – tez tiklanish
8	Ish qobiliyati	Harvard step-test (adaptiv)	indeks	3 daqiqa ish + YUQS hisoblash	Indeks oshishi – ish qobiliyati yuqori

2-jadval

Tadqiqot natijalarini matematik-statistik qayta ishlash usullari

Ko‘rsatkich	Hisoblash usuli	Izoh
O‘rtacha qiymat	$\bar{X} = \Sigma x / n$	Guruhning o‘rtacha natijasi (n = 21)
Standart og‘ish	σ	Natijalar qanchalik tarqalganini ko‘rsatadi
Variatsiya koeffitsienti	$V = (\sigma / \bar{X}) \times 100\%$	Guruh bir xil yoki farqli ekanini baholaydi
Student t-testi	t (tajriba va nazorat)	Guruhlar o‘rtasidagi farq ishonchlimi ($p < 0,05$)
Effekt kattaligi	Cohen’s d	O‘zgarish qanchalik katta ekanini ko‘rsatadi

vositalarining o‘zaro mutanosibligi ta’minlanib, yuklamalar hajmining bosqichma-bosqich 10–15% ga oshirilishi kuzatildi. Ushbu jarayonda jismoniy tayyorgarlik ulushi 30–35%, texnik-taktik tayyorgarlik 35–40% hamda funksional tayyorgarlik 20–25% ni tashkil etdi. Bu holat Bompa (2018) tomonidan asoslangan mezotsikl davomida yuklamalarni to‘lqinsimon oshirish tamoyiliga to‘liq mos keladi.

Oylik rejani ishlab chiqishda maxsus kuch mashqlari hajmi umumiy yuklamaning 18–22% ini, maxsus chidamlilik mashqlari esa 15–18% ini tashkil etib, sportchilarning yurak urish chastotasi mashg‘ulot davomida maksimal ko‘rsatkichning 75–85% diapazonida bajarildi. Mazkur ko‘rsatkichlar paradzyudochilarning anaerob-aerob imkoniyatlarini oshirishga hamda tiklanish tezligini yaxshilashga xizmat qildi [6].

3-Jadval

Malakali paradzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan haftalik mashg‘ulotlar dasturi

Hafta kuni	Mashg‘ulot yo‘nalishi	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar	Davomiyligi	Shiddat (%)	YUQS (%)
Dushanba	Maxsus kuch + koordinatsiya	Tirsakdan bukib-yozish, o‘tirib-turish, rezina bilan tortish, gavdani ko‘tarish, ko‘zlar yumilgan holda 1 oyoqda muvozanat, ushlashda barqarorlik	20 daq	65–70	60–70
Seshanba	Chaqqonlik + fazoviy idrok	Ovoz signaliga reaksiya, tatami bo‘ylab yugurish, juftlikda uchi-komi, tashlashlarni bosqichma-bosqich tezlikda bajarish	25 daq	70–75	65–75
Chorshanba	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Kamardan tortish, rezina bilan qarshi kuch, juftlikda muvozanatdan chiqarish, bellashuv elementlari	20 daq	75–80	70–80
Payshanba	Chidamlilik + texnik koordinatsiya	Interval yurish/yugurish, ushlashda 2–3 daq harakat, texnik kombinatsiya imitatsiyasi, parterda 5–6 daq ish	30 daq	70–80	70–85
Juma	Nazorat mashg‘uloti (kompleks)	Aylanma mashg‘ulot, muvozanat testlari, umumiy jismoniy mashqlar, stretching	25 daq	60–65	60–70
Shanba	Maxsus kuch + koordinatsiya	Devorga tayangan o‘tirish, gantel, rezina, to‘ldirma to‘p, gavda ko‘tarish, statik ushlash mashqlari	35 daq	75–80	70–80

Oylik mashg‘ulot dasturida jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik

Musobaqa davrida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda texnik harakatlarning barqarorligi va avtomatlashuv darajasi ustuvor ahamiyat kasb etdi. Bu davrda mashg‘ulotlar hajmi 15–20% ga qisqartirilib, shiddat ko‘rsatkichlari 5–7% ga oshirildi, taktik sxemalar 25–30% ga soddalashtirildi hamda psixologik tayyorgarlikka ajratilgan vaqt ulushi 10–12% gacha ko‘paytirildi. Natijada sport formasining barqarorligi saqlab qolindi.

Qiyosiy tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, haftalik mashg‘ulot dasturi asosan joriy funksional holatni saqlash va texnik harakatlarni mustahkamlashga yo‘naltirilgan bo‘lib, unda yuklamalarning 60–65% i texnik-taktik mashqlarga to‘g‘ri keldi. Oylik mashg‘ulot dasturi esa strategik vazifalarni hal etishga xizmat qilib, jismoniy va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining 12–18% ga o‘sishini ta’minladi [5].

Haftalik va oylik mashg‘ulot dasturlarining o‘zaro uyg‘un holda qo‘llanilishi paradzyudochilarni kompleks tayyorlash samaradorligini sezilarli darajada

oshirdi. Mikrotsikl darajasida texnik-taktik harakatlar barqarorligi 14–16% ga, ushlash kuchi ko‘rsatkichlari 9–11% ga hamda muvozanatni saqlash ko‘rsatkichlari 12–15% ga yaxshilanganligi aniqlandi. Mezotsikl darajasida esa maxsus chidamlilik 13–17% ga, tiklanish tezligi 10–14% ga oshdi.

Mazkur natijalarga asoslanib, malakali paradzyudochilarni kompleks tayyorlashga qaratilgan texnologiya ishlab chiqildi. Ushbu texnologiya to‘rt bosqichdan iborat bo‘lib:

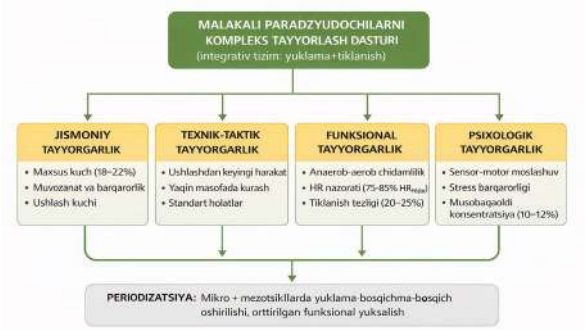
Moslashuv bosqichi – umumiy jismoniy tayyorgarlik (20–25%) va sensor-motor mashqlar.

Asosiy rivojlantiruvchi bosqich – maxsus kuch va chidamlilik (35–40%).

Texnik-taktik takomillashtirish bosqichi – ushlashdan keyingi harakatlar va yaqin masofada kurash (40–45%).

Musobaqaoldi bosqichi – yuklamani kamaytirish (−15–20%) va texnik avtomatizmni mustahkamlash.

Har bir bosqich uchun kompleks mashqlar majmuasi tavsiya etilib, yuklama va tiklanish nisbatining 1:1,2 ko‘rinishida saqlanishi ta’minlandi (1-rasm).



1-rasm. Malakali paradzyudochilarni kompleks tayyorlash texnologiyasi modeli

Malakali paradzyudochilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida maxsus mashqlar majmuasidan foydalanildi. Ko‘zi ojiz paradzyudochilar uchun quyidagi mashqlar qo‘llanildi: ovozli signal asosida joyida yurish, gavdani oldinga–orqaga va yon tomonga egish, devorga tayangan holda o‘tirib-turish (10 marta), qo‘llarga tayangan holda tirsakni bukib-yozish, gantel va rezina amortizatorlar bilan mashqlar, chalqancha yotgan holda tizzalarni ko‘tarish, murabbiy yordamida bir oyoqda turish, tatamida juftlikda harakatlanish, raqib harakatiga taktil sezgi orqali moslashish, dzyudogi yoqasidan ushlagan holda harakatlanish, arqonga chiqish, qo‘l barmoqlari kuchini rivojlantiruvchi espanderlar bilan mashqlar, juftlikda raqibni muvozanatdan chiqarish, maneken yoki sherik bilan gavdani burish mashqlari, uchi-komi komplekslari hamda 15–20 soniya davomida statik ushlab turish mashqlari.

Zaif ko‘ruvchi paradzyudochilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi umumrivojlantiruvchi mashqlar, oldindan belgilangan chiziq bo‘ylab yurish, qo‘l va oyoqlar uchun yengil dinamik harakatlar, o‘tirib-turish (3×15), qo‘llarni tirsakdan bukib-yozish (4×15), medbolni oldinga uzatish (4×8), planka (3×30 soniya), belgilangan nuqtalar orasida harakatlanish, buyumlar atrofida aylanish, ovoz yoki signal bo‘yicha reaksiya mashqlari, dzyudogi yoqasidan ushlab harakatlanish, kuzushi va uchi-komi mashqlari, juftlikda qarshilik bilan ishlash, yengil aerob mashqlar, stretching, muvozanatni tiklash mashqlari, parterda texnik usullarni bajarish hamda qisqa o‘quv bellashuvlari qo‘llanildi.

Mazkur mashqlarni amaliyotga tatbiq etishda ko‘zi ojiz sportchilar uchun ovozli va taktil yondashuv, zaif ko‘ruvchilar uchun esa kontrast belgilar tizimidan foydalanildi. Yuklamalarni rejalashtirishda individual yondashuv tamoyiliga amal qilindi hamda texnika xavfsizligi talablariga qat’iy rioya etildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, malakali paradzyudochilarda mashg‘ulot yuklamalarini individual-differensial yondashuv asosida rejalashtirish ularning funksional imkoniyatlari va sensomotor moslashuv darajasiga moslashgan holda samarali tayyorgarlikni ta’minlaydi.

Ishlab chiqilgan haftalik mikrotsikl dasturida mashg‘ulot yuklamalarining qisqa davomiylikda, ammo yuqori zichlikda tashkil etilishi texnik-taktik harakatlar barqarorligini 14–16% ga, ushlash kuchi ko‘rsatkichlarini 9–11% ga, muvozanat va koordinatsiya ko‘rsatkichlarini 12–15% ga oshirish imkonini berdi.

Oylik mezotsikl dasturida yuklamalarning bosqichma-bosqich 10–15% ga oshirilishi natijasida maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlari 13–17% ga, tiklanish tezligi esa 10–14% ga yaxshilandi.

Mashg‘ulot yuklamalarining tarkibiy tuzilmasi quyidagi optimal nisbatda belgilandi:

jismoniy tayyorgarlik – 30–35%,
texnik-taktik tayyorgarlik – 35–40%,
funksional tayyorgarlik – 20–25%,
psixologik tayyorgarlik – 10–12%.

Mazkur nisbat sport formasining barqaror rivojlanishini ta’minladi.

Musobaqaoldi davrida mashg‘ulot hajmini 15–20% ga kamaytirish va shiddatini 5–7% ga oshirish, taktik sxemalarni 25–30% ga soddalashtirish yuqori sport natijalarini saqlab qolish uchun samarali ekanligi aniqlandi.

Yuklama va tiklanish jarayonlarining 1:1,2 nisbatda rejalashtirilishi markaziy nerv tizimiga tushadigan zo‘riqishni kamaytirib, sportchilarning ish qobiliyatini barqaror saqlashga xizmat qildi.

Ko‘zi ojiz sportchilar uchun ovozli va taktil yondashuv, zaif ko‘ruvchilar uchun kontrast belgilar tizimidan foydalanish texnik harakatlarni o‘zlashtirish tezligini oshirdi hamda mashg‘ulot xavfsizligini ta’minladi.

Ishlab chiqilgan to‘rt bosqichli kompleks tayyor-

garlik texnologiyasi (moslashuv → rivojlantirish → texnik-taktik takomillashtirish → musobaqaoldi) paradzyudochilarning jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligini tizimli ravishda takomillashtirish imkonini berdi.

Adabiyotlar:

1. Verkhoshansky, Y. V. (2013). Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki [Theory and methodology of sports training]. Moscow, Russia: Sovetskiy sport.

2. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The system of training athletes in Olympic sport]. Kyiv, Ukraine: Olimpiyskaya literatura.

3. Tumanyan, G. S. (2016). Sportivnaya borba: teoriya, metodika, praktika [Wrestling: Theory, methodology, practice]. Moscow, Russia: Fizkultura i sport.

4. Shustin, B. N. (2018). Podgotovka sportsmenov s narusheniem zreniya [Training of athletes with visual impairments]. Moscow, Russia: Sport.

5. Shutov, A. V. (2017). Osobennosti tekhnicheskoy podgotovki paradzyudoistov [Features of technical training of para-judokas]. Adaptivnaya fizicheskaya kultura, 246.

6. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mustaqil izlanuvchi, dotsent
M.K. JUMANIYAZOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i2.a031

14–18 YOSHLI REGBICHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Annotatsiya

В статье научно обоснована эффективность тренировочных занятий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у регбистов 14–18 лет. Педагогический эксперимент проводился с 25 сентября по 25 ноября 2025 года в регбийном отделении Ургенчского олимпийского и паралимпийского центра подготовки спортивных резервов. В исследовании приняли участие 20 спортсменов. В подготовительном периоде тренировки проводились два раза в день: в первой сессии применялись специальные нагрузки для развития скоростно-силовых качеств, во второй — технико-тактические упражнения, характерные для регби. Результаты показали увеличение показателей скоростно-силовой подготовленности в среднем на 10–13%, что является статистически значимым по данным математико-статистического анализа ($p<0,05$).

***Ключевые слова**: регби-7, скоростно-силовые качества, юные спортсмены, физическая подготовка, педагогический эксперимент.*

Abstract

Mazkur maqolada 14–18 yoshdagi regbichilarda tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar samaradorligi ilmiy asosda tadqiq etildi. Pedagogik eksperiment 2025-yil 25-sentabrdan 25-noyabrgacha Urganch Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining regbi bo‘limida o‘tkazildi. Tadqiqotda 14–18 yoshdagi 20 nafar sportchi ishtirok etdi. Tayyorlov davrida mashg‘ulotlar kuniga ikki mahal tashkil etildi: birinchi sessiyada tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy yuklamalar, ikkinchi sessiyada esa regbiga xos texnik-taktik mashqlar bajarildi. Tadqiqot natijalari tezkor-kuchlilik ko‘rsatkichlarining o‘rtacha 10–13% ga oshganini ko‘rsatdi va matematik-statistik tahlil natijalariga ko‘ra bu o‘zgarishlar $p<0,05$ darajada ishonchli ekanligi aniqlandi.

***Kalit so‘zlar**: regbi-7, tezkor-kuchlilik, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik eksperiment.*

This study examined the effectiveness of training sessions aimed at developing speed-strength qualities in rugby players aged 14–18 years. A pedagogical experiment was conducted from September 25 to November 25, 2025, at the rugby department of the Urgench Olympic and Paralympic Sports Training Center. The study involved 20 athletes. During the preparatory period, training sessions were organized twice daily: the first session focused on specialized physical loads to develop speed-strength abilities, while the second session included rugby-specific technical and tactical exercises. The results showed an average improvement of 10–13% in speed-strength indicators, which was statistically significant according to mathematical and statistical analysis ($p < 0.05$).

***Keywords**: rugby sevens, speed-strength abilities, youth athletes, physical preparation, pedagogical experiment.*

Dolzarbligi. Zamonaviy sport tizimida regbi-7 yuqori intensivlik, tezkor qaror qabul qilish hamda qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch va tezlikni namoyon etishni talab qiluvchi murakkab harakat faoliyati bilan tavsiflanadi. O‘yin davomida takroriy sprintlar, to‘qnashuvlar, keskin yo‘nalish almashinuvi va sakrash harakatlari sportchilardan yuqori darajadagi tezkor-kuchlilik tayyorgarligini talab etadi.

14–18 yosh davri sportchilar organizmining morfofunksional tizimlari jadal rivojlanadigan, asosiy harakat sifatlarini shakllantirish uchun eng qulay bosqich hisoblanadi. Mazkur davrda tezkor-kuchlilik sifatlarini maqsadli rivojlantirish keyingi sport ixtisoslashuvi jarayonida yuqori sport natijalariga erishish uchun muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Tezkor-kuchlilikning yetarli darajada rivojlanishi yosh regbichilarning yugurish tezligi, sakrash qobiliyati, to‘qnashuvlardagi samaradorligi hamda texnik-taktik harakatlarni yuqori tezlikda bajarish ko‘rsatkichlarini oshiradi. Shu bilan birga, ushbu sifatning past darajada rivojlanganligi mushak-skelet tizimi jarohatlari xavfini oshirishi mumkin.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yosh regbichilarni tayyorlash tizimida tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha maxsus metodik yondashuvlar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Amaliy mashg‘ulotlarda esa ko‘pincha umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ustunlik qiladi, bu esa maxsus jismoniy tayyorgarlikning samaradorligini cheklaydi.

Shu munosabat bilan 14–18 yoshdagi regbichilar uchun tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental yo‘l bilan aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Tadqiqot natijalari yosh sportchilar tayyorgarligini individuallashtirish, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish hamda regbi-7 bo‘yicha zamonaviy sport metodikasini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. 14–18 yoshdagi regbichilarda tezkor-kuchlilik sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashg‘ulotlar majmuasining samaradorligini eksperimental yo‘l bilan aniqlash.