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

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.

Tadqiqot vazifalari:

Regbi-7 o‘yin faoliyatida tezkor-kuchlilik sifatlarining ahamiyatini nazariy jihatdan tahlil qilish.

14–18 yoshdagi regbichilar uchun tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar majmuasini ishlab chiqish.

Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini pedagogik eksperiment orqali aniqlash va baholash.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda 14–18 yoshdagi 20 nafar regbichi ishtirok etdi. Sportchilar tasodifiy tanlash usuli orqali tajriba (n=10) va nazorat (n=10) guruhlariga ajratildi.

Tadqiqot davomiyligi

Pedagogik eksperiment 2025-yil 25-sentabrdan 25-noyabrgacha davom etdi.

Mashg‘ulotlar tashkil etilishi

Tayyorlov davrida mashg‘ulotlar kuniga ikki mahal olib borildi:

birinchi sessiya – tezkorlik, kuch, chaqqonlik va umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar;

ikkinchi sessiya – regbiga xos texnik-taktik harakatlar.

Tajriba guruhida tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus vositalar qo‘llanildi: qisqa masofaga sprintlar, plyometrik mashqlar, sakrash mashqlari, koordinatsion topshiriqlar hamda o‘yin xarakteridagi yuqori intensiv yuklamalar. Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot vositalari qo‘llanildi.

Tezkor-kuchlilik ko‘rsatkichlari standart test sinovlari orqali baholandi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, guruhlar o‘rtasidagi farqlar Student t-testi orqali aniqlashtirildi. Statistik ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ sifatida qabul qilindi.

1-jadval

14–18 yoshli regbichilar mashg‘ulotining grafik rejasi

Sessiya	Vaqti	Maqsadi	Mashqlar turi
1-mashg‘ulot	08:30 – 10:00	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: kuch, tezkorlik, tezkor-kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik	Kuch va tezkorlik mashqlari, tezkor-kuchlilik yuklamalari, chidamlilik va egiluvchanlik mashqlari, chaqqonlik drillari
2-mashg‘ulot	17:00 – 19:15	Regbi texnik-taktik ko‘nikmalarni rivojlantirish	Regbiga xos texnik-taktik mashqlar, o‘yin kombinatsiyalari va vaziyatli mashqlar

Tezkor-kuchlilik sifatlarining nazariy asoslari. Tezkor-kuchlilik sportchining qisqa vaqt oralig‘ida yuqori darajadagi kuch namoyon etish qobiliyatini ifodalaydi va asab-mushak tizimining funksional holati, mushak tolalarining qisqarish tezligi hamda markaziy asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligi bilan chambarchas bog‘liq. Mazkur sifat ko‘plab sport turlarida muhim o‘rin tutadi, xususan regbi-7 o‘yin faoliyatida sprint yugurishlar, keskin yo‘nalish almashinuvi, to‘qnashuvlar va sakrash harakatlari samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda tezkor-kuchlilikni rivojlantirishda qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurishlar, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar hamda plyometrik yuklamalarning yuqori samaradorligi qayd etilgan. O‘smir yoshdagi sportchilarda ushbu vositalarni biologik yetilish darajasini hisobga olgan holda qo‘llash muhim ahamiyatga ega. 14–18 yosh davrida asab-mushak tizimining jadal rivojlanishi tezkor-kuch mashqlarini qo‘llash uchun qulay sharoit yaratadi.

Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yosh regbichilarda tezkor-kuchlilikni rivojlantirish jarayoni bosqichma-bosqich tashkil etilishi, yuklama hajmi va intensivligining izchil oshirib borilishi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining texnik-taktik mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirilishi yuqori samaradorlikni ta’minlaydi.

Tadqiqot natijalari. Pedagogik eksperiment yakunida tajriba guruhi sportchilarining tezkor-kuchlilik ko‘rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan ishonchli o‘sish kuzatildi ($p < 0,05$). Test natijalari bo‘yicha tajriba guruhida ko‘rsatkichlarning o‘rtacha 10–13% ga yaxshilangani aniqlandi, bu esa qo‘llanilgan maxsus mashg‘ulotlar majmuasining samaradorligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulotlar natijasida ko‘rsatkichlar o‘sishi statistik jihatdan kamroq bo‘lib, sezilarli farq qayd etilmadi. Olingan natijalar tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar (sprintlar, plyometrik yuklamalar, sakrash mashqlari va koordinatsion topshiriqlar) yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi.

Shuningdek, eksperiment yakunida tajriba guruhi sportchilari musobaqa faoliyatida yuqori natija ko‘rsatib, U-17 yosh toifasidagi O‘zbekiston kubogida 1-o‘rinni egalladi. Mazkur holat qo‘llanilgan metodikaning sportchilarning musobaqaviy faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatganini bilvosita tasdiqlaydi, biroq u asosiy ilmiy ko‘rsatkich sifatida emas, qo‘shimcha amaliy natija sifatida baholandi.

2-jadval.

14–18 yoshli regbichilar mashg‘ulotlarining haftalik tuzilmasi

T/r.	Hafta kunlari	Mashg‘ulotlar sessiyasi	Tayyorgarlik mazmuni	Yuklamalar mazmuni
1.	Dushanba	1-mashg‘ulot	Jismoniy tayyorgarlik	Tezkorlik: Sprint, plyometrika, qutiga sakrash - 3×10
		2-mashg‘ulot	Texnik harakatlar	Small-sided games (4×4) - 3×10 daqiqa, Pas, tackle texnikasi
2.	Seshanba	1-mashg‘ulot	UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik)	10–30 m sprint - 4×5, agility ladder - 4 ta mashq × 30 s.
		2-mashg‘ulot	Taktik harakatlar	Standart kombinatsiyalar, line-out (koridor), ruck taktikalari
3.	Chorshanba	1-mashg‘ulot	MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik)	Tezkor-kuchlilik: 30 m sprint (s), vertikal sakrash (cm)
		2-mashg‘ulot	Texnik harakatlar	Support running - 20 m × 5, orqaga pas va kress texnikasi
4.	Payshanba	1-mashg‘ulot	UJT va MJT	Chidamlilik va chaqqonlik: kross, koordinatsion mashqlar, Maxsus kognitiv–motor, taktik–analitik mashg‘ulotlar
		2-mashg‘ulot	Texnik va taktik harakatlar	Passing drills - 4 kombinatsiya, zaxvat, himoya, individual harakatlar, Musobaqa sharoitida raqib o‘yiniga qarab tezkor taktikani qo‘llash
5.	Juma	1-mashg‘ulot	MJT	Kuch: maksimal kuch (kg), shtanga bilan o‘tirib-turish (3×8)
		2-mashg‘ulot	Taktik–analitik komponentlar	“Zooming in and zooming out” (yaqinlashish va chekinish), qarshi hujum va maul taktikasi
6.	Shanba	1-mashg‘ulot	Jismoniy tayyorgarlik	Egiluvchanlik: rezina, kovyorda gimnastika elementlari
		2-mashg‘ulot	Auditoriya, Tiklanish tadbirlari	Musobaqalar videoanalizi, o‘yin va hakamlik qoidalari, sauna, massaj

Mashg‘ulotlar rejasi kunlik yuklama dinamikasi, yosh sportchilarning morfofunksional xususiyatlari hamda tayyorlov davrining vazifalarini hisobga olgan holda ishlab chiqildi. Yuklamalar hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirilib, tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bilan uyg‘unlashtirildi. Mashg‘ulotlarda ortiqcha charchashning oldini olish maqsadida yuklama va tiklanish nisbatiga qat’iy amal qilindi.

Tadqiqot natijalari. Pedagogik eksperiment yakunida tajriba guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy va statistik jihatdan ishonchli o‘zgarishlar qayd etildi. Olingan ma’lumotlar tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar majmuasi yosh regbichilarning jismoniy sifatlarini kompleks ravishda takomillashtirishini ko‘rsatdi.

Kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlari. Tajriba guruhi sportchilarida maksimal kuch va qisqa masofaga yugurish tezligi ko‘rsatkichlari o‘rtacha 12–15% ga yaxshilandi ($p < 0,05$). Mazkur o‘zgarishlar plyometrik mashqlar, qarshilik bilan bajariladigan yugurishlar hamda qisqa masofali maksimal sprintlar ta’siri bilan izohlanadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichlar o‘sishi past darajada bo‘lib, statistik jihatdan ishonchli farq kuzatilmadi.

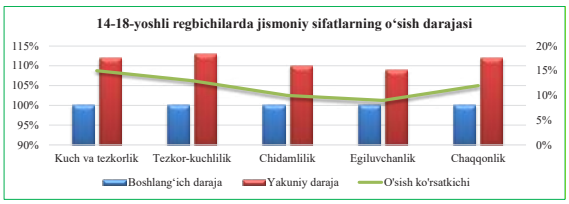
Tezkor-kuchlilik ko‘rsatkichlari. Vertikal sakrash balandligi, joydan uzunlikka sakrash va tezkor kuch namoyon etishga oid testlar natijalari tajriba guruhida o‘rtacha 10–13% ga yaxshilandi ($p < 0,05$). Bu ko‘rsatkichlar asab-mushak muvofiqligining oshgani hamda mushaklarning qisqarish tezligi ortganini ko‘rsatadi.

Chidamlilik va egiluvchanlik. Maxsus mashg‘ulotlar dasturida interval yugurishlar va dinamik cho‘zilish mashqlarining qo‘llanilishi natijasida umumiy chidamlilik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarida ijobiy

o‘zgarishlar qayd etildi. Ushbu sifatlarning rivojlanishi sportchilarning mashg‘ulot yuklamalarini samarali bajarishiga va tiklanish jarayonining tezlashishiga xizmat qildi.

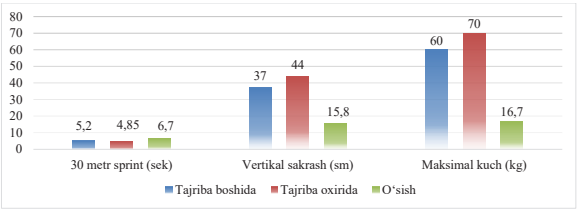
Chaqqonlik va koordinatsiya. Koordinatsion topshiriqlar, tez yo‘nalish almashinuvi bilan bajariladigan mashqlar hamda o‘yin xarakteridagi yuklamalar natijasida chaqqonlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa sportchilarning regbi-7 o‘yinidagi kombinatsion harakatlarni yuqori tezlikda va aniqlik bilan bajarish qobiliyatini oshirdi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar majmuasi yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks tarzda takomillashtiradi. Tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan yuqori o‘sishi qo‘llanilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Olingan natijalar yosh sportchilar tayyorgarligida tezkor-kuch mashqlarini texnik-taktik mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.



1-rasm. Jismoniy sifatlarlarning o‘sish dinamikasi (n=20)

Izoh: Diagrammada sportchilarning jismoniy sifatlaridagi o‘sish dinamikasi aks ettirilgan. Boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farqlar **Student t-testi** yordamida baholandi va natijalar **p<0,05** darajada statistik ahamiyatli ekanligi aniqlandi.



2-rasm. Tezkor-kuchlilik sifatining o‘sish dinamikasi (n=20)

Diagrammada aks ettirilgan boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farqlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, Student t-testi asosida baholandi. Tahlil natijalari tajriba guruhi sportchilarining tezkor-kuchlilik ko‘rsatkichlarida kuzatilgan o‘zgarishlar $p < 0,05$ darajada statistik ahamiyatli ekanligini ko‘rsatdi. Bu esa qayd etilgan ijobiy o‘sishlar tasodifiy emas, balki qo‘llanilgan maxsus mashg‘ulotlar metodikasining natijasi ekanligini tasdiqlaydi.

Pedagogik eksperiment asosida quyidagi ilmiy natijalarga erishildi:

14–18 yoshdagi regbichilarda tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashg‘ulotlar majmuasining samaradorligi regbi-7 sport turi misolida ilmiy asoslandi.

Mashg‘ulot yuklamasining hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish orqali optimal yuklama modeli ishlab chiqildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini maxsus regbiga xos mashqlar bilan uyg‘unlashtirishga asoslangan kombinatsiyalangan metodika taklif etildi.

Tajriba guruhi sportchilarining tezkor-kuchlilik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 10–13% ga oshdi ($p < 0,05$), bu metodikaning yuqori samaradorligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar tizimi sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini, balki texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligini ham oshirdi. Mashg‘ulotlarning kuniga ikki mahal tashkil etilishi, birinchi sessiyada jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ikkinchi sessiyada esa texnik-taktik ko‘nikmalarni takomillashtirishga yo‘naltirilgani umumiy tayyorgarlik darajasining kompleks ravishda oshishiga olib keldi.

Eksperiment yakunida tajriba guruhi sportchilari U-17 yosh toifasidagi O‘zbekiston kubogida 1-o‘rinni egalladi. Mazkur natija qo‘llanilgan metodikaning musobaqaviy faoliyatga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini bilvosita tasdiqlaydi.

Olingan ma’lumotlar tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Kuniga ikki mahal tashkil etilgan mashg‘ulotlar modeli yuklama va tiklanish jarayoninig optimal nisbatini ta’minladi.

Mashg‘ulotlarning birinchi sessiyasida tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus vositalarning qo‘llanilishi asab-mushak tizimining funksional imkoniyatlarini kengaytirdi, ikkinchi sessiyada texnik-taktik harakatlar bilan uyg‘unlashtirilishi esa ushbu sifatlarning o‘yin faoliyatiga transferini ta’minladi.

Natijalar boshqa sport pedagogikasi tadqiqotlari bilan mos kelib, tezkor-kuchlilikni rivojlantirishda plyometrik mashqlar, sprint yuklamalari va o‘yin xarakteridagi topshiriqlarning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari quyidagi muassasalarda regbi mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil etishda qo‘llanilishi mumkin:

bolalar va o‘smirlar sport maktablari;

ixtisoslashtirilgan sport maktablari;

olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha davlat ixtisoslashtirilgan maktab-internatlari;

olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari;

oliy ta’lim muassasalarining sport klublari.

Xulosa.

Regbi-7 sport turida tezkor-kuchlilik sport natijalarini belgilovchi yetakchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. O‘tkazilgan pedagogik eksperiment asosida ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar metodikasi yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Tezkor-kuchlilik ko‘rsatkichlarining o‘rtacha 10–13% ga yaxshilanishi va $p < 0,05$ darajada statistik ahamiyatli natijalar metodikaning samaradorligini tasdiqladi.

Shuningdek, mazkur metodika sportchilarning musobaqaviy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qildi.

Tavsiyalar. Mashg‘ulot jarayoni muntazam, bosqichma-bosqich va ilmiy asosda tashkil etilishi lozim.

Yuklama hajmi va intensivligi sportchilarning yoshi, individual xususiyatlari hamda funksional holatiga moslashtirilishi zarur.

Tezkor-kuchlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg‘un holda qo‘llanishi kerak.

Taklif etilgan metodikani boshqa yosh guruhlari hamda o‘xshash harakat tuzilishiga ega sport turlariga moslashtirib qo‘llash mumkin.

Adabiyotlar:

1. Austin, D., Gabbett, T., & Jenkins, D. (2011). The physical demands of Super 14 rugby union. Journal of Science and Medicine in Sport, 14(3), 259–263. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.01.003

2. Bompa, T. O. (2017). Periodization in sports training. Human Kinetics.

3. Verkhoshansky, Y. V. (2018). Teoriia skorostno-silovoi podgotovki sportsmenov [Theory of speed-strength training of athletes]. Moscow.

4. Verkhoshansky, Y. V. (1998). Osnovy spetsial’noi fizicheskoi podgotovki sportsmena [Fundamentals of special physical preparation of athletes]. Moscow: Fizkultura i sport.

5. Evtukh, A. V., Kvashuk, P. V., & Shustin, B. N. (2008). Nauchno-metodicheskie osnovy mnogoletnei podgotovki sportsmenov [Scientific and methodological foundations of long-term athlete preparation]. Vestnik sportivnoi nauki, (4), 16–19.

6. Platonov, V. N. (2019). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte [The system of preparation of athletes in Olympic sport]. Kyiv: Olympic Literature.

7. Matveev, L. P. (2015). Osnovy sportivnoi trenirovki [Fundamentals of sports training]. Moscow.

8. Zatsiorsky, V. M. (2016). Science and practice of strength training. Champaign, IL: Human Kinetics.

9. Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2012). Strength training for young athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.

10. Sands, W. A., & McNeal, J. R. (2014). Applied sport science for rugby.

11. Till, K., & Jones, B. (2015). Anthropometric and physical qualities of elite youth rugby players. Journal of Sports Sciences, 33(16), 1750–1757. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1022571.

12. Davlatova, L. T. (2021). Adaptiv sport o‘yinlarini o‘rgatish metodikasi (paravoleybol) [Methodology of teaching adaptive sports games (sitting volleyball)]. Chirchiq.

13. Kovtun, V. (2015). Voleibol sidia i basketbol na koliaskakh kak sredstva reabilitatsii lits s narusheniiami oporno-dvigatel’nogo apparata [Sitting volleyball and wheelchair basketball as means of rehabilitation for persons with musculoskeletal disorders]: Educational and methodological manual.



Pedagogika fanlari doktori(DSc), professor
A.N. SHOPULATOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
https://orcid.org/0000-0001-7793-3181

10.65149/fansport.2026.v9i2.a032

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLAR MALAKASINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Annotatsiya

В данной статье рассмотрены пути развития квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, разработаны предложения и рекомендации по организации дисциплин, направленных на гармонизацию профессиональной и тренерской деятельности, освоение периодов практики.

***Ключевые слова**: физическая культура, спорт, движение, квалификация, качество, образование, профессиональные науки, тренерская деятельность, практика.*

Abstract

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar malakasini rivojlantirish yo‘llari o‘rganilgan bo‘lib, kasbiy fanlar va trenerlik faoliyatini uyg‘unlashtirish, amaliyot davrlarini o‘zlashtirishga qaratilgan fanlar tashkil qilish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

***Kalit so‘zlar**: jismoniy tarbiya, sport, harakat, malaka, sifat, ta’lim, kasbiy fanlar, trenerlik faoliyati, amaliyot.*

This article discusses the ways of developing the qualifications of specialists in the field of physical culture and sports, developed proposals and recommendations for the organization of disciplines aimed at harmonizing professional and coaching activities, mastering periods of practice.

***Keywords**: physical education, sports, movement, qualification, quality, education, professional sciences, coaching, practice.*

Kirish. Zamonaviy taraqqiyot ilm-fan yutuqlari asosida o‘sib bormoqda. Ilm-fan negizida o‘sish, rivojlanishni harakatga keltiruvchi kashfiyotlar, ixtirolarning amalga oshirilishi barcha sohalarda o‘zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Insonlar o‘zgarishlarni moslashishini emas balki, ularni o‘zlashtirish orqali ulardan foydalanish malakasini oshirib bormoqda. Bu esa zamonaviy taraqqiyot talablari doirasida fikrlaydigan, tez moslashadigan, o‘zlashtiradigan, o‘zi ham yangilik kiritadigan mutaxassislarga bo‘lgan ehtiyojni yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda.

Bugun barcha sohalarda bo‘lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham zamonaviy talablar hamda yangicha ishlash uslubiga ega mutaxassislarga ehtiyoj