O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

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

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

**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**

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122

tayyorgarlikning ahamiyati [The importance of functional training in athlete preparation]. In Nauchno-prakticheskaya konferensiya [Scientific-practical conference].

3. Tojiyev, M. A. (2023). Sport nazariyasi [Sports theory]. Toshkent: Makon Savdo Print.

4. Jiyanov, O. M. (2023). Methods of improving the physical fitness of young hand-to-hand fighters. Eurasian Journal of Sport Science, 1(2), 176–179.

5. Jiyanov, O. M. (2023). 11–12 yoshdagi qo'l jangi kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning roli [The role of special physical training in developing physical fitness of 11–12-year-old hand-to-hand fighters]. Scientific Bulletin of NamSU, (7), 713–718.



Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
N.A. CHORSHAMIYEV[1]
[1]O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston

https://orcid.org/0009-0008-1582-9096

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a028

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA SPORT TO'GARAKLARI ORQALI O'QUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASH HAMDA SPORTGA YO'NALTIRILGAN JISMONIY TARBIYA MAZMUNINI OPTIMALLASHTIRISH

Annotatsiya

В статье рассматриваются вопросы целесообразности организации школьных спортивных кружков, направленных на повышение уровня физического развития учащихся и подготовку спортивного резерва. Автор подчеркивает, что занятия в спортивных кружках оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие, способствуют общему физическому развитию и формированию координационных навыков. Кратко представлены основные методы и средства, применяемые педагогом в процессе тренировок. В статье также отмечается важность деятельности образовательных учреждений в организации занятий школьников в спортивных кружках.

Ключевые слова: *общеобразовательная школа, школьники, спортивный кружок, физическая и психологическая подготовка, спортивный резерв, ловкость, способности, навыки.*

Abstract

Maqolada maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, sport zaxirasini tayyorlashga qaratilgan maktab sport to'garaklarini tashkil etish maqsadga muvofiqligi masalalari ko'rib chiqiladi. Muallif sport to'garaklarida shug'ullanish jismoniy va psixologik rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi, umumiy jismoniy rivojlanish, harakatlarni muvofiqlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishini e'tirof etadi. Mashg'ulot jarayonida pedagog tomonidan qo'llaniladigan asosiy usul va vositalar qisqacha keltirilgan. Maqolada maktab o'quvchilarining sport to'garaklarida shug'ullanishini tashkil etishda ta'lim muassasalarining faoliyati muhimligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: *umumta'lim maktabi, maktab o'quvchilari, sport to'garagi, jismoniy va psixologik tayyorgarlik, sport zaxirasi, chaqqonlik, qobiliyatlar, ko'nikmalar.*

The article examines the feasibility of organizing school sports clubs aimed at improving the physical development of students and preparing a sports reserve. The author emphasizes that participation in sports clubs has a positive impact on physical and psychological development, contributing to overall physical fitness and the development of coordination skills. The main methods and tools used by the teacher during training sessions are briefly described. The article also highlights the importance of educational institutions in organizing students' participation in sports clubs.

Keywords: *general education school, students, sports club, physical and psychological training, sports reserve, agility, abilities, skills.*

Dolzarbligi. Umumta'lim maktablarida sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishda ustuvor ahamiyatga ega ekanligi namoyon bo'lmoqda. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini amalga oshiruvchi maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashning tashkiliy shakllariga mustaqil mashg'ulot yo'nalishidagi mashg'ulotlar, maktab sport to'garaklari yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) guruhlaridagi dars mashg'ulotlari kiradi.

2024-2025-yillarda qayd etilgan ma'lumotlarga ko'ra, 96,5% tibbiy ko'rikdan o 'tgan bolalarning 30% da turli kasalliklar aniqlangan bo 'lib, shulargan 28,4% kamqonlik, 6,9% ovqat hazm qilish va nafas olish yo'llari kasalliklari, 5,4% endokrin tizimi kasalliklaridir (1).

Salomov R.S., Taymuratov A.R. kabi mutaxassislarning fikriga ko'ra (2,3), eng muhim samaraga har xil sport turlari bo'yicha to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish orqali erishiladi, zero an'anaviy jismoniy tarbiya tizimi doirasida yosh avlodni jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal etish juda murakkab.

Maktab sport to'garagi shug'ullanuvchilarning qiziqishlarini hisobga olish imkonini beradi, nisbatan bir xil va sport tayyorgarligi elementlari mavjud bo'lganda esa yaxshi sog'lomlashtirish va mashg'ulot samarasini berishi mumkin.

O'quvchilarning sport to'garaklarida shug'ullanishi jismoniy va psihologik salomatlikka ijobiy ta'sir qiladi, umumiy jismoniy rivojlanish, harakatlarni muvofiqlashtirish va chaqqonlik, iroda kuchi, qat'iyatlilik, o 'ziga bo 'lgan ishonch, to'siqlarni yengib o'tish, jamoada ishlash kabi xislatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Sport to'garaklari turli xil bo'lishi mumkin: voleybol, basketbol, futbol, kurashning har xil turlari, yengil atletika va h.k. Sport to'garagini tanlash ko'p jihatdan o'quvchining jismoniy xususiyatlari, uning qobiliyatlari bilan belgilanadi (3,4).

Sport to'garaklari, birinchidan, maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasini oshirishga, ikkinchidan, sport zaxirasini tayyorlashga qaratilgan. Bundan tashqari, sport to'garaklarini tashkil etish texni-

ka va taktika asoslarini o‘rgatish, sport-kuch va harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga imkoniyat yaratadi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojni qondirishga yordam beradi, sog‘lom turmush tarzini yuritishga undaydi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonining muvaffaqiyatli amalga oshirilishi barcha tayyorgarlik tomonlari - umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarlikning birligi tamoyiliga rioya qilingandagina mumkin bo‘ladi. To‘garak guruhini shakllantirishda maktab o‘quvchilarining yoshi, jinsi, sport tayyorgarligi darajasi, salomatlik guruhini hisobga olish zarur. Sport to‘garaklarida mashg‘ulotlarni olib borish jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, harbiy rahbarlar (harbiy va amaliy sport turlari bo‘yicha), shuningdek, bolalar bilan o‘tkaziladigan sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish metodikasi masalalari bo‘yicha kompetentli mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi. Bunday to‘garaklar deyarli ko‘pgina umumta’lim maktablarida mavjud bo‘lib, mashg‘ulotlar, odatda, haftada 2-3 marta 60-90 daqiqadan o‘tkaziladi. Sport to‘garaklarida shug‘ullanish aqliy va jismoniy faoliyat turlarini almashtirish, pedagog va ta’lim oluvchilar o‘rtasida muloqot uslubini o‘zgartirish imkonini beradi; masalan, norasmiy vaziyat mashg‘ulotlar uchun yanada qulay muhit yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi umumta‘lim maktablarida sport turi bo‘yicha sport to‘garagi ishini tashkil etish orqali maktab o‘quvchilarining sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyasi mazmunini optimallashtirishdan iborat.

Tadqiqotning amalga oshirilishi va natijalari. Umumta‘lim maktablarida sport to‘garagi ishini tashkil qilishdan maqsad o‘quvchilarni sportga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga jalb qilish, musobaqa faoliyatini olib borish, jismoniy tarbiya va sportni targ‘b qilishdir. Darsdan tashqari ishlarning boshqa shakllaridan farqli o‘laroq, sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar o ‘quvchilar uchun talabgir, chunki ular harakat faoliyatini har xil tashkil etishga imkon beradi.

Maktab o‘quvchilari bilan o‘tkazilgan so‘rovnoma orqali sport to‘garaklariga qatnashish muvaffaqiyati aniqlandi. 17 nafar 5-9-sinf o ‘quvchilari (7 qiz, 10 o‘g‘il bola) qatnashgan so‘rov natijalari quyidagicha bo ldi (jadvalga qarang):

Jadval

Sport to‘garagida shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning motivatsiyasi, yuklama ta’siri va o‘quv natijalari ko‘rsatkichlari

Olingan ma’lumotlar	Bolalar soni
Mashq qilish uchun to‘garakka boradilar	10(58,8%)
Tengdoshlari bilan muloqot qilish yoki vaziyatni o‘zgartirish uchun boradilar	7 41,1%)
Ko‘p yillardan beri (3-5 yil) to‘garakka boradilar (haftada 7-10 soat)	8 (47,0%)
Savol:”To‘garak mashg‘ulotlaridan keyin charchaysizmi?”	ha – 11 (64,7%)
Savol :”Sport to‘garagidagi mashg‘ulotlardan keyin uy vazifalarini bajarish sizga osonmi?”	ha – 12 (70,5%)
To‘garakdagi mashg‘ulotlarga qiziqish bilan boradi, mashg‘ulotdan zavq oladi.	15 (90%)
To‘garakda shug‘ullanuvchilarning chorakdagi o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari yaxshilanishi – “4” va “5”	13 (76,4%)

Jadvaldan ko‘rinadiki, maktab sport to‘garagidagi mashg‘ulotlar o‘quvchilarning fanlardan o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari yaxshilanishiga ta’sir qilgan.

Umumta‘lim maktablarida sport to‘garagini ochish sport turini tanlash, direktor tomonidan dasturni tasdiqlash, sentyabrda guruhlarni jamlash va tibbiy ma‘lumotlarni yig‘ishni o‘z ichiga oladi. To‘garak ishi o‘quv rejasi asosida quriladi, o‘quvchilarning jismoniy ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda ularni sog‘lom turmush tarziga jalb qilish uchun muntazam mashg‘ulotlar olib boriladi. To‘garak nafaqat jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirishi, balki bolalarni muntazam sport mashg‘ulotlariga jalb qilishi, jamoalarni musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlashi va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishi kerak.

Sport to‘garaklari mashg‘ulotlarini tashkil etishning afzalligi bolalarning muloqot doirasini o‘zgartirish va sport xonalarini maxsus jihozlar bilan ta’minlash hisoblanadi. To‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etishda guruhlarni to‘ldirish muhim tarkibiy qism hisoblanadi (bir xil yoki aralash guruhlar tuziladi). To‘garaklar ishi ta’lim muassasasi dasturi asosida amalga oshiriladi, u nazariy va amaliy material, hakamlik va instruktorlik amaliyotini o‘z ichiga oladi.

Nazariy material har xil sport turlarining rivojlanish tarixi, mashg‘ulotlarda xavfsizlik qoidalari, jismoniy yuklamaning organizmga ta’siri, kun tartibi asoslari, ovqatlanish, tana gigiyenasi, sport formasi va boshqa masalalarni o‘z ichiga oladi.

Amaliy mashg‘ulotlar sport yutuqlari uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirishga qaratilgan. Jarohatlanishning oldini olish va birinchi yordam ko‘rsatish masalalariga alohida e’tibor qaratish lozim [4].

Maktab sport to‘garagi faoliyatini tashkil etishga qo‘yiladigan asosiy talablar quyidagilardan iborat (5):

Maktab sport to‘garagi guruhlarini jamlash o‘quv yili boshida quyidagi yosh guruhlari bo‘yicha amalga oshiriladi: kichik yoshgagi o‘quvchilar, 5-7-sinflar, 8-9- sinflar, 10-11- sinflar.

Kichik yoshdagi o‘quvchilar uchun sport mashg‘ulotlariga umumiy tayyorgarlik to‘garagi,

o‘rta va katta yoshdagi o‘quvchilar uchun sport turlari yoki jismoniy tarbiya-sportga yo‘naltirilgan va sog‘lomlashtirish to‘garaklarini tashkil etish maqsadga muvofiq.

Maktab sport to‘garagini tashkil etish uchun davlat dasturlari va boshqa me‘yoriy-uslubiy talablar yoqligi tufayli jismoniy tarbiya o‘qitivchisi mustaqil ravishda zarur hujjatlarni ishlab chiqadi va yuritadi (mashg‘ulotlarni rejalashtirish, davomatni nazorat qilish, tadbirlar taqvim rejasi va h.k.).

Maktab sport to‘garagi ishi ochiq bo‘lishi kerak, maktab jamoasi, ota-onalar va tegishli sport tashkilotlari hamkorligi talab qilinadi.

Sport to‘garagi ishida mavjud moddiy, vaqt va boshqa resurslardan oqilona foydalanish zarur: mashg‘ulotlar jadvalini oqilona tuzish, sport jihozlaridan foydalanish, saralash va boshqa musobaqalarni o‘tkazish uchun ta‘til vaqtidan foydalanish.

Sport to‘garaklari faoliyati mazmuni va uni tashkil etish asosiy metodik yondashuvlarga tayanishi lozim.

Maktab sport to‘garagining ish yo‘nalishini tanlashda o‘quvchilarning ehtiyojlariga, mavjud moddiy-texnik baza, milliy-madaniy xususiyatlar va o‘qituvchining kasbiy tayyorgarligiga tayanish lozim.

Mashqlar, mashg‘ulot uslublarini tanlash bevosita to‘garak mashg‘ulitlarini olib boradigan jismoniy tarbiya o‘qitivchisi tomonidan amalga oshiriladi.

Sport to‘garagida o‘quv-mashg‘ulot jarayoni yaqqol ifodalangan sport-ta‘lim yo‘nalishiga ega bo‘lishi lozim.

Maktab sport to‘garagi ishida o‘qitivchi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish hujjatlarini ishlab chiqishi va bosqichli, joriy va tezkor nazoratni amalga oshirishi zarur.

Mashg‘ulot jarayonida pedagog tomonidan qo‘llaniladigan uslub va vositalar ko‘p jihatdan sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar natijasini belgilab beradi. Birinchidan, bu umumpedagogik (og‘zaki va ko‘rgazmali) uslublar. Ikkinchidan, o‘yin (musobaqa) usuli va qat’iy tartibga solingan mashq usulini o‘z ichiga olgan amaliy uslub. Sport mashg‘ulotlarida eng ko‘p uchraydigan og‘zaki usullar guruhidan maxsus atamalar va tushunchalarni o‘z ichiga olgan hikoya, tushuntirish, suhbat, muhokama va boshqalar qo‘llaniladi. Og‘zaki usullarni (buyruqlar, og‘zaki baholar, tushuntirishlar) to‘g‘ri qo‘shib olib borish mashg‘ulot jarayonining muvaffaqiyati garovidir. Amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etishda ko‘rgazmalilik (namoyish etish) uslubi muhim o‘rin tutadi. Ularga alohida mashqlar va ularning elementlarini ko‘rsatish, shug‘ullanuvchilarning harakatlanish texnikasi videoyozuvi va boshqalar kiradi. Qat’iy tartiblashtirilgan mashq usullari sport texnikasini o‘zlashtirishga qaratilgan. Ular orasida mashqlarni yaxlit (oddiy mashqlarni, shuningdek, qismlarga ajratish mumkin bo‘lmagan murakkab harakatlarni o‘zlashtirishda qo‘llaniladi) va qismlarga bo‘lib (mustaqil qismlarga ajratish mumkin bo‘lgan uncha murakkab bo‘lmagan harakatlarni o‘zlashtirishda qo‘llaniladi) o‘rganish usuli mavjud.

Jismoniy sifatlarni ustuvor tarbiyalashga yo‘naltirilgan usullar: uzluksiz (mashg‘ulot ishini bir marta uzluksiz bajarish) va oraliqli (mashqlarni ham tartiblashtirilgan tanaffuslar bilan, ham beixtiyor dam olish tanaffuslari bilan bajarish).

O‘yin uslubi shug‘ullanuvchilarda alohida qiziqish uyg‘otadi, u harakatlarga boshlang‘ich o‘rgatish bosqichida ham, yanada murakkab sharoitlarda harakat faoliyatini kompleks takomillashtirish bosqichida ham sport mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llaniladi. Ushbu uslub ko‘pincha faol dam olish vositasi sifatida qo‘llaniladi, moslashish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va samaradorligini oshirish maqsadida harakat faoliyatining bir turidan boshqasiga o‘tish imkonini beradi. O‘yin uslubiga harakatli va sport o‘yinlari misol bo‘la oladi. Mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish uchun musobaqa uslubi ham qo‘llaniladi, undan foydalanish texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik va sportchining psihologik imkoniyatlariga qo‘yiladigan yuqori talablar bilan bog‘liq [6].

Shuni ta’kidlash kerakki, sport mashg‘uloti uslublari va vositalarini tanlash umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg‘ulotining maxsus tamoyillariga muvofiq bo‘lishi kerak.

Xulosalar. Shunday qilib, sport to‘garaklaridagi mashg‘ulotlar maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishi hamda har bir o‘quvchining yashirin imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish, jismoniy mashqlar vositasida salomatlikni saqlash va mustahkamlash madaniyatini shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Sport to‘garaklarida muntazam shug‘ullanish jismoniy tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, shug‘ullanuvchilarning psixologik barqarorligini oshirishga yordam beradi, bu esa ta’lim muassasalarida sport to‘garaklari ishini tashkil etish muhimligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar:

1. Tastanov, N. A. (2017). Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati [Theory and methodology of wrestling types]. Toshkent.
2. Taymurotov, A. R. (2019). Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati [Theory and methodology of wrestling types]. Toshkent.
3. Chorshamiyev, N. A. (2024). Sport pedagogik mahoratini oshirish [Improving sports pedagogical skills]. Toshkent.
4. Usmonxojayev, T. S., Chorshamiyev, N. A., Arislonov, Sh. E., Usmonov, P., & Sultonov, H. (2025). Milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish metodikasi [Methodology of teaching national movement games]. Toshkent.
5. Lubysheva, L. I. (2009). Sportizatsiya v obshcheobrazovatelnoy shkole [Sportization in general education school]. Moscow: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta.
6. Qurbonov, X. (2026). O’rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini

rivojlantirish mexanizmi. Fan-sportga, 9(2), 28–30. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a008
7. Valixonov, U. (2026). Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog'lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. Fan-sportga, 9(2), 45–48. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a013



Mustaqil izlanuvchi
U.I. SULTONOV[1]
[1]Qo'qon davlat universiteti
Qo'qon shahri, O'zbekiston
https://orcid.org/0009-0008-6412-4666

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a029

O'QUV-MASHG'ULOT GURUHIDAGI UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI MEZOSIKLLARINI REJALASHTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье раскрываются методические основы планирования предсоревновательных мезоциклов у бегунов на длинные дистанции в условиях учебно-тренировочной группы. В исследовании проанализированы структура, содержание и оптимальное распределение тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле, а также рассмотрены вопросы повышения уровня функциональной готовности спортсменов и обеспечения выхода на пик спортивной формы к соревновательному периоду.

Ключевые слова: *Бег на длинные дистанции, предсоревновательный мезоцикл, планирование тренировок, специальная выносливость, скоростная выносливость, распределение нагрузок, функциональная готовность, спортивная результативность, восстановительный процесс.*

Abstract

Mazkur maqolada o'quv-mashg'ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirishning uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda musobaqa oldi mezosiklning tuzilishi, mazmuni hamda yuklamalarning optimal taqsimlanishi tahlil qilinib, sportchilarning funksional tayyorgarligini yuqori darajaga olib chiqish va musobaqa davriga maksimal sport formasida kirishini ta'minlash masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: *uzoq masofaga yugurish, musobaqa oldi mezosikli, mashg'ulotni rejalashtirish, maxsus chidamlilik, tezlik-chidamlilik, yuklamalarni taqsimlash, funksional tayyorgarlik, sport natijadorligi, tiklanish jarayoni.*

This article highlights the methodological foundations for planning pre-competition mesocycles in long-distance runners within a training group. The study analyzes the structure, content, and optimal distribution of training loads in the pre-competition mesocycle, and examines issues related to improving athletes' functional readiness and ensuring peak performance during the competitive period.

Keywords: *Long-distance running, pre-competition mesocycle, training planning, special endurance, speed endurance, load distribution, functional readiness, sports performance, recovery process.*

Dolzarbligi. So'nggi yillarda respublikamizda yengil atletika sport turini, ayniqsa yugurish yo'nalishini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biri sifatida belgilandi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti i tomonidan 2021-yil 5-noyabrda qabul qilingan PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va 'Workout' sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida yurish va yugurish sport turlarini tizimli ravishda rivojlantirish, ularni ilmiy-metodik jihatdan qo'llab-quvvatlash, sport zaxirasini shakllantirish hamda professional sportchilar tayyorlash sifatini oshirish vazifalari aniq belgilab berilgan.

Mazkur qarorda sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish, ilmiy asoslangan tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish, yuqori malakali sportchilarni xalqaro musobaqalarga puxta tayyorlash hamda sport natijadorligini oshirish ustuvor yo'nalish sifatida qayd etilgan. Bu esa o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanayotgan uzoq masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayonini zamonaviy sport nazariyasi va metodikasi asosida takomillashtirishni taqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi o'quv-mashg'ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini ilmiy-uslubiy asosda rejalashtirish modelini ishlab chiqish hamda uning sportchilarning funksional tayyorgarligi, maxsus chidamliligi va musobaqa natijadorligiga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifasi.

1. Musobaqa oldi mezosiklida mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddatini optimal taqsimlash, maxsus chidamlilik hamda tezlik-chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan samarali rejalashtirish modelini ishlab chiqish.

2. Ishlab chiqilgan mezosikl rejalashtirish modelining sportchilarning funksional tayyorgarligi va musobaqa natijadorligiga ta'sirini tajriba-sinov orqali aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish;

Tadqiqotni tashkil etilishi. Tadqiqot Farg'ona viloyati O'zbekiston tumanida joylashgan bolalar-o'smirlar sport maktabining o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi yengil atletikaning uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarining mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

Tadqiqotda jami 36 nafar sportchi (18 nafardan nazorat va tajriba guruhi) ishtirok etdi. Ular 15-16 yosh toifasiga mansub bo'lib, mazkur yosh uchun musobaqa dasturiga kiritilgan 3000 metr masofaga yugurish bo'yicha ixtisoslashgan. Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi:

1. Tayyorlov bosqichi - ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi va umumlashtirildi, mavjud mashg'ulot dasturlari o'rganildi hamda dastlabki test sinovlari o'tkazildi.