O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

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

Sh.M. Nurmatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

Е.Н. Черникова – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

A.Sh. Mo‘minov – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

Sh.S. Mannonova – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

K.R. Davidova – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

Б.З. Каримов – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

K.A. Darmenbaeva – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

И.А. Махсумов – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

D.B. Shaymardanov – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

O.A. A’zamxonov - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

I.X. Erdonov – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

E.I. Bayturayev – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

I.X. Turdibayev – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

Z.A. Abdulxayeva – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

E.S. Osmanov – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

М.В. Моисеева – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67

maradorligi o‘rtasida sezilarli va ilmiy asoslangan korrelyatsion bog‘liqlik mavjudligi ushbu tadqiqot natijalari orqali isbotlandi. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari - tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya - o‘yin samaradorligining turli jihatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Har bir o‘yin pozitsiyasi (burchak, yarim o‘rta, markaziy o‘yinchi, darvozabon) uchun optimal jismoniy tayyorgarlik profillari aniqlandi va ular o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi isbotlandi.

Mavsum oldi tayyorgarlik davrida jismoniy ko‘rsatkichlarning o‘rtacha 12-15% ga oshishi o‘yin samaradorligini 20-25% ga yaxshilashi mumkinligi aniqladi. Monitoring va individual tayyorgarlik dasturlarining ahamiyati ta’kidlanib, har bir sportchining genetik oldindan shakllangan xususiyatlari, fiziologik xususiyatlari va pozitsion talablarini hisobga olgan holda maxsus dasturlar ishlab chiqilishi zarurligi ko‘rsatildi. Tadqiqot shuni tasdiqladiki, jismoniy tayyorgarlik gandbolda muvaffaqiyatning mutlaqo zarur sharti bo‘lib, u texnik mahorat va taktik tushunchani to‘liq amalga oshirish imkonini beradi. Ushbu natijalar asosida gandbolchilarni tayyorlashda yagona yondashuv o‘rniga differensial, individual va ilmiy asoslangan metodologiyani joriy etish tavsiya etiladi. Kelajakda gandbol tayyorgarligi zamonaviy monitoring texnologiyalari, genetik tadqiqotlar va sun’iy intellekt asosidagi prognozlash modellarini o‘z ichiga olgan integratsiyalashgan yondashuvga asoslanishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Balsevich, V. K. (2000). Ontokineziologiya cheloveka (Human ontokinesiology). Teoriya i praktika fizicheskoy kultury, (3), 275.
2. Bernshteyn, N. A. (2014). Sovremennye iskaniya v fiziologii nervnogo protsessa (Modern explorations in the physiology of the nervous process). Voprosy istorii estestvoznaniya i tekhniki, (1), 28–41.
3. Blokhin, A. V. (2003). Postroenie podgotovki gandbolistov vysokoy kvalifikatsii v dlitelnom sorevnovatelnom periode (Structure of training for highly qualified handball players during a long competitive period) [Abstract of PhD dissertation]. Russian State University of Physical Culture, Sport and Tourism.
4. Garsia, C. (1997). Initial and further selection of children gifted for handball on the basis of some chosen morphological and motor parameters. EHF Periodical for Coaches, Referees and Lecturers Handball, 4–7.
5. Enst, G. S., & Oostermann, M. (1995). Fitness in top-level referees in handball. In Proceedings of the 2nd Congress on Sports Medicine and Handball (pp. 36–41). Vienna.
6. Waldron, M., Worsfold, P. R., Twist, C., & Lamb, K. (2014a). The relationship between physical abilities, ball-carrying and tackling among elite youth rugby league players. Journal of Sports Sciences, 32(6), 542–549.
7. Woodcock, C., Holland, M. J. G., Duda, J. L., & Cumming, J. (2011). Psychological qualities of elite adolescent rugby players: Parents, coaches, and sport administration staff perceptions and supporting roles. The Sport Psychologist, 25, 411–443.
8. Wilbek, U. (1999). Handball has to be more entertaining. World Handball: Official Organ of the International Handball Federation, (1), 44.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Sh.S. MANNONOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0009-5894-3507

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a004

O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHIDAGI UCH HATLAB SAKROVCHILARNI YILLIK TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной работе проведены научные исследования по распределению тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки у прыгунов тройным прыжком учебно-тренировочной группы, а также рассмотрены эффективные средства и методы, способствующие росту спортивных результатов спортсменов в разрезе месяцев.

Ключевые слова: *годичный цикл, мезоцикл, макроцикл, зоны интенсивности, объём, скоростно-силовые качества, соревновательные упражнения.*

Abstract

Ushbu ishda o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlanishi, oylar kesimida sakrovchilarning sport natijalarining o‘sishiga yordam beruvchi samarali vosita va usullar haqida ilmiy tadqiqotlar olib borilgan.

Kalit so‘zlar: *yillik sikl, mezosikl, makrosikl, shiddat zonalari, hajm, tezkor-kuch sifatlari, musobaqa mashqlari.*

This study presents scientific research on the distribution of training loads in the annual training cycle of triple jumpers in the training group. The study also examines effective methods and means that contribute to the improvement of athletes' performance results on a monthly basis.

Key words: *annual cycle, mesocycle, macrocycle, intensity zones, volume, speed-strength qualities, competitive exercises.*

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida yengil atletika turlari jadal rivojlanib, musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilar soni, ularning sport natijalari va yutuqlari sezilarli darajada ortib bormoqda. Bu holat, bir tomondan, zamonaviy sport texnologiyalarining taraqqiy etgani va ilm-fanning sportga chuqur kirib kelgani bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan, mavjud muammolarni ham keltirib chiqarmoqda. Bugungi davrdagi sportchilar avvalgilariga nisbatan ko‘proq jismoniy zo‘riqish, psixologik bosim va raqobatli muhitda faoliyat yuritmoqda. Xususan, yengil atletikaning sakrash turlarida yuqori intensivlikda mashg‘ulotlar o‘tkazilishi mushaklar, bo‘g‘imlar va orqa umurtqa sohasida ortiqcha yuklama kuzatilishi, sportchilarning

organizmi keyingi mashg‘ulotlargacha tiklana olmasligi, tez-tez jarohat olishiga va oxir-oqibatda sportni erta tark etishiga sabab bo‘lmoqda. Aynan shuning uchun ham yengil atletika turlarida murakkab, yechimini kutayotgan muammolar mavjud bo‘lib, ular zamonaviy ilmiy yondashuvlar orqali hal etilishini talab qiladi. Bu esa yengil atletikaning sakrash turlarida sportchilarning yillik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, har bir mashg‘ulot bosqichining mazmuni va yuklamasini aniq rejalashtirish, texnik harakatlarni chuqur tahlil qilish va takomillashtirish, tayyorgarlik turlari bo‘yicha saralashning yangi talablarini ishlab chiqish, yuqori sport yutuqlariga erishishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish bilan bog‘liq tadqiqot ishlarini amalga oshirish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda.

Tadqiqotning maqsadi o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini optimal rejalashtirish asosida takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

Uch hatlab sakrovchilarning mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish va boshqarishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish.

Uch hatlab sakrovchilarning sakrash texnikasi usullarini aniqlash va saralangan mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa mikrosikllarida mashg‘ulotlarning takomillashtirilgan optimal dasturini ishlab chiqish va pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili; testlash, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba va matematik-statistik usullar.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Yengil atletikaning eng qadimiy turlaridan biri uch hatlab sakrash hisoblanadi. Qadimgi Olimpiya o‘yinlari dasturida u pentatlon (beshkurash) tarkibida bo‘lgan. Ushbu bellashuvlarda uch hatlab sakrash o‘rnida turgan joyidan besh hatlab sakrash turidan foydalanib kelingan. Uch hatlab sakrashning rivojlanishining dastlabki bosqichlarida “passiv” sakrash texnikasi deb nomlangan uslub qo‘llanilgan, ya’ni “sakrash” uzun, “qadam” esa juda qisqa bo‘lgan. XX asrning boshlarida uch hatlab sakrashning “faollashtirilgan” uslubi qo‘llanila boshladi. Ya’ni bunda depsinish vaqtida oyoq qo‘yilganda faollikning oshishi bilan tavsiflanadi. 1908-yilda Shotlandiyaning sakrash uslubi qonuniylashtirildi va u hozirgi kungacha saqlanib qolgan.

Yengil atletikaning uch hatlab sakrash turi quyidagilardan iborat: yugurib kelishdan boshlab uchta ketma-ket fazadan — ya’ni bir oyoqdan yana shu oyoqning o‘ziga “sapchish”, “qadam” qo‘yib ikkinchi oyoqqa tushish va “sakrab” ikki oyoqda yerga tushish. Uch hatlab sakrashda natija sakrovchi qoldirgan izlarning depsinish taxtasiga eng yaqin qismidan o‘lchanadi. Uch hatlab sakrash uzoqligi asosan yugurib kelishda hosil bo‘lgan gorizontal tezlikka va depsinishdagi vertikal tezlikka bog‘liq.

Yuqori malakali uch hatlab sakrovchilarni tayyorlashda ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari dasturi sport mahoratining shakllanishining obyektiv qonuniyatlariga asoslanadi. Ya’ni ular yengil atletikaning sakrash turlarida ham o‘ziga xos xususiyatga ega. Uch hatlab sakrovchilarning ko‘p yillik mashg‘ulotlar jarayonini ma’lum bir qonuniyatlarga bo‘ysunadigan bir butun tizim sifatida, individual rivojlanish xususiyatlariga ega bo‘lgan yaxlit jarayon sifatida ko‘rib chiqish eng maqbul yo‘ldir.

Barcha sport turlarida, shu jumladan yengil atletikaning uch hatlab sakrash turida ham yuksak sport yutuqlariga erishish, asosan, ko‘p yillik tayyorgarlik darajasini jadal oshirish, mashg‘ulot uslublarini asta-sekin takomillashtirish hamda fan va texnologiyaning yangi vosita va usullarini amaliyotga joriy qilish bilan bog‘liq. Uch hatlab sakrovchilarning yillik tayyorgarlik siklini uzluksiz rivojlantirish yosh xususiyatlari, sportchining tayyorgarlik holati hamda tanlangan sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini aniq hisobga olgan holda eng optimal variantlarda amalga oshirilishi mumkin (1–2-jadvallarga qarang).

1-jadval

O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarning yillik siklida maxsus tayyorgarlik vositalarining taqsimlanishi (yillik hajmga nisbatan III o‘quv yilida)

Vositalar	Oylar												Yillik hajm
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
10-12 qadam yugurib uch hatlab sakrash	8	8	10	14	18	13	14	12	11	8	12	8	**138**
6-8 qadam yugurib uch hatlab sakrash	10	18	12	13	10	13	13	14	10	10	8	8	**143**
Yugurish	6	8	8	13	12	10	12	10	11	11	14	11	**126**

Tezlikka yugurish 90-100%	5	9	10	10	8	7	9	8	10	6	8	6	**98**
Tezlikka yugurish 75-90%	6	13	12	16	15	13	12	11	9	7	7	9	**130**
Sakrashlar	8	12	12	8	6	12	10	8	4	6	6	6	**96**
Umumiy kuch mashqlari	9	14	13	11	10	12	13	8	6	8	5	6	**107**
Maxsus kuch mashqlari	5	8	11	13	12	8	5	8	10	5	6	6	**94**
Musoboqalar soni	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	**4**
Jami	**58**	**90**	**88**	**99**	91	89	88	80	71	61	60	60	936

Izoh. Oylar kesimida keltirilgan sonlar har oyda ushbu vositadan nechta mashg‘ulotlarda foydalanganlikni ifodalaydi.

Ushbu jadvalda o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarning uchinchi o‘quv yilida mashg‘ulotlar jarayonida umumiy va maxsus hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasining yillik hajmlari nisbati rejasi keltirib o‘tilgan. Yillik tayyorgarlik sikllarida mashg‘ulot vositalarining tashkil etilishi soni quyidagicha: oy davomida nechta mashg‘ulotda ushbu vositalardan foydalanilganini anglatadi.

O‘quv mashg‘ulotlarda 10–12 qadamda yugurib kelib uch hatlab sakrash maxsus mashqi oktyabr oyida 10 ta mashg‘ulotda (bitta mashg‘ulotda 4–6 martadan), noyabr oyida ham 10 ta mashg‘ulotda (bitta mashg‘ulotda 4–6 marta takrorlash oralig‘ida) va hokazo.

2-jadval

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarning yillik siklida maxsus tayyorgarlik vositalarining taqsimlanishi (Yillik hajmga nisbatan IV o‘quv yilida)

Vositalar	Oylar												Yillik hajm
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
10-12 qadam yugurib uch hatlab sakrash	10	10	10	15	16	15	14	15	12	10	13	10	150
6-8 qadam yugurib uch hatlab sakrash	13	20	13	15	12	15	15	15	10	12	10	12	**152**
Yugurish	6	8	12	14	12	15	10	12	14	10	15	10	**138**
Tezlikka yugurish 90-100%	8	10	12	12	10	11	12	8	10	8	10	12	**123**
Tezlikka yugurish 75-90%	7	12	14	18	16	15	13	9	7	6	10	13	**140**
Sakrashlar	10	25	12	6	3	11	17	6	4	3	4	3	**104**
Umumiy kuch mashqlari	10	12	14	12	8	12	13	8	5	5	4	8	**123**
Maxsus kuch mashqlari	7	14	12	12	8	13	8	8	10	6	4	5	**104**
Musoboqalar soni	1	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	**6**
Jami	72	101	99	105	86	108	103	82	72	60	70	73	1040

Izoh. Oylar kesimida keltirilgan sonlar har oyda ushbu vositadan nechta mashg‘ulotlarda foydalanganlikni ifodalaydi.

Ushbu jadvalda o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarning to‘rtinchi o‘quv yilida mashg‘ulotlar jarayonida umumiy va maxsus hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasining yillik hajmlari nisbati rejasi keltirib o‘tilgan.

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni tayyorgarlikning uchinchi va to‘rtinchi o‘quv yilida quyidagi texnik harakatlarni bajarishga o‘rgatish kerak:

“Yugurish” vaqtida oxirgi qadam tezligini yo‘qotmasdan depsinishga tayyorlanish va sakrash.

Depsinadigan oyoqni depsinadigan joyga tez qo‘yish va shu zahoti bir vaqtning o‘zida silkitiladigan oyoqni bukilgan holatda tepaga qaragan shaklda oldinga silkitish hamda undan keyin ikkinchi qadamni oldinga uzun tashlash.

Uchish fazasidan keyin silkitiladigan oyoqni bosh qo‘yib pastga urish, depsinadigan oyoqni bukilgan shaklda tepaga qaragan holda oldinga harakatlantirish.

Depsinadigan oyoqni silkitish masalasida oyoq soni bilan va tizzaning pastki qismini katta amplituda bilan oldindan tosning orqasiga tekkizish.

Depsinish va silkitishni bir vaqtning o‘zida bajarish, ya’ni yerdan depsinish tugaguncha.

Oyoqni silkitish qo‘llar bilan bir vaqtda bajariladi va oyoq tez-tez yerga qo‘yiladi.

Biz tadqiqot so‘ngida o‘tkazilgan tajribalar asosida uch hatlab sakrovchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ijobiy tomonga o‘zgarganligini aniqladik. Bunda tajriba guruhi sinaluvchilarining natijalari nazorat guruhi sinaluvchilariga nisbatan yuqoriroq ekanligiga guvoh bo‘ldik. Tadqiqotimizga jalb etilgan uch hatlab sakrovchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini quyidagi jadvallar orqali keltirib o‘tdik. Ushbu ko‘rsatkichlarda tadqiqot boshida va oxirida har ikkala guruh sinaluvchilarida ham ijobiy tomonga o‘zgarish kuzatilganini ko‘rish mumkin, biroq tajriba guruhi sinaluvchilarining ko‘rsatkichlari dinamikasida sezilarli darajada farq kuzatiladi.

Tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot so‘ngida tezkorlik sifatini aniqlash testida 30 metr masofaga yugurishda o‘rtacha 3,93±0,44 sekund, 60 metr masofaga yugurishda o‘rtacha 8,14±0,82 sekund, 300 metr masofaga yugurishda esa o‘rtacha 44,69±5,49 sekund natijani qayd etishdi.

Portlovchi kuch sifatini aniqlash maqsadida turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha o‘rtacha 248,33±27,66 sm natija qayd etilgan bo‘lsa, tezkor-kuch va chaqqonlik sifatini aniqlash maqsadida yugurib kelib uch hatlab sakrash testida o‘rtacha 12,18±1,23 metr natija qayd etildi.

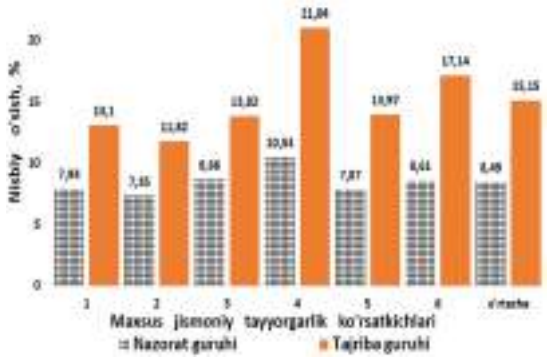
Mutlaq kuch sifatini aniqlash maqsadida tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot so‘ngida 3 kg to‘ldirma to‘pni bosh ortidan oldinga uloqtirish testida o‘rtacha 10,03±1,1 metr natijani qayd etishdi.

Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari testlari bo‘yicha qaydi etilgan natijalarining statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o‘zgarish dinamikasi (n = 24)

Pedagogik testlar	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			t	p
		$\overline{X}$	σ	V,%	$\overline{X}$	σ	V,%		
30 metrga yugurish (soniya)	TG	4,52	0,54	11,96	3,93	0,44	11,13	2,95	<0,01
	NG	4,63	0,54	11,61	4,26	0,49	11,44	1,75	>0,05
60 metrga yugurish (soniya)	TG	9,23	1,02	10,99	8,14	0,82	10,12	2,89	<0,01
	NG	9,07	0,96	10,59	8,40	0,88	10,45	1,78	>0,05
300 metrga yugurish (soniya)	TG	51,86	6,73	12,98	44,69	5,43	12,15	2,87	<0,01
	NG	52,47	6,61	12,60	47,93	5,96	12,44	1,77	>0,05
Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	TG	205,17	24,58	11,98	248,33	27,66	11,14	4,04	<0,001
	NG	209,75	24,36	11,61	231,83	26,56	11,46	2,12	<0,05
Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash (m)	TG	10,69	1,17	10,97	12,18	1,23	10,13	3,04	<0,01
	NG	10,82	1,15	10,60	11,67	1,22	10,46	1,76	>0,05
3 kg to‘ldirma to‘pni bosh ortidan oldinga uloqtirish (m)	TG	8,56	1,03	11,98	10,03	1,1	11,11	3,36	<0,01
	NG	8,77	1,02	11,61	9,52	1,09	11,45	1,75	>0,05

Nazorat guruhi sinaluvchilari tadqiqot so‘ngida tezkorlik sifatini aniqlash testida 30 metr masofaga yugurishda o‘rtacha 4,26±0,49 sekund, 60 metr masofaga yugurishda o‘rtacha 8,40±0,88 sekund, 300 metr masofaga yugurishda esa o‘rtacha 47,93±5,96 sekund natijani qayd etishdi.

Portlovchi kuch sifatini aniqlash maqsadida turgan joyidan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha o‘rtacha 231,83±26,56 sm natija qayd etilgan bo‘lsa, tezkor-kuch va chaqqonlik sifatini aniqlash maqsadida yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash testida o‘rtacha 11,67±1,22 metr natija qayd etildi.



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘sishlarini solishtirish diagrammasi (foizlarda)

Mutlaq kuch sifatini aniqlash maqsadida nazorat guruhi sinaluvchilari tadqiqot so‘ngida 3 kg to‘ldirma to‘pni bosh ortidan oldinga uloqtirish testida o‘rtacha 9,52±1,09 metr natijani qayd etishdi.

Xulosa. Tadqiqotimiz davomida olib borilgan izlanishlarimizda ko‘plab ilmiy manbalar, tayyorgarlik dasturlari va adabiyotlar tahlili natijalari shuni ko‘rsatdiki, sportchilarni tayyorlash, yengil atletikachilarning yillik tayyorgarlik bosqichlarida, xususan, sakrash turlarida qator ilmiy izlanishlar olib borilgani e’tiborimizni tortdi. Biroq aynan uch hatlab sakrovchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan uslubiyat mavjud emasligi tadqiqot davomida aniqlandi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini optimal rejalashtirish asosida sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining izchil rivojlanishi ta’minlandi.

Tadqiqotda uch hatlab sakrovchilarning yoshi, sport malakasi va individual xususiyatlaridan kelib chiqib tuzilgan tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa bosqichlarini o‘z ichiga olgan makro-, mezo- va mikrosikllardagi mashg‘ulot yuklamalarini qo‘llash hisobiga sakrovchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida quyidagicha o‘sish kuzatildi: 30 metrga yugurishda 13,01% ga, 60 metrga yugurishda 11,82% ga, 300 metrga yugurishda 13,82% ga, turgan joyidan uzunlikka sakrashda 21,04% ga, yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashda 13,97% ga, 3 kg li to‘ldirma to‘pni uloqtirishda 14,66% ga oshdi.

Adabiyotlar:

1. Qudratov, R. K. (2014). Yengil atletika (Athletics). Tashkent: O‘quv darslik.
2. Olimov, M. S., Shakirjanova, K. T., To‘xtaboyev, N. T., Rafiyev, H. T., Kolobov, V. A., et al. (2018). Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari: Yengil atletika (Combat, coordination and cyclic sports: Athletics). Tashkent: Textbook, 209–219.
3. Olimov, M. S., Shakirjanova, K. T., To‘xtaboyev, N. T., Rafiyev, H. T., Smurigina, L. V., Kolobov, V. A., et al. (2018). Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (Theory and methodology of athletics). Tashkent: Textbook, 220–223.
4. Qudratov, R. Q., G‘aniboyev, I. D., Soliyev, I. R., & Baratov, A. M. (2011). Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari (Special exercises for track and field athletes). Tashkent: O‘zDJTI Publishing.
5. Olimov, M. S., Soliyev, I. R., & Xaydarov, B. Sh. (2017). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Improving sports pedagogical mastery). Tashkent.
6. Ziyayev, F. Ch. (2024). O‘quv-mashg‘ulot guruhi bosqichlarida bosqon uloqtirish texnikasini o‘rgatish samaradorligi (Effectiveness of teaching hammer throw technique at training group stages) [PhD dissertation]. Chirchiq.



Dotsent
K.R. DAVIDOVA[1]
[1]M.Auezov nomidagi Janubiy Qozog‘iston universiteti
Nodavlat Aksiyadorlik Jamiyatining Chirchiq shahri filiali
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a005

YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI OSHIRISHGA QARATILGAN SAMARALI VOSITA VA USULLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

В данной статье представлены научные исследования, посвящённые методике развития показателей физической подготовленности юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Эффективность средств и методов развития физических качеств художественных гимнасток доказана на практике.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, сила, ловкость, быстрота, выносливость, физические упражнения, средства.*

Abstract

Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini rivojlantirish uslubiyati haqida ilmiy izlanishlar olib borilgan. Badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va usullarining samarasi amaliyotda isbotlangan.

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik, jismoniy mashq, vosita.*

This article presents scientific research on the methodology for developing the physical fitness indicators of young rhythmic gymnasts. The effectiveness of the means and methods used to develop the physical qualities of rhythmic gymnasts has been proven in practice.

Key words: *physical fitness, strength, agility, speed, endurance, physical exercise, means.*

Dolzarbligi. Yosh qizlarni sport bilan, jumladan gimnastika va badiiy gimnastika bilan shug‘ullanishi ularning salomatligiga va jismoniy to‘g‘ri rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi hech kimga sir emas. Badiiy gimnastika bilan shug‘ullanish davomida yosh qizlarni gimnastika sohasiga oid mashqlarni, jumladan gimnastikada keng qo‘llanadigan buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni, bajarishni boshlang‘ich o‘rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni, yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini va boshqa siru – sinoatlarini bajarish malaka va ko‘nikmalarini mukammal o‘zlashtirish usullarini ishlab chiqish, har tomonlama o‘rganish va tajribada sinovdan o‘tkazish hamda ular asosida yosh avlodni tarbiyalashni tashkil qilish bugungi kun talabi hisoblanadi.Yuqorida bayon etilgan fikr