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

yunykh sportsmenov [Development of functional abilities of young athletes]. Saint Petersburg: Piter.
3. Iseev, Sh. T. (2004). Analiz atakuyushchikh deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii [Analysis of attacking actions of highly qualified football players]. Fan Sportga, (1), 45–47.
4. Markova, N. V. (2020). Molodye futbolisty: Psikhofiziologicheskie aspekty trenirovochnogo protsessa [Young football players: Psychophysiological aspects of the training process]. Moscow: Fizkultura i sport.
5. Platonov, V. N. (2017). Fiziologiya i metodika sportivnoy trenirovki [Physiology and methodology of sports training]. Moscow: Sovetskiy sport.
6. Asian Football Confederation. (2021). AFC coaching convention: Diploma level 1–3. Kuala Lumpur: AFC.
7. Andersen, J. (1960). Rotational exercises in sports training. Copenhagen: University Press.
8. Bompa, T., & Claro, F. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics.
9. Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2014). Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance. Routledge.
10. Federation Internationale de Football Association. (2020). FIFA coaching manual: Training principles and practice. FIFA.
11. Federation Internationale de Football Association. (2021). FIFA grassroots manual. FIFA.
12. Helgerud, J., & Hoff, J. (2008). Strength and endurance training in soccer: Physiological basis and practical applications. Journal of Sports Sciences, 26(4), 439–449.
13. Hughes, M., & Franks, I. M. (2015). Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport. Routledge.
14. Mendel, G. (2013). Youth football training: Techniques and tactical development. Meyer & Meyer Sport.
15. Radchenko, G. (2017). Application of rotational training methods in football. International Journal of Sports Science & Coaching, 12(3), 321–330.
16. Ricard, P., & Torres, M. (2019). Rotational training in soccer: Improving technical and tactical skills. International Journal of Sports Training, 8(2), 45–57.
17. Seirul-lo, F. (2018). Coaching football: The Barcelona way. Meyer & Meyer Sport.
18. Union of European Football Associations. (2022). UEFA training methodology handbook. UEFA.
19. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction, and skill acquisition in soccer: The cognitive and perceptual aspects. Journal of Sports Sciences, 23(8), 705–720.

E.I. BAYTURAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a012

SAMBODA TEXNIK TAYYORGARLIKNI USULLAR KOMBINATSIYASI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

В статье с научной точки зрения проанализированы вопросы совершенствования технической подготовки спортсменов-самбистов 18-20 лет, занимающихся в условиях спортивного клуба, на основе комбинации методов. В ходе исследования была изучена эффективность средств обучения, направленных на последовательное и логически связанное применение технических приемов. В педагогическом эксперименте спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе техническая подготовка была организована на основе упражнений, близких к комбинационным, ситуационным и соревновательным ситуациям. Результаты исследования показали, что тренировки, основанные на комбинации приемов, значительно повышают точность, устойчивость и соревновательную эффективность технических действий.

Ключевые слова: *самбо, техническая подготовка, комбинация приемов, спортивный клуб, соревновательная деятельность.*

Abstract

Maqolada sport klubi sharoitida shug‘ullanayotgan 18–20 yoshli sambochi sportchilarning texnik tayyorgarligini usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida texnik usullarni ketma-ket va mantiqiy bog‘liq holda qo‘llashga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalarining samaradorligi o‘rganildi. Pedagogik tajribada sportchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida texnik tayyorgarlik kombinatsion, situatsion hamda musobaqaviy vaziyatlarga yaqin mashqlar asosida tashkil etildi. Tadqiqot natijalari usullar kombinatsiyasiga asoslangan mashg‘ulotlar texnik harakatlarning aniqligi, barqarorligi va musobaqaviy samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *sambo, texnik tayyorgarlik, usullar kombinatsiyasi, sport klubi, musobaqaviy faoliyat.*

The article scientifically analyzes the issues of improving the technical training of 18-20-year-old sambo athletes engaged in sports club conditions based on a combination of methods. In the course of the study, the effectiveness of training tools aimed at the sequential and logically connected application of technical methods was studied. In the pedagogical experiment, the athletes were divided into experimental and control groups. In the experimental group, technical training was organized based on exercises close to combinational, situational, and competitive situations. The research results showed that training based on a combination of techniques significantly increases the accuracy, stability, and competitive effectiveness of technical actions.

Key words: *sambo, technical training, combination of techniques, sports club, competitive activity.*

Dolzarbligi. Sambo sport turida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik harakatlarni samarali va barqaror bajarish darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy sambo musobaqalarida g‘alaba ko‘pincha alohida texnik usulni qo‘llash bilan emas, balki bir nechta texnik harakatlarni ketma-ket, uzluksiz va vaziyatga mos holda amalga oshirish orqali ta’minlanadi. Shu sababli texnik harakatlarning kombinatsion tuzilmasi sportchilarning musobaqaviy ustunligini belgilovchi muhim omil sifatida namoyon bo‘lmoqda.

So‘nggi yillarda sport ilmida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi kompleks va tizimli yondashuv asosida ko‘rib chiqilmoqda. Platonov sportchilarning texnik mahorati barqarorligi mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarni musobaqaga yaqin sharoitlarda takrorlash va ularni vaziyatli qo‘llash qobiliyati bilan belgilanishini ta’kidlaydi. Issurin tomonidan ilgari surilgan blokli periodizatsiya konsepsiyasida esa texnik va taktik harakatlarni maqsadli, bosqichma-bosqich rivojlantirish sportchilarning moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishi va texnik samaradorlikni oshirishi ilmiy asoslab berilgan.

Xorijiy tadqiqotlarda texnik harakatlarni kombinatsiyalash sportchilarning raqib harakatlariga tezkor moslashuvi, qaror qabul qilish tezligi va texnik javob harakatlarining samaradorligini oshirishi isbotlangan. Jumladan, Zatsiorskiy va Kraemer kuch va texnik tayyorgarlikning uyg‘unligi texnik kombinatsiyalarning barqaror va samarali bajarilishini ta’minlashini qayd etib, mushak kuchi, koordinatsiya va texnik harakatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni asoslab bergan.

Bompa esa texnik mashg‘ulotlarni murakkablashtirish, ya’ni alohida usullardan kombinatsiyalarga o‘tish sport mahoratini rivojlantirishning zaruriy sharti ekanligini ta’kidlaydi [4].

Texnik kombinatsiyalarni samarali bajarishda egiluvchanlik, bo‘g‘imlar harakatchanligi va mushak elastikligi muhim ahamiyatga ega. Behm va Chaouachi tadqiqotlarida cho‘zish mashqlari va texnik harakatlarning bajarilish vaqti sportchilarning funksional holatiga mos kelganda texnik samaradorlik yuqori bo‘lishi aniqlangan. Malina va hammualliflar esa yosh sportchilarda texnik ko‘nikmalarni shakllantirish jarayoni biologik yetilish, yoshga xos morfofunksional omillar va mashg‘ulot yuklamalarining mosligi bilan chambarchas bog‘liq ekanligini ko‘rsatadilar [4]. Ayniqsa, 18–20 yosh davri texnik harakatlarni murakkablashtirish va ularni musobaqaviy faoliyatga moslashtirish uchun qulay bosqich hisoblanadi.

O‘zbekiston sport amaliyotida esa samboda texnik tayyorgarlik ko‘pincha alohida texnik usullarni takrorlash bilan cheklanib, ularni kombinatsion va musobaqaviy vaziyatlarda qo‘llashga yetarli darajada e’tibor qaratilmaydi. Mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarning uzluksizligi, hujum va qarshi hujum o‘rtasidagi bog‘liqlik hamda vaziyatga mos qaror qabul qilish ko‘nikmalari yetarlicha rivojlantirilmay qolmoqda. Bu esa sportchilarning musobaqaviy samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu munosabat bilan sport klubi sharoitida shug‘ullanayotgan 18–20 yoshli sambochilar uchun texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish masalasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu yondashuv texnik harakatlarning barqarorligini oshirish, musobaqaviy vaziyatlarga tez moslashish va sportchilarning texnik salohiyatini to‘liq namoyon etishga xizmat qiladi. Shu jihatdan mazkur tadqiqot mavzusi sambo sport turida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [2; 12; 5].

Tadqiqot maqsadi

Sport klubi sharoitida shug‘ullanayotgan 18–20 yoshli sambochi sportchilarning texnik tayyorgarligini usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari

- samboda texnik tayyorgarlik va usullar kombinatsiyasining nazariy asoslarini tahlil qilish;
- texnik kombinatsiyalar majmuasini ishlab chiqish;
- tajriba va nazorat guruhlarida texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini solishtirish;
- usullar kombinatsiyasining musobaqaviy samaradorlikka ta’sirini aniqlash.

Tadqiqot usullari

Tadqiqot sport klubi sharoitida shug‘ullanayotgan 18–20 yoshli 24 nafar sambochi sportchi ishtirokida o‘tkazildi. Sportchilar tajriba (12 nafar) va nazorat (12 nafar) guruhlariga ajratildi.

Quyidagi usullardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik tajriba;
- texnik harakatlarni ekspert baholash;

Tadqiqot natijalari. O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari sport klubi sharoitida shug‘ullanayotgan 18–20 yoshli sambochi sportchilarning texnik tayyorgarligini usullar kombinatsiyasi asosida tashkil etish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhi sportchilarida texnik harakatlarning bajarilish sifati, uzluksizligi va musobaqaviy vaziyatlarga moslashuv darajasi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi.

Tajriba guruhi sportchilarida texnik kombinatsiyalar asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida hujum va qarshi hujum harakatlari o‘rtasidagi mantiqiy bog‘liqlik shakllandi. Ayniqsa, tashlashga kirish, aldamchi harakatlardan foydalanish va tashlashdan keyingi yakunlovchi usullarni ketma-ket bajarish ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi oshib, texnik xatolar ulushi kamaydi.

Musobaqaviy faoliyatni modellashtiruvchi situatsion mashqlar tajriba guruhi sportchilarida qaror qabul qilish tezligi va raqib harakatlariga moslashuvchanlikni rivojlantirdi. Texnik kombinatsiyalarni takroriy va tizimli qo‘llash sportchilarda texnik harakatlarning avtomatlashuv darajasini oshirdi, bu esa yuqori intensivlik sharoitida ham texnik barqarorlikni saqlab qolish imkonini berdi.

Nazorat guruhi sportchilarida texnik tayyorgarlik mashg‘ulotlari asosan alohida texnik usullarni o‘rganish va takrorlashga yo‘naltirilgani sababli texnik harakatlarning kombinatsion qo‘llanishida sezilarli o‘sish qayd etilmadi. Texnik harakatlar ketma-ketligi va vaziyatga mos bajarilishida uzilishlar kuzatilib, musobaqaviy vaziyatlarda texnik samaradorlik nisbatan past bo‘ldi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, usullar kombinatsiyasi asosida tashkil etilgan texnik tayyorgarlik sportchilarning nafaqat texnik mahoratini, balki musobaqaviy faoliyat samaradorligini ham oshiradi. Tajriba guruhi sportchilarida faol hujumlar sonining ko‘payishi, qarshi hujumlardan samarali foydalanish va texnik harakatlarni yakunlovchi usullar bilan to‘ldirish darajasi oshdi.

Tadqiqot natijalari samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida tashkil etish sportchilarning texnik barqarorligi, musobaqaviy moslashuvchanligi va umumiy sport natijalarini yaxshilashda muhim rol o‘ynashini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

1-jadval

Samboda texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda qo‘llanilgan usullar kombinatsiyasi

T/r	Texnik kombinatsiya mazmuni	Mashg‘ulot yo‘nalishi	Amaliy maqsad
1	Oyoqdan tashlash → yerda ushlab qolish	Hujum	Texnik uzluksizlikni oshirish
2	Qo‘ldan tortib tashlash → yon tomonga o‘tish	Qarshi hujum	Raqib muvozanatini buzish
3	Aldamchi harakat → beldan tashlash	Kombinatsion	Texnik aniqlikni oshirish
4	Hujumdan himoya → qarshi tashlash	Situatsion	Tezkor moslashuv
5	Ikki bosqichli tashlash kombinatsiyasi	Musobaqaviy	Texnik barqarorlik
6	Tashlash → og‘riqli usul	Yakunlovchi	Texnik va taktik harakatini birlashtirish
7	Raqib harakatiga javoban kombinatsiya	Reaktiv	Qaror qabul qilish tezligi

1-jadvalda keltirilgan texnik kombinatsiyalar samboda musobaqaviy faoliyatga xos bo‘lgan real vaziyatlarni modellashtirishga qaratilgan bo‘lib, ular sportchilarning texnik harakatlarni izchil va mantiqiy bog‘liqlikda bajarish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu kombinatsiyalar alohida texnik usullarni mexanik takrorlashdan farqli o‘laroq, harakatlarning ketma-ketligi, o‘zaro almashinuvi va vaziyatga moslashuvchanligini ta’minlaydi.

Texnik kombinatsiyalarni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash sportchilarda texnik barqarorlikni shakllantirish bilan bir qatorda, harakatlarning avtomatlashuv darajasini oshiradi. Bu esa raqibning qarshi harakatlari sharoitida texnik usullarning uzluksiz va samarali bajarilishiga imkon yaratadi. Ayniqsa, hujumdan qarshi hujumga o‘tish, aldamchi harakatlar orqali tashlashlarni amalga oshirish hamda tashlashdan keyingi yakunlovchi usullarni qo‘llash samboga xos texnik ustunlikni ta’minlaydi.

Tajriba guruhi sportchilarida texnik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining aynan usullar kombinatsiyasi asosida tashkil etilishi texnik harakatlarning aniqligi va muvofiqligini sezilarli darajada oshirdi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning texnik harakatlarni ketma-ket bajarish tezligi, vaziyatni tez baholash qobiliyati hamda qaror qabul qilish samaradorligi yaxshilandi. Natijada harakatlarning uzluksizligi va musobaqaviy vaziyatlarga moslashuvchanligi yuqori darajada shakllandi.

Shuningdek, kombinatsion texnik mashqlar sportchilarning energetik va koordinatsion imkoniyatlarini kompleks ravishda rivojlantirdi. Bu holat texnik harakatlarning faqat jismoniy emas, balki psixomotor jihatdan ham barqaror bajarilishiga xizmat qildi. O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhi sportchilarida texnik kombinatsiyalarni qo‘llash musobaqaviy samaradorlikning oshishiga, ya’ni faol hujumlar sonining ko‘payishi va texnik xatolar ulushining kamayishiga olib kelganini ko‘rsatdi.

Umuman olganda, 1-jadvalda keltirilgan texnik kombinatsiyalar samboda texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda yuqori metodik ahamiyatga ega bo‘lib, ularni sport klubi sharoitida mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etish sportchilarning texnik mahoratini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. O‘tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari sport klubi sharoitida shug‘ullanayotgan 18–20 yoshli sambochi sportchilarning texnik tayyorgarligini usullar kombinatsiyasi asosida tashkil etish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Tadqiqot davomida texnik mashg‘ulotlarni kombinatsion va situatsion mashqlar asosida olib borish sportchilarning texnik harakatlarni ketma-ket, uzluksiz va vaziyatga mos holda bajarish qobiliyatini sezilarli darajada oshirdi.

Tajriba guruhi sportchilarida texnik harakatlarning bajarilish aniqligi, barqarorligi va musobaqaviy sharoitlarda qo‘llanish samaradorligi yaxshilandi. Ayniqsa, hujum va qarshi hujum o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik, texnik harakatlardan keyingi yakunlovchi usullardan foydalanish hamda raqib harakatlariga tezkor moslashish ko‘nikmalari rivojlandi. Bu holat sportchilarning musobaqaviy faoliyatida texnik xatolar ulushining kamayishiga va samarali harakatlar sonining ortishiga xizmat qildi.

Shuningdek, usullar kombinatsiyasiga asoslangan texnik tayyorgarlik sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini, harakatlar avtomatlashuv darajasini va qaror qabul qilish tezligini oshirdi. Natijada yuqori intensivlik va psixologik bosim sharoitida ham texnik harakatlarning barqaror bajarilishi ta’minlandi. Bu omillar samboda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Nazorat guruhi sportchilarida esa texnik tayyorgarlikning an’anaviy shaklda olib borilishi texnik harakatlarning kombinatsion qo‘llanishida yetarli samaradorlik bermadi. Bu esa texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda zamonaviy, tizimli va maqsadli yondashuv zarurligini yana bir bor ko‘rsatdi.

Sport klubi sharoitida 18–20 yoshli sambochi sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida tashkil etish ilmiy va amaliy jihatdan maqsadga muvofiqdir. Mazkur yondashuvni sambo sportchilarini tayyorlash tizimiga joriy etish texnik mahoratning barqaror rivojlanishiga, musobaqaviy faoliyat samaradorligining oshishiga hamda sport natijalarining yuqori darajada ta’minlanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Platonov, V. N. (2015). *Teoriya i metodika sportivnoy podgotovki* [Theory and methodology of sports training] (pp. 214–226). Kiev: Olimpiyskaya literatura.
2. Kashuba, V. A. (2016). *Funktsionalnaya podgotovlennost sportmenov* [Functional preparedness of athletes] (pp. 145–158). Kiev: NUFVSU.
3. Issurin, V. B. (2018). *Blochnaya periodizatsiya sportivnoy trenirovki* [Block periodization of sports training] (pp. 87–101). Moscow: Sovetskiy sport.
4. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (pp. 176–189). Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Gaziev, Sh. Sh. (2023). Priority areas of the long-term sambo training system. *Fan-Sportga*, (3), 12–14.



Соискатель
Д.А. УТКИРОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан



А.Х. КАРИМОВ[2]
[2]Тренер в специализированной спортивной школе Ферганской области по игровым видам спорта и лёгкой атлетике
город Фергана, Узбекистан

https://orcid.org/0009-0000-2155-7017

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a013

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ ВЕДУЩЕЙ СПОРТСМЕНКИ УЗБЕКИСТАНА В БАРЬЕРНОМ БЕГЕ

Annotatsiya

В статье рассмотрены организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в барьерном беге на примере подготовки спортсменки высокого класса - Рахмоновой Шодиёны, специализирующейся в беге на 100 и 400 м с барьерами. Представлена структура недельного микроцикла и годовой периодизации тренировочного процесса с применением двухпиковой модели, ориентированной на достижение оптимальной спортивной формы к ключевым международным соревнованиям юниорского уровня. Проанализированы результаты внедрения разработанного тренировочного плана в сезонах 2024-2025 гг., подтверждающие эффективность применяемых организационно-методических подходов. Показано, что рациональное сочетание технической, скоростной, силовой и подготовки направленную на совершенствование специальной выносливости с обязательным включением восстановительных мероприятий обеспечивает устойчивый рост спортивных показателей.

Ключевые слова: *барьерный бег; спортивная периодизация; двухпиковая модель; тренировочный процесс; спортивный резерв; лёгкая атлетика; юниоры.*

Abstract

Maqolada to‘siqlar osha yugurish bo‘yicha mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va uslubiy jihatlari yuqori malakali sportchi – 100 va 400 metr yugurishga ixtisoslashgan Rahmonova Shodiyona tayyorgarligi misolida ko‘rib chiqilgan. Mashg‘ulot jarayonining haftalik mikrosikli hamda asosiy xalqaro o‘smirlar musobaqalariga optimal sport formasida yetib kelishni ta’minlashga qaratilgan ikki cho‘qqili model asosida tuzilgan yillik sport tayyorgarligi davriyligi (periodizatsiyasi) tuzilmasi taqdim etilgan.

2024–2025-yilgi sport mavsumlarida ishlab chiqilgan mashg‘ulot rejasini amaliyotga joriy etish natijalari tahlil qilinib, qo‘llanilgan tashkiliy-uslubiy yondashuvlarning samaradorligi tasdiqlangan. Shuningdek, texnik, tezkorlik, kuch va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik vositalarini oqilona uyg‘unlashtirish hamda majburiy tiklanish tadbirlarini qo‘llash sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlashi ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: *to‘siqlar osha yugurish; sport periodizatsiyasi; ikki cho‘qqili model; mashg‘ulot jarayoni; sport zaxirasi; yengil atletika; o‘smir sportchilar.*

The article examines the organizational and methodological aspects of structuring the training process in hurdle running using the preparation of a high-level athlete, Shodiyona Rakhmonova, who specializes in the 100 m and 400 m hurdles, as an example. The structure of the weekly microcycle and the annual periodization of the training process based on a double-peak model aimed at achieving optimal competitive form for key international junior competitions are presented.

The results of implementing the developed training plan during the 2024–2025 seasons are analyzed, confirming the effectiveness of the applied organizational and methodological approaches. It is demonstrated that a rational combination of technical, speed, and strength training, along with training aimed at improving special endurance and the mandatory inclusion of recovery measures, ensures a stable improvement in athletic performance.

Key words: *hurdle running; sports periodization; double-peak model; training process; sports reserve; athletics; junior athletes.*

Введение. Современный этап развития лёгкой атлетики характеризуется ростом требований к уровню специальной физической и технической подготовленности спортсменов, особенно в сложнокоординационных дисциплинах, к числу которых относится бег на 100 и 400 метров с барьерами. Достижение высоких спортивных результатов в данных видах возможно только при научно обоснованном планировании тренировочного процесса, основанном на принципах периодизации, индивидуализации и целевой направленности подготовки.[1]

Особую актуальность приобретает проблема подготовки спортсменов высокого класса, находящихся на этапе перехода от юниорского спорта к взрослому. В этот период требуется оптимальное сочетание объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствование техники, развитие специальных физических качеств и эффективное восстановление. В связи с этим представляет практический и научный интерес анализ организационно-методических подходов к подготовке перспективных спортсменов на основе двухпиковой модели годовой периодизации.

Целью исследования является обоснование эффективности применения двухпиковой модели годового цикла тренировочного процесса в подготовке спортсменки юниорского возраста, специализирующейся в беге на 100 и 400 метров с барьерами.

Объектом исследования является тренировочный процесс ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге, специализирующейся в барьерном беге на 100 и 400 метров Рахмоновой Шодиёны, в системе подготовки спортивного резерва по лёгкой атлетике.

Предметом исследования является органи-