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

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-

зационно-методические подходы к построению недельного микроцикла и годовой периодизации тренировочного процесса с использованием двухпиковой модели в подготовке спортсменки высокого класса, специализирующейся в беге на 100 и 400 метров с барьерами.

Задачи исследования

Охарактеризовать антропометрические показатели и индивидуальные особенности техники в барьерном беге. и спортивно-квалификационные особенности спортсменки;

Проанализировать содержание недельного микроцикла в системе подготовки спортсменки и на основе этого разработать структуру тренировочного процесса с использованием двухпиковой модели годовой периодизации;

Оценить эффективность внедрения разработанного тренировочного плана по результатам соревновательной деятельности и определить ожидаемые результаты на сезон 2025-2026 гг.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что применение двухпиковой модели годового цикла с учётом индивидуальных особенностей спортсменки и целевой ориентации на ключевые международные старты обеспечивает достижение высоких спортивных результатов и устойчивый рост спортивного мастерства.

Методы исследования

Анализ научно методической литературы

Педагогическое наблюдение

Фото и видеосъёмки

Сравнительный анализ

Методы математической статистики

Характеристика спортсменки

Рахимова Шодиёна - мастер спорта по лёгкой атлетике, многократная чемпионка Республики Узбекистан, рекордсменка страны на дистанции 100 и 400 м с барьерами в возрастной категории до U-18. Спортсменка 2009 года рождения, спортивный стаж — 6 лет. Личные рекорды: в беге на 100 м с барьерами - 13,89 с, в беге на 400 м с барьерами — 59,79 с.

Антропометрические показатели спортсменки: рост — 172 см, масса тела — 59 кг в подготовительный период и 56 кг в соревновательный период, что соответствует оптимальным значениям для барьерного бега и способствует эффективному сочетанию скоростных, силовых и координационных качеств.

Спортсменка характеризуется высоким уровнем технической подготовленности, устойчивым ритмом барьерного бега и способностью сохранять скорость при преодолении барьеров на фоне утомления, что особенно значимо для дистанции 400 м с барьерами.

Технические особенности барьерного бега спортсменки

В технике Рахимовой Шодиёны преобладает классическая высокая атака барьера, характеризующаяся активным подъёмом бедра атакующей ноги, чётким выпрямлением голени над барьером и умеренным наклоном корпуса вперёд. Данный вариант атаки обеспечивает стабильность и чистоту технического исполнения, что особенно важно на юниорском уровне при сохранении высокой соревновательной надёжности.

Одновременно в отдельных фазах бега, преимущественно на дистанции 100 м с барьерами, используются элементы низкой (плоской) атаки, отличающейся минимальной вертикальной амплитудой движения и почти горизонтальной траекторией общего центра тяжести. Такой вариант техники позволяет снижать потери скорости, однако предъявляет повышенные требования к точности шага и координации движений.[3]

Работа толчковой и маховой ноги

Маховая нога характеризуется активным и быстрым приведением колена с последующим мгновенным опусканием стопы за барьером, что минимизирует время полёта и обеспечивает быстрое возвращение в беговой ритм. Толчковая нога отличается жёсткой и динамичной работой: быстрым сгибанием в коленном суставе, активным выносом сбоку и оперативным возвращением под центр масс тела. Для техники спортсменки не характерно «зависание» толчковой ноги за барьером, что соответствует уровню мастера спорта.[2]

Работа корпуса и рук

Корпус во время преодоления барьера сохраняет умеренный наклон вперёд (в пределах 10–15°), что способствует поддержанию баланса и предотвращает избыточные вертикальные колебания. Работа рук носит асинхронный характер: противоположная атакующей ноге рука активно выносится вперёд, в то время как другая отводится назад и в сторону. Контроль положения плечевого пояса позволяет избегать типичной для спортсменов юниорского возраста ошибки – избыточного вращения плеч.[4]

Ритм бега между барьерами

На дистанции 100 м с барьерами спортсменка стабильно использует трёхшаговый ритм между барьерами, при котором приоритет отдаётся высокой частоте шагов при сохранении оптимальной их длины. Средняя длина бегового шага в межбарьерном пространстве составляет 175–180 см, что обеспечивает рациональное соотношение частоты и длины шага и способствует минимизации потерь скорости при преодолении барьеров.[6]

В беге на 400 м с барьерами применяется вариативный ритм – преимущественно 15 шагов между барьерами, перед предпоследним барьером 16 шагов и перед последним 17 шагов, с возможной

коррекцией в зависимости от этапа дистанции и уровня утомления. Важной особенностью техники является уверенное владение обеими ведущими ногами, что повышает тактическую гибкость, позволяет адаптироваться к изменению ритма бега и обеспечивает устойчивость техники на фоне нарастающего утомления.

Техника приземления за барьером

Приземление за барьером осуществляется активной постановкой стопы под центр масс без фазы «полета». Первый шаг после барьера имеет укороченный характер, второй — ускоряющий, что обеспечивает немедленный вход в бег и минимальные потери скорости.[5]

Индивидуальный стиль техники барьерного бега

По стилевым характеристикам техника Рахмоновой Шодиёны может быть отнесена к скоростно-ритмическому типу, для которого характерны:

относительно низкая траектория движения над барьером;

стабильный ритм бега;

минимальные потери горизонтальной скорости;

высокая управляемость техникой в условиях утомления;

уверенное владение обеими ведущими ногами (особенно на дистанции 400 м с барьерами).

В таблице №1 представлен недельный микроцикл прошлогоднего сезона 2024-2025 гг.

Таблица 1.

Структура тренировочного процесса Рахимовой Шодиёны в сезоне 2024–2025 гг. (недельный микроцикл)

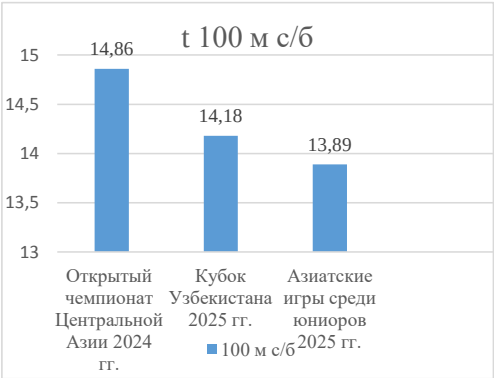
День недели	Направленность тренировки	Содержание занятия	Интенсивность и объём
Понедельник	Техническая + скоростная	Разминка 15 мин (лёгкий бег, динамическая растяжка); техника барьеров: 3–4 × 3–5 барьеров (100 м — 3 шага; 400 м — 15–16 шагов); скоростной бег 4–5 × 50–60 м из низкого старта; заминка 10 мин + растяжка 15 мин	Техника — до 80%; скорость — 85–90%; отдых 3–4 мин
Вторник	Силовая (зал / ОФП)	Разминка 15 мин; силовые упражнения: приседания, румынская тяга, выпады, жим стоя, подтягивания/тяга блока; упражнения для мышц кора; лёгкая плиометрика 2–3 × 8–10 прыжков; заминка и растяжка 20 мин	3–4 подхода × 8–12 повторений; 70–80% 1ПМ
Среда	Аэробная + техническая	Разминка 15 мин; лёгкий бег 20–30 мин; техника барьеров 2–3 × 4 барьера в облегчённом ритме; заминка и растяжка 20 мин	ЧСС 130–150 уд/мин; техника ~75%
Четверг	Восстановительная	Йога или растяжка 20–30 мин; массаж или миофасциальный релиз	Низкая
Пятница	Техника + скоростная выносливость	Разминка 15 мин; техника старта 4 × 20–30 м; бег 3–4 × 150–200 м; заминка и растяжка 20 мин	Интенсивность ~85%; отдых 3–4 мин
Суббота	Смешанная (сила + техника)	Разминка 15 мин; силовая работа с уменьшенным объёмом; техника барьеров 3 × 4–5 барьеров в ритме 400 м; заминка и растяжка 20 мин	Силовая — умеренная; техника — соревновательный ритм
Воскресенье	Полный отдых	Пассивное восстановление: массаж, тёплые ванны, прогулки	—

Результаты внедрения разработанного тренировочного плана

Нами был разработан и внедрён комплексный тренировочный план, ориентированный на поэтапное развитие специальных физических качеств и технического мастерства спортсменки Р.Шодиёны, специализирующейся в беге на 100 и 400 метров с барьерами. Планирование тренировочного процесса осуществлялось с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, принципов периодизации, а также календаря ключевых республиканских и международных соревнований.

Разработанная структура подготовки предусматривала рациональное сочетание технической, скоростно-силовой выносливости, а также обязательное включение восстановительных мероприятий. Особое внимание уделялось совершенствованию техники преодоления барьеров, развитию скоростно-силовой выносливости на дистанциях 400 м с барьерами и формированию соревновательной устойчивости.

По результат применения разработанного плана в соревновательном сезоне 2024-2025 гг, были показаны следующие результаты (См. Рис.1)



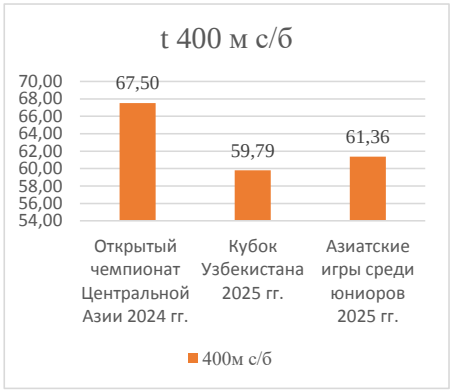


Рисунок 1. Спортивные результаты, показанные в 2024-2025гг.

Очевидно, что эффективность предложенного тренировочного плана подтверждается результатами соревновательной деятельности спортсменки в сезонах 2024–2025 гг. В ходе соревновательного сезона 2024 года спортсменка продемонстрировала устойчивость результатов на республиканском и международном уровнях. Победа в беге на 400 м с барьерами на Открытом чемпионате Центральной Азии (1:07,46) и призовое место на Играх «Дети Азии» подтвердили эффективность методических подходов, направленных на развитие специальной выносливости.

В 2025 году результаты спортсменки продолжили демонстрировать положительную динамику. Существенным этапом спортивного совершенствования стало выступление на чемпионате Азии среди юниоров, где было завоёвано второе место на дистанции 400 м с барьерами с результатом 1:01,40. Наиболее значимым подтверждением эффективности разработанного тренировочного плана стало установление личного рекорда и победа в Кубке Республики Узбекистан в 2025 году в беге на 100 м и 400 м с барьерами с результатом 13,89 с. и 59,79 с. Данный показатель характеризует выход спортсменки на уровень национального лидера и отражает успешную реализацию многолетней системы подготовки.

Таким образом, полученные соревновательные результаты подтверждают, что разработанный нами тренировочный план и организационно-методические подходы обеспечили устойчивый рост спортивных показателей, повышение соревновательной надёжности и формирование высокой готовности к выступлениям на ключевых соревнованиях республиканского и международного уровней.

Нами было разработана и внедрена двухпиковая программа тренировочного процесса на сезон 2025-2026 гг. (см. табл. №2)

Таблица 2

Годовой план тренировочного процесса на сезон 2025–2026 гг.

Период подготовки	Сроки	Характер периода	Основная направленность подготовки	Ключевые задачи
Подготовительный	Ноябрь 2025 – февраль 2026	Базовый	Общая и специальная физическая подготовка, силовая база, увеличение объёма нагрузок	Развитие силы, общей и специальной выносливости, коррекция техники барьерного бега
Специальный	Март – май 2026	Специально-подготовительный	Скоростная выносливость, техническая подготовка	Совершенствование ритма бега 400 м с барьерами, устойчивость техники на высокой скорости
Предсоревновательный	Июнь – август 2026	Подводящий	Снижение объёма при высокой интенсивности	Подведение к соревнованиям, стабилизация техники, участие в ЧМ U20 (Орегон)
Соревновательный (пик)	Сентябрь – октябрь 2026	Пиковый	Поддержание спортивной формы	Достижение максимальной готовности к Азиатским играм U20 (Япония)
Переходный	Ноябрь 2026	Восстановительный	Активное и пассивное восстановление	Восстановление функциональных резервов, профилактика переутомления

Обоснование годового плана и ожидаемые результаты подготовки.

Разработанный годовой план тренировочного процесса на календарный сезон 2026 г. построен в соответствии с принципами спортивной периодизации и ориентирован на поэтапное формирование оптимальной спортивной формы к ключевым международным соревнованиям юниорского уровня. Последовательная смена подготовительного, специального, предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов обеспечивает рациональное распределение тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий.

В подготовительном периоде (ноябрь 2025 – февраль 2026 гг.) планируется формирование прочной силовой и функциональной базы, что создаёт предпосылки для дальнейшего роста специальных физических качеств. Специальный период (март – май 2026 гг.) направлен на развитие скоростной выносливости и совершенствование техники барьерного бега, что является ключевым фактором успешного выступления на дистанции 400 м с барьерами.

Предсоревновательный период (июнь – август 2026 гг.) обеспечивает постепенное подведение спортсменки к участию в чемпионате мира среди юниоров (U20) с сохранением высокой интенсивности тренировочных нагрузок при снижении их общего объёма. Соревновательный период (сентябрь – октябрь 2026 гг.) ориентирован на достижение пика спортивной формы и успешное выступление на Азиатских играх среди юниоров (U20).

Переходный период (ноябрь 2026 гг.) способствует восстановлению функциональных резервов организма и профилактике переутомления.

Ожидаемые результаты.

Реализация разработанного годового плана подготовки предполагает:

применение трёхпиковой модели соревновательного периода в сезоне 2026г., обусловленной необходимостью демонстрации высоких спортивных результатов на чемпионате Республики Узбекистан, чемпионате мира среди юниоров (U20) и Азиатских играх среди юниоров (U20);

участие в чемпионате мира среди юниоров U20 (Орегон, США) с выходом на пик спортивной формы и планируемым результатом на дистанции 400 м с барьерами в диапазоне 56,5–57,0 с;

достижение максимальной соревновательной готовности к Азиатским играм среди юниоров U20 (Япония) с сохранением высокого уровня специальной выносливости и технической устойчивости барьерного бега;

повышение уровня специальной выносливости и устойчивости техники преодоления барьеров на дистанции 400 м с барьерами, особенно на заключительных этапах дистанции;

улучшение соревновательных результатов на дистанциях 100 и 400 м с барьерами по сравнению с предыдущими сезонами;

достижение пика спортивной формы к основным соревнованиям сезона и его поддержание в течение соревновательного периода;

стабильные призовые места на республиканских соревнованиях и конкурентоспособное выступление на международных стартах, включая чемпионат мира и Азиатские игры среди юниоров.

Таким образом, ожидается, что реализация разработанного тренировочного плана надеемся на дальнейший рост спортивного мастерства и укрепление позиций спортсменки как лидера национальной сборной команды.

Выводы.

Применение двухпиковой модели годовой периодизации тренировочного процесса позволяет целенаправленно управлять спортивной формой спортсменки и обеспечивает её готовность к ключевым международным соревнованиям.

Разработанная структура недельного микроцикла, включающая рациональное сочетание технической, скоростно-силовой подготовки и развития скоростной выносливости, способствует устойчивому росту спортивных результатов в барьерном беге.

Внедрение разработанного тренировочного плана в сезонах 2024–2025 гг. обеспечило положительную динамику соревновательных показателей и достижение личного рекорда на дистанции 400 м с барьерами.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменки, а также системное использование восстановительных мероприятий повысили соревновательную надёжность и стабильность выступлений.

Разработанный годовой план тренировочного процесса на сезон 2026 г. может быть рекомендован для использования в системе подготовки перспективных легкоатлетов, специализирующихся в барьерном беге.

Литература:

1. Zhurbina, A. D., & Shalupin, V. I. (2023). Planirovanie sredstv fizicheskoy podgotovlennosti v uchebnom protsesse studentov [Planning means of physical fitness in the educational process of students]. In Materialy XIX Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (Belgorod, April 25–26, 2023) (pp. 213–219). Belgorod: Belgorod State University.

2. Nikitushkin, N. G., et al. (2005). Organizatsionno-metodicheskie osnovy podgotovki sportivnogo rezerva [Organizational and methodological foundations of sports reserve training]. Moscow: Sovetskiy sport.

3. Utkurov, Kh. R., & Ametov, O. O. (2024). Individualnyy podkhod k tekhnicheskoy podgotovke vysokokvalifitsirovannykh sprinterov s uchetom ikh oshibok [Individual approach to the

technical preparation of highly qualified sprinters considering their mistakes]. In Materialy XX Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (Belgorod, April 17–18, 2024) (pp. 448–456). Belgorod: Belgorod State University.

4. Utkurov, Kh. R. (2025). Differentsirovannyy podkhod k individualnoy tekhnicheskoy podgotovke sprinterov vysokoy kvalifikatsii s uchetom ikh oshibok [Differentiated approach to the individual technical training of highly qualified sprinters considering their mistakes] (Master’s thesis). Tashkent.

5. Shakirjanova, K. T., & Tukhtaboev, N. T. (2012). Qisqa masofaga yugurish mashg‘uloti o‘rgatish uslubiyati va texnikasi asoslari [Fundamentals of methodology and technique for teaching sprint training]. Tashkent: O‘zDJTSU Publishing House.

6. Shakirjanova, K. T. (2007). Podgotovka legkoatleticheskogo rezerva dlya olimpiyskoy sbornoy [Preparation of athletics reserve for the Olympic team]. In Voprosy podgotovki k XXIX Olimpiyskim igram 2008 goda v Pekine (KNR): Proceedings of the international scientific-practical conference (December 25, 2007) (pp. 216–219).

Dotsent
I.X. TURDIBAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a014

FUTBOLCHILARNING MUSOBAQA DAVRI MIKROSIKLLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

Данное исследование посвящено совершенствованию технико-тактической подготовки футболистов в микроциклах соревновательного периода. В исследовании анализировалась эффективность развития технических и тактических навыков футболистов с помощью различных видов тренировок, тактических игровых упражнений и специальных тестов. Структура микроциклов, план тренировок и их интенсивность были научно обоснованы в контексте влияния на общую подготовленность и эффективность игры футболистов. Результаты исследования предоставляют рекомендации для специалистов и тренеров по оптимизации тренировочного процесса в соревновательный период.

Ключевые слова: *футбол, соревновательный период, микроцикл, техническая подготовка, тактическая подготовка, план тренировок, эффективность*

Abstract

Mazkur tadqiqot futbolchilarning musobaqa davridagi mikrotsikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalariga bag‘ishlangan. Tadqiqotda turli turdagi mashg‘ulotlar, taktik o‘yin mashqlari va maxsus test metodlari orqali futbolchilarning texnik va taktik ko‘nikmalarini rivojlantirish samaradorligi tahlil qilindi. Mikrotsikllarning tuzilishi, mashg‘ulotlar rejasi va ularning intensivligi futbolchilarning umumiy tayyorgarligi va o‘yin samaradorligiga ta’siri ilmiy asosda ko‘rsatildi. Tadqiqot natijalari sport mutaxassislari va trenerlar uchun musobaqa davrida tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish bo‘yicha tavsiyalar berdi.

Kalit so‘zlar: *futbol, musobaqa davri, mikrotsikl, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot rejasi, samaradorlik*

This study focuses on improving the technical-tactical preparation of football players during the competitive period microcycles. The research analyzed the effectiveness of developing players’ technical and tactical skills through various types of training, tactical exercises, and specialized tests. The structure of microcycles, training plans, and their intensity were scientifically assessed for their impact on overall preparedness and game performance. The findings provide recommendations for coaches and sports professionals to optimize the preparation process during the competitive season.

Key words: *football, competitive period, microcycle, technical preparation, tactical preparation, training plan, efficiency*

Dolzarbligi. So‘nggi yillarda futbolchilarning musobaqa davridagi mashg‘ulot jarayonida tashkil etilgan mikrotsikllarda texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda futbolchilar tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlar hamda ularni samarali amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy omil hisoblanadi. Musobaqa davomida yuzaga keladigan o‘yin vaziyatlari futbolchilarning mashg‘ulotlarda egallagan ko‘nikma va malakalarini amaliyotda qo‘llash darajasini belgilaydi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda texnik-taktik tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish muhim vazifa hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda ichki va tashqi omillarni kompleks hisobga olgan yondashuv yetarli darajada shakllanmagan. Ilmiy tadqiqotlarda turli metodik yondashuvlar mavjud bo‘lib, ularning asosiy yo‘nalishi futbolchilarning texnik-taktik ko‘nikmalarini jismoniy tayyorgarlik bilan muvofiqlashtirishga qaratilgan. Bunda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari va jismoniy yuklama o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodikasini ishlab chiqishda ichki va tashqi yuklamalarni hisobga olish, haftalik mikrotsikllarda mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, yuklama hajmi va yo‘nalishining optimal kombinatsiyasini tanlash, tiklanish fazalarini ta’minlash hamda maxsus tiklanish vositalaridan foydalanish zarur. Ushbu metodologik asoslar futbolchilarning musobaqa davridagi texnik-taktik tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirish imkonini beradi.

Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan maxsus dastur yuqori malakali sportchilar tayyorlash nazariyasining tizimli prinsiplari asosida shakllantirildi. Dastur musobaqaga tayyorgarlikning turli bosqichlarini qamrab olib, texnik-taktik ko‘nikmalarni individual, guruh va jamoa darajasida rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni o‘z ichiga oladi. Bu jarayonda o‘yin harakatlari parametrlari hamda jismoniy tayyorgarlikni belgilovchi omillar hisobga olinadi.

Musobaqa mikrotsikllarida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish o‘yin vaziyatlarini tahlil qilish, jismoniy tayyorgarlik va ko‘nikmalarni integratsiyalash