O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

# FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2




ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

*Бош муҳаррир*
**Рашид МАТКАРИМОВ**

*Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:*
**Ш.Ш. ГАЗИЕВ**

**Таҳрир ҳайъати таркиби:**

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

**Таҳрир ҳайъати котиби**

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

**Техник таҳририят таркиби:**

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

**fan-sportga.uz**

*Журналнинг телеграм канали*

## МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

### СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Ш.Ш. Газиев** – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

**Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов** – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

**Р.А. Бурнашев** – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

**К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина** – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

**А.А. Туляганов** – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

**Дж.Ю. Ташназаров** – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

**Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов** – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

**Ш.У. Абидов** – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

**И.Д. Ғанибоев** – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

**А.И. Талипджанов** – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

**А.А. Кагарманова** – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

**Р.М. Қулмуродов** – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

**“FAN – SPORTGA”**
**илмий-назарий журнали**

**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади**

**Таҳририят манзили:**
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 21.02.2025

**Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.**

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

**Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.**

**Суратлар муаллифи:**
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

**2025/2**

**М.О. Хамудов** – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

**И.И. Одилов** – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

**АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ**
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Ф.М. Мурадов** – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ**
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**У.А. Мухиддинова** – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

**А.Б. Жуманиязов** – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

**О.У. Хакимов** – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

**Н.Р. Саидова** – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

**Ж.С. Нуруллаева** – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

**А.И. Олимов** – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

**М.С. Мейликулова** – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

**С.Қ. Каримов** – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

**В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов** – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

2. Matkarimov, Rashid Masharipovich. «Pedagogical analysis of the participation of the national teams of Uzbekistan and China in the XXXII Tokyo 2020 summer Olympic games in weightlifting.»Eurasian Journal of Sport Science" 1.2 (2021): 207-211.

3. Ходжаев А.З., Тоштурдиев Ш.Х., Қуватов Е.Ҳ. «Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида мусобақа машқларини бажариш самарадолигини ошириш» Фан-Спортга, №6, 2020, бб. 25-28.

4. А.Б.Жуманиязов. Спорт менежменти йўналишида таълим олаётган талабаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш: дисс. ... педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD): 13.00.04. – Чирчиқ-2023. – 133 с.

5. Anvarbek B. Jumaniyazov, (2022). Pedagogical analysis of training in physical education and sports management. current research journal of pedagogics, 3(05), 1–10. https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-03-05-01.

6. А.Б. Жуманиязов. "Талаба-ёшлар орасида юқори малакали спортчиларни танлаб олиш ва тайёрлашнинг миллий ва самарали модели" Фан – спортга, № 6/2024. бб. 63-66.



Магистрант
**О.У. ХАКИМОВ**[1]
[1]Ориентал университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

# КАРАТЭ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА-СПОРТЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ТЕЗКОР КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

## Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых качеств при подготовке студентов-спортсменов, занимающихся каратэ. Анализируются научно-практические рекомендации и выводы.

***Ключевые слова:*** *бойцы каратэ, скоростно-силовые качества, комплекс упражнений, оптимальное сочетание объема упражнений, реагирование на движения противника.*

## Annotation

Мазкур мақолада каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш масалалари кўриб чиқилган. Илмий амалий тавсия ва хулосалар таҳлил этилган.

***Калит сўзлар:*** *каратэчилар, тезкор-куч сифати, машқлар мажмуаси, рақиб ҳаракатига жавобан, машқлар ҳажмининг оптимал комбинацияси.*

This article deals with the development of speed and strength qualities in the training of student-athletes engaged in karate. Scientific and practical recommendations and conclusions are analyzed.

***Key words:*** *karate fighters, speed-force qualities, complex of exercises, optimal combination of the volume of exercises, reacting to the opponent's movements.*

**Долзарблиги.** Ҳозирги кунда дунёда талаба ёшларнинг ҳаракат фаолияти паст даражада ва бу уларнинг саломатлигини шакллантириш ва сақлаш учун етарли эмас. Хорижий давлатларнинг илмий-методик адабиётларидаги тадқиқот натижаларини умумлаштиришда шу нарса аниқландики, асосан, дарсдан ташқари пайтда жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнини ташкил қилиш ва амалга оширишни ёритиб берувчи сифатли материал ишлаб чиқилган. Олий ўқув юртларида кенг тарғиб қилинадиган кўп сонли спорт турлари орасида каратэ талабалар ўртасида янада кўпроқ оммалашиб бормоқда. Каратэ яккакураш спорт турлари оламида жадал ривожланиб бораётган спорт турларидан бири ҳисобланади.

Республикамизда олий таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, мамлакатни ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг устувор вазифаларидан келиб чиққан ҳолда кадрлар тайёрлаш мазмунини тубдан қайта қуриш ва такомиллаштириш муҳим вазифа ҳисобланади. Ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёни самарадорлигини ошириш муаммоси бўйича илмий-методик адабиётлар таҳлили ушбу соҳада ишлаётган мутахассисларнинг унга катта эътибор қаратишларидан дарак беради. Ўқув муассасаларидаги ўқув жараёни талабаларнинг чуқур назарий билим, интеграл тайёргарлик кўникмалари ва малакалари ҳамда зарур спорт малакасини олишга йўналтирилган бўлиши керак. Бунга танланган спорт тури бўйича спортга йўналтирилган машғулотлар асосида эришиш мумкин.

Маълумки, ҳар қандай янги спорт турида спортчиларни тайёрлаш тизимининг самарали ривожланиши спорт машғулотининг умумий назарий ҳолатларининг амалга оширилишига ҳамда унинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда методологик асосларининг шакллантирилишига асосланиши лозим.

Каратэ спорт турида юқори ва доимий натижаларга эришиш учун биринчи спортчининг жисмоний тайёргарлик даражаси биринчи рақамли аҳамиятга эга, шу билан бирга унинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш, бунинг остида – инсон ҳаракат имкониятларининг алоҳида томонлари назарда тутилади – куч, тезлик, чидамлилик, эпчиллик, эгилувчанлик. Ушбу изоҳ 30 йил олдин келтирилган эди, ўша даврдан бери тадқиқотчилар тасаввурларида ҳеч қандай тубдан ўзгариш рўй берган эмас. Каратэчиларнинг жисмоний тайёргарлиги соғломлаштирувчи жисмоний маданият, ҳамда курашнинг техникаси ва тактикасини ўрганиш билан биргаликда ўтказилади. Тезкор куч - жуда умумлашган ва шартли тушунча. Тез ҳаракатларда намоён бўладиган куч кўп сифатларга эга бўлади ва улар ўртасида чегара ўтказиш баъзан анча қийин бўлади. Дифференциация қилиб, каратечининг тезкор кучини талаб қиладиган ҳаракатларнинг учта асосий гуруҳини ажратиб кўрсатиш мумкин:

Биринчи рақибнинг нисбатан кичик қаршилигини енгиш шароитларида ҳаракатланиш ва зарба

бериш тезлиги устун рол ўйнайдиган ҳаракатлар ва иккинчи рақибнинг сезиларли қаршилигини енгиш шароитларида ҳаракат кучи ва зарба бериш комбинацияларини ривожлантириш тезлиги билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар ҳисобланади. Учинчи кўриш ёки тактил қўзғатувчига ҳаракат таъсирининг тезлиги (оддий реакция). Биринчи ҳаракатлар учун мускулларнинг мутлоқ кучи муҳим аҳамиятга эга эмас, иккинчи ҳаракатлар учун эса унинг катталиги иш самарасида муайян рол ўйнайди. Биринчи гуруҳда ташқаридан келадиган бирор сигналга ёки умуман вазиятга жавоб бериш тезлиги, алоҳида бир карра кучланишлар тезлиги ва, ниҳоят, такрорий кучланишлар частотаси (танлаш реакцияси) билан боғлиқ ҳаракатларни фарқлаш мумкин.

**Тадқиқот мақсади** каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш бўйича тавсия ва материалларни назарий таҳлил қилишдан иборат.

Рақибнинг ҳаракатига жавобан ҳаракатнинг тезлиги танлов реакциясига боғлиқ. Бундай ҳолда спортчи рақибнинг барча ҳаракатларига эмас, балки фақат ҳақиқий зарбаларга ёки ҳимоя усулларидан бири бўлган бошқа ҳужумларга, ёки ҳужум чизиғидан чекиниш, тўхташлар, блоклар билан рақибнинг кейинги қарши ҳужумига тезда жавоб беради. Шунинг учун оддий ҳаракат реакцияси ва танлаш реакцияси тезлиги спортчи тайёргарлигининг муҳим таркибий қисмидир. Тренировка жараёнида тренер каратэчиларга рақибнинг ҳужум ҳаракатларига тезда жавоб қайтариш қобилиятини ривожлантириш учун мунтазам равишда топшириқлар беради.

Шуни назарда тутиш керакки, спортчида ҳеч бўлмаганда 90-100 миллисекунд вақт захираси мавжуд бўлиб, у физиологияда реакциянинг яширин вақти деб аталади. Шунча вақт давомида қўзғалиш нерв йўллари бўйлаб анализатордан (масалан, кўздан) мотонейронга ва сигналга жавобан қисқариш билан жавоб берадиган мушаккача ҳаракатланади.

Шундай қилиб, тезкор кучнинг намоён бўлиши ниҳоятда хилма-хилдир, унинг табиати юқори даражада ўзига хосдир, у бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга нисбатан ёмон “кўчади” ва ҳаракат тезлик характеристикаларини нисбатан секин суръатда ривожлантиради.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тезлик юкламаларини машқ қилишда қанчалик кўп ва ҳаракат тезлиги кичик бўлган узоқ муддатли иш қанча кам бўлса, тезкор кучни ривожлантириш шунчалик самарали бўлади (Н.Н. Яковлев ва бошқ., 2016). Шу билан бирга, тезкор кучни ривожлантиришнинг асосий усули энг юқори даражадан тахминан 20% гача бўлган кичик вазн билан машқ қилишдир (А.В. Коробков, 2013; И.Г. Василев, 2009; В.С. Герасимов, Б.А. Тараканов, 2013; А.В. Веселов, 2015; Н.Г. Агдгомелашвили, 2007; В.В. Мороз, 2012).

Кичик ва катта вазнли машқлар ҳажмининг оптимал комбинацияси 1:5 нисбатда ифодаланиши мумкин. Унисини ҳам, бунисини ҳам бажаришдаги изчилликка келсак, уларни навбатма-навбат бажаришни энг яхши вариант деб ҳисоблаш керак.

Зарб ёки улоқтириш туридаги ациклик характердаги ҳаракатларда тез кучни ривожлантиришда юкламанинг оғирлиги унинг машқ бажариш характерига таъсирини ҳисобга олган ҳолда танланиши керак. Масалан, каратэчининг улоқтириш ёки ҳимояни бажаришда силтаб кўтариш кучини ривожлантириш учун енгил вазнлиларда 2 кг, оғир вазнлиларда эса 4 кг оғирликдаги тўлдирма тўпни улоқтиришдан энг яхши натижаларга эришилади. О.В.Губиннинг фикрига кўра, улоқтириш масофасининг ўсиши мос равишда 13,6 ва 11,94% га етади. Г.С.Туманян, 2012 фикрига кўра, каратечилар машғулотларида техникада жиддий бузилишлар бўлмаган оптимал оғирлик 3 кг га тенг бўлган.

Айрим ҳолларда иш қуввати қўшимча оғирликларсиз ҳам оширилиши мумкин. Масалан, оёқдан оёққа такрорий сакрашда депсинишнинг динамик характеристикалари қиймати югуришга нисбатан катта бўлади. Шунинг учун бу сакрашлар каратэчиларнинг махсус куч тайёргарлигининг ажойиб воситасидир. Уларни фақат тўғри бажариш ва гавданинг орқасидан итарилишга эмас, балки оёқни ўз томонга фаол суриб қўйишга урғу бериш керак. Бундай сакрашларни 50 м дан 100 м гача бўлган масофаларда жуда юқори темпда бир неча марта такрорлаш керак. Шу билан бирга, ҳар бир оёқнинг сонига оғирлиги 100-150 г бўлган манжет кўринишидаги кичик оғирликни қўшиш бундай машқларни янада самарали қилади.

Шундай қилиб, замонавий қарашларга кўра, тезкор кучни ривожлантириш услубияти асосан кичик юкламалар билан (максимал кучнинг тахминан 20%и) уларни ( ациклик бир марталик машқлар учун) максималнинг 40% гача бўлган оғирлиги билан 5:1 нисбатда бирлаштиришни ўз ичига олади. Иш режими ихтисослаштирилган машқларга (циклик, ациклик) мос келиши ва кучни ривожлантиришнинг бошланғич шартларини (мушакларнинг бўшашган, олдиндан зўриққан ёки чўзилган ҳолатидан) ҳисобга олиши керак.

Тезкор кучни ривожлантириш методикасини такомиллаштириш йўлларини олдинги ишнинг кейингисига ижобий таъсирини ҳисобга олувчи воситаларнинг маълум бир комбинатсиясидан ва мускул кучи унинг оғирлигига қарши эмас, балки оғирлик энерциясига қарши таъсир қиладиган машқлардан фойдаланишдан излаш керак.

Тезкор кучнинг ривожланиши жараёнида ациклик характердаги ҳаракатларга нисбатан

чарчашга ўрин бўлмаслиги керак. Бироқ, тезлик чидамлилиги талаб қилинадиган циклик характердаги ҳаракатларда тезкор кучни ривожлантиришда чарчаш тренировканинг зарурий таркибий қисмига айланади. 1. Тезкор-куч зарба машғулотларини сешанба ва пайшанба кунлари режалаштириш керак, душанба, чоршанба ва жума кунлари юкламалар одатий характерга эга бўлиши керак (жадаллик бўйича ўртача). Шанба куни - тикловчи (ўртача шиддатда). Якшанба - дам олиш куни.

2. Тезкор-куч характеридаги машқларнинг мазмуни каратэчи мусобақа машқларининг ўзига хос хусусиятларига мос келиши керак.

3. Жанг қисмларини такомиллаштиришда татамига жой етарли бўлмаса, шуғулланувчиларни 2 гуруҳга бўлиб, машқларни навбатма-навбат бажариш лозим.

4. Топшириқларни “Оддийдан мураккабга” тамойили асосида бажариш лозим.

**Хулоса.** Тезкор-куч тайёргарлиги каратэчи машғулот жараёнининг муҳим қисми бўлиб, унда машқлар юқори шиддат фонида бажарилади. Шунинг учун бундай юклама зарб микроцикларида ҳафтасига кўпи билан 2 марта режалаштирилади. Бунда ҳафталик микроцикл қуйидагича бўлади: душанба - шиддат бўйича одатий машғулот, сешанба - зарба, чоршанба - одатий, пайшанба - зарба, жума - одатий, шанба - тикланиш, якшанба - дам олиш куни этиб белгиланиши мақсадга мувофиқ саналади.

Мураббий ҳар доим нафақат юкламани, унинг характерини, йўналишини, ҳажмини, шиддатини, балки каратэ билан шуғулланувчи спортчилар организмини тиклаш воситаларини ҳам режалаштириши керак.

***Адабиётлар:***

1. Биджиев С.В. Каратэ-до (Сётокан): Справочное пособие/ С.В.Биджиев. - СПб.: Искусство России, 1994. – 560 с.
2. Волгушев С.С. Эффективность средств восстановления в управлении тренировочным процессом каратиста/ С.С.Волгушев // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №7.- с. 12-13.
3. Котов И.В. Каратэ-до Дошинкан/ И.В.Котов, Г.К.Снустиков. - М.: Х.Г.С., 1992. - 448 с.
4. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах/ В.Н.Попенко. - М., 1993.- С. 9-10, 12- 16, 18-25.
5. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф.дис....канд. пед. наук. - М., 2000. - С. 2-3.
6. Селуянов, В.Н. Роль аэробного механизма энергообеспечения в единоборствах / В.Н. Селуянов // В кн.: Спортивные единоборства на рубеже столетий: пути и перспективы развития. - М.: СпортПресс, 2001 - С. 160 – 164.
7. Стазаев, Г.П. Оптимизация функциональной подготовки тхэквондистов в специализированных недельных микроциклах / Г.П. Стазаев, В.М. Дудкин // Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе: Сб. науч. статей Всероссийской научно-практич. Конференции. - Воронеж Науч. Книга 2012. – С. 72-75.
8. Сюнъити, Нива. Каратэ школы «Вадо-рю» [Текст] Н. Сьюнти. - М.: РУССЛИТ, 2013– 168 с.



Ўқитувчи
**Н.Р. САИДОВА**[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шахри, Ўзбекистон

# ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ

**Аннотация**

В данной статье дано информация про управление спортивными тренировками с помощью педагогического контроля. Оптимизация спортивными нагрузками, индивидуализация и восстонавление студентов-спортсменов.

***Ключевые слова:*** *легкая атлетика, короткая дистанция, спортсмены, тренировочный процесс.*

**Annotation**

Ушбу мақолада қисқа масофага югурувчи талаба-спортчил арнинг машғулотлар жараёнини педагогик назорат ёрдамида бошқариш ҳамда улар билан олиб борилаётган машғулотларда юкламалар тақсимотини оптималлаштириш хақида сўз юритилади.

***Калит сўзлар:*** *енгил атлетика, қисқа масофа, спортчилар, машғулотлар жараёни.*

This article provides information about the management of sports training in the annual cycle of runners. Conducting pedagogical control and optimization of sports loads during training.

***Key words:*** *athletics, short distance, training group, athletes, training process.*

**Мавзунинг долзарблиги.** Жаҳон спорт амалиётидаги бугунги кунда жорий, оператив, босқичли бошқарув усулларидан кенг фойдаланиб келинмоқда. Спортчилар тайёрлаш тизимини бошқариш бўйича турли илмий тадқиқотлар амалга ошириб келинмоқда. Жумладан, спортчилар тайёрлаш тизимида ва спорт турларига саралаш жараёнида тиббий-биологик, психо-физиологик, анотомо-морфологик кўрсаткичларни назорат қилиш, кўп йиллик машғулотларни режалаштириш ва бошқариш масалаларига турли илмий ёндашувлардан фойдаланиб изланишлар олиб борилмоқда. Аммо шундай бўлса-да, енгил атлетикачи қисқа масофага югурувчиларни йиллик машғулотлар жараёнини турли усуллар асосида бошқариш бугунги кундаги дунё мутахассислари олдида турган муҳим масала-




UZBEKISTAN













