O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

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
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

fiziologik yuklama hisoblanadi. Har bir mashg‘ulotda dam olish oralig‘i (1,5–2 daqiqa) mushaklarda yenergiya tizimini qayta tiklashga imkon beradi, bu yesa charchashning oldini oladi.

Metodik yondashuvda individual differensial yondashuv tamoyiliga alohida ye’tibor berilgan. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi, tana massasi, mushak kuchi va tezlik qobiliyati individual tahlil qilinadi. Natijada, mashg‘ulot yuklamalari har bir sportchining o’z imkoniyatiga moslashtirilib, ortiqcha charchoq va jarohat xavfi minimallashtiriladi.

Ushbu dastur sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining poydevorini shakllantirishga xizmat qiladi. O’smir yoshdagi sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish ularning kelajakdagi sport natijalari uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi, chunki bu yoshda asab tizimi plastiklik darajasi yeng yuqori nuqtada bo’ladi.

Xulosa. Mazkur ilmiy asoslangan tezkor-kuch dasturini muntazam qo’llash natijasida kurashchilarda mushak kuchi, tezlik, portlovchi kuch va muvozanat qobiliyatlari sezilarli darajada rivojlanadi. Ilmiy kuzatuvlarga ko’ra, bunday tizimli mashg‘ulotlar natijasida sportchilarda mushak qisqarish tezligi 10–15% gacha ortadi, bu yesa bellashuv davomida portlovchi harakatlarni yuqori aniqlik bilan bajarish imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Lyakh, V. I. (2006). Теория упражнения двигательными действиями по Н. А. Бернштейну. Физическая культура в школе, (7), 133–134.
2. Mirzanov, Sh. S., & Ishmukhamedov, T. R. (2014). Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов. Fan-sportga, 3, 3–4.
3. Taymuratov, A., Shukurov, M. N., & Rasulov, Q. Q. (2024). Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash usullarini o‘rgatish metodikasi). Toshkent: Makon Savdo Print.
Rasulov, Q. Q. (2025). Malakali kurashchilarning musobaqa bellashuvlarida ko‘proq qo‘llangan samarali va samarasiz usullarning tahlili. Fan-sportga, (11), 26–30.

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
[1]Z.X. YUSUPOVA
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0008-6130-8339

10.65149/fansport.2025.v8i12.a016

DISK ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDAGI MASHG‘ULOT JARAYONLARINI TASHKIL ETISH UCHUN USLUBIY MODEL SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Mazkur tadqiqot disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun ishlab chiqilgan uslubiy modelning samaradorligini aniqlashga qaratilgan.

***Kalit so‘zlar**: disk uloqtirish, ko‘p yillik tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, uslubiy model, jismoniy va texnik tayyorgarlik, sport pedagogikasi.*

Abstract

This study is aimed at evaluating the effectiveness of a methodological model for organizing the training process within the long-term preparation system of discus throw athletes.

***Key words**: discus throw, long-term preparation, training process, methodological model, physical and technical preparedness, sports pedagogy.*

Настоящее исследование посвящено оценке эффективности методической модели организации тренировочного процесса в системе многолетней подготовки метателей диска.

***Ключевые слова**: метание диска, многолетняя подготовка, тренировочный процесс, методическая модель, физическая и техническая подготовка, спортивная педагогика.*

Dolzarbligi. Disk uloqtirish sporti jismoniy kuch, tezlik, chaqqonlik va yuqori darajadagi texnik mahoratni talab qiluvchi olimpiya sport turi bo‘lib, unda muvaffaqiyatga erishish ko‘p yillik muntazam va ilmiy asoslangan mashg‘ulot jarayoniga bog‘liq.

Disk uloqtiruvchi sportchi qizlar yashshi natilarga erishishlari va malakali uloqtiruvchi bo‘lib yetishishlari uchun bir necha bosqichli, uzoq muddatli tayyorgarlikni talab etadi. Tajribalar shuni ko‘rsatadiki, sportchining jahon arenalarida g‘alaba qozonishi uchun kamida 10-15 yillik tizimli mashg‘ulot zarur bo‘ladi.

Shu bois, disk uloqtiruvchichilarni ko‘p yillik tayyorgarlik tizimi asosida har tomonlama rivojlantirish, mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish bugungi kunda juda muhim (dolzarb) masaladir. O‘tgan asrning ikkinchi yarmidan boshlab sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish konsepsiyasi rivojlandi.

Xususan, L.Matveev tomonidan ishlab chiqilgan davrlashtirish (periodizatsiya) nazariyasi sportchining yillik mashg‘ulot rejasini tayyorgarlik, musobaqa va oraliq (o‘tish) davrlarga bo‘lish orqali uning eng muhim startga optimal sport formaga chiqishini ko‘zda tutadi . Keyinchalik M.Olimov, N.To‘xtaboev, K.Shakirjanova kabi olimlar sportchini uzoq muddatli (ko‘p yillik) rivojlantirish modelini taklif qilib, tayyorgarlikni bir necha bosqichlarga ajratgan holda rejalashtirishni tavsiya etganlar.

Ularning ta’kidlashicha, yuqori darajadagi sportchining mashg‘ulot dasturi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik qismlaridan iborat bo‘lib, bu tarkibiy qismlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq holda olib borilishi zarur.

Hozirgi kunda atlaet va paratletchilar orasida raqo-

bat keskin oshgan. Shu sababli mashg‘ulot jarayonini uzoq muddatli rejalashtirishda yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash, dam olish va tiklanish davrlarini kiritish o‘ta muhim.

Afsuski, ayrim holatlarda qisqa muddatli natijalarga erishish ilinjida trener-o‘qituvchilar yosh sportchilarni ortiqcha mashg‘ulotlarga jalb etib qo‘yishadi yoki erta ixtisoslashtirishga intilishadi. Ilmiy manbalarda esa boshqacha yondashuv tavsiya qilinadi: sportchilarni bosqichma-bosqich rivojlantirish, ayniqsa o‘quv mashg‘ulot guruhi, sport takomillashuvi guruhi bosqichlarda natijadan ko‘ra o‘rgatish jarayoniga ko‘proq e’tibor qaratish kerakligi haqida ma’lumotlar berilgan.

Masalan, sport harakatlarining asosiy elementlarini (masalan, start, asosiy harakat, yakuniy bosqich) to‘g‘ri bajarishni o‘rgatish, harakatlarni sezish, ritmni his qilish va harakat tezligini boshqarish qobiliyatlarini shakllantirish kabi masalalarga e’tibor qaratish lozim. Pedagogik kuzatuvlar asosida disk uloqtiruvchichilarni ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining metodologik modeli ishlab chiqildi.

Moedlni ishlab chiqishda disk uloqtiruvchichilarning tayyorgarligini asosiy tarkibiy qismga ajratdik: (1) umumiy jismoniy tayyorgarlik, (2) maxsus jismoniy tayyorgarlik, (3) texnik tayyorgarlik, (4) psixologik tayyorgarlik, (5) nazorat-tahliliy tayyorgarlik. Har bir tayyorgarlik turining maqsad, vazifalari va mazmuni sportchining ko‘p yillik rivojlanishining muayyan bosqichlariga bog‘liq holda shakllantirildi. Model quyidagi metodik yondashuvlarga amal qilindi:

Komplekslilik tamoyili: modelda barcha tayyorgarlik turlari o‘zaro uzviy bog‘liqlikda va muvozanatda olib borilishi nazarda tutildi. Ya’ni, sportchining jismoniy rivojlanishi uning texnik o‘sishi va ruhiy barqarorligi bilan bir vaqtda ta’minlanadi.

Uzliksizlik tamoyili: ko‘p yillik tayyorgarlik davomida bosqichlar uzviylikda bo‘lib, har bir keyingi bosqich avvalgisining mantiqiy davomi sifatida qaraldi. Sportchining yoshi kattalashib, mahorati oshgan sari tayyorgarlik mazmuni va yuklamalar mutanosib tarzda ortib boradi.

Individual yondashuv: modelni qo‘llash jarayonida har bir sportchining yoshi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik xususiyatlari hisobga olinishi ko‘zda tutildi. Ayniqsa, yuqori malakali bosqichda individual rejalashtirish, kuchsiz tomonlarni bartaraf etish va sportchining yutuqli uslubini shakllantirishga urg‘u beriladi. Shuningdek, tadqiqot davomida statistik ma’lumotlar va ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalaridan foydalanildi. Jumladan, disk uloqtiruvchichilarning yoshi va yillar davomida erishgan sport natijalari bo‘yicha statistik ma’lumotlar, jahon chempionlari va olimpiada sovrindorlarining tayyorgarlik tajribasi haqidagi manbalar o‘rganilib, modelni asoslashda qo‘llanildi.

Jadval

Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining metodologik modeli

Bosqich (Na’munaviyyoshi)	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	Texnik tayyorgarlik (TT)	Psixologik tayyorgarlik (PTT)	Nazorat-tahliliy tayyorgarlik (NTT)
1. O‘quv mashg‘ulot bosqichi (yosh o‘smirlar bosqichi, ~13–16 yosh)	Jismoniy sifatlarni keng rivojlantirish: umumiy chidamlilikni oshirish, kuchning asoslarini qo‘yish (o‘z tana og‘irligi va yengil og‘irliklar bilan mashqlar); tezkorlik va chaqqonlikni takomillashtirish.	Maxsus jismoniy tayyorgarlikka o‘tish: disk uloqtiruvchi uchun zarur kuch va chidamlilikni shakllantirish (masalan, uloqtirishda ishtirok etuvchi asosiy mushak guruhlarini kuchaytirish, Statik va dinamik chidamlilikni rivojlantirish va b.q.); anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish (jismoniy kuch bilan birga harakat tezligi va qo‘l harakatini sinxronlashtirish).	Sportchida disk uloqtirish harakatining to‘liq, aniq va barqaror bajarilishini ta’minlaydigan texnik ko‘nikma va malakalarni shakllantirish: Disk uloqtirish harakatining bosqichlarini (boshlang‘ich holat, aylanish, chiqish va uloqtirish fazasi) to‘g‘ri shakllantirish; Ortiqcha harakatlar, kuch yo‘qotish va muvozanat buzilishini bartaraf etish (Trener tomonidan to‘g‘ri ko‘rsatish, videoyozuv bilan tahlil qilish); kichik musobaqalarda qatnashish orqali ilk texnik tajriba orttirish.	Raqobatga psixologik moslashish: kichik musobaqalar orqali hayajon va qo‘rquvni yengib o‘tish ko‘nikmalarini hosil qilish; motivatsiyani oshirish, maqsad qo‘yish va unga erishish bo‘yicha dastlabki psixologik treninglar; musobaqada qiyin vaziyatda ham qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish.	Rivojlanishni nazorat qilish: yillik jismoniy tayyorgarlik testlari (masalan, umumiy chidamlilik testlari, kuch ko‘rsatkichlari) ni o‘tkazish va natijalarni solishtirib borish; har bir musobaqa yakunida sportchining ishtiroki tahlili (nechta g‘alaba qaytarilish, qanday usullar qo‘llandi); trener

2.Sport takomil-lashuvi bosqichi ~16-18 yosh)	Asosiy harakat sifatlarini barqaror saqlash va muvozanat-lashtirish; Ortiqcha kuch va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash orqali jarohatlarni oldini olish; Yuklamalarni yillik reja asosida boshqarish (siklik tayyorgarlik).	Disk uloqtirishga xos maxsus kuch, tezkor-kych va chidamlilik sifatlarini shakllantirish; (masalan maxsus og‘irliklar (2–3 kg disk bilan mashqlar); Tana aylanish tezligini va turg‘unligini oshirish;(masalan maxsus aylanma harakatlar, tezkor start va burilish mashqlari;) Bir vaqtda kuchni rivojlantirish va harakatni muvofiqlashtirish qobiliyatini mustahkamlash.	Har bir fazada harakatni biomexanik jihatdan to‘g‘ri bajarish, Aylanish traektoriyasi, chiqish burchagi va uloqtirish traektoriyasini aniqlash; Individual texnika uslubini rivojlantirish.	Musobaqa stressini yengish qobiliyatini rivojlantirish; O‘z-o‘zini boshqarish va diqqatni jamlashni mustahkamlash; G‘alaba uchun ichki motivatsiyani kuchaytirish.	Sportchi tayyorgarligi tizimi bo‘yicha bilimlarni chuqurlashtirish (mashg‘ulot vositalari va uslublarini qo‘llash masalalari, mashg‘ulot samaradorligini tahlil qilish hamda pedagogik nazorat) o‘qituvchi tomonidan jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarni muntazam tekshirish;

O‘quv mashg‘ulot bosqichi (yosh o‘smirlar bosqichi, ~13–16 yosh): Bu bosqichda sportchilar mashg‘ulottni individullashtirish imkonini beradi yani diskka tezlik berish jarayonini ikki bosqichga bo‘lish mumkin. Birinchi bosqichda (start va final kuchlanishning birinchi yarmi) uloqtiruvchi, yaxlit tizim sifatida qaraladigan, o‘z tanasiga va diskka ma’lum tezlik beradi. Ikkinchi bosqichda (final kuchlanishning tugashi) uloqtiruvchi, o‘z mushak kuchlari ta’siri bilan ham, unga ortiqcha harakat miqdori momentini (aylanma harakat tezligini ortishi) va harakat miqdorini (ilgarilanma harakatni ortishi) uzatish hisobiga ham, diskning tezligini oshiradi

Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Kuchlanish – kuchning snaryadga ta’sir ko‘rsatish ko‘rsatkichi – disk uloqtirishning asosi. biroq, disk uloqtirishda katta harakatlanish yo‘lida diskka ta’sir ko‘rsatadigan maksimal kuchni vujudga keltira olishni bilishni o‘zi yetarli emas, yana shu yaratilgan kuch bilan diskni harakati davomida optimal radius bo‘yicha ta’sir ko‘rsatish ko‘nikmalariga ham ega bo‘lish kerak. Bu kuchdan foydalanish samaradorligini yaxshilaydi: markazga intiluvchi kuchni kamaytiradi va bevosita diskni tezligini ortishiga zamin yaratadigan urinma kuchni oshiradi.

Ritm harakatning shunday vaqt va kuch elementlari orasidagi nisbatidan yig‘ilishi kerakki, uloqtiruvchi uloqtirishning butkul jarayoni davomida optimal kuchlanishni saqlab tura olishi kerak bo‘ladi. Uloqtiruvchi disk tizimiga ikki tayanchli holatlarda eng katta, bir tayanchli holatlarda esa eng kam kuch bilan ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tayanchsiz holatlarda uloqtiruvchining hech qanday kuchlanishlari disk tezligini ortishigi olib kelmaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Uloqtiruvchi uloqtirish jarayonida diskni, uning optimal harakat yo‘lini ta’minlaydigan va diskka eng yaxshi ta’sir ko‘rsatiladigan radiuslar bo‘yicha harakatlantirishini tashkil etish maqsadga muvofiq.

Uloqtirishning butun jarayonida uloqtiruvchi disk tizimiga ham, final kuchlanishda diskni o‘ziga (oddiy) tezlik berishda ham, tezlikni diskka eng yaxshi uzatilishi shunday holda sodir bo‘lishi mumkinki, uloqtiruvchi to‘liq jamlangan va bosiq holatda (tos o‘qiga nisbatan yelkalar o‘qi ortda qolganda) bo‘lsa. To‘liq jamlanganlik va bosiqlik birinchidan, uloqtiruvchining diskka ta’sir ko‘rsatish kuchi yo‘lini orttirish, ikkinchidan, ushbu ta’sir ko‘rsatish kuchini uloqtiruvchining mushaklarini dastlabki cho‘zish hisobiga final kuchlanishni eng yaxshi amalga oshirilishini ta’minlaydi. Siltanish shunday tarzda bajarilishi kerakki, butun uloqtirish jarayonida, birinchidan, diskning optimal katta radius bo‘yicha harakatlanishini, ikkinchidan, kuchlanishga rioya qilinishini, uchinchidan esa uloqtiruvchining finalda diskka eng yaxshi (kuchli va samarali) ta’sir ko‘rsatishini ta’minlanishi kerak.

Uloqtirish yo‘nalishiga orqa bilan turadigan, uning tovonlari shunday joylashgan bo‘lishi kerakki, tos o‘qi bu yo‘nalishga taxminan perpendikulyar bo‘ladigan uloqtiruvchining start holati uloqtiruvchining ta’sir ko‘rsatish kuchini eng katta faol yo‘lini va oyoqlarning kuchidan eng yaxshi foydalanishni ta’minlaydi.

Diskni uloqtirish usulining o‘zi va uning uchish xarakteri uloqtiruvchining aylanma harakati asosiy bo‘lib hisoblanishiga zamin yaratadi. Biroq, disk uloqtirish bo‘yicha eng yuksak natijalarga faqatgina disk uloqtiruvchining aylanma harakatiga yana ilgarilanma haraktni ham qo‘shish bilan erishish mumkin. Quyidagi misolni keltirish mumkin: disk uloqtiruvchining starta “tayyorlanadi” va “burilishdagi harakat”, finalda esa to‘lig‘icha harakatni bajarishdan iborat

Uloqtirishning asosiy natijasi final kuchlanishda yaratilsa ham, muvaffaqiyatsizlikka uchragan uloqtirishning 75 % i dastlabki harakatni boshlash jarayyonida yo‘l qo‘yilgan xatolar oqibatida sodir bo‘ladi.

Disk uloqtirishda start, bevosita disk tezligini oshirish yo‘li bilan ham, burilishni va final kuchlanishni eng yaxshi bajarilishini ta’minlash tufayli – bilvosita yo‘l bilan ham, snaryadni uchib borish uzoqligini

oshirish imkoniyatini yaratishi kerak.

Bir tayanchli start ikkala tovonlarni birdaniga burilishidagi startning birinchi fazasida tovonlarni yerga tegmasligi bilan xarakterlanadi.

Nazorat-tahliliy tayyorgarlik ushbu bosqichda ancha tizimli tus ola boshlaydi. Tayanchsiz fazada uloqtiruvchi yaxshi guruhlanish hisobiga tizimning burilish tezligini va diskning harakatlanish tezligini oshirishi, ya’ni burilishni qisman passiv fazadan faoliga aylantirish mumkin. Uloqtiruvchini bir vaqtda ikkala oyoqlariga, biroq o‘ng oyoqqa o‘tkazilgan massa bilan, qo‘nishga intilishi startda oyoqlarning ishini tezlashtiradi, tizimni burilishdagi aylanish tezligini oshiradi va yanada ratsional ikki tayanchli final kuchlanishni bajarilishini ta’minlaydi. Diskka eng katta ta’sir kuchi faqat ikki tayanchli holatlarda yaratilishi sababli ham harakatlar shunday tuzilishi (tashkil etilishi) kerakki, bunda ikki tayanchli final kuchlanishning boshlanish paytida disk uzoqroqda orqada bo‘lishi kerak va uloqtiruvchi unga imkoni boricha kattaroq yo‘l davomida ta’sir ko‘rsatishi, ya’ni uzunroq final kuchlanishini amalga oshirishi mumkin.

Mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish ham trener-o‘qituvchi uchun dolzarb: haftalik mashg‘ulot rejalari tuziladi va har haftaning yakunida amalda qancha mashg‘ulot o‘tkazilgani, sportchining kayfiyati va holati qayd etiladi.

Xulosa. Olib borilgan nazariy-metodik tadqiqot natijasida yuqori malakali disk uloqtiruvchichilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini tashkil etish uchun mo‘ljallangan metodik model ishlab chiqildi. Mazkur model disk uloqtiruvchichilarni tayyorlash jarayonini to‘rt bosqichga ajratgan holda, har bir bosqichda **umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, psixologik va nazorat-tahliliy tayyorgarlik** yo‘nalishlarining o‘zaro integratsiyalashgan tarzda olib borilishini nazarda tutadi. Modelning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

O‘quv mashg‘ulot bosqichida (o‘quv-mashg‘ulot) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uyg‘unligida sportchining jismoniy va texnik ko‘nikmalari jadal rivojlantiriladi. Maxsus mashqlar orqali disk uloqtiruvchiga xos kuch va chidamlilik shakllantirilishi, bir vaqtning o‘zida texnik repertuar sezilarli kengaytirilishi ko‘zda tutiladi. Kichik musobaqalarda qatnashish orqaliilk taktika va psixologik tajriba to‘planadi. Bu bosqichda trener-o‘qituvchi sportchining zaif va kuchli tomonlarini aniqlay boshlaydi hamda shunga yarasha individual yondashuvni kuchaytiradi. Tadqiqot natijalari trener-o‘qituvchilar va sport mutaxassislari uchun amaliy qo‘llanma vazifasini o‘tashi, disk uloqtiruvchi bo‘yicha sportchilarni tayyorlashda ilmiy yondashuvni kuchaytirishga hissa qo‘shishi kutiladi. Kelgusida ushbu modelni amaliyotda sinab ko‘rish, eksperimental tarzda uning samaradorligini baholash va zarur bo‘lsa, modifikatsiya qilish rejalashtirilgan.

Sport takomillashuvi bosqichi. Sport takomillashuvi bosqichi (taxminan 16–18 yosh) bu sportchining texnikasi, jismoniy va psixologik tayyorgarligini yuqori darajaga yetkazish hamda barqaror yuqori natijalarga erishishga qaratilgan muhim davr hisoblanadi.

Ushbu bosqichda sportchining individual imkoniyatlari chuqur o‘rganiladi, harakat texnikasi mukammallashtiriladi va maxsus jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvozanat, harakat muvofiqligi) maksimal darajada rivojlantiriladi. Mashg‘ulotlar mazmuni musobaqa sharoitiga yaqinlashtiriladi va har bir sportchi uchun shaxsiy reja asosida olib boriladi.

Shu bilan birga, sport takomillashuvi bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yuqori darajaga yetkazish;
2. Disk uloqtirish texnikasini biomexanik jihatdan mukammal shaklda o‘zlashtirish;
3. Musobaqa faoliyatida barqaror natija ko‘rsatishni ta’minlaydigan kuch, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish;
4. Psixologik holatini mustahkamlash, stress holatlarida to‘g‘ri harakat qilish qobiliyatini shakllantirish;
5. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda nazorat qilish, natijalarni tahlil qilish va kamchiliklarni bartaraf etish;
6. Musobaqa tajribasini oshirish, strategiya ko‘nikmalarni rivojlantirish;
7. Sportchining funksional holati va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish orqali jarohatlardan saqlanish.

Shu tariqa, sport takomillashuvi bosqichidagi asosiy vazifa sportchini professional sport faoliyatiga tayyorlash, unda barqaror, samarali va yuqori natijalar ko‘rsatish qobiliyatini shakllantirishdir

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, disk uloqtirish sport turlari uchun taklif etilgan metodik model bugungi sport ilm-fani va zamonaviy tayyorgarlik texnologiyalarining ilg‘or yutuqlariga asoslangan holda ishlab chiqilgan bo‘lib, u sportchining ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini samarali boshqarishga qaratilgan kompleks yondashuvni o‘z ichiga oladi.

Shunday qilib, ushbu metodik model disk uloqtirish sohasidagi tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda tashkil etish, milliy sport maktablarida uni amaliyotga tatbiq etish orqali yurtimiz sportchilari xalqaro musobaqalarda barqaror muvaffaqiyatlarga erishishlariga xizmat qiladi, deb umid qilishimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. Olimov, M. S., Soliyev, I. R., & Haydarov, B. Sh. (2017). Sport pedagogik mahoratini oshirish. Tashkent.
2. Shakirjanova, K. T. (2008). Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. Tashkent: O‘zDJTI nashriyoti.
3. Shakirjanova, K. T., Shokirjonov, B. A., & Ivanov-Tyurin, M. V. (2012). Yadro itqitish. Tashkent: O‘zDJTI nashriyoti.
4. Matveev, V. S. (2010). Formirovanie i razvitie motivatsii

podrostkov k fizkul'turno–sportivnoy deyatel'nosti s ispol'zovaniem interaktivnoy svyazi (Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskikh nauk). Krasnodar.

5. Ozolin, N. G., & Markov, D. L. (2002). Legkaya atletika (2nd ed.). Moscow.

6. Tutevich, V. N. (1958). Metanie diska. Moscow: Fizkul'tura i sport.

7. Utkin, V. L. (1989). Biomekhanika fizicheskikh uprazhneniy. Moscow: Prosveshchenie.



Pedagogika fanlari nomzodi, professor
Y.Y. ARIPOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a017

XORIJIY VA YURTIMIZDAGI UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA FANI BO‘YICHA ISHLAB CHIQILGAN O‘QUV DASTURLARINI QIYOSIY TAHLILI

Annotatsiya

В данной статье проанализированы учебные программы по предмету «Физическая культура», разработанные для общеобразовательных школ зарубежных стран и Республики Узбекистан. На основе проведённого анализа предложены теоретические основы и практические способы повышения качества образования при организации уроков физической культуры.

***Ключевые слова**: учебный предмет «физическая культура», учебная программа, уроки физической культуры, гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, футбол, виды борьбы, физическая подготовленность, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.*

Abstract

Mazkur maqolada xorijiy va yurtimizda umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlari tahlil qilingan bo‘lib, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ta’lim sifatini oshirishning nazariy asoslari va amaliyotdagi tatbiq etish usullari taklif etilgan.

***Kalit so‘zlar**: jismoniy tarbiya o‘quv fani, o‘quv dastur, jismoniy tarbiya darslari, gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari, futbol, kurash sport turlari, jismoniy tayyorgarligi, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik.*

This article analyzes physical education curricula developed for general secondary schools in foreign countries and in the Republic of Uzbekistan. Based on the analysis, theoretical foundations and practical approaches aimed at improving the quality of education in the organization of physical education lessons are proposed.

***Key words**: physical education subject, curriculum, physical education lessons, gymnastics, athletics, sports games, football, wrestling sports, physical fitness, strength, speed, agility, endurance, flexibility.*

Mavzuning dolzabrligi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-4884-son qarori, 2024 yil 15 noyabrdagi “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-392-sonli qarorlarida belgilangan vazifalarga muvofiq, respublikadagi va jahon amaliyotida ilg‘or tajribalari nuqtai nazaridan umumiy o‘rta ta’lim maktablaridagi “Jismoniy tarbiya” fanini o‘qitish metodikasini takomillashtirishning strategik yo‘nalishlari tizimini hamda asosiy maqsad va vazifalarini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya insoniyat madaniyatining ajralmas qismi bo‘lib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Zero, yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va sog‘lom turmush tarzi - millat salomatligi garovi va milliy havfsizlikning asosidir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va harakatlanish faoliyatini yaxshilash uchun poydevor qo‘yadi, ularning hayotini himoya qilish va sog‘lig‘ini yaxshilash muammolarini hal qiladi.

Jismoniy tarbiya, maktab o‘quvchilari va o‘sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasida uzluksiz ta’lim tizimining ajralmas qismi bo‘lib, u umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilarning harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishda hayotiy zarur bilimlarni, ko‘nikma, malakalarini shakllantiradigan o‘quv fani hisoblanadi.

Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya fanini o‘qitilishining nazariy, amaliy tizimlarni, asosiy tamoyillarni, dolzarb masalalar yechimining maqsad va vazifalarni hamda ta’lim muassasalarida **jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning asosiy yo‘nalishlarini belgilab beradi, jumladan:**

Jismoniy tarbiya fani davlat ta’lim standarti talablarining ta’lim sifatini oshirish, kadrlar tayyorlashda qo‘yiladigan xalqaro talablarga muvofiqligini ta’minlash;

jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda ta’lim sifatini oshirish;

umumiy o‘rta ta’limning jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda uzviylik va uzluksizlikni ta’minlash;

jismoniy tarbiya fani dasturida jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni o‘rgatish, hayotiy motorikani shakllantirish, o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish;

jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarzi hamda reproduktiv salomatlikka doir amaliy ko‘nikma va malakalarni tarkib toptirish;

jismoniy madaniyat, ommaviy va sport tadbirlarini tashkillashtirish;




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI