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

baholashdan iborat bo‘ldi. Tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlari ko‘rsatkichlari solishtirildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi barcha asosiy texnik va jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik ahamiyatli o‘sishni namoyon etdi ($p<0,05$), bu esa maqsadli mashg‘ulotlar samaradorligini tasdiqlaydi.

Xususan, otish kuchi va to‘pni boshqarish aniqligi mos ravishda +16,8 % va +21,1 % ga oshdi. Otish aniqligi va dribling tezligi ham sezilarli yaxshilandi (+15,6 % va −12,7 %). Sifatli texnik harakatlar soni va yuklama intensivligi +34,9 % va +22,9 % ga o‘sdi. Harakat samaradorligi indeksi va charchoq indeksi mos ravishda +27,5 % va −31 % ga yaxshilanib, sportchilarning funksional holati barqaror rivojlanganini ko‘rsatdi. O‘yin jarayonidagi texnik xatolar soni 50 % ga kamaydi. Nazorat guruhi esa barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik ahamiyatga ega bo‘lmagan o‘zgarishlarni ko‘rsatdi ($p\geq0,05$).

Xulosa qilib aytganda, smart ball texnologiyasi asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar texnik mahoratni sezilarli darajada oshiradi, yuklamani individuallashtirish va sportchi imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, ushbu texnologiyani qo‘llash ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida ilmiy asoslangan zamonaviy metodikalarni ishlab chiqish imkonini yaratib, basketbolchilarning texnik tayyorgarligi va raqobatbardoshligini yangi bosqichga olib chiqadi.

Adabiyotlar:

1. Nurmatova, Sh. M. (2025). O‘quv-mashq bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Evrika nashriyot-matbaa uyi MCHJ.
2. Nurmatova, Sh. M. (2025). Scientific and methodological approach to short-term and long-term monitoring of training and competition loads of basketball players during multi-year preparation. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 190–200. https://eajss.uz
3. Nurmatova, Sh. M. (2025). Ko‘p yillik tayyorgarlik davomida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilishda ilmiy-metodik asoslar. Fan-Sportga ilmiy-nazariy jurnali, (6), 3–8.
4. Raximov, V. Sh., & Nurmatova, Sh. M. (2025). Sport turlarini o‘rgatish metodikasi (basketbol). Toshkent: Tipograff MCHJ.
5. FIBA. (2022). Basketball training guidelines. International Basketball Federation.
6. USA Basketball. (2021). Youth player development manual. USA Basketball.
7. Montagner, P., & Coutts, A. (2020). Monitoring training load in basketball using wearable technology. Journal of Sports Science & Medicine, 19(3), 456–468.
8. Scanlan, A., Fox, J. L., Borges, N. R., & Dalbo, V. J. (2019). Effects of long-term training on basketball performance: Physical and technical parameters. International Journal of Sports Physiology and Performance, 14(7), 932–940.
9. Sampaio, J., McGarry, T., Calleja-González, J., Sáiz, S. J., i del Alcázar, X. S., & Balciunas, M. (2018). The use of technology in elite basketball: Applications and performance outcomes. European Journal of Sport Science, 18(8), 1070–1082.
10. Coutts, A. J., & Reaburn, P. (2017). Monitoring athletes using wearable technologies: Applications in team sports. Sports Medicine, 47(12), 2417–2430.
11. Pakhomov, V. I. (2016). Sovremennye tekhnologii kontrolya trenirovochnogo protsessa v komandnykh vidakh sporta. Moskva: Fizkul’tura i sport.

Mustaqil izlanuvchi
SH.SH. MAXMUDOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a027

YUQORI MALAKALI OG‘IR ATLETIKACHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIGIDA MASHG‘ULOT REJASINI TAKOMILLASHTIRISH VA REJALASHTIRISH

Annotatsiya

В процессе тренировок применяются поэтапный, текущий и оперативный педагогический контроль. В тяжёлой атлетике для оценки физического развития и совершенствования техники широко используются специальные контрольные упражнения. Среди них – приседания со штангой на плечах, измерение силы спины, жим из полуприседа и подъём штанги на грудь. Эти упражнения имеют высокую корреляцию со спортивными результатами.

***Ключевые слова**: педагогический контроль, тяжёлая атлетика, физическая подготовка, скоростно-силовые качества.*

Abstract

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida bosqichma-bosqich, joriy va tezkor pedagogik nazoratlar qo‘llaniladi. Og‘ir atletika sportida sportchilarning jismoniy rivojlanishi va texnik mahoratini baholashda maxsus nazorat mashqlari keng qo‘llaniladi. Jumladan, shtangani yelkaga olib o‘tirib turish, bel kuchini o‘lchash, yarim o‘tirgan holda dast ko‘tarish va shtangani ko‘krakka ko‘tarish mashqlari yuqori samaradorlikka ega.

***Kalit so‘zlar**: pedagogik nazorat, og‘ir atletika, jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch.*

In the training procyess, step-by-step, current, and operational pedagogical controls are appliyed. In wyeightlifting, special control yexercises are widely used to assess athletes’ physical development and technical skills. These include squats with the barbell on the shoulders, measurement of back strength, half-squat press, and barbell lift to the chest. Such yexercises demonstrate a strong correlation with sports performancye.

***Key words**: pedagogical control, weightlifting, physical fitness, speyed-strength qualitiyes.*

Kirish. Dunyoda og‘ir atletikachilarni zamonaviy sharoitlarda tayyorlashning muvaffaqiyatli tashkil etish, mashg‘ulotlar jarayonini boshqarish va nazorat qilish usullarining samaradorligi, atletlarni tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan oqilona foydalanish hamda organizmning yosh xususiyatlarini hisobga olib, yuqori malakali ogir atletikachilarni mashgulot rejasi samaradorligini oshirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ko‘plab mamlakatlarda ayniqsa yevropa davlatlarida og‘ir atletika sport turi bilan shu’g‘ullanuvchi

sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, mashgulot rejalarini optimallashtirish katta sportda sportda jarohatlarsi olib chiqish hamda texnik qobiliyatlarini oshirish va tayyorgarlik turlari ko‘rsatkichlarini yaxshilash orqali atletlarga musobaqalar jarayonida yuqori natijaga erishish imkoniyatini oshirish dolzarblik kasb etmoqda.

Jahonda turli darajadagi og‘ir atletikachilarni tayyorlash sohasida ularning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish bo‘yicha qator yo‘nalishlarda, jumladan, og‘ir atletikachilarning texnik mahoratini oshirishda mashg‘ulotlar yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarini bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish, mashg‘ulot yuklamalarining texnik tayyorgarligiga ta’siri, dast ko‘tarish texnikasini takomillashtirishda maxsus yordamchi mashqlarni saralash va ularni musobaqa mashqlarining biomexanik harakatlarga ta’sir ko‘rsatishi bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan.

Tadqiqotning vazifalari:

yuqori malakali ogir atletikachilarning tayyorgarlik davridagi mashgulot rejasini shtanga kotarish soni va kuch sifatlarini oshirish orqali takomillashtirish;

oliy sport mahorati guruhlaridagi og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik va musobaqa oldi siklidagi mashg‘ulot yuklamalari dinamikasini aniqlash;

yuqori malakali ogir atletikachilarning mashgulot oldi va mashgulot keyingi stretching mashqlarni tizimli rivojlantirish;

o‘quv-mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini turli shiddat zonalarida rejalashtirishning optimal uslubiyatini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqotning obyekti sifatida Sport yakkakurashlari bo‘yicha Respublika Oliy sport mahorati maktabidagi yuqori malakali og‘ir atletikachilar o‘quv-mashg‘ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini yuqori malakali og‘ir atletikachilarning mashg‘ulotlarida tayyorgarlik va musobaqa oldi siklidagi mashg‘ulot yuklamalari ta’sirini tahlil qilishni tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Adabiyotlar tahlili, anketa so‘rovnomasi, pedagogik kuzatuv, ekspert baholash, pulsometriya, pedagogik tajriba, matematik statistika uslublari.

Mazkur tadqiqot 3 oy davomida bo‘lib o‘tdi unda tadqiqotdan oldingi natijalar asosida mashg‘ulot rejasi ishlab chiqildi. Shunga ko‘ra, yuqori malakali atletlarni musobaqa mashqiga ko‘ra, ustuvor bo‘lgan mashq turiga qarab guruhlarga ajratilib chiqildi. Bunda A1-guruhi bu “dast ko‘taruvchilar” mashqi ustuvor bo‘lgan guruh, B1- guruhi bu “siltab ko‘taruvchilar” mashqi ustuvor, C1-“universallar” ikkala musobaqa mashqi ustuvor bo‘lgan guruh sifatida ajratildi. Kunlik mashg‘ulot rejalari shunga moslab takomillashtirilib chiqildi. Shu bilan birga, har bir mashg‘ulotga “rotator mashqlar” ishlab chiqilib amaliyotga tadbiq etildi.

1-jadvalga asosan, nazorat guruhi sportchilari uchun tayyorgarlik siklining birinchi haftasidan uchinchi haftasigacha 75 martadan ShKSni tashkil qilgan bo‘lsa, 4-haftasiga kelib bu ko‘rsatkich 72 martani tashkil qildi. 5-6 haftalarda 60 martaga kamayganini ko‘rishimiz mumkin. Nazorat guruhi sportchilari uchun musobaqa oldi siklining 7-8 haftalarida SHKS 60 martani tashkil qildi. 9-12 haftalarida esa bu ko‘rsatkich 85 marta bajarildi.

1-jadval

Yuqori malakali og‘ir atletikachilar tajriba va nazorat guruhlarining dast ko‘tarish mashqlaridagi mashg‘ulot yuklamasi (ShKS) hajmi haftalik kesimda

Ko‘rsatkichlar	Mezosikl											
	Tayyorgarlik davri						Musobaqa oldi davri					
	Haftalar											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nazorat guruhi (n=18)												
SHKS	75	75	75	72	65	65	60	60	85	85	85	85
Tadqiqot guruhi (n=9) A1-guruhi												
SHKS	70	70	70	70	70	70	70	70	75	75	75	75
Tadqiqot guruhi (n=9) B1-guruhi												
SHKS	85	85	85	80	60	55	55	55	90	90	90	90

Izoh: SHKS-Shtanga ko‘tarish soni

Tajriba guruhi A1 guruhi sportchilari uchun tayyorgarlik siklining birinchi haftasidan oltinchi haftasigacha ShKS 70 martani tashkil qildi. Musobaqa oldi siklida 7-8 haftalarida ShKS 70 martani tashkil qilganligini ko‘rishimiz mumkin. 9-12 haftalarida esa bu ko‘rsatkich 75 marta qayd etildi.

Tajriba guruhi B1 guruhi sportchilari uchun tayyorgarlik siklining birinchi haftasidan uchinchi haftasigacha ShKS 85 martani tashkil qildi. Bu ko‘rsatkich 4-haftasiga kelib ShKS 80 martaga kamayganini ko‘ramiz. 5-haftada ShKS 60 martani tashkil qilgan bo‘lsa, 6-haftaga kelib ShKS 55 martani tashkil qildi. Tajriba guruhi B1 sportchilari uchun musobaqa oldi siklida 7-8 haftalarida ShKS 55 martani tashkil qildi. 9-12 haftalarida esa bu ko‘rsatkich

90 martani tashkil qilganligini ko‘rishimiz mumkin.

Keyingi jadvalimizda esa (2-jadvalga qarang) Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning tajriba va nazorat guruhlarining siltab ko‘tarish mashqlaridagi mashg‘ulot yuklamasi (ShKS) hajmi keltirilgan. Nazorat guruhi sportchilari uchun tayyorgarlik siklining birinchi haftasidan to‘rtinchi haftasigacha 80 martada SHKS ni tashkil qilgan bo‘lsa, 5-6 haftalariga kelib bu ko‘rsatkich 70 martani tashkil qildi. Nazorat guruhi sportchilari uchun musobaqa oldi siklining 7 haftada SHKS 70 marta bilan boshlanganligini ko‘ramiz. 8 haftada esa bu ko‘rsatkich 75 martani tashkil qilgan bo‘lsa, 9-haftada kelib bu ko‘rsatkich 85 martani tashkil qildi. 10-12 haftalarida SHKS 80 marta bilan tugatilgan.

Tajriba guruhi A1 sportchilari uchun tayyorgarlik tsiklining birinchi va ikkinchi haftalarida ShKS 75 martani tashkil qildi. 3-haftasidan 6-haftasigacha SHKS 80 martani tashkil qilganini ko‘rishimiz mumkin. Tajriba guruhi A1 sportchilari uchun musobaqa oldi siklining 7-haftasida SHKS 80 marta bilan bo‘shlanganligini ko‘rishimiz mumkin. 8-haftada bo‘lsa bu ko‘rsatkich 85 martani tashkil qildi. 9-haftaga kelib ShKS 90 martga tashkil qilgan bo‘lsa, 10-haftada bu ko‘rsatkich 95 martani qashkil qilganini ko‘rishimiz mumkin. 11-12 haftada SHKS 90 martani tashkil qildi.

2-jadval

Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning tajriba va nazorat guruhlarining siltab ko‘tarish mashqlaridagi mashg‘ulot yuklamasi (ShKS) hajmi haftalik kesimda

Ko‘rsatkichlar	Mezosikl											
	Tayyorgarlik sikli						Musobaqa oldi sikli					
	Haftalar											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nazorat guruhi (n=16)												
SHKS	80	80	80	80	70	70	70	75	85	80	80	80
Tadqiqot guruhi (n=8) A1-guruhi												
SHKS	75	75	80	80	80	80	80	85	90	95	90	90
Tadqiqot guruhi (n=8) B1-guruhi												
SHKS	70	70	70	70	70	80	80	80	80	80	80	80

Xuddi shunday, 3-jadvalda biz tomondan ishlab chiqilgan 3-jadvalda Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning tajriba va nazorat guruhlari yelkada shtanga bilan o‘tirib turish mashqidagi mashg‘ulot yuklamasi berilgan. Nazorat guruhi sportchilari uchun tayyorgarlik siklining birinchi haftasidan oltinchi haftasigacha ShKS 60 martani tashkil qilganligini ko‘rishimiz mumkin.

3-jadval

Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning tajriba va nazorat guruhlari yelkada shtanga bilan otirib turish mashqidagi mashg‘ulot yuklamasi (ShKS) hajmi haftalik kesimda

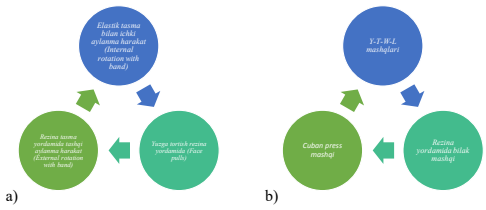
Ko‘rsatkichlar	Mezosikl											
	Tayyorgarlik davri						Musobaqa oldi davri					
	Haftalar											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nazorat guruhi (n=18)												
SHKS	60	60	60	60	60	60	60	60	65	65	65	65
Tadqiqot guruhi (n=8) A1-guruhi												
SHKS	75	75	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Tadqiqot guruhi (n=8) B1-guruhi												
SHKS	70	70	70	70	70	75	75	80	80	80	85	85
Tadqiqot guruhi (n=8) C1-guruhi												
SHKS	70	70	70	70	75	75	75	75	75	75	75	75

Nazorat guruhi sportchilari uchun musobaqa oldi siklining 7-8 haftalarida ShKS 60 marta bilan boshlangan bo‘lsa, 9-12 haftalarida bu ko‘rsatich 65 martani tashkil qildi.

Tajriba guruhi A1 guruhi sportchilari uchun tayyorgarlik siklining 1-2 haftalarida ShKS 75 marta bilan bosh-

langan bo‘lsa, 3-6 haftalarida bu ko‘rsatkich 80 martani tashkil qildi. Tajriba guruhi A1 guruhi sportchilari uchun musobaqa oldi siklining 7-12 haftalarida ShKS 80 martani tashkil qildi.

Bizga ma’lumki, yuqori malakali sportchilarda jarohatlarni oldini olish va tiklanish masalasi eng dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Boisi, katta yuklamalardan keyin tiklanish va mashqni sifatini oshirish maqsadida tadqiqot davomida maxsus ishlab chiqilgan mashqlardan foydalandik. Rotator mashqlari (rotator cuff exercises) og‘ir atletika, kurash, boks, gimnastika, suzish kabi sport turlarida shug‘ullanadigan yuqori malakali sportchilar uchun juda muhimdir.



1-rasm. Yuqori malakali og‘ir atletikachilar uchun rotator mashqlari a) A1-guruhi “dast ko‘taruvchilar” uchun b) B1- guruhi bu “siltab ko‘taruvchilar”

Quyida bu mashqlarning sportchilar uchun asosiy foydalari keltirilgan:

1. Yelka bo‘g‘imini mustahkamlash.

Rotator mushaklari yelka bo‘g‘imini stabil ushlab turadi.

Bu mashqlar yordamida yelkaning kuchi va barqarorligi oshadi.

2. Jarohatlardan saqlash

Og‘ir atletikada yelka mushaklari juda ko‘p ishlatiladi.

Rotator mashqlari mushaklar muvozanatini saqlaydi va yelka chiqishi, cho‘zilishi, yallig‘lanishlari (impingement) xavfini kamaytiradi.

3. Harakat amplitudasini oshiradi.

Sportchining yelkasi erkin va to‘liq harakatlana oladi, bu texnikani to‘g‘ri bajarishga yordam beradi.

4. Sportdagi kuchli harakatlarni qo‘llab-quvvatlaydi;

Rivojlangan rotator mushaklari aynan o/ada oyoq kata son muskuli boisi ushbu muskul tiklanish davri uzoq davom etadi:

dast va siltab ko‘tarishda

Rotator mashqlari mushaklar balansi va tuzilmaviy muvozanatni saqlashga yordam beradi. Mazkur tadqiqot davomida Xitoylik mutaxassislar tomonidan tavsiya etilgan mashqlardan ham unumli foydalanildi.

4-jadval

Yuqori malakali yuqori malakali og‘ir atletikachilarni tayyorgarlik davrida bajaradigan “rotator mashqlar”ning tavsifi

№	Faollik ahamiyati	Asosiy maqsadi	Bajarilish usuli (tavsif)	Takror va yondashuvlar
1.	Ichki va rotatsiyani faollashtirish	Tashqi rotatsiyani kuchaytirish	Band yoki kabelni tirsak 90° da bukilgan holatda, bilakni tashqariga qarab aylantirish	2–3 × 12–15
2.		Ichki rotatsiyani kuchaytirish	Tirsak 90° bukilgan holatda, bandni ichkariga torting. Harakat faqat bilakda bo’lishi kerak.	2–3 × 12–15
3.		Rotator manjetga chuqur ta’sir	Yonboshlab yotib, pastki tirsak tanaga tegib tursin, qo‘lda yengil og‘irlik tashqariga aylantirish	3 × 10–12
4.	Yelka rotator faollashtirsh	Yelka stabilizator mushaklarini faollashtirish	Qadoqtoshni 30–45° burchak ostida, frontal tekislikda, tirsakni bukmasdan ko‘tarish.	3 × 10–15
5.		Orqa yelka muskulini faollashtirish	Yuztuban yotgan holda, qo‘llarni to‘g‘ri yuqoriga (I), biroz yon (Y), keng yon (T) ko‘tarish.	Har biri 2 × 8–10
6.		Yelka muskulini oshirish	Grif yoki qadoqtosh bosh ustida ushlab, tekis yurish (yengil og‘irlik bilan).	3 × 30–40 metr

4-jadvalda yuqori malakali og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik davrida bajaradigan “rotator mashqlar” ishlab chiqilgan bo‘lib; ushbu uslub asosan maxsus rezina orqali bajariladi. Bunda “rotator mashqlar” ichki va yelka rotatsiyani rivojlantirish mashqlariga ajratiladi. Sportchilarga avvalambor “rotator mashqlar” murabbiy ko‘rsatmalari asosida tanishtirib chiqiladi.

- Harakatchanlikni yaxshilash – umurtqa, tos va yelkalarning harakat doirasini kengaytiradi, moslashuvchanlikni oshiradi.

- Sog‘lom bel – tana yadrosi (kor) mushaklarini mustahkamlab, orqa qismning barqarorligini ta’minlaydi.

- Kuch va sport natijalarini oshirish – jangovar va dinamik sport turlarida tanani burish orqali kuch uzatish muhim rol o‘ynaydi.

- Kor mushaklari kuchi – qiyshiq va chuqur qorin mushaklarini faol ishga soladi.

- Jarohatlar xavfini kamaytirish – tanani barqarorlashtirish orqali tayyorlanmagan sohalarga tushadigan ortiqcha yuklamalarni oldini oladi.

Texnik-taktik tayyorgarlik bilan birga, maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish oliy sport mahorati guruhida har bir sportchi uchun individual reja ishlab chiqish, sportchilarga mashg‘ulotlar ta’sirining oqilona vositalarini tanlashga yordam berishi ilmiy asoslab berilgan.

Yuqori malakali og‘ir atletikachilar tayyorgarligida shunday statik mashqlarni tanlash muhimki, bu maxsus yordamchi mashqlar bajarish mushaklar kuchini

Медико-биологические и социально-психолгические основы физической культуры и спорта

rivojlantirishga yordam berishi lozim. Shu orqali statik zo‘riqishlarni bajarishga qaratilgan yuklamani to‘g‘ri me’yorlash vazifasi yengillashadi. Bunday mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etishga istiqbolli rejalashtirish asos bo‘ladi. Biroq murabbiylarning ko‘pchiligi o‘z shogirdlarining umumiy jismoniy tayyorgarligini noto‘g‘ri tashkillashtiradilar. Malakali og‘ir atletikachilar bilan ishlaydigan murabbiylarga istiqbolli reja tuzish borasida bir qancha maslahatlar berish mumkin. Avvalo, sportchining bir mavsumda erishgan natijalari kelgusi mavsumda mustahkamlanishi va yanada yaxshilanishiga erishish kerak.

5-jadval

Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning 3 oylik mashg‘ulot rejasidan keyin umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining tahlili

T/r	Mashg‘ulot vositalari	Guruhlar	Dastlabki natija			Yakuniy natija			(%)
			$\bar{x}$	σ	V%	$\bar{x}$	σ	V%	
1.	3x10 m mokisimon yugurish, s	NG	7,5	0,17	2,27	7,1	0,16	2,25	5,33
		TG	7,9	0,18	2,28	7,0	0,17	2,43	11,39
2.	O‘ng qo‘l (kg) panja kuchi	NG	61	4,00	6,56	66	4,2	6,36	8,20
		TG	65	4,50	6,92	72	4,8	6,67	10,77
3.	Chap qo‘l (kg) panja kuchi	NG	51	3,50	6,86	53	3,5	6,60	3,92
		TG	54	3,60	6,67	65	4,3	6,62	20,37
4.	Turnikda tortilish	NG	12	1,80	15,0	15	2,2	14,6	25,00
		TG	11	1,70	15,4	17	2,5	14,7	54,55
5.	Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish	NG	28	2,00	7,14	31	2,1	6,77	10,71
		TG	27	1,90	7,04	34	2,3	6,76	25,93
6.	Qo‘shpoyada qo‘llarni bukib yozish	NG	32	2,00	6,25	33	2,0	6,06	3,13
		TG	29	2,20	7,59	36	2,5	6,94	24,14
7.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	NG	248	9,00	3,63	251	9,0	3,59	1,21
		TG	243	8,50	3,50	264	9,5	3,60	8,64
8.	30 m ga yugurish	NG	6,6	0,30	4,55	6,3	0,28	4,44	4,55
		TG	6,3	0,28	4,44	5,8	0,25	4,31	7,94
9.	Turgan joydan balandlikka sakrash (m)	NG	1,54	0,07	4,55	1,55	0,07	4,52	0,65
		TG	1,49	0,07	4,70	1,59	0,07	4,40	6,71

Mazkur tadqiqot natijalariga asosan, umumiy jismoniy tayyorgarlik sinovlarini ham natijalari qayd etib borildi. Respondentlar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini o‘rganish maqsadida nazorat guruhi (NG) va tajriba guruhi (TG) o‘rtasida solishtirildi. Quyida mashqlar bo‘yicha aniq o‘zgarishlar yoritiladi.

Xulosalar.

1. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha adabiyotlarni tahlil qilish natijasida shu aniqlandiki, oliy sport mahorati guruhida sportchilarning individual natijalar, organizmning murakkab texnik harakatlarga reaksiyasidan kelib chiqib, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, sport natijalarini oshirish va sport formasini saqlab qolish, statik va dinamik tartibdagi mashqlarni bajarish qobiliyatlarini inobatga olgan xoda iqtidorli va istiqbolli og‘ir atletikachilarni tanlash, mashg‘ulot yuklamalariga moslashishning individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik va funksional holat darajasi, mashqlar texnikasining biomexanikaviy jihatdan to‘g‘ri bajarish borasida yosh ko‘rsatkichlarining boshlang‘ich bosqichida jismoniy, funksional, taktik tayyorgarlikni oshirish bo‘yicha muayyan tizimli tavsiyalar yetarlicha to‘liq yoritilmagan.

2. Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning musobaqa mashqlarini bajarish uchun kuch va chidamkorlik sifatlarini ham rivojlantirish zarur. Shu sababli dinamik, statik va izotonik rejimlarda shiddatli mashqlardan foydalanish musobaqa faoliyatida maksimal imkoniyatlarni namoyon qilish uchun zaxira yaratadi.

Tayyorgarlik va musobaqa oldi davrida “rotator mashq”larni qollanilishi nafaqat sportchining katta og‘irliklar bilan musobaqa mashqlarini bajarishda kuch ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir qiladi, shuningdek, jarohatlarni oldini va ustuvor bolmagan musobaqa mashqlariga ijobit ta’sir etadi.

Adabiyotlar:

1. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. Science and Practice of Strength Training. – 2nd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 264 p.
2. Verkhoshansky, Y.V., Siff, M.C. Supertraining. – 6th ed. – Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2009. – 589 p.
3. Bompa, T.O., Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 381 p.
4. Everett, G. Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes and Coaches. – 4th ed. – Sunnyvale: Catalyst Athletics, 2016. – 487 p.

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Г.М. ЗОИТОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2025.v8i12.a028

МОДЕЛИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ-ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Annotatsiya

В статье рассмотрены теоретико-методологические основы построения годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. В ходе исследования предложена модель годичного цикла, включающая три периода (подготовительный, соревновательный и переходный) с четким распределением задач, средств и методов. Особое внимание уделено внедрению технологий дифференцированного и личностно-ориентированного обучения. Доказано, что интеграция данных технологий повышает эффективность подготовки и росту мотивации спортсменов с ограниченными возможностями.

***Ключевые слова**: параолимпийское плавание, годичный цикл, моделирование, педагогические технологии, адаптивный спорт, индивидуализация, цифровой мониторинг.*

Abstract

Ushbu maqolada zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda paralimpiya suzuvchilari uchun yillik mashg‘ulot siklini qurishning nazariy va metodologik asoslari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqotda vazifalar, vositalar va usullarning aniq taqsimlanishi bilan uch davrni (tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davri) o‘z ichiga olgan yillik sikl uchun model taklif qilingan. Tabaqalashtirilgan va sportchiga yo‘naltirilgan o‘quv texnologiyalarini joriy etishga alohida e’tibor qaratilgan. Ushbu texnologiyalarning integratsiyasi nogiron sportchilarda mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va motivatsiyani oshirishi ko‘rsatilgan.

***Kalit so‘zlar**: parasuzish, yillik sikl, modellashtirish, pedagogik texnologiyalar, adaptiv sport, individuallashtirish, raqamli monitoring.*

This article examines the theoretical and methodological foundations of constructing an annual training cycle for Paralympic swimmers using modern pedagogical technologies. The study proposes a model for the annual cycle, including three periods (preparatory, competitive, and transitional) with a clear distribution of tasks, tools, and methods. Particular attention is paid to the implementation of differentiated and student-centered learning technologies. The integration of these technologies has been shown to improve training effectiveness and increase motivation in athletes with disabilities.

***Key words**: Paralympic swimming, annual cycle, modeling, pedagogical technologies, adaptive sports, individualization, digital monitoring.*

Введение. Паралимпийское плавание является одним из наиболее массовых и результативных видов спорта в программе Паралимпийских игр. Возрастающая конкуренция на международной




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI