



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



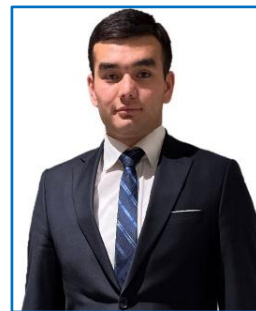
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari p.f.d (DSc) dotsent

M.M.Azizov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

M.O.Qurbonov

Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: 93 574 22 87

10–12, 13–15, 16–18 YOSHLI FUTBOLCHILARNI JISMONIY, FUNKSIONAL VA YELKA KUCHINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Аннотация

В данной статье рассмотрены научно-методические основы развития силы плечевого пояса у футболистов 10–12, 13–15 и 16–18 лет. В ходе исследования были разработаны специальные комплексы упражнений с учетом морфофункциональных особенностей, этапов биологического развития и уровня физической подготовленности юных спортсменов. Результаты исследования показали, что дифференцированный подход к развитию силы плечевого пояса значительно повышает эффективность тренировочного процесса. По итогам эксперимента у всех возрастных групп отмечено повышение силовых показателей, дальности броска мяча и уровня специальной выносливости.

Ключевые слова: футбол, сила плечевого пояса, юные футболисты, силовая подготовка, специальные упражнения, физическая подготовленность, дифференцированная методика, спортивная тренировка.

Annotation

Mazkur maqolada 10–12, 13–15 hamda 16–18 yoshli futbolchilarda yelka mushaklari kuchini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilindi. Tadqiqot davomida yosh futbolchilarning morfofunktsional xususiyatlari, biologik rivojlanish bosqichlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinib, maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari yelka kuchini rivojlantirishga qaratilgan differensial yondashuv mashg'ulot samaradorligini sezilarli oshirishini ko'rsatdi. Tajriba yakunida barcha yosh guruhlarida kuch ko'rsatkichlari, to'p uloqtirish masofasi va maxsus chidamlilik darajasining oshgani aniqlandi.

Kalit so'zlar: futbol, yelka kuchi, yosh futbolchilar, kuch tayyorgarligi, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, differensial metodika, sport mashg'uloti.

This article examines the scientific and methodological foundations of shoulder strength development in football players aged 10–12, 13–15, and 16–18 years. During the study, special training exercises were developed considering the morphofunctional characteristics, biological development stages, and physical preparedness of young athletes. The results demonstrated that a differentiated approach aimed at improving shoulder strength significantly increased training efficiency. At the end of the experiment, improvements were observed in strength indicators, ball throwing distance, and special endurance in all age groups.

Keywords: football, shoulder strength, young football players, strength training, special exercises, physical preparedness, differentiated methodology, sports training.

Kirish. Hozirgi zamonaviy futbolda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yuqori tezlikda harakatlanish, to'pni uzoq masofaga uzatish, aut tashlash, muvozanatni saqlash va raqib bilan kurashish jarayonlarida yelka mushaklari kuchi muhim ahamiyat kasb etadi. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimida yelka kuchini rivojlantirish nafaqat texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishga, balki sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga ham xizmat qiladi.

Yosh futbolchilar organizmida biologik rivojlanish jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshadi. Shu sababli 10–12, 13–15 va 16–18 yosh davrlarida mushak tizimining rivojlanishi, nerv-mushak koordinatsiyasi va kuch sifatlarining shakllanish darajasi bir-biridan sezilarli farq qiladi. Bu esa yelka kuchini rivojlantirish metodikasini yosh xususiyatlariga mos holda tashkil etishni talab etadi.

Sport amaliyotida ko'plab murabbiylar kuch tayyorgarligiga umumiy yondashuv asosida ishlov berishadi. Natijada yosh sportchilarning individual imkoniyatlari to'liq hisobga olinmaydi. Ilmiy asoslangan differensial metodikalar esa

futbolchilarning yelka mushaklarini bosqichli ravishda rivojlantirish imkonini beradi va ortiqcha yuklama xavfini kamaytiradi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda futbolning intensivligi va dinamikasi ortib borayotganligi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etmoqda. O'yin davomida futbolchi soniyasiga bir necha marotaba tezlanish, sakrash, kurashish, to'pni uzatish va aut tashlash kabi harakatlarni bajaradi. Mazkur texnik harakatlarning samaradorligi ko'p jihatdan yelka mushaklari kuchi va funksional holatiga bog'liq hisoblanadi.

Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosan oyoq mushaklari rivojiga katta e'tibor qaratilib, yelka mushaklari tayyorgarligi ko'pincha ikkinchi darajali masala sifatida qaraladi. Holbuki, yelka mushaklarining yetarli darajada rivojlanmaganligi sportchining koordinatsiyasi, muvozanati va kuch uzatish mexanizmlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

10–12 yosh davrida asab-mushak tizimining faolligi yuqori bo'lib, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun qulay davr hisoblanadi. 13–15 yosh oralig'ida organizmda gormonal o'zgarishlar boshlanadi va mushak massasi sezilarli ortadi. 16–18 yoshda esa kuch sifatlarini maksimal darajada



rivojlantirish uchun optimal fiziologik sharoit yuzaga keladi. Shu sababli har bir yosh bosqichi uchun alohida metodik yondashuv ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb masala sanaladi.

Bundan tashqari, sport tibbiyoti va funksional diagnostika sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar yosh sportchilarda ortiqcha yuklamalar tufayli jarohatlanish xavfi yuqori ekanligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, noto'g'ri tashkil etilgan kuch mashqlari yelka bo'g'imi va mushak apparatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu bois yosh futbolchilarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yelka kuchini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. 10–12, 13–15 va 16–18 yoshli futbolchilarda yelka mushaklari kuchini rivojlantirishning samarali metodikasini ishlab chiqish hamda uning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Yosh futbolchilarning yelka mushaklari rivojlanishining fiziologik xususiyatlarini tahlil qilish.

2. Turli yosh guruhleri uchun yelka kuchini rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

3. Tajriba mashg'ulotlari orqali ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash.

4. Tadqiqot natijalarini statistik tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, test sinovlari, dinamometriya, to'p uloqtirish testi, matematik-statistik tahlil va tajriba metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda jami 48 nafar futbolchi ishtirok etdi:

- 10–12 yosh — 16 nafar;
- 13–15 yosh — 16 nafar;
- 16–18 yosh — 16 nafar.

Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 4 oy davomida olib borildi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Tadqiqot davomida yosh futbolchilarning yelka mushaklari kuchini rivojlantirish maqsadida maxsus differensial mashqlar tizimi ishlab chiqildi. 10–12 yoshli futbolchilarda asosan koordinatsion va o'yin xarakteridagi mashqlardan foydalanildi. Ushbu yoshda kichik og'irlikdagi medbol uloqtirishlari, rezina amortizator bilan mashqlar hamda gimnastik elementlar qo'llanildi. 13–15 yoshli futbolchilarda statik-dinamik mashqlar ulushi oshirildi. Mashg'ulotlarda juftlikdagi qarshilik mashqlari, turnikda tortilish va yengil shtanga elementlari qo'llanildi. Bu davrda mushaklarning tezkor kuch imkoniyatlari faol rivojlanishi kuzatildi. 16–18 yoshli futbolchilarda esa maksimal va portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ustuvor ahamiyat kasb etdi. Mashg'ulotlarda og'irlashtirilgan medbol mashqlari, funksional trening va yuqori intensivlikdagi kuch mashqlari qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan metodika barcha yosh guruhlarida yelka mushaklari kuchining sezilarli oshishiga olib keldi. Ayniqsa, 16–18 yosh guruhida kuch ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati yuqori bo'ldi. Bu holat organizmning fiziologik yetilishi va mushak massasining ortishi bilan izohlanadi.

1-jadval

10–12, 13–15 va 16–18 yoshli futbolchilarning tajriba oldidan yelka mushaklari kuchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Yosh guruhi	Qo'l dinamometriyasi (kg)	Medbol uloqtirish (m)	Turnikda tortilish (marta)
10–12 yosh	18.4 ± 1.2	4.8 ± 0.4	3.1 ± 0.5
13–15 yosh	26.7 ± 1.5	6.9 ± 0.5	6.4 ± 0.7
16–18 yosh	34.8 ± 1.7	9.2 ± 0.6	10.3 ± 0.8

Tadqiqot boshida barcha yosh guruhlarida yelka kuchi ko'rsatkichlari o'rtacha darajada ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, kichik yoshdagi futbolchilarda mushak chidamliligi va statik kuch yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatildi.

2-jadval

Differensial metodika qo'llanilgandan so'ng 10–18 yoshli futbolchilarda yelka mushaklari kuchi va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi

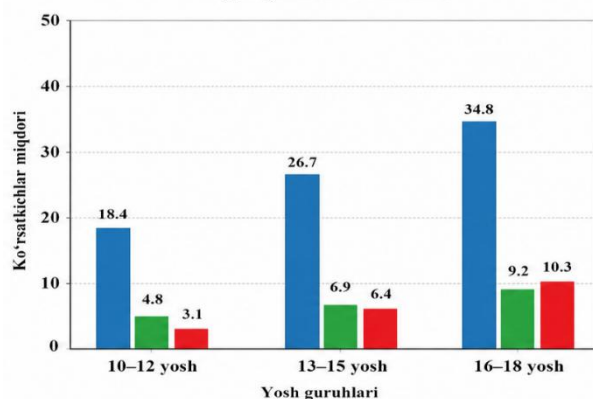
Yosh guruhi	Qo'l dinamometriyasi (kg)	Medbol uloqtirish (m)	Turnikda tortilish (marta)
10–12 yosh	22.1 ± 1.3	6.1 ± 0.5	5.2 ± 0.6



13–15 yosh	31.8 ± 1.6	8.7 ± 0.6	9.3 ± 0.8
16–18 yosh	41.6 ± 1.9	11.8 ± 0.7	14.7 ± 0.9

Tajriba yakunida barcha yosh guruhlarida statistik jihatdan ishonchli o'sish kuzatildi ($P < 0,05$). Eng yuqori natija 16–18 yoshli futbolchilarda qayd etildi. Bu yosh davrida kuch tayyorgarligi mashqlarining organizmga moslashuv imkoniyatlari yuqori ekanligi bilan bog'liq. 13–15 yosh guruhida tezkor-kuch sifatleri sezilarli rivojlandi. 10–12 yoshli futbolchilarda esa

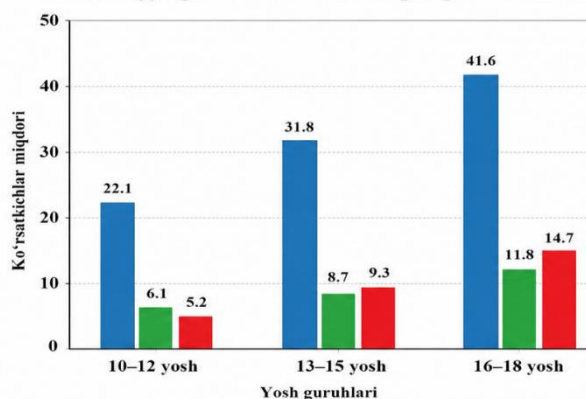
1-rasm. 10–12, 13–15 va 16–18 yoshli futbolchilarning tajriba oldidan yelka mushaklari kuchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari



Izoh: Ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymat $\pm$ standart xatolik ko'rinishida berilgan.

koordinatsion mashqlar orqali mushaklararo uyg'unlik yaxshilandi va funksional tayyorgarlik oshdi. Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan differensial metodika futbolchilarning yelka mushaklari kuchini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega hisoblanadi.

2-rasm. Differensial metodika qo'llanilgandan so'ng 10–18 yoshli futbolchilarda yelka mushaklari kuchi va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi



Izoh: Ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymat $\pm$ standart xatolik ko'rinishida berilgan.



Xulosa. Futbolchilarda yelka mushaklari kuchini rivojlantirish texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. 10–12, 13–15 va 16–18 yosh davrlarida organizmning fiziologik rivojlanish xususiyatlari turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulotlarni differensial metodika asosida tashkil etish zarur. 10–12 yoshli futbolchilarda koordinatsion va o'yin xarakteridagi mashqlar samarali natija beradi. 13–15 yoshda statik-dinamik kuch mashqlari mushaklarning funksional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. 16–18 yoshli futbolchilarda maksimal va portlovchi kuch mashqlari yelka mushaklari kuchini sezilarli oshiradi. Tajriba natijalari ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi hamda yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda undan keng foydalanish mumkinligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: Ibn Sino, 2020.

3. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2019.

4. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2020.

5. Verkhoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2018.

6. Bompa T.O. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.

7. Ozolin N.G. Современная система спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 2018.

8. Issurin V.B. Athletic Training Periodization. – London: Routledge, 2021.

9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2019.

10. Mirjamolov M.X. Yosh sportchilarning funksional tayyorgarligini boshqarish asoslari. – Toshkent, 2022.