



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ (МЕТАНИЕ ДИСКА)

Юлианна Анатольевна

O'zbekiston davlat sport akademiyasi

Email: uliannasukina@gmail.com

+998938780604

Аннотация: В статье освещается методика развития специальной физической подготовки спортсменов в таком виде лёгкой атлетики, как метание диска, а также рассматриваются вопросы выбора специальных упражнений и эффективности их применения в тренировочном процессе. Достижение высоких спортивных результатов в метании диска зависит от достаточного уровня развития силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей спортсмена, а также способности эффективно управлять двигательными действиями. В исследовании рассматриваются вопросы использования специальных упражнений, направленных на развитие силы и взрывной силы, совершенствование вращательных движений, а также повышение функциональных возможностей мышц туловища и ног у метателей диска. Кроме того, обоснована значимость индивидуализации тренировочных нагрузок, поэтапного увеличения объёма и интенсивности упражнений, а также оценки уровня физической подготовленности спортсменов на основе педагогического контроля. Предложенный методический подход может способствовать развитию специальных физических возможностей метателей диска и повышению их спортивных результатов.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, метание диска, специальная физическая подготовка, сила, скоростно-силовые способности, взрывная сила, координация, специальные упражнения, тренировочная нагрузка, спортивный результат, педагогический контроль.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL PREPARATION IN ATHLETICS (DISCUS THROWING)

Annotation: This article examines the methodology for developing the special physical preparation of athletes in discus throwing, one of the events in athletics, as well as the selection of special exercises and the effectiveness of their application in the training process. Achieving high sports performance in discus throwing depends on an adequate level of strength, speed-strength, speed, and coordination abilities, as well as the athlete's ability to effectively control motor actions. The study examines the use of special exercises aimed at developing strength and explosive power, improving rotational movements, and enhancing the functional capacities of the trunk and leg muscles of discus throwers. In addition, the importance of individualizing training loads, gradually increasing the volume and intensity of exercises, and assessing athletes' physical fitness levels through pedagogical monitoring is substantiated. The proposed

methodological approach can contribute to the development of the special physical capabilities of discus throwers and the improvement of their sports performance.

Keywords: *athletics, discus throwing, special physical preparation, strength, speed-strength abilities, explosive power, coordination, special exercises, training load, sports performance, pedagogical monitoring.*

YENGIL ATLETIKA (DISK ULOQTIRISH) SPORT TURIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yengil atletikaning disk uloqtirish sport turida sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi, maxsus mashqlarni tanlash va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llashning samaradorligi yoritilgan. Disk uloqtirishda yuqori sport natijasiga erishish sportchining kuch, tezkor-kuch, tezkorlik, koordinatsiya va harakatlarni boshqarish qobiliyatlarining yetarli darajada rivojlanganligiga bog'liq. Tadqiqotda disk uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda kuch va portlovchi kuchni oshirishga, aylanish harakatlarini takomillashtirishga, gavda va oyoq mushaklarining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan foydalanish masalalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, mashqlar hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish hamda pedagogik nazorat asosida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashning ahamiyati asoslangan. Taklif etilgan metodik yondashuv disk uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish va sport natijalarini oshirishga xizmat qilishi mumkin.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, disk uloqtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkor-kuch qobiliyatlari, portlovchi kuch, koordinatsiya, maxsus mashqlar, mashg'ulot yuklamasi, sport natijasi, pedagogik nazorat.*

ВВЕДЕНИЕ

Лёгкая атлетика является одним из видов спорта, предъявляющих высокие требования к физической подготовленности, техническому мастерству и специальным двигательным способностям спортсменов. В частности, метательные дисциплины, входящие в состав лёгкой атлетики, и особенно метание диска требуют от спортсменов высокого уровня силы, скоростно-силовых и координационных способностей, равновесия и способности эффективно управлять двигательными действиями. Достижение высоких спортивных результатов в метании диска непосредственно связано не только с технической

подготовленностью спортсмена, но и со степенью развития его специальных физических качеств.

Двигательные действия при метании диска имеют сложную координационную структуру и требуют от спортсмена создания значительной силы и высокой скорости за короткий промежуток времени. Особенно важное значение для формирования спортивного результата имеют последовательные и согласованные движения ног, таза, туловища и плечевого пояса в процессе вращения, а также эффективная передача создаваемого усилия на диск. В связи с этим развитие специальной физической подготовленности метателей диска рассматривается как одна из основных составляющих тренировочного процесса.

В современной спортивной практике для достижения высоких результатов наряду с общей физической подготовкой особое внимание уделяется развитию специальных физических качеств, характерных для конкретного вида спорта. Для метателей диска важное значение имеют развитие максимальной и взрывной силы, скоростно-силовых способностей, координации, силы мышц туловища, опорно-двигательных возможностей ног, а также амплитуды движений. Высокий уровень развития данных качеств является необходимым условием для эффективного выполнения технических действий и увеличения дальности метания.

При развитии специальной физической подготовки важное значение имеет правильный подбор упражнений и их адаптация к индивидуальным возможностям спортсмена. Использование метаний медицинского мяча, упражнений с резиновым амортизатором, поворотов туловища, упражнений на сохранение равновесия на одной ноге, прыжковых упражнений, направленных на развитие взрывной силы, а также специальных упражнений, приближенных по структуре к движениям при метании диска, способствует повышению функциональных возможностей спортсмена. При этом объём и интенсивность

тренировочной нагрузки, количество повторений и продолжительность интервалов отдыха необходимо определять индивидуально.

В процессе развития специальной физической подготовленности метателей диска важное значение также имеет использование современных методов педагогического контроля. Регулярный контроль показателей силы, скоростно-силовых и координационных способностей, а также специальной выносливости спортсмена позволяет своевременно корректировать тренировочные нагрузки. Сравнение результатов исходного и итогового контроля даёт возможность определить эффективность применяемого комплекса упражнений.

С этой точки зрения разработка методических подходов, направленных на развитие специальной физической подготовленности спортсменов в лёгкой атлетике, в частности в метании диска, является актуальной научно-практической задачей.

Цель исследования — разработать методические подходы, направленные на развитие специальной физической подготовленности спортсменов в метании диска в лёгкой атлетике, и обосновать их эффективность.

Задачи исследования заключаются в следующем: определить уровень специальной физической подготовленности метателей диска; подобрать упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств; определить оптимальный объём и интенсивность тренировочных нагрузок; оценить влияние разработанной методики на показатели физической подготовленности спортсменов и результаты метания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Достижение высоких спортивных результатов в легкоатлетическом виде спорта метание диска напрямую зависит от уровня специальной физической подготовленности спортсмена. В процессе метания диска спортсмену необходимо за короткий промежуток времени развить большую силу, последовательно

передать эту силу через ноги, таз, туловище, плечи и руку к диску и сохранить равновесие на протяжении всего движения. Поэтому особое внимание в специальной физической подготовке следует уделять развитию силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, координации и статической-динамической устойчивости.

Специальная физическая подготовка метателей диска, в отличие от общей физической подготовки, напрямую адаптирована к техническим особенностям вида спорта. При этом упражнения должны быть близки к основным группам мышц и механизмам движений, задействованным во время броска. Развитие силы мышц ног, таза, спины, живота, плеч и рук является важным условием для быстрого выброса диска.

При развитии специальной силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальные физические возможности спортсмена. Для развития силы можно использовать штангу, гантели, набивной мяч, резиновый амортизатор и другие приспособления. Приседания со штангой, шаги вперед и в стороны, повороты туловища, тяги и толчки для мышц плеч способствуют развитию основных групп мышц, участвующих в метании диска.

Взрывная сила имеет особое значение в метании диска. Спортсмен должен проявить силу, которую он вырабатывает, за короткий промежуток времени с высокой скоростью. Поэтому на тренировках целесообразно использовать прыжковые упражнения, метание набивного мяча с максимальной скоростью, взрывные движения с короткой амплитудой, быстрые переходы с одной ноги на другую и упражнения, имитирующие метательные движения. Такие упражнения помогают развить способность мышц к быстрому сокращению.

При развитии скоростно-силовых способностей важно выполнять упражнения в высоком темпе, но технически правильно. Перегрузка, при которой скорость выполнения упражнения снижается, может привести к нарушению

технических движений. Поэтому тренировочную нагрузку следует постепенно увеличивать в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена.

ОБСУЖДЕНИЕ

Поскольку одной из основных частей техники метания диска является вращательное движение, особое внимание следует уделять развитию силы вращения туловища и координационных способностей в специальной физической подготовке. Упражнения, такие как скручивания и броски с набивным мячом, скручивания с сопротивлением с использованием резинового амортизатора, скручивания стоя на одной ноге и смена положения опоры, улучшают способность эффективно передавать силу во время вращения.

Равновесие и координация играют важную роль в специальной подготовке метателя диска. Во время вращения спортсмен должен контролировать положение массы своего тела и уметь адаптироваться к быстрому изменению точек опоры. Для этой цели можно использовать упражнения на равновесие на одной ноге, упражнения на неустойчивой опоре, координационные упражнения с вращением, а также упражнения, включающие быстрые изменения направления.

Упражнения с набивным мячом являются одним из эффективных средств развития специальной физической подготовки. Метание набивного мяча двумя руками вперед, вверх и в стороны, метание через поворот туловища, а также выполнение спортсменом динамических упражнений, близких к метанию диска, развивают механизм передачи силы от ног через туловище к верхним сегментам тела.

Упражнения с резиновым амортизатором также можно использовать в процессе специальной подготовки. Повороты туловища с сопротивлением, движения рук вперед и в стороны, укрепление плечевого пояса и имитация метательных движений развивают специальные силовые возможности спортсмена.

При этом уровень сопротивления определяется в соответствии с физической подготовкой спортсмена.

Структура тренировочных нагрузок также важна при организации специальной физической подготовки. Объем и интенсивность нагрузки определяются этапом подготовки спортсмена, его возрастом, квалификацией и индивидуальными особенностями. На начальных этапах подготовки основное внимание уделяется технически правильному выполнению упражнений, а затем постепенно увеличивается объем и интенсивность нагрузки.

Развитие специальной физической подготовки метателей диска можно условно разделить на три этапа. На первом этапе формируется общая и специальная силовая база. На втором этапе увеличивается доля упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и взрывных способностей. На третьем этапе специальная физическая подготовка интегрируется с техническими приемами и используются упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к условиям соревновательной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

На основе проведенного анализа установлено, что специальная физическая подготовка является одним из важных факторов достижения высоких спортивных результатов в легкоатлетическом виде спорта — метании диска. Поскольку техника метания диска состоит из сложных координационных движений, уровень развития у спортсмена силы, скоростно-силовых, взрывных, координационных и балансировочных способностей напрямую влияет на эффективность выполнения технических движений и увеличение дальности броска.

При развитии специальной физической подготовленности важно подбирать упражнения, характерные для данного вида спорта, и адаптировать их к индивидуальным возможностям спортсмена. Специальные упражнения с использованием набивного мяча, резинового амортизатора, штанги и других

приспособлений способствуют развитию функциональных возможностей мышц ног, таза, туловища, плеч и рук. В частности, развитие взрывной силы и силы вращения туловища является одним из необходимых условий для выполнения броска с высокой скоростью.

Анализ исследований показывает, что интеграция специальной физической подготовки с технической подготовкой позволяет более эффективно развивать двигательные возможности метателей диска. При этом важно постепенно усложнять упражнения, подбирать объем и интенсивность нагрузки в соответствии с уровнем подготовки спортсмена, а также уделять внимание технически правильному выполнению упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
2. Bartlett R. Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns. – London: Routledge, 2014.
3. Knudson D. Fundamentals of Biomechanics. – Cham: Springer, 2021.
4. Hay J.G. The Biomechanics of Sports Techniques. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1993.
5. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2010.
6. Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. Supertraining. – Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2009.
7. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
8. Matveev L.P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1999.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.
10. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 1970.