



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



ko'rsatdi. Dasturiy monitoring tizimi sportchilarning funksional holatini real vaqt rejimida nazorat qilish imkonini yaratdi. Funksional diagnostika asosida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish tizimi imkoniyatlari va jismoniy ish qobiliyatining yaxshilanishiga olib keldi. Shuningdek, ortiqcha charchash va funksional zo'riqish holatlarining kamaygani aniqlandi. Mazkur dasturiy ta'minot sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va professional sport jamoalarida sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarishda samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Kelgusida sun'iy intellekt asosidagi monitoring tizimlarini joriy etish orqali sport natijalarini yanada oshirish imkoniyati mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizov M.M. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.

2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.

3. Mirjamolov M.X. Funksional diagnostika va sport monitoringi. – Toshkent, 2022.

4. Maxmudov A.M. Sportchilarda yuklama va tiklanish jarayonlari. – Toshkent, 2021.

5. Xamidjonov A.U. Sport tibbiyoti va nazorat asoslari. – Toshkent, 2020.

6. Azizov N.N. Sportchilarning funksional tayyorgarligi. – Toshkent, 2019.

7. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2015.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2016.

9. Волков Н.И. Биохимия спорта. – Москва, 2017.

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва, 2018.



O'zbekiston davlat sport akademiyasi Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor

Z.P.Rasulov

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
e-mail: zokir-rzp@mail.ru
Tel: +998 93-571-06-95

O'ZBEKISTONDA SPORT PSIXOLOGLARI FAOLIYATINI TIZIMLI TASHKIL ETISH ORQALI YUQORI MALAKALI SPORTCHILAR TAYYORLASHGA ERISHISH SHARTLARI

Аннотация

В статье анализируется современное состояние организации деятельности спортивных психологов в Узбекистане, рассматривается значение психологического сопровождения в подготовке спортсменов высокой квалификации и существующие проблемы практической деятельности. Освещается влияние психологической подготовки на спортивные результаты, а также возможности внедрения мультидисциплинарного подхода в спортивной психологии. На основе результатов исследования обоснованы организационно-педагогические условия повышения эффективности деятельности спортивных психологов.

Ключевые слова: спортивная психология, спортивный психолог, психологическое сопровождение, психологическая подготовка, спортсмены высокой квалификации, стресс, мотивация, мультидисциплинарный подход, спортивная деятельность, эффективность подготовки.

Annotation

Maqolada O'zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tashkil etishning zamonaviy holati, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik ta'minotning ahamiyati hamda sohada mavjud muammolar tahlil qilingan. Psixologik tayyorgarlikning sport natijalariga ta'siri, sport psixologiyasida multidissiplinar yondashuvlarni joriy etish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida sport psixologlari faoliyatini takomillashtirishning tashkiliy-pedagogik shartlari asoslangan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, sport psixologi, psixologik tayyorgarlik, yuqori malakali sportchilar, stress, motivatsiya, multidissiplinar yondashuv.

The article analyzes the current state of sports psychologists' activities in Uzbekistan, the importance of psychological support in training elite athletes, and existing practical challenges. The impact of psychological preparation on sports performance and the implementation of multidisciplinary approaches in sports psychology are discussed. Based on research findings, organizational and pedagogical conditions for improving the effectiveness of sports psychologists' activities are proposed.

Keywords: sports psychology, sports psychologist, psychological preparation, elite athletes, stress, motivation, multidisciplinary approach.

Kirish. So'nggi yillarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Natijada sport infratuzilmasi, ommaviy sport qamrovi va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimida sezilarli o'sish kuzatilmogda.

2024–2026 yillarda sport infratuzilmasi va musobaqalar natijalarida kuzatilgan ijobiy o'sish yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimida psixologik xizmatga bo'lgan ehtiyojni ham oshirmogda. Sportchilar sonining ko'payishi,

xalqaro musobaqalarda ishtirokning kengayishi va raqobat darajasining ortishi psixologik tayyorgarlikni sport tayyorgarligining mustaqil tarkibiy qismi sifatida qarashni taqozo etmogda.

Shu munosabat bilan respublikada sport psixologlarining faoliyatini institucionallashtirish, har bir terma jamoa va tayyorlash markazida doimiy psixologik xizmatni yo'lga qo'yish hamda sportchilarning psixologik monitoringi tizimini joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmogda.



1 - jadval

Ko'rsatkich	2024	2025	2026
Sport ta'lim muassasalari soni	310 ta	310	310+
Ommaviy sport bilan qamrov	10 mln nafarga yaqin	15 mln nafarga yaqin	15 mln +
Ayollar jismoniy faolligi	63,7%	64,1%	o'sish tendensiyasi
Erkaklar jismoniy faolligi	71,7%	71,9%	o'sish tendensiyasi

Zamonaviy yuqori natijali sportda psixologik tayyorgarlik sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalar tahlili ko'rsatishicha, yuqori darajadagi sportchilar o'rtasida g'alabani ko'p hollarda aynan psixologik barqarorlik belgilab beradi. Sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga, balki sportchining psixologik barqarorligiga ham bevosita bog'liq hisoblanadi. Xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilarning tayyorgarlik tizimi tahlil qilinganda, ularning muvaffaqiyatida sport psixologlari faoliyati muhim o'rin tutishi kuzatiladi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda sport sohasini rivojlantirish, olimpiya va paralimpiya harakatini qo'llab-quvvatlash, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Biroq sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash tizimi hali ham yetarli darajada institusionallashtirmagan bo'lib, sport psixologlari faoliyatini tashkil etishda muayyan muammolar saqlanib qolmoqda. Sportchilarning psixologik ta'minotini tashkil etish masalasi hali ham tizimli yondashuvni talab etadi.

Muammoning dolzarbligi. Yuqori sport natijalariga erishish jarayonida sportchilar katta hajmdagi jismoniy yuklamalar, musobaqa bosimi, ommaviy axborot vositalari ta'siri va yuqori mas'uliyat bilan bog'liq stress holatlariga duch keladilar. Bunday sharoitlarda sportchining emosional holatini boshqarish, motivatsiyasini saqlab qolish, diqqatni jamlash va irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ko'plab holatlarda sportchilarning musobaqadagi muvaffaqiyatsizligi jismoniy tayyorgarlik emas, balki psixologik tayyorgarlikning yetarli darajada emasligi bilan izohlanadi. Shu sababli sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. O'zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tashkil etish holatini tahlil qilish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik xizmat

samaradorligini ta'minlovchi shartlarni aniqlash va asoslash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;

normativ-huquqiy hujjatlarni o'rganish; kuzatish; so'rovnoma; ekspert baholash; qiyosiy tahlil; sport mutaxassislari faoliyatini o'rganish; umumlashtirish va xulosalash metodlari.

Natijalar va muhokama. Sport psixologlari faoliyatining yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdagi ahamiyati yuqori hisoblanadi.

Sport psixologining asosiy vazifasi sportchining psixologik resurslarini rivojlantirish va ulardan samarali foydalanishni ta'minlashdan iborat. Psixologik tayyorgarlik sportchida quyidagi sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi:

musobaqa oldi xavotirini boshqarish; stressga bardoshlilikni oshirish; o'z kuchiga ishonchni shakllantirish; motivatsiyani mustahkamlash; diqqat va konsentratsiyani rivojlantirish; emosional barqarorlikni ta'minlash; jamoada samarali muloqotni yo'lga qo'yish.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, psixologik tayyorgarlik tizimli tashkil etilgan mamlakatlarda sportchilarning musobaqa natijalari yuqori bo'ladi. Ayniqsa, olimpiya sport turlarida sport psixologlari trenerlar shtabi tarkibiga kiritilgan.

O'zbekistonda mavjud holat va asosiy muammolar.

O'zbekiston sport tizimida sport psixologlari faoliyati so'nggi yillarda rivojlanayotgan bo'lsa-da, qator tashkiliy muammolar saqlanib qolmoqda: Birinchidan, ayrim sport maktablari va tayyorlash markazlarida doimiy shtat birligida sport psixologlari faoliyat yuritmaydi. Ikkinchidan, trenerlar tomonidan psixologik tayyorgarlikning ahamiyati har doim ham yetarlicha baholanmaydi. Uchinchidan, sportchilarning psixologik diagnostikasi va monitoringi tizimli yo'lga qo'yilmagan. To'rtinchidan, sport psixologiyasi sohasida ixtisoslashgan mutaxassislarning soni ehtiyojga nisbatan kam hisoblanadi. Beshinchidan, sport tibbiyoti, fiziologiya, biomexanika va psixologiya sohalari o'rtasidagi hamkorlik mexanizmlari yetarli darajada shakllanmagan. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish



uchun multidissiplinar yondashuv zarur hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchi tayyorgarligida turli sohalar mutaxassislarning hamkorligini nazarda tutadi. Empirik tadqiqot natijalari. Tadqiqotda Olimpiya va paralimpiya

sport turlariga tayyorlash markazlari hamda sport maktablarida faoliyat yurituvchi 78 nafar sportchi, 24 nafar trener va 12 nafar sport psixologlari ishtirok etdi.

1-jadval

Psixologik tayyorgarlikning sport natijalariga ta'siri bo'yicha ishtirokchilar fikri

Ko'rsatkich	Ulush (%)
Juda yuqori ta'sir qiladi	61 %
Yuqori ta'sir qiladi	24 %
O'rtacha ta'sir qiladi	10 %
Kam ta'sir qiladi	5 %



Tadqiqot natijalariga ko'ra ishtirokchilarning 85 foizi psixologik tayyorgarlik sport natijasiga yuqori darajada ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan.

2-jadval

Sport tashkilotlarida psixologik xizmatning asosiy muammolari

Muammo	Ulush (%)
Malakali psixologlar yetishmasligi	34
Diagnostic tizimi yo'qligi	23
Moddiy-texnik baza kamligi	18
Trenerlar bilan hamkorlik muammosi	15
Normativ bazaning yetarli emasligi	10

Natijalar tahlili. Olingan natijalar psixologik tayyorgarlik sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilarda musobaqa oldi xavotiri, emosional zo'riqish va stressni boshqarish muvaffaqiyatning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar (Weinberg & Gould, 2019; Williams, 2020) psixologik intervensiyalar sport natijalarini o'rtacha 10–20% gacha yaxshilashi mumkinligini ko'rsatadi.

Multidissiplinar yondashuvning ahamiyati

Hozirgi kunda rivojlangan sport mamlakatlarida sportchi bilan quyidagi mutaxassislarning jamoasi ishlaydi: Multidissiplinar jamoa tarkibiga: bosh trener; sport psixologi; sport shifokori; fiziolog; nutrisiolog;

biomekanik; tiklanish bo'yicha mutaxassislarning kiradi. Bunday yondashuv sportchining funksional va psixologik holatini kompleks baholash va individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

O'zbekiston sharoitida sport psixologlari faoliyatini samarali tashkil etish shartlari.

Tahlillar asosida O'zbekiston sharoitida sport psixologlari faoliyati samaradorligini ta'minlovchi quyidagi shartlar taklif etiladi: Terma jamoalarda doimiy psixologik xizmat tashkil etish. Sport psixologiyasi bo'yicha milliy standartlarni ishlab chiqish. Sportchilarning holatini baholash va monitoring qilishning yagona milliy tizimini yaratish. Olimpiya va paralimpiya markazlarida psixologik laboratoriyalar tashkil qilish. Sport psixologlari uchun malaka oshirish tizimini



kuchaytirish. Sport psixologiyasi sohasida raqamli diagnostika platformalari va monitoring texnologiyalarini joriy etish. Trenerlar uchun amaliy sport psixologiyasi bo'yicha maxsus o'quv kurslarini tashkil etish. Ilmiy tadqiqotlarni amaliyot bilan integratsiya qilish. Sport psixologlari faoliyatining huquqiy va tashkiliy asoslarini takomillashtirish.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sport psixologlari faoliyati yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining ajralmas qismi ekanligini ko'rsatdi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport psixologlari faoliyati muhim strategik ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik darajasi sportchilarning musobaqa natijalari, emosional barqarorligi va stressga chidamliligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan O'zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish, psixologik xizmatni institusional darajada rivojlantirish hamda multidissiplinar yondashuvlarni joriy etish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Taklif etilgan tashkiliy-pedagogik shartlarni amaliyotga joriy etish milliy sport tizimida psixologik ta'minot samaradorligini oshirish va

xalqaro arenalarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2021.
2. Родионов А.В. Спортивная психология. – Москва, 2020.
3. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. – Москва, 2019.
4. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
5. Williams J.M. Applied Sport Psychology. – McGraw-Hill, 2020.
6. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport. – Wiley, 2018.
7. Singer R.N. Handbook of Research on Sport Psychology. – New York, 2018.
8. Andersen M.B. Doing Sport Psychology. – Human Kinetics, 2019.
9. Moran A. Sport and Exercise Psychology. – Routledge, 2020.
10. Vealey R.S. Mental Skills Training in Sport. – Human Kinetics, 2019.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 94 276 13 03

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

M.M.Azizov

Toshkent, O'zbekiston

TALABA-YOSH SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA FUNKSIONAL DIAGNOSTIKA VA RAQAMLI MONITORING TIZIMINI ISHLAB CHIQUISH

Аннотация

В данной статье научно освещены вопросы оптимизации соревновательной подготовки студентов-спортсменов на основе функциональной диагностики и цифровой системы мониторинга. В ходе исследования были изучены показатели сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, физической работоспособности и процессов восстановления спортсменов. Также была проанализирована эффективность программного обеспечения для мониторинга в режиме реального времени. Результаты исследования показали, что контроль функционального состояния спортсменов позволяет индивидуализировать тренировочные нагрузки и повысить эффективность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: функциональная диагностика, цифровой мониторинг, студенты-спортсмены, спортивная подготовка, сердечно-сосудистая система, тренировочная нагрузка, спортивная физиология, соревновательная деятельность.

Annotation

Mazkur maqolada talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimining ahamiyati ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, jismoniy ish qobiliyati va tiklanish jarayonlari zamonaviy diagnostik usullar asosida baholandi. Shuningdek, real vaqt rejimida monitoring olib boruvchi dasturiy ta'minotning samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari sportchilarning funksional holatini nazorat qilish orqali mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va musobaqa samaradorligini oshirish imkonini berishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: funksional diagnostika, raqamli monitoring, talaba-yosh sportchilar, sport tayyorgarligi, yurak-qon tomir tizimi, mashg'ulot yuklamasi, sport fiziologiyasi, musobaqa faoliyati.

This article scientifically examines the optimization of competitive activity preparation among student-athletes through functional diagnostics and digital monitoring systems. During the research, indicators of the cardiovascular system, respiratory system, physical performance, and recovery processes were evaluated using modern diagnostic methods. The effectiveness of software designed for real-time monitoring was also analyzed. The research results demonstrated that monitoring the functional condition of athletes enables the individualization of training loads and improves competitive performance.

Keywords: functional diagnostics, digital monitoring, student-athletes, sports training, cardiovascular system, training load, sports physiology, competitive activity.

Kirish. Hozirgi davr sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional va psixofiziologik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Ayniqsa, talaba-yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash

jarayonida organizmning funksional imkoniyatlarini muntazam nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi. An'anaviy mashg'ulot tizimlari ayrim hollarda sportchilarning individual xususiyatlarini to'liq hisobga olmasligi sababli ortiqcha yuklama,