



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



Tadqiqot natijalari asosida: pedagogik intuitsiyani rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqildi; o'quv mashg'ulotlari uchun innovatsion dars ishlanmalari tayyorlandi; mustaqil ta'limni tashkil etish bo'yicha metodik yondashuvlar taklif etildi. Mazkur metodika sport ta'limi tizimida bo'lajak murabbiylarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. – Москва: Знание, 1989. – 80 б.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – Москва: Педагогика, 1989. – 192 б.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика, 1991. – 480 б.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 б.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: fozilibragimov738@gmail.com

Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti
Milliy tadqiqot universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti
F.Z.Ibragimov
Toshkent, O'zbekiston

18-20 YOSHLI MALAKALI VOLEYBOLCHI-TALABALARDA SAKROVCHANLIK VA HUJUM ZARBASIGA MANSUB YETAKCHI KOMPONENTLARNI MUVOZANATGA ASOSLANISHI VA ULARNI BIR O'MY DAVOMIDA O'SISH SUR'ATI

Аннотация

В статье на основании результатов исследования раскрывается зависимость ведущих компонентов прыгучести и атакующих ударов, в том числе точности ударов от устойчивости сохранения равновесия тела на примере волейболистов-студентов 18-20 лет.

Ключевые слова: волейболисты 18-20 лет, прыгучесть, техника ударов, точность ударов, дифференцировка времени, равновесие, вестибулярный анализатор.

Annotation

Maqolada 18-20 yoshli voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi harakat komponentlarini, shu jumladan zarbalar aniqligini ham muvozanat saqlash turg'unligiga asoslanishi muvofiq tadqiqotlar natijalariga asosan ochib berilgan.

Kalit so'zlar: 18-20 yoshli voleybolchilar, sakrovchanlik, zarba texnikasi, zarba aniqligi, vaqtini farqlash, muvozanat saqlash, vestibulyar analizatori.

Based on the results of the study, the article reveals the dependence of the leading components of jumping ability and attacking strokes, including the accuracy of strokes, on the stability of maintaining body balance using the example of student volleyball players aged 18-20 years.

Keywords: volleyball players 18-20 years old, jumping ability, hitting technique, hitting accuracy, time differentiation, balance, vestibular analyzer.

Muammoning dolzarbligi. Zamonaviy voleybol musobaqalarida asosiy ochkolar jamg'armasini to'plashga imkon yaratuvchi ustuvor o'yin usuli – bu hujum zarbalari ekanligi ma'lumdir. Bunday zarbalar aniqligi va natijadorligi oyoq-qo'llarni bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchiga asoslangan sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash fazalari, koordinatsiyasi va albatta shu zarbalar texnikasi hamda taktikasiga bog'liqligi ham ayondir. Lekin keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda kechadigan shiddatli o'yinlar davomida bunday harakat

elementlarini konvergension tartibda integrallashtirib samarali ijro etish imkoniyati muvozanat saqlash turg'unligi bilan belgilanishi o'rganilmagan ekan.

Tadqiqotning maqsadi. 18-20 yoshli voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanat saqlash turg'unligiga bog'liqligini o'rganishga bag'ishlangan.

Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ularga jalb qilingan malakali yosh voleybolchilarda nafaqat sakrovchanlik va hujum



zarbalari ko'rsatkichlari model (etalon) ko'rsatkichlarga nisbatan sust rivojlangan ekan, balki muvozanat saqlash ko'rsatkichlari, hatto harakatlanayotgan obyektni belgilangan vaqtda farqlash aniqligi ham yetarli shakllanmagan ekan.

Masalan, joydan vertikal sakrash balandligi O'MY boshida $49,13 \pm 2,17$ sm.ni tashkil etgan bo'lsa, uning yakuniga kelib bu ko'rsatkich $50,67 \pm 2,24$ sm.gacha o'sgan yoki o'sish farqi 1,54 sm.ga teng bo'lgan (Jadval).

1-jadval

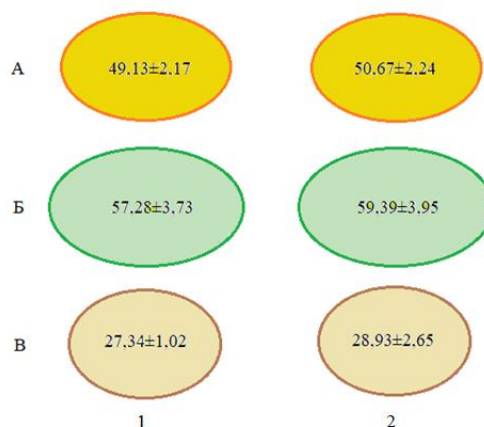
Malakali yosh voleybolchilarda sakrovchanlik, hujum zarbalari, harakat reaksiyasi va muvozanat saqlash ko'rsatkichlarining bir O'MYda o'sish sur'ati – $n=23 \times 3=69$ ($\bar{X} \pm \delta$)

Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	Absolyut farq
Joydan vertikal sakrash (sm)	$49,13 \pm 2,17$	$50,67 \pm 2,24$	+1,54
Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	$57,28 \pm 3,73$	$59,39 \pm 3,95$	+2,11
Sakrash chidamkorligi (marta)	$27,34 \pm 2,17$	$28,93 \pm 2,65$	+1,59
4-zonadan zarba berish texnikasi (ball)	$6,17 \pm 1,02$	$6,58 \pm 1,09$	+0,36
4-zonadan 1-zonaga zarba berish aniqligi (5 marta)	$2,06 \pm 0,19$	$2,39 \pm 0,23$	+33
4-zonadan 5-zonaga zarba berish aniqligi (5 marta)	$2,67 \pm 0,34$	$2,93 \pm 0,41$	+26
Harakatlanayotgan obyektni farqlash reaksiyalari (10 marta):- barvaqt reaksiya	$5,07 \pm 1,02$	$4,12 \pm 0,84$	-0,95
- kechikkan reaksiya	$3,03 \pm 0,59$	$2,77 \pm 0,63$	-0,32
- aniq reaksiya	$2,90 \pm 0,51$	$3,11 \pm 0,72$	+0,21
Yuqoriga ko'tarilgan qo'llarda to'pni ushlab oyoqlar uchida muvozanat saqlash (s)	$7,27 \pm 1,35$	$8,49 \pm 1,43$	+1,22
Tik holatda boshni chap tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash (s)	$8,12 \pm 2,47$	$8,89 \pm 2,52$	+0,72
Tik holatda boshni o'ng tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash (s)	$6,18 \pm 2,01$	$7,37 \pm 2,65$	+1,19

Izoh: Sakrash chidamkorligi – yuqoriga yozilgan qo'llar uchidan 43 sm balandda o'rnatilgan markerga max marta sakrash testi bo'yicha baholanadi.

Vaholanki, A.G.Furmanov, L.I.Akulichlarning [2019, s.273] ma'lumotlari bo'yicha joydan vertikal sakrash balandligi 17-18 yoshli voleybolchilarda 58-64 sm.ni, L.P.Sergienko, A.V.Ablikovalar [2016, s.87-98] tomonidan keltirilgan ma'lumotlarda esa 17-18 yoshli hujumchilarda joydan sakrash balandligi 84 sm, to'p uzatuvchilarda – 80 sm.ni tashkil etishi kerak ekan.

Yugurib kelib vertikal sakrash balandligi tadqiqotlarimizda ishtirok etgan voleybolchilarda dastlab $57,28 \pm 3,73$ sm.ni, O'MY yakuniga kelib – $59,39 \pm 3,95$ sm.ni tashkil etgan (1-rasm). Ko'rinib turibdiki, mazkur ko'rsatkichlar joydan vertikal sakrash balandligining model ko'rsatkichlaridan ham past bo'lgan.



1-rasm. Malakali yosh voleybolchilarda vertikal sakrash ko'rsatkichlarining bir O'MY davomida o'sish sur'atini ifodalovchi chizmalar

Izoh: A – Joydan vertikal sakrash (sm); B – Yugurib kelib vertikal sakrash (sm); V – Sakrash chidamkorligi (marta); 1 – O'MY boshida; 2 – O'MY yakunida.

Ma'lumki, 4-5 partiyali musobaqa o'yinlarida yoki musobaqa sikllari davomida ko'p martalab takrorlanadigan keskin o'zgaruvchan yo'nalishli shiddatli yuklamalar siltanib turli tomonlarga mokisimon yugurish, hujum zarbalari, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish kabi texnik

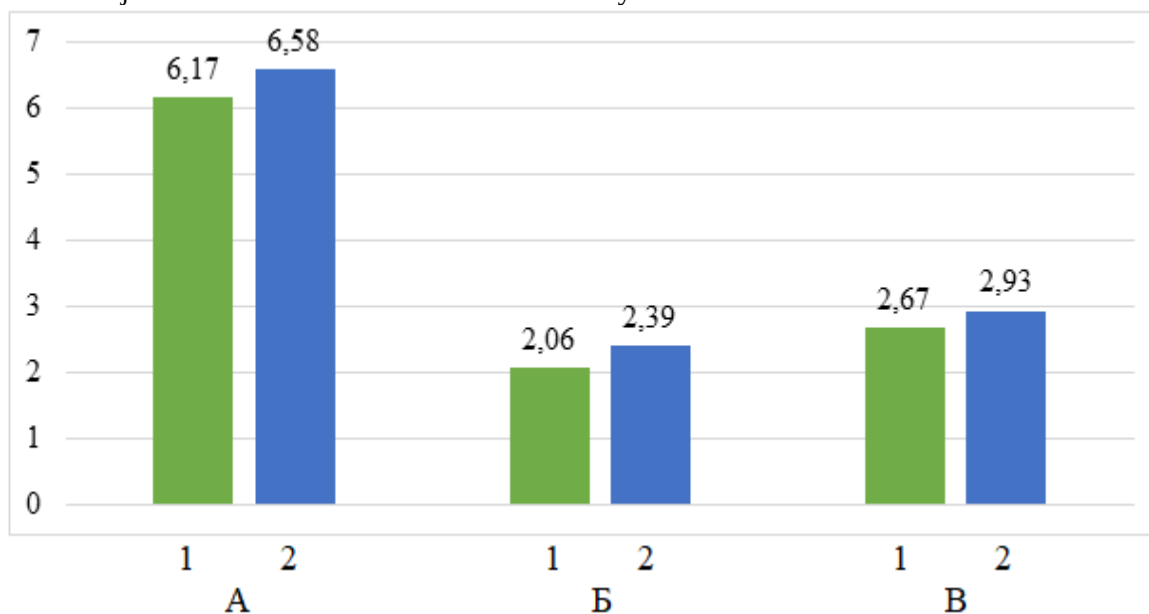
usullarni sakrab ijro etish natijasida oyoqlar bo'g'imlarini bukuvchi-yozuvchi mushaklar to'qimalarida toliqish alomatlarini yuzaga kela boshlaydi. Bunday holat tabiiy ravishda nafaqat sakrovchanlikni tushirib yuboradi, balki sakrash fazalari, uning kinematikasi va koordinatsiyasini



ham izdan chiqishiga olib kelishi kuzatiladi. Shuning uchun voleybolchilarda sakrash chidamkorligini mukammal rivojlantirishga jiddiy e'tibor qaratish muhimdir. Lekin afsuski, tadqiqotimizga jalb qilingan malakali yosh voleybolchilarda sakrash chidamkorligi – yuqoriga ko'tarilgan qo'llar uchidan 43 sm balandlikda o'rnatilgan markerga max marta sakrash testi bo'yicha – $27,34 \pm 2,17$ martani tashkil etgan xolos. Bir O'MY yakuniga kelib ham bu ko'rsatkich $1,59$ sm.ga o'sgan. Vaholanki, A.A.Pulatov, A.A.Ummatovlar [2019, s.81-84] tomonidan taqdim etilgan ma'lumotlarga qaraganda, sakrash chidamkorligi elektron o'lchov uskunasi yordamida o'lchanganda, uning darajasi malakali voleybolchilarda $35,4 \pm 3,12$ martani tashkil etgan. Shubha yo'qki, malakali yosh voleybolchilarda aniqlangan sakrash chidamkorligining bunday ko'rsatkichlari uzoq muddatli va shiddatli o'yin yuklamalari ta'sirida yanada tushib ketadi. Natijada mazkur muammo zarba berish texnikasi va aniqligiga ham, uning natijadorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Bunday fikr tadqiqotimiz natijalari bilan ham asoslanishi

mumkin. Masalan, malakali yosh voleybolchilarda 4-zonadan 1-zonaga zarba berish texnikasi O'MY boshida $6,17 \pm 1,02$ ball bilan qayd etilgan bo'lsa, uning yakuniga kelib, bu ko'rsatkich $6,58 \pm 1,09$ ballni tashkil etgan yoki uning o'sish farqi $0,36$ ballga teng bo'lgan. 4-zonadan 1-zonaga zarba berish aniqligi muvofiq ravishda $2,06 \pm 0,19$ va $2,39 \pm 0,23$ martani tashkil etgan (5 imkoniyatdan). Shu zonadan 5-zonaga zarba berish aniqligi qisman yuqoriroq, bo'lgan va muvofiq ravishda $2,67 \pm 0,34$ martadan $2,93 \pm 0,41$ martagacha ortgan (2-rasm).

Voleybolda turli zonalardan hujum zarbalariga uzatilgan to'plarga o'z vaqtida chiqish ana zarbalar aniqligi va natijadorligini ta'minlashga zamin yaratadi. Lekin buning uchun hujumchi o'yinchilar uzatilgan to'pning uchish tezligi, trayektoriyasi va baland-pastligini kuzatish va aniqlash, o'z vaqtida qabul qilingan qarorga muvofiq to'pga yugurib chiqib, to'pning yuqori nuqtasida zarbani ijro etishi talab qilinadi. Voleybol amaliyotida bunday harakatlar qobiliyatini baholash uchun oddiy xronometr yoki aksariyat raqamli videokameralardan foydalanadilar.



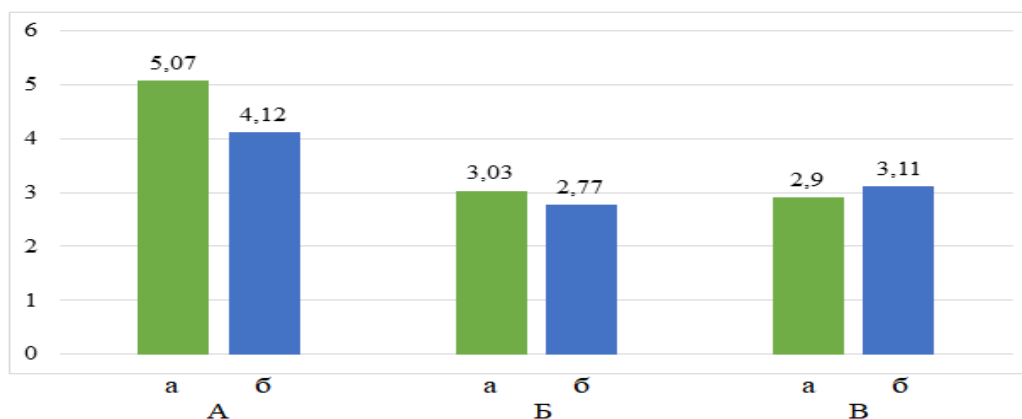
2-rasm. Malakali yosh voleybolchilarda hujum zarbasi texnikasi, 4-zonadan 1 va 5-zonalarga zarba berish aniqligining (5 imkoniyatdan) bir O'MY davomida o'sish sur'atini ifodalovchi diagrammalar

Izoh: A – 4-zonadan zarba berish texnikasi (ball); B – 4-zonadan 1-zonaga zarba berish aniqligi (marta); V – 4-zonadan 5-zonaga zarba berish aniqligi (marta); 1 – O'MY boshida; 2 – O'MY yakunida.

Biz mazkur harakat elementlarini PVL-50 elektroxronometr yordamida baholadik. Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xronometr strelkasining "0" raqamidan boshlab 1000 m.sek aylangandan so'ng yana "0" raqamiga kelganda aniq to'xtatish vazifasi barvaqt yoki kechikkan reaksiyalar ustunligida ijro etildi. Jumladan, malakali yosh voleybolchilarda shu testni 10 marta takrorlash davomida qayd etilgan barvaqt reaksiyalar O'MY boshida $5,07 \pm 1,02$ martani tashkil etgan bo'lsa, uning yakuniga kelib

ushbu ko'rsatkich $4,12 \pm 0,87$ martagacha kamaygan yoki uning kamayish farqi $0,95$ martaga teng bo'lgan (3-rasm). Kechikkan reaksiyalar muvofiq ravishda $3,03 \pm 0,59$ va $2,77 \pm 0,63$ martani tashkil etgan.

Harakatlanayotgan strelkani (obyektni, masalan, to'pni) aniq to'xtatish reaksiyalari O'MY boshida $2,90 \pm 0,51$ marta bilan qayd etilgan bo'lsa, O'MY yakuniga kelib ushbu ko'rsatkich qisman o'sgan va $3,11 \pm 0,72$ martani tashkil etgan yoki uning o'sish farqi $0,21$ martaga teng bo'lgan



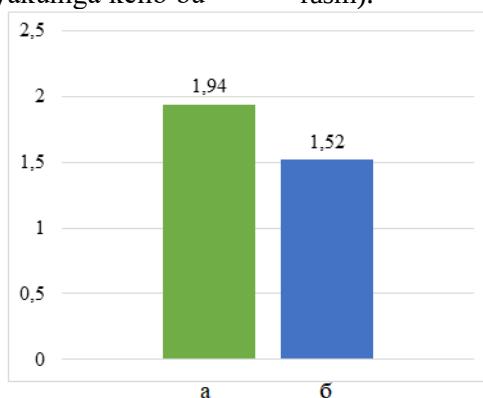
Izoh: A – barvaqt reaksiya; B – kechikkan reaksiya; V – aniq reaksiya; a – O‘MY boshida; b – O‘MY yakunida.

3-rasm. Malakali yosh voleybolchilarda harakatlanayotgan obyektning farqlash reaksiyalarining bir O‘MY davomida o‘zgarish dinamikasini ifodalovchi diagrammalar

Ehtimol qilingan ediki, agar voleybolchilarda vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg‘unligi yetarli rivojlanmagan bo‘lsa, bunday holat nafaqat sakrash va hujum zarbalari ko‘rsatkichlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin, balki harakatlanayotgan obyektning (masalan sekundomer strelkasini) kuzatish va uni zarur vaqtda to‘xtatish aniqligini izdan chiqarishi kuzatiladi. Bu borada o‘tkazilgan tadqiqotlarimizdan ma‘lum bo‘ldiki, malakali yosh voleybolchilarda statik rejimda ham, vestibulokinetik rejimda ham muvozanat saqlash turg‘unligi nihoyatda “zaif” rivojlangan ekan. Masalan, “Yuqoriga ko‘tarilgan qo‘llarda to‘pni ushlab oyoqlar uchida muvozanat saqlash vaqti” mazkur voleybolchilarda O‘MY boshida $7,27 \pm 1,35$ s.ni tashkil etgan bo‘lsa, O‘MY yakuniga kelib bu

ko‘rsatkich $8,49 \pm 1,43$ s.gacha uzaygan yoki uning absolyut uzayish farqi 1,22 s.ga teng bo‘lgan.

Tik holatda boshni chap tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash vaqti muvofiq ravishda $8,12 \pm 2,47$ va $8,89 \pm 2,52$ s bilan qayd etilgan yoki uning bir O‘MY davomida o‘shish farqi 1,22 s.ni tashkil etgan. Tik holatda boshni o‘ng tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash vaqti esa dastlab $6,18 \pm 2,01$ s.ga teng bo‘lgan O‘MY yakuniga kelib ushbu ko‘rsatkich $7,37 \pm 2,65$ s.gacha uzaygan yoki uning uzayish farqi 1,19 s bilan qayd etilgan. Ko‘rinib turibdiki, tik holatda boshni chap – qulay va o‘ng – noqulay tomonga aylantirish davomida muvofiq saqlash vaqti o‘rtasida O‘MY boshida 1,94 s.ga, uning yakunida 1,52 s.ga teng asimmetrik farq yuzaga kelgan (4-rasm).



Izoh: a – O‘MY boshida; b – O‘MY yakunida.

4-rasm. Malakali yosh voleybolchilarda tik holatda boshni chap va o‘ng tomonlarga aylantirish davomida muvozanat saqlash turg‘unligi o‘rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlarni ifodalovchi diagrammalar

Xulosa. Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, 18-20 yoshli voleybolchi-talabalarda joydan va yugurib kelib sakrash balandligi, sakrash chidamkorligi avvalo shu yoshli voleybolchilar uchun belgilangan me‘yoriy talablar chegarasidan past bo‘lgan,

qolaversa ushbu sifatlar O‘MY yakuniga kelib ham jadal sur‘atlar bilan o‘smagan. Shubha yo‘qki, bunday regressiv ko‘rsatkichlarning qayd etilishi harakatlanayotgan obyektning (sekundomer strelkasi) o‘z vaqtida farqlash reaksiyasi, zarbalar texnikasi va ularning aniqligiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatgan. Ayniqsa bu borada vestibulyar analizatori



tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg'unligini "zaif" rivojlanganligi yanada keskinroq salbiy ta'sir ko'rsatgan deb ta'kidlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Фурманов А.Г., Акулич Л.И. Волейбол / Учебное пособие / Белорус. Гос. унив-т физ-ры. Минск, БГУФК, 2019, — 371 с.
2. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: sport va harakatli o'yinlari/Darslik. Toshkent, "O'zkitobsavdo nashriyoti", 2020, -224 b.
3. Миродилов Б.М. Методика повышения эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов с учетом специфики их игрового амплуа / Автореф. дисс. д.ф. (PhD) по пед. наукам, Чирчик, 2021, . 3-30.с

4. Сергиенко Л.П., Абликова А.В. Спортивный отбор волейболистов: Морфологические и педагогические критерии оценки двигательной одаренности / Ж.: Слобожанський науково-спортивний вісник, Україна, 2016, — С.87-98.

5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВГ, Дивизион, 2006, — 290 с.

6. Назаренко Л.С., Чинкин А.С. Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций / Ж: Наука спорт, № 2 (т. 7), 2015, Казань, — С. 78-85.



Ma'mun universiteti NTM, Umumkasbiy fanlar kafedrası dotsenti
L.L.Abdirahmonov
Urganch, O'zbekiston

OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARIDAGI FAOLLIK DARAJASI, MOTIVATSIYASI VA SUN'IY INTELLEKT PLATFORMASIGA BO'LGAN EHTIYOJI: SO'ROVNOMA NATIJALARI

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: lajizbek3659@gmail.com
Tel: +998937503659

Аннотация

В настоящей статье анализируются результаты эмпирического опроса (n=373), проведенного среди студентов университета Мамуна. Цель исследования — определить уровень активности и мотивации студентов высших учебных заведений (вузов) в процессе занятий физической культурой и спортом, а также выявить существующие препятствия, использование ими цифровых средств и потребность в платформах на базе ИИ (искусственного интеллекта). Опросник состоит из 31 вопроса и охватывает 6 блоков: демография, уровень физической активности, мотивация, барьеры, цифровые привычки и потребность в платформе на основе ИИ. Результаты послужат методологической основой для проектирования платформы физического воспитания на основе ИИ для студентов вузов.

Ключевые слова: физическая активность, мотивация студентов, AI-платформа, цифровое оздоровление, физическое воспитание в вузе, искусственный интеллект.

Annotation

Ushbu maqolada Ma'mun universiteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan empirik so'rovnoma (n=373) natijalari tahlil etilgan. Tadqiqot maqsadi — oliy ta'lim muassasasi (OTM) talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonidagi faollik darajasi, motivatsiyasi, mavjud to'siqlar, raqamli vositalardan foydalanishi va AI (sun'iy intellekt) platformalariga bo'lgan ehtiyojini aniqlashdan iborat. So'rovnoma 31 ta savoldan iborat bo'lib, 6 blokni qamrab oladi: demografiya, jismoniy faollik holati, motivatsiya, to'siqlar, raqamli odatlar va AI-platformaga bo'lgan ehtiyoj. Natijalar shuni ko'rsatadiki, OTM talabalari uchun AI-asosli jismoniy tarbiya platformasini loyihalash uchun metodologik asos sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, talabalar motivatsiyasi, AI-platforma, raqamli sog'lomlashtirish, OTM jismoniy tarbiya, sun'iy intellekt, adaptiv mashg'ulot.

Abstract. This article analyzes the results of an empirical survey (n=373) conducted among students at Ma'mun University. The study aims to determine students' activity levels, motivation, existing barriers, use of digital tools, and need for AI (artificial intelligence) platforms within the context of physical education and sports. The survey consists of 31 questions covering 6 sections: demographics, physical activity status, motivation, barriers, digital habits, and the need for an AI platform. The results will serve as a methodological basis for designing an AI-based physical education platform for university students.

Keywords: physical activity, student motivation, AI platform, digital wellness, university physical education, artificial intelligence, adaptive training.

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarining jismoniy faolligi va sog'lomlashtirish jarayoni tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 18–25 yoshdagi yoshlar orasida jismoniy passivlik global darajada oshib bormoqda va bu holat kognitiv faoliyat, akademik ko'rsatkichlar hamda ruhiy sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [1]. O'zbekistonda ham oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sohasidagi muammolar dolzarb bo'lib qolmoqda. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, OTM talabalarining jismoniy faolligini oshirishda bir qancha omillar muhim rol o'ynaydi: tashqi va ichki

motivatsiya, infratuzilma sifati, vaqt resurslarining yetariligi hamda zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyati [2, 3]. Ayniqsa, sun'iy intellekt (AI) texnologiyalari asosida yaratilgan individual mashg'ulot rejalari va monitoring tizimlarining ta'sirchanligiga oid tadqiqotlar so'nggi yillarda keng o'rin egallaydi [4, 5]. Biroq O'zbekiston OTMlarida, xususan Ma'mun universitetida, talabalarining jismoniy faollik profili, motivatsion omillari va AI-platformalarga bo'lgan ehtiyoji empirik jihatdan o'rganilmagan. Ushbu tadqiqot ana shu bo'shliqni to'ldirish maqsadida amalga oshirilgan bo'lib, metodika dizayni va muassasaviy