



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



Differensial yondashuv o'quvchilarning individual xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olish orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Natijada tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni sezilarli rivojlanadi.

Shuningdek, sog'lomlashtiruvchi vositalarning tizimli qo'llanilishi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiradi hamda o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi.

Kelgusida umumta'lim maktablari amaliyotida differensial yondashuv asosidagi sog'lomlashtiruvchi dasturlarni keng joriy etish, pedagoglarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish va raqamli monitoring tizimlarini qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент: Ўқитувчи, 2015.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. – Тошкент, 2020.
3. Пўлатов А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2019.

4. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2018.

5. Хўжаев Ф.Х. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси. – Тошкент, 2017.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2016.

7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2015.

8. Лях В.И. Физическая культура школьников. – Москва, 2018.

9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – Москва, 2017.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва, 2020.

11. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Москва, 2018.

12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону, 2019.

13. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. – Москва, 2017.

14. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – Москва, 2016.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2020.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrası o'qituvchisi
D.R.Xolboyeva
Chirchiq, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

dildora@gmail.ru

<https://orcid.org/0009-0003-8003-0743>

O'QUV MASHQ BOSQICHIDAGI QO'L JANGI BILAN SHUG'ILLANUVCHI SPORTCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI VOSITA VA USULLARI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования методов развития физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем, с особым акцентом на выносливость и гибкость. Разработана классификация упражнений по развитию общей и специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: рукопашный бой, спортивные тренировки, выносливость и гибкость, способности, общая и специальная физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Annotation

Ushbu maqolada qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlari chidamlilik va egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mashqlar tasnifi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, sport mashg'ulotlari, chidamlilik va egiluvchanlik, qobiliyat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

This article examines issues related to improving methods for developing endurance and flexibility in athletes engaged in hand-to-hand combat. A classification of exercises aimed at enhancing both general and special physical fitness of hand-to-hand combat athletes has been developed.

Keywords: hand-to-hand combat, sports training, endurance and flexibility, ability, general and special physical fitness, training process.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda qo'l jangi sport turi nafaqat musobaqaviy faoliyatda yuqori natijalarga erishish, balki yoshlarning jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining dastlabki bosqichlarida jismoniy sifatlarni -

chidamlilik, kuch, tezkorlik va egiluvchanlikni kompleks rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan ushbu bosqichlarda sportchining keyingi sport mahorati uchun poydevor yaratiladi. Ilmiy izlanishlarimiz shuni ko'rsatadiki, ko'plab mashg'ulot dasturlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan



vosita va usullar yetarli darajada tizimlashtirilmagan hamda qo'l jangi sportining o'ziga xos xususiyatlari to'liq inobatga olinmaydi. Natijada sportchilarning funksional imkoniyatlari va texnik-taktik tayyorgarligi o'rtasida nomutanosiblik yuzaga keladi. Shu sababli o'quv-mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan vosita va usullarni ishlab chiqish, ularni mashg'ulot jarayoniga joriy etish hamda samaradorligini aniqlash bugungi kunda sport amaliyotida va nazariyasi oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashq bosqichida qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning chidamlilik va egiluvchanlikni sifatlarini rivojlantirishning tabaqalashtirilgan usulini ishlab chiqish va pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqot vazifalari. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish; O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarini individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vosita va usullarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga joriy etish.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili; testlash, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba va matematik statistik usullar.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalalari sport nazariyasi va amaliyotida keng o'rganilgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar jismoniy

sifatlarini erta yoshdan, ya'ni maktabgacha davrdan boshlab rivojlantirish zarurligini ta'kidlasalar, boshqa olimlar eng samarali rivojlanish davri sifatida 11-13 yosh oralig'ini ko'rsatadilar. Ushbu davrda harakat koordinatsiyasi, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik sifatleri jadal rivojlanadi. Shu bilan birga, ko'plab tadqiqotlarda o'rta maktab yoshidagi sportchilarda, xususan o'quv-mashq bosqichida, jismoniy sifatlarini tizimli rivojlantirish yetarli darajada ilmiy asoslanmaganligi qayd etiladi.

Biz tadqiqotimiz davomida qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi o'quv-mashq bosqichidagi sportchilarda chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, mazkur yosh guruhi uchun maxsus tayyorgarlik vositalari va usullarini takomillashtirish asosiy vazifa etib belgilandi. Adabiyotlar tahlili orqali qo'l jangi sportchilari uchun mavjud jismoniy tayyorgarlik metodikalari o'rganildi va ularning samaradorligi hamda kamchiliklari tahlil qilindi hamda ushbu sifatlarini rivojlantirishga oid mashg'ulot dasturini ishlab chiqdik:

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqqan holda pedagogik tajriba 9 oy muddatga mo'ljallandi. O'quv-mashq jarayonida sportchilarning mashg'ulotlariga chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi kiritildi. Mashg'ulotlarda intervalli va aylanma (krugovoy) usullar, maxsus jangovar yuklamalar hamda cho'zilish mashqlari tizimli ravishda qo'llanildi. Yuqori keltirib o'tilgan mashqlar majmuasi quyidagicha izohlab o'tildi. Har bir mashq davomiyligi 6-8 martagacha, dam olish oraliqlari 3-5 daqiqagacha rejalashtirildi (1-jadvalga qarang)

1-jadval

O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar kompleksi

T/r	Mashqlar mazmuni	Takrorlash soni	Dam olish oralig'i
1	4x10 metrga mokisimon yugurish	2-4 marta	1-2 daqiqa
2	100 metr masofaga maksimal tezlikka yugurish	1-2 marta	2-3 daqiqa
3	Turnikda tortilish	4x10 marta	2-3 daqiqa
4	Qo'shpoyada qo'llarni bukish va yozish tayanchda	3x20	2-3 daqiqa
5	Turgan joydan uzunlikka sakrash	4x6 marta	1-2 daqiqa
6	Ko'pri holatida 20 metrga qo'llarga tayangan holda yurish	4x6 marta	1 2 daqiqa
7	Grifni to'g'riga uloqtirib qaytarish	10x4 marta	1-2 daqiqa
8	0,5 kg 2 ta gantel yordamida qo'llar bilan birma-bir to'g'riga zarba berish	15x4 marta	5-6 daqiqa
9	Uch daqiqa davomida qo'lqopga zarba berish, keyin bir daqiqa davomida cho'zilish	2-4 marta	3-5 daqiqa
10	Sherik bilan uch daqiqalik sparringlar o'tkazish	5-6 marta	2-3 daqiqa
11	Uzoq masofaga yugurish	1-2 marta	5 daqiqa
12	uch daqiqadan uch-besh raundda boks qopiga zarba berish	6-8 marta	2-3 daqiqa



13	Uch daqiqa davomida qopda zarba berish, so'ngra ikki daqiqa davomida cho'zilish mashqlarini bajarish	2-4 marta	3-5 daqiqa
----	--	-----------	------------

Egiluvchanlik deb, bo'g'imlarning o'zlari uchun mumkin bo'lgan maksimal amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyatiga aytiladi. Bu sifat, birinchi navbatda, bo'g'imlarga yondosh mushaklar va ularning fassiyalari (pardalari)ning elastikligiga bog'liq. Agar mushaklar va ularni o'rab turgan to'qimalar yuqori darajadagi elastiklikka ega bo'lsa, ularga mos keladigan bo'g'imlar maksimal amplitudali harakatlarni amalga oshirish qobiliyatiga ega. Mushaklar mahkamlangan bo'lsa, bo'g'imlarning harakat amplitudasi qisqaradi. Mushaklar odatda maksimal amplitudali harakatlarni bajarish uchun yetarlicha uzun bo'lsa-da, ularning elastikligi shartli miotatik refleks bilan cheklangan. Harakat iloji boricha kuchli bo'lishi uchun mushaklar avval to'liq to'g'rilanishi, keyin esa to'liq qisqarishi kerak. Agar siz qisqa mushaklarga ega bo'lsangiz, ularning kuch yaratish qobiliyati ancha past bo'ladi. Beysbol pitcherini tasavvur qiling. U siltanishdan oldin qo'lini va gavdasining yuqori qismini maksimal cho'zadi, so'ngra to'pni uzatishda mushaklarini keskin qisqartiradi. Bunday misollarni jang san'atida, masalan, beldan oshirib tashlashda ham uchratish mumkin.

Aerob va anaerob chidamlilikni rivojlantirish jang san'ati ustalarini to'laqonli tayyorlashning ajralmas tarkibiy qismidir. Guruhning umumiy bir soatlik mashg'ulotida ishtirok etish uchun ma'lum darajadagi yurak-qon tomir va mushak chidamliligi talab etiladi. Sparing kabi shiddatli faoliyat bilan shug'ullanish uchun esa yanada yuqori va sifatli darajadagi chidamlilikka ega bo'lish zarur. Chidamlilik ko'plab jang san'ati turlarida namoyon bo'ladi. Mushak chidamliligi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish, o'rnatish mashqlari, qo'l va oyoqlar bilan zarbalar berish, uzoq muddatli mashg'ulotlar, boks qopi bilan shug'ullanish va uzoq davom etadigan musobaqalarda qatnashish uchun zarur. Anaerob chidamlilik hujum kombinatsiyalari, o'z-o'zini himoya qilish usullari, yerda shiddatli olishuvlar kabi faoliyat turlarida uchraydi. Anaerob chidamlilikni rivojlantirishning eng yaxshi usuli uzlukli mashg'ulot deb ataladigan mashg'ulot bo'lib, u shiddatli mashqlar faol dam olish davrlari bilan almashtiriladigan o'quv mashg'ulotlarining bir turidir. Faol dam olish yurakning aerob chidamlilik darajasini saqlab turadigan har qanday yengil mashq bo'lishi mumkin. Davrlar faol dam olish anaerob energiya ishlab chiqarishda mashg'ulotlarning intensiv fazasida mushaklarda to'plangan sut kislotasidan tozalash uchun xizmat qiladi. To'xtab-to'xtab bajariladigan mashg'ulotga

misol qilib, bir daqiqa davomida boks qopiga zarba berishni faol mashq qilishni, so'ngra harakatlanish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun uch daqiqa yengil mashqlarni keltirish mumkin. Bir necha marta intensiv yuklamalarni faol dam olish bilan almashtirib, siz tanaffusli mashg'ulotlardan maksimal foyda olishingiz mumkin.

Qo'ljangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi quyidagilardan iborat:

Bo'yin bo'g'imini cho'zish mashqlari – bo'yin mushaklarini oldinga, orqaga va yon tomonga egish hamda yengil aylantirish mashqlarini bajarish.

1. Yelka bo'g'imi va qo'l mushaklarini cho'zish mashqlari – qo'llarni oldinga, yuqoriga va yon tomonga cho'zish, yelka bo'g'imini keng amplitudada aylantirish mashqlarini bajarish.

2. Bel (umurtqa) qismi egiluvchanlik mashqlari – oldinga, orqaga va yon tomonga chuqur egilish hamda gavgani burish mashqlarini bajarish.

3. Son va oyoq mushaklarini cho'zish mashqlari – oyoqlarni keng ochib oldinga va yon tomonga egilish, "splits" holatiga yaqin mashqlarni bajarish.

4. Tizza va boldir mushaklarini cho'zish mashqlari – o'tirgan va tik holatda oyoqlarni cho'zish, tizza bo'g'imini maksimal egish va yozish mashqlarini bajarish.

5. Dinamik egiluvchanlik mashqlari (qo'l va oyoq tebratish) – qo'l va oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga tebratish harakatlarini bajarish.

6. Juftlikda egiluvchanlik mashqlari (cho'zish yordam mashqlari) – sherik yordamida qo'l va oyoq mushaklarini yengil bosim orqali cho'zish mashqlarini bajarish.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari qo'ljangi sportining o'quv-mashq bosqichidagi sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus ishlab chiqilgan vosita va usullar kompleksining yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan metodika chidamlilik, tezkorlik, kuch va egiluvchanlikni o'zaro bog'liq holda rivojlantirishga, shuningdek, sportchilarning maxsus ish qobiliyati va texnik-taktik mahoratini oshirishga xizmat qildi. Pedagogik tajriba jarayonida qo'llanilgan tabaqalashtirilgan yondashuv sportchilarning individual va vazn toifasiga xos xususiyatlarini hisobga olish orqali yuklamalarni optimal rejalashtirish imkonini berdi. Natijada tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Bu esa qo'l



jangi sportida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar majmuasining muntazam va tizimli qo'llanilishi sportchilarda jangovar chidamlilik, harakat tezligi va egiluvchanlikning barqaror rivojlanishini ta'minladi. Olingan natijalar qo'l jangi sportchilarini tayyorlash jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish hamda tabaqalashtirilgan metodik yondashuvdan foydalanish eng maqbul yo'l ekanligini ko'rsatdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan metodikaning amaliy ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi va uni o'quv-mashg'ulot jarayoniga keng joriy etish qo'l jangi sportchilari

mahoratini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ismoilov A. Qo'l jangi: texnika va taktik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent, 2019.
2. Xolmatov B. Yosh sportchilarni qo'l jangi sportiga tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2020.
3. Karimov N. Sport kurash turlari (qo'l jangi asoslari). – Toshkent, 2018.
4. Abdullayev A., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2016.
5. Qo'l jangi bo'yicha xalqaro va milliy sport qoidolari to'plami. – Toshkent, 2023.
6. Yo'ldoshev M. Qo'l jangi sportchilari tayyorgarligida texnik-taktik mahoratni oshirish metodikasi. – Toshkent, 2022.



Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Malaka oshirish o'quv jarayonini tashkil etish bo'limi yetakchi mutaxassisi

M.B.Sabirov

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: sabirovmirjalol1997@gmail.com
Tel: (99) 727-78-95

OG'IR ATLETIKA BO'YICHA TRENERLAR MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDA SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Аннотация

В данной статье проанализированы вопросы совершенствования процесса спортивной подготовки в системе повышения квалификации тренеров по тяжёлой атлетике. В исследовании обоснована значимость применения инновационных педагогических технологий и научно-методических подходов в современных условиях спортивной подготовки. Также показаны возможности повышения уровня подготовки и результативности спортсменов посредством развития профессиональных компетенций тренеров.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, профессиональная квалификация тренеров, спортивная подготовка, методика, инновации, спортивная тренировка, компетенция.

Annotation

Mazkur maqolada og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqotda zamonaviy sport tayyorgarligi sharoitida innovatsion pedagogik texnologiyalar va ilmiy-uslubiy yondashuvlarni qo'llashning ahamiyati asoslangan. Shuningdek, trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish orqali sportchilar tayyorgarligi va natijadorligini oshirish imkoniyatlari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, trenerlar kasbiy malakasi, sport mashg'ulotlari, metodika, innovatsiya, sport tayyorgarligi, kompetensiya.

This article analyzes the issues of improving the sports training process within the system of professional development for weightlifting coaches. The study substantiates the importance of applying innovative pedagogical technologies and scientific-methodological approaches in the conditions of modern sports training. It also demonstrates the possibilities of enhancing athletes' preparation and performance through the development of coaches' professional competencies.

Key words: weightlifting, coaches' professional qualification, sports training, methodology, innovation, sports preparation, competence.

Dolzarbligi. Bugungi kunda O'zbekistonda og'ir atletika sport turini rivojlantirish, sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta'minlash hamda milliy terma jamoalar zaxirasini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Bu jarayonda sportchilar tayyorgarligi samaradorligi ko'p jihatdan trenerlarning kasbiy mahorati, metodik tayyorgarligi va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil eta olishiga bog'liq. Og'ir atletikada yuqori sport natijalarini ta'minlash mashg'ulot yuklamalarini maqbul rejalashtirish, jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish, funksional holatni muntazam nazorat qilish hamda tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda mashg'ulot jarayonini ilmiy jihatdan tashkil etish, yuklama va tiklanish nisbatini muvofiqlashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni boshqarish sport natijadorligini oshirishning asosiy omillaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Shu bilan birga, trenerlarning metodik savodxonligini oshirish, ularni zamonaviy pedagogik yondashuvlar, ilg'or mashg'ulot texnologiyalari hamda nazorat-baholash vositalari bilan qurollantirish malaka oshirish tizimining samaradorligini belgilaydi. O'zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlash, malaka oshirish jarayoni mazmunini yangilash va sport mashg'ulotlarini zamonaviy talablar asosida tashkil etish masalalari muhim ilmiy-amaliy muammo sifatida qayd etilmoqda. Biroq og'ir atletika bo'yicha trenerlar