



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



fiziologik jihatdan to'g'ri bajarish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ayniqsa, harakat fazalarida kuchning noto'g'ri taqsimlanishi va shtanganing optimal trayektoriyadan chetga chiqishi kabi xatolarni bartaraf etish sportchining xavfsizligini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qildi.

Ilmiy yondashuv. To'g'ri texnika. Harakat samaradorligi. Jarohatlarning kamayishi. Yuqori sport natijasi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Medvedev A.S. Og'ir atletika nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986. – 240 b.
2. Issurin V.B. Sport trenirovkasi nazariyasi (Block periodization). – London: Meyer & Meyer Sport, 2010. – 320 b.
3. Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. Kuch tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 280 b.

4. Ozolin N.G. Sport mashg'ulotining umumiy asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2001. – 300 b.

5. Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi (Periodization of training). – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 400 b.

6. Stone M.H., O'Bryant H.S. Weightlifting performance and training methods // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2007. – Vol. 21(2). – P. 603–615.

7. Haff G.G., Triplett N.T. Strength training and conditioning. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 735 p.

8. Garhammer J. Biomechanics of Olympic weightlifting // *Journal of Applied Biomechanics*. – 1993. – Vol. 9(1). – P. 1–20.

9. Enoka R.M. Neuromechanics of human movement. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 540 p.

10. International Weightlifting Federation. Coaching Manual. – Lausanne: IWF, 2022. – 150 p.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil qilish laboratoriya katta ilmiy hodim

A.A. Agzamov

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 99 899 25 83

ERKIN VA YUNON-RUM KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRIDA KOMBINATSION HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы повышения эффективности комбинационных действий борцов вольного и греко-римского стиля в предсоревновательный период подготовки. В ходе исследования проанализированы факторы, влияющие на технико-тактическую подготовленность спортсменов, точность и быстроту выполнения комбинационных приемов, а также результативность соревновательной деятельности. Обоснована эффективность методических подходов, направленных на совершенствование комбинационных технических действий посредством специальных упражнений и моделирования соревновательных ситуаций. Результаты исследования свидетельствуют о том, что предложенная методика способствует повышению технического мастерства борцов, эффективности соревновательной деятельности и улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: вольная борьба, греко-римская борьба, предсоревновательная подготовка, комбинационные действия, технико-тактическая подготовка, специальные упражнения, спортивное мастерство, соревновательная деятельность, эффективность движений, борцы.

Annotation

Ushbu maqolada erkin va yunon-rum kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot davomida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, kombinatsion usullarni bajarish aniqligi, tezkorligi hamda musobaqa faoliyatidagi natijadorligiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar, modellashirilgan bellashuvlar va kombinatsion texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlarning samaradorligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari kurashchilarning texnik mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatida samarali harakat qilish hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, yunon-rum kurashi, musobaqa oldi tayyorgarlik, kombinatsion harakatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport mahorati, musobaqa faoliyati, harakat samaradorligi, kurashchilar.

This article examines the methodology for improving the effectiveness of combination actions in freestyle and Greco-Roman wrestlers during the pre-competition training period. The study analyzes factors affecting athletes' technical and tactical preparedness, the accuracy and speed of performing combination techniques, and the effectiveness of competitive performance. The effectiveness of methodological approaches aimed at improving combination technical actions through specialized exercises and simulated competitive situations is substantiated. The research findings indicate that the proposed methodology contributes to enhancing wrestlers' technical mastery, improving competitive performance, and achieving better sporting results.

Keywords: freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, pre-competition training, combination actions, technical and tactical preparation, specialized exercises, sports mastery, competitive activity, movement efficiency, wrestlers.

Kirish. Dunyoda erkin va yunon-rum kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarida asosiy e'tibor psixologik, funksional tayyorgarliklardan tashqari jismoniy va texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy uyg'unlashishi

musobaqa bellashuvlaridagi natijalarning yuqori darajaga ko'tarilishiga xizmat qiladi. Erkin va yunon-rum kurash yakkakurash sport turlari turkumiga kiruvchi o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'lgan sport turi bo'lib, unda jismoniy sifatlarni yaxshi rivojlantirilishi talab etiladi, shu sababdan



erkin va yunon-rum kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda yakkakurash sport turlariga kiradigan barcha mashqlar bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini modellashtirish asosida tashkil qilish, sportchilarning texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish orqali yuqori natijalarga erishish nazarda tutiladi. Jahonda xalqaro sport kurashi musobaqalarini kuzatish natijasida malakali erkin va yunon-rum kurashchilar tomonidan bajarilgan yuqori mahoratni aks ettiruvchi harakat tayyorgarligining samarali vosita va texnik-taktik usullarini ilmiy ta'minlash, asoslash hamda tajriba natijalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy qilish maqsadida, sport olamida yosh erkin va yunon-rum kurashchilarning jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. XXI asrda erkin va yunon-rum kurashida yosh kurashchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg'ulot yuklamalarini tizimlashtirish va optimal turlarini ishlab chiqish, ularni ilmiy asoslash hamda me'yorlashtirish bo'yicha taqsimlash amaliyotini joriy qilish talabini qo'yimoqda.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda mamlakatimizda erkin va yunon-rum kurash turi aholini turmush qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimiz, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilmoqda. "Iqtidorli sportchilarni tanlab olish seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilib, bu o'zining dastlabki natijalarini bera boshladi". Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. Bugungi kunga qadar O'zbekiston erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha ko'plab ilmiy adabiyotlar yaratilgan, shu bilan bir qatorda hali o'rganilishi zarur bo'lgan masalalar, ya'ni erkin va yunon-rum kurashi turini yanada ommalashtirish, yoshlarni ushbu sport turlariga jalb qilish, seleksiya va saralash ishlari bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish, O'zbekiston terma jamoalariga zaxira sifatida yosh, iqtidorli, qobiliyatli sportchilarni yetkazib berish kabi o'z yechimini kutayotgan ko'plab muammolar mavjud. Shu sababli, bugungi kunda erkin va yunon-rum kurashchilarning o'quv-mashg'ulot yuklamalarini boshqarishni ilmiy asosda tashkil etish zarurati yuzaga chiqmoqda. O'zbekiston

Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyundagi PQ-336-son "Sport kurashlarining Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi. 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 22-avgustdagi VM-466-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatadigan maktabdan tashqari nodavlat sport-ta'lim muassasasi to'g'risida nizomni tasdiqlash haqida"gi qarorlari O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSh) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Erkin va yunon-rum kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlarini takomillashtirish uslubiyatini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: erkin va yunon-rum kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik harakatlarini takomillashtirishda hujum va himoyada oshirib tashlash usullari asosida bir nechta texnik usullarni ketma-ket bajarish hisobiga musobaqa faoliyatida taktik harakatlar samaradorligi oshiriladi;

Tadqiqotning predmeti. Malakali erkin va yunon-rum kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot jarayoni texnik-taktik harakatlarini me'yorlari va o'rgatishga yo'naltirilgan vositalari va ularning hajmi, shiddati hisoblanadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, so'rovnoma, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistik tahlili usullaridan foydalanilgan.



1-jadval

Erkin va yunon-rum kurashchilarni 30 metr masofaga yugurish asosida portlovchi kuch qobiliyatlari dinamikasi tahlili

T/R	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
X	5,2	5,0	5,0
σ	0,64	0,57	0,54
V %	12,43	11,40	10,76

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tizimli va maqsadli mashqlar dasturi sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash va ularni individual xususiyatlari bilan hisobga olgan holda samarali jismoniy tayyorgarlik rejasini ishlab chiqishga yordam beradi. Shuningdek, tadqiqot natijalari mashqlar

samaradorligini baholash va sportchilarning individual darajada rivojlanishini kuzatish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa murabbiylar va metodistlar uchun har bir sportchi uchun optimal mashg'ulot yuklamasini aniqlashda muhim ma'lumot manbai bo'ladi. (3.1-jadvalga qarang)

2-jadval

Erkin va yunon-rum kurashchilarning 100 metr masofaga yugurish me'yoriy mashq asosida tezkorlik sifatining rivojlanganlik dinamikasi

T/R	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
X	14,7	14,7	14,6
σ	1,20	1,33	0,99
V %	8,17	9,03	6,79

Ushbu natijalar murabbiylar, trenerlar va metodistlar uchun sportchilarning individual jismoniy tayyorgarlik darajasini aniq baholash, mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish va shaxsiylashtirilgan tayyorgarlik rejalarini ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat

qiladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari mashqlar samaradorligini baholash, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda optimal tayyorgarlik yuklamasini aniqlash va ilg'or metodik yechimlarni ishlab chiqish imkonini yaratadi.

3-jadval

Erkin va yunon-rum kurashchilarning mokisimon yugurish me'yoriy mashqi asosida chaqqonlik sifatining rivojlanganlik dinamikasi

T/R	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
X	7,7	7,4	7,4
σ	0,71	0,70	0,59
V %	9,17	9,44	7,93

Nazorat guruhi o'rtacha 7.4 birlik ko'rsatkich bilan boshlang'ich tayyorgarlik darajasini aks ettiradi, dispersiyasi esa 0.73 birlikni tashkil qilganligi sababli, individual farqlilik biroz yuqoriroq ekanligini bildiradi. Shu bilan birga, ushbu dispersiya yuqoriligi guruh a'zolari orasidagi fiziologik va jismoniy ko'rsatkichlar tafovutini ko'rsatadi, ammo tahlil natijalarining barqarorligini sezilarli darajada buzmaydi.

Guruhlar bo'yicha variatsiya koeffitsientlari 6.21%dan 9.83% gacha bo'lib, barcha guruhlarda natijalar nisbatan barqaror ekanligini va tahlilning statistik ishonchligini ta'minlaydi. Ushbu ko'rsatkichlar tadqiqot guruhlarining boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajalari o'rtasida sezilarli farqlar yo'qligini, shuningdek, guruhlararo solishtirishlarni amalga oshirish va natijalarni ilmiy asosda talqin qilish imkoniyatini yaratadi.

4-jadval

Erkin va yunon-rum kurashchilarning 3000 metr masofaga yugurish me'yoriy mashqi asosida kuch sifatining rivojlanganlik dinamikasi

T/R	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
X	14,1	14,1	14,5
σ	0,60	0,62	1,18



V %	4,23	4,42	8,17
-----	------	------	------

Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tadqiqot guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajalari bir-biriga yaqin bo'lib, guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar kuzatilmaydi. Shu sababli, tadqiqot davomida amalga oshiriladigan mashg'ulotlar natijalaridagi o'zgarishlar ishonchli tarzda baholanishi mumkin. Bundan tashqari, ushbu natijalar murabbiylar va metodistlar uchun sportchilarning individual tayyorgarlik darajasini aniqlash, mashg'ulotlarni optimallashtirish va shaxsiylashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy asos sifatida xizmat qiladi.

Xulosa. O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot ishlari erkin va yunon-rum kurashchilarining texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarligini takomillashtirishda ilmiy-nazariy yondashuv, biomexanik tahlil va bosqichma-bosqich pedagogik tizim hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari sport kurash turlarida tayyorgarlik jarayonini kompleks, tizimli va individuallashtirilgan holda tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishning asosiy sharti ekanini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Texnik tayyorgarlik tushunchasining mazmuni ochib berilib, kurash texnikasining sportchining motor qobiliyatlari, muvofiqlashtirish va konditsionerlik imkoniyatlari bilan uzviy bog'liqligi asoslab berildi. Texnik harakatlarni biomexanik tahlil qilish orqali ularning sifat va miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlash, xatolarni korreksiyalash hamda harakat samaradorligini oshirish mumkinligi isbotlandi. Bu esa texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda boshqarish zarurligini ko'rsatadi. Kurashchilarning ko'p yillik sport tayyorgarligi bosqichlari — sog'lomlashtirish, boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot, sportda kamolot va oliy sport mahorati bosqichlari izchil pedagogik tizim sifatida yoritildi. Har bir bosqichning maqsadi, vazifalari va yuklama xususiyatlari sportchining yosh, fiziologik va psixologik imkoniyatlariga mos holda belgilanishi zarurligi aniqlandi. Ayniqsa, texnik-taktik tayyorgarlikning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik bilan integratsiyalashuvi sportchining musobaqaviy barqarorligini ta'minlashda muhim omil ekanini asoslandi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, erkin va yunon-rum kurashchilarini tayyorlashda:

- texnik tayyorgarlikni biomexanik tahlil asosida takomillashtirish;
- jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda olib borish;

- yuklamalarni individual fiziologik imkoniyatlarga moslashtirish;

- mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich va ilmiy asosda rejalashtirish

yuqori sport natijalariga erishish va ularni barqaror saqlash imkonini beradi.

Mazkur ilmiy xulosalar erkin va yunon-rum kurashida mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, murabbiylik amaliyotini takomillashtirish hamda sportchilar tayyorgarligini zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida rivojlantirish uchun muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-sonli qarori,

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokioda bo'lib o'tadigan XXXII yozgi olimpiya va XVI paralimpiyada o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha PQ-2821-sonli qarori.

4. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son farmoni.

6. Abdiyev A.N. — Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari //Pedagogika fanlari doktori: diss.avtoref., OAK O'zR 13.00.04., Toshkent. O'zDJTI. 2004. – 196 b.

7. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. — Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari "O'qituvchi" Toshkent. 2015. – B. 56.



8. Abdullayev SH.A., Agzamov A.A. – Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent. "ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI" 2017. – 132 b.

9. Adilov S.Q. — Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va yunon-rim kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar

akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019. – B.221.

10. Azizov N.N. — Malakali dzyudochilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish //Ped.fan.nomzodlik: diss.avtoref., OAK O'zR 13.00.04., Toshkent. O'zDJTI. 2007. – 128 b.



O'ZDJTSU Tennis, badminton, stol tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi
F.R.Hamroyeva
Chirchiq, Toshkent

Muallif bilan bog'lanish uchun:
H.felyura844@gmail.com

TENNIS SPORT TURIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Аннотация

Данная научная работа посвящена изучению психологической подготовки теннисистов, ее влиянию на результаты игр, а также методам управления стрессом и тревожностью в соревновательных ситуациях. Теннис – один из видов спорта, требующих высокой скорости, быстрого принятия решений и сильной психологической устойчивости. В исследовании анализировалось психологическое состояние спортсменов до и во время соревнований, уровень их концентрации, мотивации и эмоциональной стабильности. Кроме того, психологические показатели спортсменов оценивались с использованием психодиагностических методов, таких как csai-2 (опросник соревновательной тревожности-2), шкала спортивной мотивации (sms-28) и тест бурдона для измерения стабильности внимания.

Ключевые слова: теннис, психологическая подготовка, стабильность внимания, мотивация, соревновательная тревожность, csai-2, sms-28, тест бурдона.

Annotation

Ushbu ilmiy ishda tennis sport turida sportchilarning psixologik tayyorgarligi, uning o'yin natijalariga ta'siri hamda musobaqa sharoitida yuzaga keladigan stress va xavotir holatlarini boshqarish usullari o'rganilgan. Tennis sporti yuqori tezlik, tezkor qaror qabul qilish va kuchli psixologik barqarorlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotda sportchilarning musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik holatlari, diqqatni jamlash darajasi, motivatsiya hamda emotsional barqarorligi tahlil qilindi. Shuningdek, csai-2 (competitive state anxiety inventory-2), sport motivation scale (sms-28) va diqqat barqarorligini o'lchovchi bourdon testi kabi psixodiagnostika usullar yordamida sportchilarning psixologik ko'rsatkichlari baholandi.

Kalit so'zlar: tennis, psixologik tayyorgarlik, diqqat barqarorligi, motivatsiya, musobaqa xavotiri, csai-2, sms-28, bourdon testi.

This scientific work studies the psychological preparation of tennis athletes, its impact on game results, and methods of managing stress and anxiety in competitive situations. Tennis is one of the sports that requires high speed, quick decision-making, and strong psychological stability. The study analyzed the psychological state of athletes before and during the competition, their level of concentration, motivation, and emotional stability. In addition, the psychological indicators of athletes were assessed using psychodiagnostic methods such as csai-2 (competitive state anxiety inventory-2), sport motivation scale (sms-28), and the bourdon test for measuring attention stability.

Key words: tennis, psychological preparation, attention stability, motivation, competitive anxiety, csai-2, sms-28, bourdon test.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport sohasida raqobat darajasining keskin ortib borishi sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki mukammal psixologik barqarorlikni ham talab etmoqda. Ayniqsa, tennis sport turida o'yin jarayonining individual xususiyatga ega ekanligi, qaror qabul qilish tezligi va musobaqa davomida yuzaga keladigan yuqori darajadagi emotsional bosim sportchining psixologik tayyorgarligini muhim omilga aylantiradi. Zamonaviy tennisda o'yin natijasiga ko'pincha sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi, diqqatni boshqarish qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonchi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Musobaqalarning muhim pallalarida yuzaga keladigan asabiylik, hayajon va tashqi omillar ta'siri sportchining texnik imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, tennis sport turida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish, uning samarali usul va vositalarini aniqlash hamda amaliyotga

joriy etish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik – bu sportchining musobaqa va mashg'ulot jarayonida optimal ruhiy holatni saqlab turish, ichki imkoniyatlarini to'liq safarbar etish hamda tashqi bosimlarga bardosh bera olish qobiliyatidir. Tennisda bu quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

- diqqatni boshqarish
- emotsional barqarorlik
- o'ziga ishonch
- motivatsiya darajasi
- stress va bosimni yengish

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Sport faoliyatida psixologik tayyorgarlik masalasi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Xususan, sport psixologiyasi sohasida Yuri Hanin tomonidan ishlab chiqilgan "optimal funksional holat" nazariyasi sportchilarning musobaqa jarayonidagi emotsional holatini boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, Robert Weinberg va Daniel Gould