

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gimbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



Muallif bilan bog'lanish uchun:

O'zbekiston davlat sport akademiyasi rektori, professor
I.A.Tursunaliyev
 Toshkent, O'zbekiston

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARIDAGI SPORTCHILARNI KOMPLEKS TAYYORLASHNING ILMIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Аннотация

В данной научной работе рассматриваются научно-методологические основы комплексной подготовки спортсменов в центрах подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта. В исследовании анализируются современные концепции спортивной тренировки, система многолетней тренировки, оптимизация тренировочных нагрузок и процессов восстановления, а также интеграция физической, технико-тактической, психологической и функциональной подготовки. Особое внимание уделено специфике адаптированных программ подготовки для паралимпийских спортсменов. Результаты исследования направлены на повышение эффективности тренировочного процесса, улучшение соревновательных результатов и совершенствование индивидуального подхода к спортсменам.

Ключевые слова: комплексная подготовка, олимпийский спорт, паралимпийский спорт, система подготовки спортсменов, тренировочные нагрузки, восстановление, психологическая подготовка, технико-тактическая подготовка, функциональная подготовка, методология.

Annotation

Mazkur ilmiy ishda Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari tahlil etilgan. Tadqiqotda sportchilar tayyorgarligining zamonaviy konsepsiyalari, ko'p yillik tayyorgarlik tizimi, yuklama va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish, shuningdek, jismoniy, texnik-taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikning o'zaro integratsiyasi masalalari yoritilgan. Shu bilan birga, Paralimpiya sportchilari uchun moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarining o'ziga xos xususiyatlari ham ilmiy asosda ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish, musobaqa natijalarini yaxshilash hamda individual yondashuvni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: kompleks tayyorgarlik, Olimpiya sporti, Paralimpiya sporti, sportchilar tayyorlash tizimi, yuklama va tiklanish, psixologik tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, metodologiya.

This scientific study examines the scientific and methodological foundations of comprehensive training of athletes in Olympic and Paralympic sports training centers. The research analyzes modern concepts of sports training, long-term athlete development systems, optimization of training loads and recovery processes, as well as the integration of physical, technical-tactical, psychological, and functional preparation. Special attention is given to the specific features of adapted training programs for Paralympic athletes. The results of the study are aimed at improving training efficiency, enhancing competitive performance, and developing individualized approaches to athlete preparation.

Keywords: comprehensive training, Olympic sports, Paralympic sports, athlete training system, training load, recovery, psychological preparation, technical-tactical training, functional training, methodology.

Mavzuning dolzarbligi va zaruriyati.

Dunyo hamjamiyatida sport o'yinlarini rivojlantirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda sog'lom sport muhitini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sportchilarni individual imkoniyat va jismoniy qobiliyatlarini inobatga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. So'nggi yillarda sportchilar organizmining jismoniy va funksional holati jadal sur'atlarda o'zgarib bormoqda, shuning uchun an'anaviy yondashuvlar asosida sport mashg'ulotlarini rejalashtirish yetarli samara bermayapti, hattoki bugungi mashg'ulot jarayonlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini to'liq baholash ham murakkablashib bormoqda. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash modellari sport-pedagogik va funksional ko'rsatkichlar bilan kombinatsiyalashtirilgan holda qo'llanilganda ham jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmayotganligi kuzatilmoqda. Bu kabi muammolar esa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonlarida ilg'or innovatsion va raqamli texnologiyalardan foydalangan holda mustaqil va samarali mashg'ulot faoliyatini tashkil etish

imkonini beruvchi yangi yondashuvlarni sport amaliyotiga joriy etish masalasini bugungi kunda dolzarb ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2018-yil 18-dekabrda PQ-4063-son "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab quvvatlash va aholining jismoniy faollik darajasini oshirish chora tadbirlari to'g'risida"gi, 2022-yil 3-noyabrda PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2021-yil 5-noyabrda PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stridbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrda 735-son "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori hamda aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi sportchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va funksional tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan texnologiyalarni optimallashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sport turlarini tasniflash mezonlari va musobaqa faoliyati talablari (energiya ta'minoti, harakat koordinatsiyasi, o'yin dinamikasi va texnik-taktik yuklama)dan kelib chiqib, 10–15 yoshli sportchilarda yetakchi jismoniy sifatlari (chidamlilik, kuch, tezlik, koordinatsiya va umumiy funksional tayyorgarlik)ning tuzilmasi hamda o'zaro bog'liqligini nazariy-metodik jihatdan asoslash;

sport maktablari sharoitida sportchilarning yoshi, individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun testlar majmuasi, indikatorlar tizimi hamda mezonli baholash shkalalarini tanlash, standartlashtirish va diagnostik ishonchliligini (takrorlanuvchanlik/obyektivlik) ta'minlovchi metodik talablarni ishlab chiqish;

sport o'yinlari (xususan o'yin faoliyati yuqori intensivlikda kechadigan sharoitda) uchun sportchilarning chidamlilik, kuch, tezlik, koordinatsiya va umumiy funksional tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish; mazkur majmuani mashg'ulot bosqichi, yuklama parametrlari (hajm-intensivlik-zichlik) va

tiklanish ko'rsatkichlari bilan uzviy bog'lagan holda optimallashtirish;

sportchilarning mashg'ulot yuklamasini me'yorglash (intensivlik zonalarini, ish-dam nisbatlari, mikrotsikl va mezotsikl rejalashtirish) mezonlarini ishlab chiqish hamda nazorat ko'rsatkichlari (jismoniy, funksional, texnik-ijro indikatorlari) asosida yuklama-tiklanish jarayonini individual boshqarish tamoyillarini asoslash;

sportchilarning funksional rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holatini baholash hamda doimiy monitoring qilish uchun kompyuter dasturi va elektron diagnostika-monitoring tizimini konseptual va amaliy jihatdan ishlab chiqish; tizimda ma'lumotlarni yig'ish-saqlash-tahlil qilish-vizualizatsiya-prognoz bloklarini joriy etish;

taklif etilgan metodik yondashuv, maxsus mashqlar majmuasi hamda elektron monitoring tizimining amaliy samaradorligini pedagogik tajriba orqali tekshirish; mashg'ulotning intensivligi, yuklamasi va tiklanish jarayonini nazorat qiluvchi innovatsion texnologiyalarni (sensor/raqamli qayd, tezkor tahlil, avtomatlashtirilgan hisobot) tatbiq etish asosida ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuvlar, SF-36 maxsus so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, bioimpedansometriya hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

1-jadval.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. (10–15 yoshlar uchun)

№	Mashq nomi	Me'yori (takror masofa/vaqt)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatkichlar
1	10–20 metrga maksimal yugurish	4–6 marta	Start tez, qadamlar mayda; to'liq tiklanib keyingi urinishga o'tiladi.
2	Reaksiya yugurishi (signal bilan start)	6–8 marta	Murabbiy "qo'l chalg'itish", "ovoz", "yorug'lik" signallarini o'zgartiradi.
3	3×10 metr tezkor yugurish	3–4 marta	Burilishlarda gavdani past olish, tez yo'nalish almashishi.
4	Orqaga yugurish	5–6 marta	Reaksiyani oshirish; signal noaniq va tasodifiy beriladi.
5	Tezlik bilan 10 metrga	6–8 marta	Dastlabki 5 m past holatda, keyingi 5 m maksimal.
6	"To'xta-yugur" mashqi	6–10 marta	Murabbiy "STOP" deganda to'liq to'xtash, "YUGUR" deganda tez start.
7	Sakrab tevlanish (skipping)	20–30 soniya × 3	Tizzani baland ko'tarib, oyoq uchida tez harakat.
8	Konuslar orasidan "iloncha" yugurish	3–5 marta	5–6 konus, oraliq 1,5 m; burilishlar tez, korpusni boshqarish muhim.
9	Startdan 5 m yugurib sakrab oldinga o'tish	4–6 marta	Yugurish → sakrash → yana yugurish; o'tish jarayoni silliq bo'lishi kerak.
10	Tezkor yon tomonga qadam tashlash (side-step)	20 m × 2–3	Tizzalar bukilgan, oyoq uchida yengil harakat.
11	Bir oyoqda tez sakrash (chap/o'ng)	10–12 sakrash × 2	Tana muvozanati saqlanadi, sakrashlar ritmik va tez.
12	To'p bilan reaksiya yugurish	6–8 marta	Murabbiy to'pni qaysi tomonga tashlasa, sportchi o'sha tomonga yuguradi.
13	5 m orqaga → 10 m oldinga yugurish	4–6 marta	Orqaga yugurishda xavfsizlik, keyin maksimal tevlanish.



14	Sprintercha (joyida yugurish)	20–30 soniya × 3	Qo'llar 90° burchakda, tempasi yuqori.
15	Tez sakrab chap –o'ngga o'tish	20 soniya × 3	Oyoq uchida engil sakrash, yonlama tezlikni oshiradi.
16	5 ta konusga ketma-ket tegib qaytish	3–4 marotaba	Har konusga qo'l bilan tegish; yo'nalishlar tez almashtiriladi.
17	"Kim tez topadi?" – ko'rsatilgan buyumga yugurish	4–6 marta	Murabbiy buyum nomini aytadi, sportchi yugurib olib keladi.
18	Mini-estafeta (jamoaviy tezlik mashqi)	2–3 marta	Jamoaviy raqobat motivatsiyani oshiradi; xavfsiz masofa bilan.

Mashg'ulot davomiyligi Umumiy: 20–30 daqiqa Har mashq oralig'ida: to'liq tiklanish (30–60 soniya) Yosh xususiyatlari Tezkorlik 10–15 yoshda eng yaxshi rivojlanadi - mashqlar qisqa, lekin maksimal tezlikda bajariladi. Mashqlar charchoqsiz bajarilishi kerak, aks holda tezlik sifatleri rivojlanmaydi.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

10–15 yoshli sportchilarning yoshi, jinsi, individual imkoniyatlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda sport turlari kesimida jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini differensial boshqarish mexanizmlari takomillashtirilgan;

sport markazlari sharoitida amaliy qo'llash uchun jismoniy tayyorgarlikni baholashga xizmat qiluvchi testlar va indikatorlar bazasini yagona tizimga keltirgan kompleks monitoring modeli ishlab chiqilgan;

sport o'yinlari, yakkakurash, murakkab texnik sportlar, ko'pkurash va noolimpik sportlar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari sport

faoliyatining energetik va harakat koordinatsion xususiyatlariga muvofiq differensiallashtirgan holda sportchining jismoniy sifatlari selektiv ta'sir ko'rsatadigan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

natijalarni baholashda sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini aniq aks ettiruvchi normativ-mezonlar (darajalash) hamda variativ monitoring ko'rsatkichlari (o'zgaruvchanlik, barqarorlik)ga tayangan holda sportchi tayyorgarligining individual profilini aniqlash algoritmi ishlab chiqilgan;

mashg'ulot yuklamasining hajmi va intensivligini belgilashda "monitoring–tahlil–korreksiya" tamoyiliga asoslangan boshqaruv mexanizmi ishlab chiqib test natijalari va funksional ko'rsatkichlar asosida mikrotsikl va mezotsikl darajasida yuklama parametrlarini qayta taqsimlangan;

pedagogik tajriba natijalariga tayangan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida sport turi xususiyati va yosh omilini uyg'unlashtirgan samarali amaliy modelni takomillashtirilgan.

2-jadval.

Kuch sifati rivojlantiruvchi mashqlar (10–15 yoshlar uchun)

№	Mashq nomi	Me'yori (takror/vaqt)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	O'tirib–turish (squat)	12–15 × 2–3	Tizzalar oyoq panjasidan oshib ketmasin, gavda tik.
2	Yengil og'irlik bilan o'tirib turish	10–12 × 2	Og'irlik 1–3 kg; bel qismi to'g'ri ushlanadi.
3	O'tirgan holda sakrash	8–10 × 2	Chuqur o'tirmasdan, tizza xavfsiz pozitsiyada.
4	Ko'tarilib-tushish (step-up)	Har oyoqqa 10–12 × 2	Platforma 20–30 sm; gavda tik, nazoratli ko'tarilish.
5	Velo mashqi (rezina bilan)	20–25 soniya × 3	Harakat ritmik, bel qismi yerga tegib turadi.
6	Tirsakda planka ushlab o'tirib turish	20–30 soniya × 2	Bel bukilmasin, gavda bir chiziqda.
7	Klassik press (qorin)	15–20 × 2	Bo'yin zo'riqmasin, qorin mushaklari ishlasin.
8	O'tirgan holatdan turtib sakrash (plyometrik mashq)	8–10 × 2	Oyoq uchida yumshoq qo'nish; tizzalar bukilgan.
9	Arqon tortish (jamoaviy)	10–15 soniya × 2	Jismoniy kuch va jamoaviy muvofiqlashuvni rivojlantiradi.
10	Rezina lentarni qo'l kuchi bilan tortish	12–15 × 2	Tirsaklar tanaga yaqin; harakat nazoratli.
11	Yelka mushaklari uchun rezina bilan press	10–12 × 2	Og'irlik yengil; nafas chiqarib bosish.
12	To'pni bosh ustidan uloqtirish (medbol 1–2 kg)	6–8 × 2	Belni orqaga haddan ortiq cho'zmaslik.
13	Oldinga uloqtirish	6–8 × 2	Gavda burilib ishlaydi; yengil og'irlikda bajariladi.
14	Tizzada o'tirib sakrab turish (yengil variant)	8–12 × 2	Kichik yoshlar uchun xavfsiz; bel to'g'ri turadi.
15	Sakrab yon tomonlarga o'tish	20–25 soniya × 2	Mushak faolligini oshiradi; qo'nishda tizzalarni nazorat qilish muhim.

10–15 yoshda kuch mashqlari o'rtacha intensivlikda, texnikasi toza bajarilishi kerak.

Ortiqcha vazn yoki yuqori og'irliklar qo'llanmaydi; tabiiy og'irlik bilan bajarilgan

mashqlar yetarli. Har bir mashq oralig'ida 30–45 soniya, seriyalar orasida 1–1,5 daqiqa dam beriladi. Mashqlarni umumiy 20–30 daqiqa davomida

bajarish tavsiya etiladi. Mashqlar xavfsiz bo'lishi uchun maydon silliq, sportchi gavdasini nazorat qila oladigan holatda bo'lishi zarur.

3-jadval.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar (10–15 yoshlar uchun)

№	Mashq nomi	Me'yori (masofa/vaqt)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Yengil yugurish	6–8 daqiqa	Nafas bir maromda, yugurish ritmi o'zgarmas bo'lsin.
2	200–400 m o'rtacha tezlikda yugurish	1–2 martadan	Tezlik barqaror, finishda ortiqcha tezlashmaslik.
3	Intervallar yugurishi (30 s yugurish – 30 s yurish)	6–8 takror	Tez yugurish emas, ritmni ushlab turish muhim.
4	800–1000 m masofaga yugurish	1 marta	Kuchni to'g'ri taqsimlash, nafas chuqur.
5	Estafeta yugurishi (jamoaviy)	2–3 marotaba	Raqobat motivatsiyani oshiradi; jarohatdan ehtiyot bo'lish.
6	Yugurib-to'xtab yugurish (fartlek)	6–10 daqiqa	O'rmon yo'li yoki stadionda turli tezlikni qo'llash mumkin.
7	Yugurib tepalikka chiqish	6–8 marta	Tepalik yengil qiyalikda; orqaga tushishda ehtiyotkorlik.
8	Joyida sakrash (ritmik)	45–60 soniya × 2	Tizzalar yumshoq, nafas ritmik.
9	Argon sakrash	1 daqiqa × 2–3	Ketma-ket sakrashlar, oyoq uchida engil harakat.
10	Kross yurish + yengil yugurish aralashmasi	10–12 daqiqa	2 daqiqa yurish, 2 daqiqa yugurish almashadi.
11	Yonlama yugurish (side run)	30–40 soniya × 2	Tezlik emas, davomiy harakat muhim.
12	Orqaga yugurish	20–30 soniya × 3	Ko'rish nazorati, xavfsizlik masofasiga e'tibor.
13	Mini-futbol yoki yengil o'yinli mashqlar	5–7 daqiqa	O'yin uslubida uzluksiz harakat qilish talab etiladi.
14	3 daqiqalik uzluksiz sakrash	1 marta	Temp biroz past, ammo barqaror.
15	Velosiped (trenajor yoki tabiiy sharoit)	5–8 daqiqa	Notekis tepaliklarsiz, ritm bir xil.
16	Rezina bilan yengil qarshilikda yurish	30–40 soniya × 2	Orqa mushaklari ishlaydi, chidamlilikni oshiradi.
17	Aylana bo'ylab yugurish (konuslar bilan)	4–5 aylanish	Yo'nalish bir xil, qadam uzunligi nazoratda.
18	Murakkab o'yinli mashq "Ulgur–ulgur"	2–3 marotaba	Murabbiy belgilagan joylarga tez, ammo davomiy harakat bilan borish.

Chidamlilik mashqlari past yoki o'rtacha intensivlikda, ammo uzluksiz davomiylik tamoyiliga asoslanadi. 10–15 yoshda yurak-qon tomir tizimi aktiv rivojlanishi sababli mashqlar ritmik, uzluksiz, xavfsiz tezlikda bajarilishi kerak.

Har bir mashq oralig'ida 30–45 soniya, seriyalar orasida 1–1,5 daqiqa dam berish maqsadga muvofiq. Mashg'ulot umumiy davomiyligi 20–30 daqiqa. Chidamlilik mashqlarida suv ichish rejimini buzmaslik muhim.

4-jadval.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar (10–15 yoshlar uchun)

№	Mashq nomi	Me'yori (vaqt / takror)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Oldinga egilish (oyoqlar tik)	10–15 soniya × 2	Tizzalar bukilmaydi, sekin cho'ziladi.
2	Yon tomonga egilish	Har tomonga 10–12 marta	Gavda tekis, qo'l yuqorida bo'lishi maqsadga muvofiq.
3	Orqaga egilish	10 soniya × 2	Belni majburlamasdan asta egilish.
4	Son orqa mushaklarini cho'zish	15 soniya × 2	O'tirgan holda oyoq barmoqlariga asta cho'zilish.
5	"Butterfly" mashqi (son ichki mushaklari)	15–20 soniya × 2	Tizza yerga yaqinlashishi uchun yengil bosim beriladi.
6	Oyoqni yon tomon ko'tarib cho'zish	Har oyoqqa 10–12 marta	Harakat sekin bajariladi, keskin ko'tarilmaydi.
7	Yelka bo'g'imini aylantirish	10–12 aylanish × 2	Katta doirada, nazorat bilan aylantirish.
8	Qo'lni oldinga–orqaga cho'zish	10–12 marta	Yelka mushaklarini bo'shashtirish muhim.
9	Belni burish (o'tirgan holda)	Har tomonga 10 soniya	Tinch nafas bilan asta burilish.
10	Son oldi mushaklarini cho'zish	15 soniya × 2	Tizzani ortga tortib, tana tik ushlanadi.
11	"Kobra" holati (bel cho'zilishi)	10–15 soniya	Qo'llar yordamida gavda ko'tariladi.
12	Oyoqlarni keng ochib oldinga egilish	10–15 soniya × 2	Oyoqlar orasida tanani sekin pastga tushirish.
13	Yengil sakrab cho'zilish	8–10 marta	Cho'zilishdan oldin mushaklar qizitiladi.
14	To'piqqa tegish mashqi (yon tomonda)	10–12 marta	Bel va son yon mushaklari cho'ziladi.



15	Aylana bo'yab bo'yin mashqlari	6–8 aylanish	Bo'yin mushaklari ehtiyotkorlik bilan harakatlanadi.
16	Oyoq panjasini aylantirish	10–12 marta	Oyoq bo'g'imlari harakatga keladi, jarohatdan himoya.
17	Oyoqni orqaga ko'tarib cho'zish	Har oyoqqa 10–12 marta	Son oldi mushaklarini yumshoq cho'zish.

Egiluvchanlik mashqlari yumshoq, keskin harakatsiz, to'liq nazorat bilan bajarilishi kerak. 10–15 yoshda mushak va bo'g'imlar elastikligi yuqori bo'lgani uchun cho'zish mashqlari juda samarali. Har bir mashg'ulotdan oldin 3–5 daqiqalik qizdirish mashqlari bajarilishi lozim. Statik cho'zish mashqlari 10–20 soniya davom etishi, dinamik mashqlar esa ritmik va xavfsiz tezlikda bajarilishi kerak. Mashqlar paytida og'riq

bo'lmasligi shart; yengil taranglik normal holat. Egiluvchanlik mashqlarini kuch va chidamlilik mashqlari bilan kombinatsiyalash sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini uyg'un rivojlantiradi, mushaklar va bo'g'imlarning portlovchi chidamliligini kuchaytiradi va o'yin davomida yuqori samaradorlikni saqlashga yordam beradi.

5-jadval.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar (10–15 yoshlar uchun).

№	Mashq nomi	Me'yori (takror/vaqt)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Konuslar orasida tez yugurish	5–6 marta	Yo'nalishlarni tez almashtirish; oyoq uchida yumshoq qo'nish.
2	Zig-zag yugurish	6–8 marta	Har burilishda tizza biroz bukiladi, bel tik.
3	Tez yon yurish	20–25 soniya × 2	Oyoq tezligi va muvozanat nazorat qilinadi.
4	Orqaga yugurish bilan burilish	6–8 marta	Ko'rish nazorati, xavfsiz orqaga yurish.
5	Yengil plyometrik sakrashlar	8–10 × 2	Oyoq uchida yumshoq qo'nish, maksimal tezlikda sakrash.
6	Tezkor yugurish (5×10 m)	3–4 seriya	Harakatni ritmik, tezlikni saqlash.
7	Burilish bilan tezlikda yugurish	10–12 marta	2–3 m burilish, har bir burilishda tezlanish.
8	Qisqa masofa startlari	5–6 × 5–10 m	Tez start, oyoqlar tez harakatda.
9	Yonlama sakrashlar	20–25 soniya × 2	Mushaklar tezligini oshiradi, muvozanatni saqlash muhim.
10	Estafeta yugurishi (jamoaviy)	2–3 marta	Raqobat motivatsiya beradi, tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiradi.
11	Ikki tomon orasida tez burilishlar	6–8 marta	Yo'nalish tez o'zgaradi, bel tik saqlansin.
12	“Ladder” tezlik mashqi	3–4 takror	Oyoq tezligi va koordinatsiya rivojlanadi.
13	Teskari burilishli yugurish	6–8 marta	Ko'rish va muvozanat nazorati bilan.
14	Qisqa masofa sprint sakrash kombinatsiyasi	5 × 5 m	Sprint + 2-3 sakrash, harakat uzluksiz.
15	Kichik to'p bilan tez reaksiya	10–12 × 2	To'pga tez javob, qo'l-ko'rish koordinatsiyasi.
16	Yonlama sprint + burilish	4–6 × 10 m	Yo'nalishni tez almashtirish, oyoq nazorat.
17	5–10 m “stop-start” yugurish	5–6 × 2	Har to'xtashda tez qayta boshlash.
18	“Ulgur-ulgur” o'yinli mashq	2–3 marta	Tez qaror qabul qilish va yo'nalish almashinish.

Chaqqonlik mashqlari qisqa masofa va yuqori tezlikda bajariladi, lekin texnikasi to'g'ri bo'lishi muhim. Oraliq dam olish 30–60 soniya; seriyalar orasida 1–1,5 daqiqa. Mashqlarni yumshoq, xavfsiz maydonda bajarish, tizza va belga ortiqcha yuk tushmasligini nazorat qilish zarur. Mashg'ulot

davomiyligi 20–30 daqiqa; yosh sportchilarda tezlik va yo'nalish almashinish qobiliyatini oshirish uchun qisqa, intensiv va ko'p takroriy mashqlar samarali.

XULOSALAR:



Dissertatsiya mavzusi doirasida to'plangan manbalar, olib borilgan kuzatuv, mutaxassislarining fikr mulohazalarini umumlashtirish, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy pedagogik tahliliga asosan quyidagi xulosalarga kelindi:

1. 10–15 yosh davri jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik/koordinatsiya, egiluvchanlik) shakllanishida sezgir bosqich ekani nazariy jihatdan asoslandi. Mazkur bosqichda mashg'ulot mazmuni sport turi talablariga mos differensial rejalashtirilsa, adaptatsiya jarayonlari barqaror kechishi aniqlanadi. Shuning uchun tayyorgarlikni sport turlari kesimida boshqarish sport natijadorligini oshirishning zarur sharti sifatida belgilandi.

2. turlarini tasniflash mezonlari (harakat tuzilmasi, energiya ta'minoti, koordinatsion murakkablik) jismoniy sifatlar ustuvorligini aniqlashga xizmat qilishi ko'rsatildi. Ushbu mezonlar asosida mashg'ulot vositalarini tanlash va yo'nalishini belgilash ilmiy asoslangan qaror qabul qilish imkonini oshirdi. Natijada mashg'ulot mazmunini sport turi xususiyatiga mos optimallashtirish uchun metodik poydevor yaratildi.

3. Yuklama hajmi va intensivligini yosh, jins hamda individual imkoniyatlarga mos me'yorlash jismoniy sifatlar rivojlanishining muhim sharti ekani asoslab berildi. Me'yorlashning ilmiy yondashuvda olib borilishi ortiqcha zo'riqish, charchash va jarohat xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, yuklama–tiklanish uyg'unligi adaptatsiya barqarorligini ta'minlovchi omil sifatida talqin qilindi.

4. Kompleks monitoring sportchining jismoniy tayyorgarlik holatini ob'ektiv baholash va tayyorgarlik dinamikasini kuzatish imkonini kuchaytirishi aniqlandi. Monitoring natijalari asosida rejalashtirishga tezkor korreksiya kiritish mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Bu holat sport maktablari sharoitida boshqaruvning aniqligini kuchaytiruvchi vosita sifatida asoslandi.

5. Sport o'yinlarida tezkorlik, tezkor-kuch va maxsus chidamlilik yetakchi sifatlar sifatida namoyon bo'lishi ilmiy jihatdan asoslandi. Mazkur sifatlarni o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan mashqlar bilan integratsiyalash musobaqa faoliyatida ish qobiliyatini barqaror saqlashga yordam berishi ko'rsatildi. Natijada o'yin faoliyati talablari bilan mos metodik yo'nalish shakllantirildi.

6. Yakkakurash sport turlarida reaksiya tezligi, kuch–tezlik hamda maxsus chidamlilikning uyg'un rivojlanishi texnik-taktik faollikni barqarorlashtirishi aniqlandi. Bu sifatlarning bir-biri bilan bog'liqligi bellashuv davomida harakat

tezligi va samaradorligini belgilovchi omil sifatida baholandi. Shunga ko'ra, yakkakurashga xos tayyorgarlikni boshqarish mexanizmlari asoslandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти. Тошкент – 2007. – Б. 80-84. Антонова Я.Б. Социально-педагогические условия, необходимые для организационно-внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе. //Теория и практика физической культуры. 2008. – №3. С. 64-78. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма (на латин.). Тошкент, 2009.–204 с.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 198 с.

Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 7. С. 37-49.

Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии физического воспитания // Теория и практика фк – М. 2008. – С. 34-35

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 152 с.

Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 1990. –№1. – С. 22-26.

Баранов А.А. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге - М: Союз педиатров России 1999.-226 с.

Бережков Л.Ф. Динамика состояния здоровья детей школьного возраста и значение медико-биологических факторов в его формировании. Вестник РАМН-1993. – №5 С. 8-15.

Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы со школьниками в условиях села // Физическая культура, воспитание образование тренировка. 2003. – С.12-13.

Болдырева Г.Н., Слободчиков В.И., Кульневич С.В. Концепция и программы развития социально-педагогического пространства. Воронеж, 1992. – С. 14-25.

Бондаревская Е.В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования // Педагогика, 1997. № 4. – С. 11-17.с

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

