

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



7. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti. – Toshkent: Ilm Ziya, 2017. – 228 b.

8. Nurmatov N.N. Sportchilarning funksional holatini baholash usullari. – Toshkent: Ilm Ziya, 2019. – 190 b.

9. Raxmonov Q.R. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2020. – 174 b.

10. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014. – 544 s.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti, katta ilmiy xodim, p.f.b.f.d (PhD)

N.A.Karimov

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: uzbekuzkarumov85@gmail.com

O'ZBEKISTON CHEMPIONATLARIDA ISHTIROK ETADIGAN QIZLAR O'RTASIDA 100 M G'OVULAR OSHA YUGURISH MUSOBAQASI NATIJALARINING ILMIY TAHLILI

Аннотация

Цель данного исследования – анализ результатов соревнований по бегу на 100 метров с барьерами среди девушек до 16 и 17 лет по регионам и выявление региональных различий в уровне спортивной подготовки. В исследовании сравнивались скоростные, технико-тактические и биомеханические показатели спортсменок на основе официальных протоколов республиканских соревнований, проводимых в 2025 году. Результаты показали, что спортсменки из Ташкентской и Ферганской областей показали на 7,80–14,90% более высокие спортивные результаты, чем спортсменки из Сырдарьинской и Сурханской областей.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег на 100 м с барьерами, юные спортсмены (до 16, до 17 лет), анализ спортивных результатов, региональное сравнение, скоростная подготовка, технико-тактическая подготовка, биомеханические показатели, долгосрочная спортивная подготовка, педагогический контроль, спортивные соревнования, развитие молодых спортсменов, спортивная инфраструктура, функциональная методология тренерской деятельности.

Annotation

Mazkur tadqiqotning maqsadi U-16 va U-17 yosh toifasidagi qizlar o'rtasida 100 metr masofaga g'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqa natijalarini hududlar kesimida tahlil qilish hamda sport tayyorgarligi darajasining hududiy farqlarini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda 2025-yilda o'tkazilgan respublika musobaqalarining rasmiy protokollari asosida sportchilarning tezkorlik, texnik-taktik tayyorgarlik va biomexanik ko'rsatkichlari solishtirma tahlil qilindi. Natijalar Toshkent va Farg'ona viloyatlaridan kelgan sportchilarning Sirdaryo va Surxondaryo viloyatlariga nisbatan 7,80–14,90 % ga yuqori sport natijalarini qayd etganligini ko'rsatdi. Bu holat sprint-g'ovlar tayyorgarligida respublika miqyosida hududiy differensial rivojlanish mavjudligini tasdiqlaydi hamda ayrim hududlarda sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, 100 m g'ovlar osha yugurish, o'smir sportchilar (U-16, U-17), sport natijalari tahlili, hududiy taqqoslash, tezkorlik tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarlik, biomexanik ko'rsatkichlar, ko'p yillik sport tayyorgarligi, pedagogik nazorat, sport seleksiyasi, yosh sportchilar rivojlanishi, sport infratuzilmasi, murabbiylik metodikasi, funksional tayyorgarlik.

The purpose of this study is to analyze the results of the 100-meter hurdles competition among girls in the U-16 and U-17 age categories by region and to identify regional differences in the level of sports training. The study compared the speed, technical-tactical training and biomechanical indicators of athletes based on the official protocols of the republican competitions held in 2025. The results showed that athletes from Tashkent and Fergana regions recorded 7.80–14.90% higher sports results than those from Syrdarya and Surkhondaryo regions. This confirms the existence of regional differential development in sprint-hurdle training at the republican level and scientifically justifies the need to improve the system of training athletes in some regions.

Keywords: Athletics, 100 m hurdles, youth athletes (U-16, U-17), analysis of sports results, regional comparison, speed training, technical-tactical training, biomechanical indicators, long-term sports training, pedagogical control, sports selection, development of young athletes, sports infrastructure, coaching methodology, functional training.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyoda barcha sport turlari kabi yengil atletika sport turida ham natijalarini kun sayin o'sib borayotganligi katta raqobat muhitini yuzaga keltirmoqda. Yosh sportchilarni g'ovlar osha yugurishda harakat ritmi o'rgatish jarayononi aniq rejalashtirish hamda mashg'ulotlar yordamida takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan zamonaviy vosita va usullarni amaliyotga tatbiq etish zaruriyati yuzaga kelmoqda. G'ovlar osha yuguruvchi shug'ullanuvchilarni tayyorlash jarayonida ritmik harakatlar texnikasini mukammal shakllantirish, xususan, sport mashqlarining ritmik tuzilmasini yaratish bilan chambarchas bog'liq. Shu bilan

birga, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidayoq ritmik harakat texnikasini egallash sportchilarning optimal yosh davrida maksimal sport natijalariga erishishini belgilaydi.

Mazkur maqola tadqiqotlari O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi 6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol,



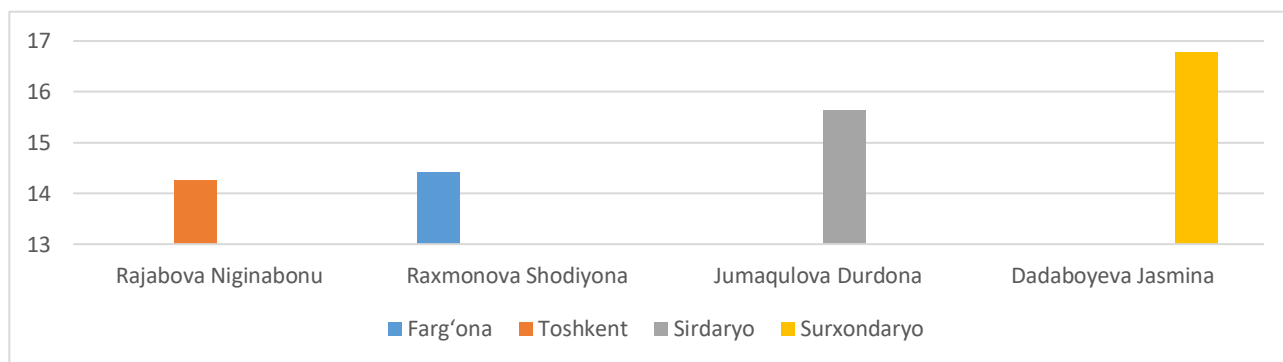
badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020-yil 24-yanvar PF-5924-sonli, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida” Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-xuquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Mavzuning maqsadi. G‘ovlar osha yuguruvchi sportchilarning musobaqa natijalarini nazorat qilish va ularning samaradorligi.

Vazifalar. Respublika musobaqalarida ishtirok etadigan sportchi qizlarni jismoniy, funksional tayyorgarligi asosida natijalar tahlili.

Yengil atletika sportida sprint masofalarida g‘ovlar osha yugurish mashqlari sportchilarning tezkorlik, koordinatsiya, ritmik harakatlar uyg‘unligi hamda maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini aniqlovchi muhim test ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlar va yoshlar sportida g‘ovlar osha yugurish natijalari sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining samaradorligini baholashda muhim diagnostik mezon sifatida e‘tirof etiladi.

2025-yil 18-avgust kuni Toshkent shahrida bo‘lib o‘tgan U-17 yosh toifasidagi qizlar o‘rtasida 100 metr masofaga g‘ovlar osha yugurish bo‘yicha Respublika turniri final bosqichi natijalari sportchilar tayyorgarlik darajasini kompleks baholash uchun ilmiy-tahliliy asos yaratadi.



1-rasm Musobaqa natijalari va statistik ko‘rsatkichlar tahlili

Final bahsida quyidagi natijalar qayd etildi (shamol ta’siri kuzatilmagan — Wind: NWI):

■ 1-o‘rin (Toshkent), ■ 2-o‘rin (Farg‘ona), ■ 3-o‘rin (Sirdaryo), ■ 4-o‘rin (Surxondaryo)

Mazkur natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, g‘olib sportchi Rajabova Niginabonu tomonidan qayd etilgan 14.27 soniyalik natija U-17 yosh toifasi uchun yuqori sport natijasi sifatida baholanishi mumkin bo‘lib, bu ko‘rsatkich sportchining tezkorlik, texnik tayyorgarlik hamda startdan chiqish va g‘ovlarni yengib o‘tish fazalaridagi yuqori koordinatsion uyg‘unlikni namoyon etadi.

Ikkinchi o‘rinni egallagan Raxmonova Shodiyona natijasi (14.42 s) g‘olibdan atigi 0.15 soniyaga ortda qolganligi bilan ajralib turadi, bu esa final bahsining yuqori raqobatbardoshlik darajasini ko‘rsatadi hamda sportchilar o‘rtasida tayyorgarlik darajasi jihatidan sezilarli farq mavjud emasligini bildiradi.

Uchinchi o‘rin sohibasi Jumaqulova Durdona tomonidan qayd etilgan 15.64 soniyalik natija yetakchi sportchilarga nisbatan 1.37 soniya sekinroq bo‘lib, bu sportchining texnik harakatlar

ritmi, g‘ovlardan o‘tish fazasidagi qadam chastotasi va umumiy tezkorlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha hali yetakchi sportchilardan ortda ekanligini ko‘rsatadi.

To‘rtinchi o‘rinni egallagan Dadaboyeva Jasmina tomonidan qayd etilgan 16.77 soniyalik natija esa finalchilar orasida eng past ko‘rsatkich bo‘lib, sportchining tezkor-kuch sifatleri, yugurish texnikasi hamda musobaqaviy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha takomillashtirish zarur ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Natijalarni yosh va tayyorgarlik omillari bilan solishtirma tahlili.

Sportchilarning tug‘ilgan sanalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, g‘olib sportchi Rajabova Niginabonu (2009-yilda tug‘ilgan) hamda ikkinchi o‘rin sohibasi Raxmonova Shodiyona (2009-yilda tug‘ilgan) yosh jihatidan bir xil bo‘lib, ularning biologik yetuklik darajasi uchinchi o‘rin egasi Jumaqulova Durdona (2012-yilda tug‘ilgan)dan



sezilarli darajada yuqori ekani kuzatiladi. Bu holat yosh sportchilarda tezkorlik va koordinatsiya sifatlarining rivojlanish darajasi biologik yosh bilan bevosita bog'liq ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shuningdek, 2012-yilda tug'ilgan sportchi Jumaqulova Durdona tomonidan qayd etilgan natija yosh sportchi uchun istiqbolli ko'rsatkich bo'lib, uzoq muddatli sport tayyorgarligi tizimi doirasida uni yuqori sport natijalariga olib chiqish uchun katta potensial mavjudligini ko'rsatadi.

Hududlar kesimidagi tayyorgarlik darajasi tahlili.

Hududiy taqqoslash shuni ko'rsatadiki, Toshkent va Farg'ona viloyatlaridan kelgan sportchilar yuqori natijalarni qayd etgan bo'lib, bu hududlarda sport infratuzilmasi, murabbiylik maktabi, sport zaxiralarini tayyorlash tizimi hamda ilmiy-uslubiy ta'minotning nisbatan rivojlanganligini ko'rsatadi.

Sirdaryo va Surxondaryo viloyatlari sportchilarining natijalari esa respublika miqyosida sport tayyorgarligini hududiy differensial rivojlanishini aks ettirib, ayrim hududlarda sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish zarur ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Asosiy natijalar (100 m g'ovlar)

Hudud	Natija (soniya)
Toshkent	14.27
Farg'ona	14.42
Sirdaryo	15.64
Surxondaryo	16.77

Hududlar bo'yicha o'sish (ustunlik) foizlari.

1. Toshkent → Sirdaryo

$$\frac{15.64 - 14.27}{15.64} \times 100 = 8.76\%$$

2. Toshkent → Surxondaryo

$$\frac{16.77 - 14.27}{16.77} \times 100 = 14.90\%$$

3. Farg'ona → Sirdaryo

$$\frac{15.64 - 14.42}{15.64} \times 100 = 7.80\%$$

4. Farg'ona → Surxondaryo

$$\frac{16.77 - 14.42}{16.77} \times 100 = 13.98\%$$

Hududlar kesimidagi umumiy farq (eng yuqori va eng past natija).

Toshkent vs Surxondaryo maksimal farq:

$$\frac{16.77 - 14.27}{16.77} \times 100 = 14.90\%$$

Ya'ni respublika bo'yicha sprint-g'ovlar tayyorgarligida hududiy tafovut $\approx 15\%$.

Taqqoslash	O'sish foizi (%)
Toshkent vs Sirdaryo	8.76 %
Toshkent vs Surxondaryo	14.90 %
Farg'ona vs Sirdaryo	7.80 %
Farg'ona vs Surxondaryo	13.98 %

Izoh: farqlar foiz ko'rinishida



Hududiy taqqoslash natijalari Toshkent va Farg'ona viloyatlari sportchilari Sirdaryo viloyati sportchilariga nisbatan 7.80–8.76 % ga, Surxondaryo viloyati sportchilariga nisbatan esa 13.98–14.90 % ga yuqori sport natijalarini qayd etganligini ko'rsatdi, bu esa g'ovlar tayyorgarligida respublika miqyosida hududiy differensial rivojlanish mavjudligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Texnik-taktik jihatdan natijalar tahlili.

G'ovlar osha yugurish natijalari sportchining start tezligi, g'ovlar oralig'idagi qadam chastotasi, tayanch fazasining samaradorligi hamda yugurish ritmini barqaror ushlab turish qobiliyati bilan bevosita bog'liq bo'lib, Rajabova Niginabonu va Raxmonova Shodiyona tomonidan qayd etilgan yuqori natijalar ularning texnik-taktik tayyorgarligi yuqori darajada ekanligini ko'rsatadi.

Uchinchi va to'rtinchi o'rin sportchilarida natijaning pasayishi esa g'ovlarni yengib o'tish texnikasida muvofiqlashtirish yetarli emasligi, qadam uzunligi va chastotasining optimal nisbatda bo'lmashligi hamda maksimal tezlikni masofa davomida barqaror saqlash qobiliyatining pastligi bilan izohlanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra, U-17 yosh toifasidagi qizlar o'rtasida 100 metr masofaga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika turniri final bosqichi natijalari sportchilarning tezkorlik, koordinatsiya va maxsus texnik tayyorgarlik darajasini yuqori darajada aks ettirganligini ko'rsatdi. Rajabova Niginabonu va Raxmonova Shodiyona tomonidan qayd etilgan yuqori sport natijalari respublika miqyosida sprint-g'ovlar yo'nalishida sport zaxirasining shakllanayotganini, Jumaqulova Durdona kabi yosh sportchilarning istiqbolliligi esa ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining uzluksizligini ta'minlash zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Shuningdek, hududlar kesimidagi natijalar sportchilar

tayyorgarlik tizimini respublika bo'yicha bir xilda rivojlantirish, ilmiy-metodik ta'minotni kuchaytirish hamda murabbiylik faoliyatiga zamonaviy sport fanlari yutuqlarini keng joriy etish zarurligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", qarori. lex.uz

1. Abdullayev A., Xo'jayev F. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 256 b.

2. Kerumov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 312 b.

3. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2017. – 228 b.

4. Nurmatov N.N. Sportchilarning funksional holatini baholash usullari. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2019. – 190 b.

5. Ozolin N.G. Legkaya atletika: teoriya i metodika trenirovki. – Moskva: Sport, 2012. – 320 s.

6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 808 s.

7. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014. – 544 s.

8. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. – 264 p.

9. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 424 p.

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>

