



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

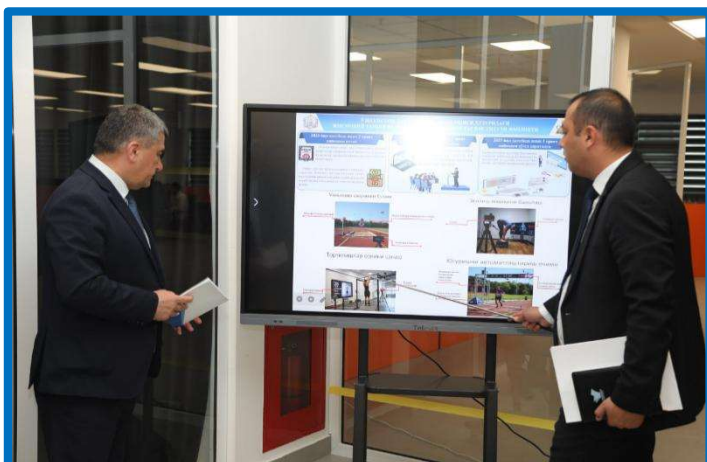




I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	5
Р.Д.Халмухамедов - Модернизация подготовки единоборцев на основе анализа динамики функционального состояния спортсменов в послесоревновательный период с использованием технологий искусственного интеллекта.....	13
M.X.Mirjamolov - Talaba-sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda raqamli diagnostika tizimlarining samaradorligini baholash.....	11
Z.P.Rasulov - Bo‘lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari.....	21
Z.Sh.Yusupov - Yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida kuch sifatini tahlil qilish usullari.....	26
К.Б.Мухаммадиев - методика отбора борцов для соревнований на учебно-тренировочном этапе.....	29
J.Sh.Jammatov, A.K. Sharipov - Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bitiruvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini ish beruvchilar bahosiga ko‘ra tahlil qilish.....	34
I.B.Isayev - Yuqori malakali belbog‘li kuarshchilarni yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsion modeli.....	39
M.M.Azizov - Musobaqa oldi davrida talaba-yoshlarning jismoniy sifatleri rivojlanishini nazorat qiluvchi raqamli boshqaruv tizimini yaratish.....	42
Sh.O.Boltabayev. - Yuqori malakali gandbolchilarni sakrab va tayangan holda darvozaga to‘p otish texnik harakatlarining kinematik modeli.....	45
A.U.Xamidjonov - Sportchilar texnik tayyorgarligini aniqlashda sun‘iy intlekt vositalaridan foydalanish ustuvorligi.....	49
N.B.Mengliyev - Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
M.A.Abduraxmanova - Kurashchi qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.....	56
M.X.Mirjamolov, A.A.Nabiyev - Talaba bokschi-larning reaksiya tezligini aniqlash va tahliliy yondashuv.....	59
M.N.Norqobilov - Ko‘zi zaif o‘smirlarni, sog‘lom o‘quvchilar bilan jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma baholash.....	64
H.SH.Bekmanova - Rivojlanishidagi koordinatsion buzilishi (dcd) bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyasi va kasbiy ehtiyojlari.....	67
F.M.Sharipov - Futbolda tezkor taktik fikrlash harakatlarini o‘rgatishning asosiy tushunchalari va nazariy asoslari.....	71
U.G‘.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish aniqligini ta‘minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur‘ati.....	77
M.S.Xonimov - Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish.....	81
N.R.Qosimova - Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish.....	86

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





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

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Аннотация	Annotation
В данной статье рассматриваются научно-методологические основы комплексной подготовки спортсменов в центрах подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта. Проанализированы вопросы организации физической, технической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов в единой системе. Также представлены эффективные пути управления тренировочным процессом на основе современных педагогических технологий, инновационных средств мониторинга и индивидуального подхода. Результаты исследования подтверждают важную роль системы комплексной подготовки в достижении высоких спортивных результатов. Ключевые слова: олимпийский спорт, паралимпийский спорт, комплексная подготовка, спортсмен, методология, тренировочный процесс, мониторинг, индивидуальный подход.	Mazkur maqolada Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari yoritilgan. Sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik, taktik, psixologik hamda funksional tayyorgarlik yo'nalishlarini uyg'un holda tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, innovatsion monitoring vositalari va individual yondashuv asosida mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish yo'llari ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari sportchilarni yuqori natijalarga olib chiqishda kompleks tayyorgarlik tizimining muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Kalit so'zlar: Olimpiya sporti, Paralimpiya sporti, kompleks tayyorgarlik, sportchi, metodologiya, mashg'ulot jarayoni, monitoring, individual yondashuv. This article examines the scientific and methodological foundations of comprehensive training of athletes in Olympic and Paralympic sports training centers. The issues of organizing physical, technical, tactical, psychological, and functional preparation in an integrated manner are analyzed. In addition, effective ways of managing the training process through modern pedagogical technologies, innovative monitoring tools, and an individual approach are presented. The results of the study confirm that a comprehensive training system plays an important role in achieving high sports performance. Keywords: Olympic sports, Paralympic sports, comprehensive training, athlete, methodology, training process, monitoring, individual approach.

Mavzuning dolzarbligi va zaruriyati.

Jahonda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda sport o'yinlari mashg'ulotlarining samaradorligini kuchaytirishga qaratilgan keng qamrovli ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Jumladan, sport mashg'ulotlarida mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish orqali sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy ishlar amalga oshirilmoqda. Sport o'yinlari orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish tizimini takomillashtirish bo'yicha ko'plab mutaxassislar tomonidan istiqbolli rejalar ishlab chiqilmoqda. Ammo jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlari turlicha bo'lgan sportchilar uchun mos keluvchi, mustaqil ravishda mashg'ulotlarni samarali o'zlashtirish imkonini beruvchi innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan uslubiyotlar yetarlicha o'rganilmaganligi ushbu yo'nalishdagi ilmiy-amaliy tadqiqotlarni takomillashtirish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi asosiy masalalardan biri sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, sport o'yinlari orqali jismoniy sifatlarini takomillashtirish hamda sport bilan muntazam shug'ullanishini ta'minlashga qaratilmoqda. Ayniqsa, sportchilarni jismoniy tarbiya va sport orqali tayyorlash, ularning sport mahoratini

oshirish masalalariga davlatimiz rahbari tomonidan katta e'tibor qaratilmoqda. "Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish hamda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish" masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda sport mashg'ulotlarida zamonaviy texnologiyalar yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mexanizmlarning yetarli darajada tizimlashtirilmaganligi, sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot dasturlarini takomillashtirish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda. Shuningdek, sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib, sport o'yinlariga xos jismoniy sifatlarini rivojlantirishni zamonaviy innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etish ilmiy va amaliy tajribaga tayangan holda tadqiqot ishlarini amalga oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi 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-dekabrdagi 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-



noyabrdagi 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-noyabrdagi PQ-5282-son “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrdagi 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‘yorlash (intensivlik zonalari, ish–dam nisbatlari, mikrosikl va mezosikl 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–prognostik 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

10-15 yoshli sportchilarni jismoniy tayyorgarligini baholovchi dastlabki tadqiqot bosqichlari sinov test natijalari. Hudud bo‘ylab kross yugurish (daqiq).

t/r	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
1	55	59	51
2	58	54	47
3	64	56	49
4	57	52	47
5	54	57	49
6	48	58	55
7	63	59	41
8	50	49	48
9	72	59	61



10	61	56	41
11	72	64	58
12	59	48	51
13	48	57	54
14	47	54	49
15	50	42	49
16	52	40	51
17	56	64	55
18	46	44	42
19	64	59	58
20	63	60	60
jami	1138,5	1090,5	1016,0
o'rtacha	56,9	54,5	50,8
σ	7,64	6,64	5,73
V %	13,43	12,18	11,28

Tadqiqot boshida birinchi tajriba guruhidagi sportchilarning ko'rsatkichlari o'rtacha darajadan yuqori bo'lgan bo'lib, ayrum sportchilarda natijalar ancha yuqori, boshqalarda esa nisbatan past shakllangani kuzatiladi. Masalan, yuqori ko'rsatkich qayd etgan sportchilar orasida 72 daqiqa bilan mashg'ulot jarayoniga yaxshi moslashgan sportchilar mavjud, pastroq natija ko'rsatganlarda esa 47–50 atrofida qiymatlar qayd etilgan bo'lib, bu ularning umumiy tayyorgarligi

teng emasligini ko'rsatadi. Guruh ichidagi sportchilarning aksariyati 55–64 daqiqa oralig'ida natija ko'rsatgan bo'lib, o'rtacha daraja atrofida jamlangan. Bu guruh bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichning 56,9 daqiqa ni tashkil etgani natijalar bir maromda taqsimlanganini va umumiy tayyorgarlik darajasi yetarli ekanini bildiradi. O'zgaruvchanlik darajasi yuqori bo'lmagani bu sportchilar salohiyati bir-biriga yaqinligini ko'rsatadi.

2-jadval.

Turnikda tortilish (marta).

	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
1	17	13	18
2	23	25	23
3	16	16	18
4	19	21	21
5	22	21	17
6	18	16	19
7	23	20	23
8	16	13	12
9	17	17	17
10	19	17	19
11	17	18	19
12	27	19	27
13	18	14	18
14	21	18	22
15	12	11	10
16	12	14	14
17	16	18	19
18	18	19	16
19	19	21	19
20	13	17	15
jami	363,0	348,0	366,0
o'rtacha	18,2	17,4	18,3

Tadqiqot boshida birinchi tajriba guruhidagi sportchilarning ko'rsatkichlari 12 martadan 27 martagacha bo'lgan keng intervalda tarqalgan. Ayrum sportchilar, masalan 27 marta ko'rsatgan sportchi, yuqori tayyorgarlik darajasini namoyon

etgan bo'lsa, 12 marta bilan boshlagan sportchilarning darajasi ancha past bo'lgan. Guruh ichida 16–23 marta oralig'ida jamlangan ko'rsatkichlar ko'pchilikni tashkil etadi, bu esa o'rtacha tayyorgarligi bir-biriga yaqin bo'lgan



sportchilar soni ko'p ekanini bildiradi. Ayrum sportchilar 21–23 marta bilan yaxshi tayyorgarlik ko'rsatgan bo'lsa, 16–18 marta oralig'idagi sportchilar yana ham rivojlanishga ehtiyoj

sezadigan toifa hisoblanadi. Umuman, guruhning o'rtacha ko'rsatkichi 18,2 marta bo'lib, bu boshlang'ich bosqichda barqaror, ammo tarqoqligi mavjud bo'lgan holatni ifodalaydi.

3-jadval.

Qo'llarni bukib yozish (otjimaniya).

t/r	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
1	18	16	18
2	26	23	23
3	18	16	18
4	22	21	21
5	22	23	22
6	18	16	19
7	23	20	23
8	19	13	12
9	20	15	17
10	19	17	19
11	22	20	21
12	25	27	27
13	20	4	20
14	21	20	22
15	12	11	10
16	12	13	12
17	25	15	19
18	19	19	17
19	20	21	21
20	19	17	18
jami	400,0	347,0	379,0
o'rtacha	20,0	17,4	19,0
σ	3,55	4,90	3,98
V %	17,75	28,25	21,01

Birinchi tajriba guruhidagi sportchilar dastlab 12–26 marta oralig'ida ko'rsatkich bergan. Eng past natija bilan kirgan sportchi 12 ball bilan boshlagan bo'lsa, eng yuqori natijali sportchi 26 marta bilan yuqori tayyorgarlik darajasini namoyon qilgan. Ko'pchilik sportchilar 18–23 marta oralig'ida jamlangan bo'lib, bu guruhning o'rtacha tayyorgarligi barqarorligini ko'rsatadi.

Ayrum sportchilar, masalan 18 martadan boshlagan sportchi o'rtacha natijaga moslab ishlashni boshlagan, 23 marta bilan boshlagan sportchi esa yuqori darajadagi tayyorgarlikni namoyon qilgan. Dastlabki tarqoqlik guruh ichida mavjud bo'lib, individual farqlarni hisobga olish zaruratini ko'rsatadi.

4-jadval.

Tizzalarni bukmagan holda oldinga egilish (sm)

t/r	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
1	3	3	0
2	7	5	1
3	6	5	5
4	3	0	4
5	0	0	-1
6	0	2	-1
7	3	5	-3
8	3	3	1
9	9	12	5
10	5	8	-7
11	15	15	0



12	3	5	3
13	5	3	5
14	1	0	0
15	2	0	-4
16	1	0	5
17	7	7	5
18	0	-1	-3
19	11	13	7
20	3	6	5
jami	86,5	90,5	27,0
o'rtacha	4,3	4,5	1,4
σ	3,83	4,51	3,71
V %	88,67	99,66	274,45

Birinchi tajriba guruhida sportchilarning natijalari 0–15 sm oralig'ida tarqalgan. Ba'zi sportchilar past ko'rsatkich bilan boshlagan, masalan 0–1 sm bilan, boshqalari esa 7–15 sm bilan yuqori tayyorgarlikni ko'rsatgan. Tadqiqot oxirida ko'pchilik sportchilar natijasida ozgina o'sish kuzatilgan: dastlab 0–3 sm bilan boshlagan sportchilar 2–6 sm.gacha natija ko'rsatgan, o'rta va

yuqori natijali sportchilar esa o'z natijalarini saqlab qolgan yoki ozgina oshirgan. Masalan, 3 sm bilan kirgan sportchi 3–6 sm.gacha o'sish ko'rsatgan, 15 sm bilan boshlagan sportchi esa 15 sm bilan barqaror qolgan. Guruhning o'rtacha ko'rsatkichi 4,3 sm.dan 4,5 ballga oshgan, bu o'sish juda kichik va variativlik yuqori ($V\% = 88,67\text{--}99,66$) ekanini bildiradi.

5-jadval.

Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm).

	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
1	169	162	166
2	176	173	155
3	179	172	181
4	167	162	173
5	160	167	160
6	175	166	166
7	174	173	165
8	160	163	159
9	172	179	171
10	173	164	156
11	179	180	155
12	158	175	176
13	172	169	152
14	173	169	162
15	160	164	174
16	168	151	161
17	165	179	177
18	159	164	167
19	176	174	180
20	173	178	182
jami	3387,5	3383,5	3338,0
o'rtacha	169,4	169,2	166,9
σ	6,77	7,27	9,18
V %	4,00	4,29	5,50

Birinchi tajriba guruhida sportchilarning boshlang'ich ballari 158 dan 179 sm.gacha o'zgaradi. Masalan, birinchi sportchi 169 sm bilan, ikkinchisi 176 sm bilan, uchinchisi 179 sm bilan boshlagan. Ko'pchilik sportchilarning natijalari 160–175 oralig'ida jamlangan bo'lib, bu guruhning o'rtacha natijasi 169,4 sm.ga teng. Dispersiya

nisbatan past ($\sigma = 6,77$) va variativlik 4% atrofida, bu sportchilar orasidagi ko'rsatkichlarning barqarorligini bildiradi.

Ikkinchi tajriba guruhida boshlang'ich natijalar 151 dan 180 sm.gacha bo'lib, bu guruh sportchilari ham o'xshash ko'rsatkichlar ko'rsatmoqda. O'rtacha ball 169,2 ni tashkil etadi,



dispersiya biroz yuqoriroq ($\sigma = 7,27$) va variativlik 4,29% ga teng. Bu guruhda individual tafovutlar biroz ko'proq, lekin natijalar barqaror.

Nazorat guruhida boshlang'ich ko'rsatkichlar 152 dan 182 sm.gacha tarqalgan. Guruhning o'rtacha balli 166,9 bo'lib, dispersiya nisbatan katta ($\sigma = 9,18$) va variativlik 5,50% ni tashkil etadi. Bu ko'rsatkichlar guruhdagi sportchilar o'rtasidagi tafovutlarning boshqalarga nisbatan ko'proq ekanligini bildiradi.

Xulosalar. Murakkab texnik sportlarda koordinatsiya, harakat aniqligi va egiluvchanlik yetakchi komponentlar ekani ko'rsatildi. Ushbu sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish va yuklama-tiklanish nisbatini buzmaslik texnik ijroni barqarorlashtirishga xizmat qilishi asoslandi. Natijada koordinatsion tayyorgarlikni monitoring bilan uyg'unlashtirish zarurligi belgilandi.

Ko'pkurash sport turlarida jismoniy sifatlarni kompleks tizim sifatida shakllanishi ilmiy asoslandi. Ko'p komponentli mashqlar majmuasi va periodizatsiya modeli tayyorgarlik samaradorligini oshirishga imkon berishi ko'rsatildi. Bu yondashuv mashg'ulot mazmunini muvozanatli tashkil qilish va natijani prognozlash imkonini kuchaytirdi. Noolimpik sport turlarida tayyorgarlik mazmunini sport turi talablariga moslashtirish innovatsion vositalar bilan uyg'un olib borilganda boshqaruvning aniqligi oshishi aniqlandi. Monitoring indikatorlaridan foydalanish mashg'ulot jarayonini tahlil qilish va korreksiya qilishni yengillashtiradi. Natijada metodik yondashuvning amaliy qiymati kuchaydi. Normativ-mezonlar (darajalash) va variativ ko'rsatkichlar ($V\%$, t va boshqalar) asosida individual profilni aniqlash murabbiy qarorlarini ilmiy dalillashga xizmat qilishi ko'rsatildi. Bu yondashuv sportchi tayyorgarligidagi kuchli va zaif jihatlarni aniq belgilash imkonini oshiradi. Natijada individual rejalashtirishning metodik asoslari kuchaytirildi. "Diagnostika-baholash-korreksiya-prognoz" zanjiri asosida boshqaruv yondashuvi rejalashtirish samaradorligini oshirishi aniqlandi. Monitoring ma'lumotlari asosida mikro va mezosikl darajasida korreksiya kiritish tayyorgarlik o'sishini barqarorlashtirishga xizmat qiladi. Ushbu holat pedagogik tajriba mantiqiy natijalari bilan mos kelishi ko'rsatildi.

Taklif etilgan kompleks yondashuv sport maktablari sharoitida jismoniy tayyorgarlikni tizimli boshqarish uchun amaliy ahamiyatga ega ekani yakuniy xulosa sifatida asoslandi. U jarohatlar profilaktikasi, yuklama me'yorlash va natijani barqaror oshirishga yo'naltirilgan metodik mexanizmlarni birlashtiradi. Natijada sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish imkoniyatlari kengaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Быков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — С. 21-27.
2. Быков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2000. — С. 12-26.
3. Быховская И.М. Физическая культура и телесность. -М. Просвещение, 1992. — 234 с.
4. Грудина, С. В. Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников/ Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы II Междунар. науч. конф. г. Москва, декабрь 2012. — С. 54-60.
5. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников,-М.: Просвещение, 1991. — С. 3-5.
6. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников // Физическая культура в школе, 1993. № 2. — С. 59.
7. Вайт Э.Г. Семья и здоровье. Рига, 1990. — 253 с.
8. Валик Б.В. Подарим свои детям здоровья // Физическая культура в школе, 1990. — С. 58-62.
9. Васильев В.Г., Минбаева Г.Р. Дошкольное воспитание и проблемы перехода в школу // Начальная школа, 2001. — №2. — С. 24-25
10. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. — М. Физкультура и спорт, 1989. — 106 с.

