

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarining psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



5. Mini-futbol o'yini texnika va taktik tayyorgarlikni o'zaro bogliqligi. O 'quv qullanma. Toshkent makon savdo print.2024. 200bet.

5.Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высших учеб. заведений физ. культ.– М.: Терра-Спорт, 2003. – 240 с.

7.Ермаков Н.Н. Содержание и направленность интегрального контроля в учебно-тренировочном процессе футболистов 16–19 лет

на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 111 с.

8.Макаренко В.Г. Управление физической подготовленностью футболистов на основе модельных характеристик: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.

9.Тюленьков С.Ю. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов раннего возраста // Теория и практика футбола. – 2004. – № 4. – С. 14–19.

10.Тюленьков С.Ю., Рыбин Д.В. Морфофункциональные и специальные параметры юных футболистов: сб. научных статей. – Смоленск, 2000. – С. 21–23.



Муallif bilan bog'lanish uchun:
Email:sa_mihi_90@mail.ru

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Sh.N Nuritdinova
Chirchiq shahri, O'zbekiston

MALAKALI TAEKVONDOCHILARNI JISMONIY RIVOJLANGANLIK DARAJASINI TAXLILI

Аннотация	Annotation
В данной статье рассматривается уровень физического развития квалифицированных таеквондистов на основе их антропометрических параметров, а также обсуждается роль строения тела в отборе и направлении их в этот вид спорта, а также в привлечении к спортивной деятельности. Ключевые слова: таэквондо, спортивная деятельность, физическое развитие, рост, длина ног и рук, соревнования, развитие.	Ushbu maqolada malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini antropometrik total o'lchamlari asosida o'rganilib ularni ushbu sport turiga saralash va yo'naltirishdan ahamiyati sport mashg'ulotlariga jalb etishda tana tuzilishining o'rni haqida fikrlar ushbu maqolada keng yoritilib bergan. Kalit so'zlar: taekvondo, sport mashg'ulotlari, jismoniy rivojlanish, bo'y, oyoq va qo'l uzunligi, musobaqa, rivojlanish. This article examines the physical development of qualified taekwondo athletes based on their anthropometric parameters and discusses the role of body composition in selecting and directing athletes to this sport, as well as in attracting them to athletic activity. Keywords: taekwondo, athletic activity, physical development, height, leg and arm length, competition, development.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundan iboratki, O'quv – mashg'uat jarayonini o'tkazishda turli yoshdagi yosh taekvondochilarni anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. 10-13 yoshli o'smirlar-fiziologik xususiyatlarining o'ziga xos xususiyatlaridan biri bu tananing tezkor suratda rivojlanish hisoblanadi. Buning natijasida faol o'sish jarayoni bilan yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi orasida muayyan tafovutlar yuzaga keladi. Yurak qon tomir tizimi rivojlanishini oraqada qolishi shu tizimni turli yuklamalar, ayniqsa, jadal harakatlarni tez suratda bajarishga salbiy ta'sir etishi kuzatiladi.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarni gavda tuzilishi ko'p xollarda noproporsional tarzda shakllanadi.

Harakatlarning bir muncha tangligi, ba'zan esa o'xshamasligi kuzatiladi. Markaziy asb tizimi

funksional faoliyatida ham o'ziga xos xususiyatlar nomoyon bo'ladi. Katta yarim sharlar po'slog'ida siljishlar jarayonlari tormozlanish jarayonidan ustunlik qiladi. Natijada, shug'ullanuvchilarning xulq-atvorida o'zgarishlar kuzatiladi. Ularda ruxiy jarayonlar, ayniqsa, diqqat -e'tibor yetarlicha darajaada turg'un bo'lmaydi. Shu bois mashg'ulotlar jarayonida bir xil mashqlarning ko'p marotaba takrorlanishi shug'ullanuvchilar organizmini tezda toliqishni yuzaga keltiradi. Shuning uchun mashg'ulotlardi shug'ullanuvchilarni qiziqishi, susayishi yoki jangovar vositalarni o'zlashtirishi sekinlashadi natijada ularni musobaqa faoliyatini yetarli darajada olib bormaydi, hamda kutilmagan natijani bermasligi kuzatiladi.

Bizga ma'lumki 14-16 yoshli yigit va qizlarda gavdaning tez o'sishi hamda barcha a'zolar va tizimlarining rivojlanishi davom etadi.



Bu davrda kuchnig sezilarli darajada o'sishi harakatlar koordinatsiyasining yaxshilanishi tezkor kuch qobiliyatlari ko'rsatkichlarining rivojlanish kuzatiladi. Bularning barchasi yuklamalar xajmi va jadalligini oshirish imkonin beradi. Yosh taekvondochilar bu yoshda murakkab koordinosion mashqlarni muvaffaqiyat bilan o'zlashtirishga erishishni ta'minlaydi. Biroq yurak qon tomir tizimi organizmning boshqa tizimlaridan rivojlanishda orqada qoladi, natijada bu yoshdagi o'g'il va qizlar organizmida davomli yuklamalarni bajarishga va organizmni zo'riqishlarga yetarlicha chidamli bo'lish imkoniyatini pasaytiradi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda yuklamalarni umumiy xajmini oshirish bilan bir qatorda, uzoq davom etuvchi bir xil mashqlarni bajarmaslik kerak qolaversa mashg'ulot yuklamasini bajarishda dam olish oralig'ini qo'llash orqali organizmga dam berish lozim.

Sport takomillashuvi guruhiga kiruvchi 17-19 yoshli yigit va qizlar o'zlarining jismoniy rivojlanishi bo'yicha katta yoshli sportchilarga yaqinlashadi. Ular bilan mashg'ulot o'tkazishda, katta maksimal yuklamalarni qo'llash mumkin. Biroq, ayrim hollarda, bu yoshdagi yigit va qizlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida o'rtacha me'yor ko'rsatkichlaridagi og'ish

holatlari kuzatiladi. Bu holatni mashg'ulot o'tkazishda, mashq qilish usullari va vositalarini qo'llashda, yuqori yuklamalarni rejalashtirishda hisobga olish kerak, hamda ularga individual xususiyatlarni inobatga olib muvofiq tarzda, tayyorgarligi rejalarigi zaruriy o'zgartirishlar kiritish mumkinligini ko'rsatadi.

Biz tomonimizdan pedagogik tajribaga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy rivojlanganlik darajasini 4 ta sinov testi asosida o'rganishga harakat qildik. Unga ko'ra bo'y uzunligi, tana vazni va ko'krak qafasi aylanasi tinch xolatda, nafas olganda va nafas chiqargandagi xolatini aniqlashga e'tibor qaratdik. Ushbu sinovda tajriba guruhining o'rtacha bo'y uzunligi $175,71 \pm 6,56$ smga teng bo'lgan bo'lsa, vazn og'irligi $62,66 \pm 5,9$ kgni o'rtacha tashkil etdi. Vazn bo'y indeksi esa $356,42 \pm 29,15$ kg/smni tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Ko'krak qafas aylanasi bo'yicha o'tkazilgan sinovda esa tinch xolatda ko'krak qafas aylanasi o'rtacha $86,93 \pm 3,91$ sm aylanani tashkil etdi. Nafas olganda bu ko'rsatkich $90,71 \pm 4,21$ sm kengayganligini ko'rishimiz mumkin. Nafas chiqarganda esa ko'krak qafas kengligi $83,71 \pm 3,83$ smni tashkil etganligini ko'rsatdi. Olingan natijalar 1-jadvalda berilgan.

1-jadval

Tajriba guruhi sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan antropometrik parametrlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalarini (n=14)

№	Bo'yi (sm)	Tana vazni (kg)	Vazn bo'y indeksi kg/sm	Ko'krak qafas aylanasi		
				Tinch xolatda	Nafas olganda	Nafas chiqarganda
	179	61	340,78	91	96	88
	170	72,8	428,24	85	88	82
	172	54	313,95	94	99	90
	170	59	347,06	83	87	80
	181	63,6	351,38	86	90	82
	170	61	358,82	87	91	84
	190	76	400,00	91	94	88
	172	55,6	323,26	89	93	86
	177	61	344,63	79	83	76
	168	59	351,19	89	93	86
	184	62,8	341,30	83	86	80
	170	60	352,94	85	88	82
	176	65,6	372,73	89	93	86
	181	65,8	363,54	86	89	82
$\bar{X}$	175,71	62,66	356,42	86,93	90,71	83,71
σ	6,56	5,99	29,15	3,91	4,27	3,83
V, %	3,73	9,57	8,18	4,50	4,71	4,58

Biz tomonimizdan nazorat guruhi sinaluvchi taekvondochilarini jismoniy rivojlanganligini yuqoridagi sinov testlari asosida aniqlashga e'tibor qaratdik. Unga ko'ra nazorat guruhi sinaluvchilarining bo'y uzunligi $174,00 \pm 5,14$

smga teng ekanligi ko'rsatdi. Vazn og'irligi bo'yicha o'tkazilgan sinovda ularning og'irligi o'rtacha $63,36 \pm 6,28$ kgni tashkil etdi. Vazn bo'y indeksi bo'yicha olingan natija o'rtacha $363,94 \pm 31,76$ kg/smga tengligi aniqlandi. Ko'krak qafas



aylanasi bo'yicha o'tkazilgan sinovda esa tinch xolatda $88,64 \pm 4,55$ sm ga teng bo'ladi. Nafas olganda ko'krak qafas aylanasi $91,93 \pm 4,55$ smga kengayganligini ko'rsatdi. Nafas chiqarganda esa

ushbu ko'rsatkich $85,64 \pm 4,58$ sm qisqarganini ko'rishimiz mumkin. Olingan natijalar 2- jadvalda berildi.

2-jadval

Nazorat guruhi sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan antropometrik parametrlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalarini (n=14)

№	Bo'y	Vazn	BVI, g/sm	tinch	Naf olg	Naf chiq
1	175	62,5	357,14	92	96	89
2	171	74	432,75	88	91	85
3	176	54,7	310,80	96	99	93
4	168	56	333,33	87	89	83
5	177	66,7	376,84	88	91	85
6	169	63	372,78	85	89	82
7	185	75	405,41	93	96	90
8	170	56,8	334,12	91	94	88
9	176	61	346,59	78	81	75
10	167	58	347,31	91	95	88
11	181	63,7	351,93	87	90	84
12	170	60,5	355,88	84	89	81
13	175	66,7	381,14	93	96	90
14	176	68,5	389,20	88	91	86
X	174,00	63,36	363,94	88,64	91,93	85,64
σ	5,14	6,28	31,76	4,55	4,51	4,58
V, %	2,96	9,91	8,73	5,13	4,91	5,35

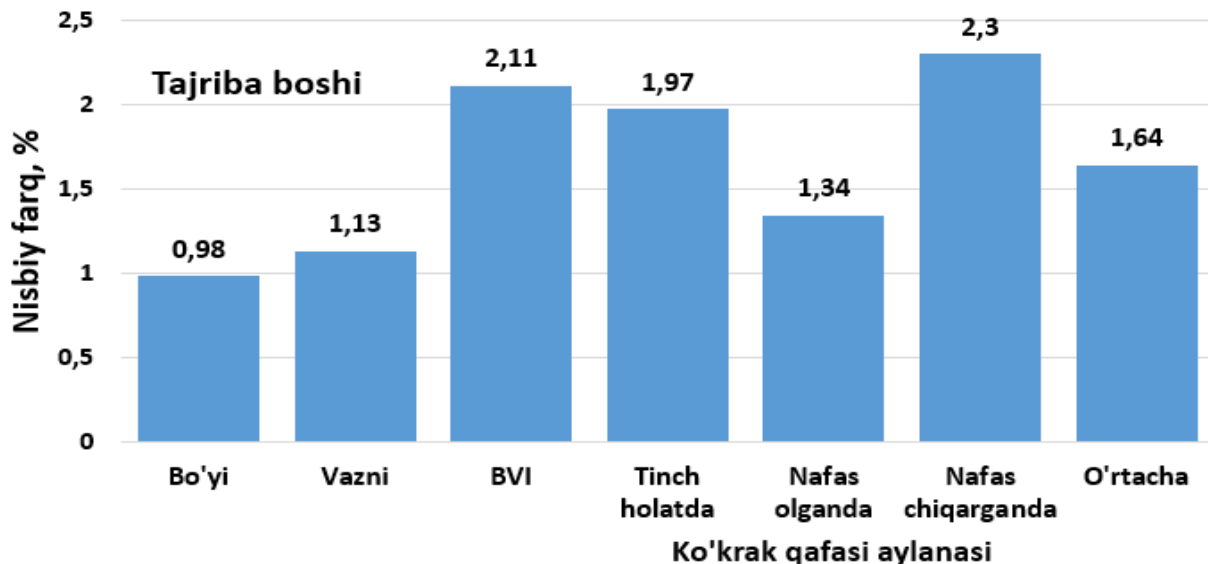
Biz olingan natijalarni har ikkala guruh bo'yicha qiyosiy taxlil etganimizda ular o'rtachasida sezilarli

farqlar kuzatilmadi. Olingan natijalar dinamikasi 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Tajriba (n=14) va nazorat (n=14) guruhlarining sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan antropometrik parametrlarining asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish

test nomi		Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			AF	NF	t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
Bo'yi		175,71	6,56	3,73	174,00	5,14	2,96	1,71	0,98	0,77	>0,4
Vazni		62,66	5,99	9,57	63,36	6,28	9,91	0,71	1,13	0,30	>0,7
BVI		356,42	29,15	8,18	363,94	31,76	8,73	7,53	2,11	0,65	>0,5
Ko'krak qafas aylanasi	Tinch holatda	86,93	3,91	4,50	88,64	4,55	5,13	1,71	1,97	1,07	>0,2
	Nafas olganda	90,71	4,27	4,71	91,93	4,51	4,91	1,21	1,34	0,73	>0,4
	Nafas chiqarganda	83,71	3,83	4,58	85,64	4,58	5,35	1,93	2,30	1,21	>0,2



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarini sinalluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan antropometrik parametrlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbiy farqlarini solishtirish diagrammasi (foizlarda)

Olingan natijalarni shu yoshdagi sportchilarni jismoniy rivojlanishini aniqlash bo'yicha Rossiyalik olimlardan V.B.Zelichenik, V.G.Nikitushkin, V.P.Gubalar tomonidan 2000 yilda o'tkazilgan tadqiqot natijasida turli kvalifikatsiyaga ega bo'lgan sportchilarni tana tuzilishi bo'yiga bo'y uzunligi, tana vazni va vazn

bo'y indeksi bo'yicha o'rganilgan bo'lib ular tomonidan antropometrik modeli ishlab chiqilgan. Biz aynan xammualiflar tomonidan ishlab chiqilgan modul natijalar bilan va biz tomonimizdan o'tkazilgan natijalarni solishtirma qiyosiy taxlil etishga e'tibor qaratdik. Olingan antropometrik modelni 4- jadvalida berdik.

Turli malakaga ega bo'lgan sportchilarni antropometrik model ko'rsatkichlari.

(V.B.Zelichenik, V.G.Nikitushkin, V.P.Guba tomonidan 2000 y bo'yicha)

Antropometrik ko'rsatkichlar	6- 2 kip	1- kip SUN	SU, XTSU, 1 – 2 DAN
Tana uzunligi	178,7+2,8	179+2,4	179,0+2,7
Tana massasi	64,5+2,4	65,0+3,0	65,0+2,3
Vazn, bo'y indeksi kg/sm	360,94	363,12	363,12

Biz olingan natijalarni V.B.Zelichenik va boshqalar tomonidan berilgan antropometrik model ko'rsatkichlar bilan qiyosiy taxlil etadigan bo'lsak ular o'rtasida bo'y uzunligida vazn og'irligida va vazn bo'y indeksida sezilarli farqlar borligi kuzatildi.

Demak, bu shundan dalolat beradigan taekvondo sport turiga o'quvchi yoshlarni saralash birinchi o'rinda bo'y, oyoq va qo'l uzunligiga e'tibor berish lozim. Chunki taekvondo sport turida bo'yning uzunligi, oyoq va qo'l uzunligi turli zarbalar berishda hamda ximoyalaniishda muxum ahamiyatga ega. Qolaversa antropometrik ustunlik sport natijadorlikga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Xulosalar

Biz tomonimizdan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

1. Taekvondo sport turiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxliliga ko'ra, ushbu sport turida vazn toifasi bo'yicha bo'y va vazn ko'rsatkichlar, qo'l va oyoq uzunligi musobaqa faoliyatida jang olib borishi uchun ijobiy samaralar berishi aniqlandi.

2. Taekvondo sport turiga shug'ullanuvchi yoshlarni tanlab olishda albatta bo'y, oyoq va qo'l uzunligi muxim rol o'ynashi mumkin ekan. Shu boisdan taekvondo sport turiga saralashda jismoniy rivojlanganlik darajasiga yaxshi ko'rsatkichga ega bo'lgan sportchilarni tanlab olish kelajakda yuqori malakali taekvondochilarni Xalqaro musobaqalarga tayyorlash imkoniyatlarini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdurasulova G. Nuritdinova Sh. Tajibayev S. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati- T: 2015. 430-436 b.



2. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibaev S.S. Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va uslubi. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.

3. Olimov M.S., Kerimov F.A., Umarov M.N. "Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish". Darslik.- Toshkent -2023.-247 bet.

4. D.X. Umarov, M.N.Umarov. "Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish" Darslik –Toshkent -2023-515 bet.

5. D.D.Safarova. "Sportivnaya morfologiya" Uchebnik –Toshkent -2021 -247 bet.

6. D.D. Safarova, N.D.Xayrullayeva "Fiziologiya va sport fiziologiyasi" (Umumiy fiziologiya) "O'quv qo'llanma" Chirchiq-2023-208 bet



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email:

Namangan Davlat Universiteti
D.N.Ergashaliyev
Namangan shahar O'zbekiston

O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHI TAJRIBA GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI GANDBOLCHILARNING TAJRIBA BOSHI VA OXIRIDA JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK NATIJALARINING SHAKLLANISH DINAMIKASI TAHLILI.

Аннотация

В представленных источниках рассматриваются биомеханические, методологические и дидактические основы обучения спортивным упражнениям, в частности физической подготовка гандболистов, их технико-тактическая деятельность и система многолетней подготовки. Анализируется взаимосвязь между уровнем физической подготовленности, эффективностью соревновательной деятельности и психосоциальной адаптацией спортсменов. Также освещаются современные методы биомеханических измерений и особенности функционирования мышц.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовка, биомеханика, спортивная тренировка, технико-тактическая деятельность, соревновательная деятельность, психосоциальная адаптация, методика обучения, анализ движений, высококвалифицированные спортсмены.

Annotation

Mazkur adabiyotlarda sport mashg'ulotlarini o'rgatishning biomekanik, metodologik va didaktik asoslari, xususan gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik faoliyati hamda ko'p yillik tayyorlash tizimi yoritilgan. Tadqiqotlarda sportchilarning jismoniy holati, musobaqa faoliyati samaradorligi va psixosozial moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy biomekanik o'lchov usullari va mushaklar faoliyatining xususiyatlari ilmiy asosda o'rganilgan.

Kalit so'zlar: gandbol, jismoniy tayyorgarlik, biomekanika, sport mashg'ulotlari, texnik-taktik faoliyat, musobaqa faoliyati, psixosozial moslashuv, sport metodikasi, harakat tahlili, yuqori malakali sportchilar.

The presented sources examine the biomechanical, methodological, and didactic foundations of teaching sports exercises, particularly focusing on handball players' physical fitness, technical-tactical performance, and long-term training systems. The studies analyze the relationship between physical preparedness, competitive performance, and psychosocial adaptation of athletes. In addition, modern biomechanical measurement methods and muscle function characteristics are scientifically explored.

Keywords: handball, physical fitness, biomechanics, sports training, technical and tactical performance, competitive activity, psychosocial adaptation, training methodology, motion analysis, elite athletes.

Kirish. Mazkur Maqolada o'quv-mashg'ulot bosqichida tajriba guruhida shug'ullanuvchi 13–14 yoshli gandbolchilarning tadqiqot boshi va oxirida jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi qiyosiy-statistik usullar asosida chuqurlashtirilgan tarzda tahlil qilindi. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida yuklama hajmi (V) va intensivligi (I) nisbatini ilmiy asosda tartibga solish, superkompensatsiya qonuniyatiga tayangan holda tiklanish vaqtlarini optimal tanlash hamda mashqlar tarkibini o'yin faoliyati modeli (tezlanish–to'xtash, yo'nalish almashtirish, sakrash, kontakt kurashi va tezkor qaror qabul qilish) bilan uyg'unlashtirish natijadorlikni oshiruvchi metodik omillar sifatida qaraldi. Shu bilan birga, nazorat testlari orqali qayta aloqa (feedback) "rejalashtirish–ijro–monitoring–tahlil–korreksiya" zanjiri doirasida yuklamani individuallashtirish va mashg'ulot mazmuniga tezkor tuzatishlar kiritish imkonini berdi.

Tadqiqot metodologiyasi. 13–14 yosh davri asab-mushak tizimining funksional labiligi, koordinatsion boshqaruvning takomillashuvi hamda tezkor-kuch adaptatsiyasining jadalligi bilan xarakterlanishi sababli, tezlik, sakrash qobiliyati, uloqtirish kuchi va to'p bilan ishlash texnikasini kompleks rivojlantirish musobaqaviy samaradorlikni oshirishning eng maqbul yo'nalishi sifatida asoslandi. Ushbu jarayonda jismoniy sifatlarning (tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch) o'sishi texnik elementlar (uzatish–ilib olish, dribling, to'p otish, aldamchi harakatlar, to'siq qo'yish)ning barqaror bajarilishi bilan integratsiyalashgan holda baholandi. Shuning uchun 1–2-jadval natijalari umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari kesimida tizimli ko'rib chiqilib, o'rtacha arifmetik (X), standart og'ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V%) yordamida guruh ichidagi tarqoqlik va barqarorlik darajasi aniqlashtirildi.

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>

