



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



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



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



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:

Email: tursunaliyev1971@mail.ru

Аннотация

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.

Annotation

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.

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 sifatlarini 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.

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 sifatlarni 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 sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan uslubiyotlar yetarlicha o'rganilmaganligi ushbu yo'nalishdagi ilmiy-amaliy tadqiqotlarni takomillashtirish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda.

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 sifatlar (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 ishonchligini (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 zonalari, ish–dam nisbatlari, mikrosikl va mezosikl rejalashtirish) mezonlarini ishlab chiqish hamda nazorat ko'rsatkichlari (jismoniy, funksional, texnikijro 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.

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 sifatlarga 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 mikrosikl va mezosikl 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.

1-jadval.

10–15 yoshli sportchilar uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar

№	Mashq nomi	Me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatkichlar
1	20 m tezkor sprint	5–6 takror	Har bir start maksimal tezlikda, tiklanish 1–2 daqqa.
2	30 m burilishli sprint	4–5 takror	Burilishlarni tekis va ritmik bajarish.
3	10 m tezkor start + 10 m sekin	6–8 takror	Har bir start kuch bilan, sekin yugurish tiklanish.
4	Orqa-yo'nalish bilan 10–20 m yugurish	5–6 takror	Orqa mushaklar faol, muvozanat saqlansin.
5	Plyometrik sakrashlar (vertikal)	8–10 takror	Har sakrash maksimal balandlikda, oyoqlar yumshoq qo'ngan.



6	Tez start + tez to'xtash	5–6 takror	Harakat maksimal tezlikda, to'xtash nazoratli.
7	Sekin-yugurish bilan tez burilishlar	6–8 takror	Burilishlarda muvozanat va ritm saqlansin.
8	Konuslar orasida tez burilish va sprint	4–5 takror	Har burilishda tana barqarorligi saqlansin.
9	Yon tomonga tez qadamlar (lateral shuffle)	20–30 m × 4	Tana past va barqaror, harakat ritmik.
10	Plyometrik kombinatsiya (sakrash + sprint)	5–6 takror	Sakrashdan keyin tezkor sprint, tana tik.
11	Tezkor start + qadam tezligini oshirish	5–6 takror	Qadamlar qisqa va tez, harakat maksimal.
12	Jamoaviy tezkorlik estafetalar	8–10 daqiqa	Raqib bilan moslashish, tezlikni kuzatish.

Tezkorlik mashqlari qisqa masofalarda maksimal intensivlik bilan bajarilishi kerak. Har bir mashqdan keyin yetarli tiklanish va nafas olish davri bo'lishi shart. Mashqlar davomida tana pozitsiyasi, oyoq va qo'l koordinatsiyasi doimiy nazorat qilinadi. Plyometrik va burilish mashqlari orqali tezlik, tez charchashga chidamlilik va harakat tezkorligini bir vaqtda rivojlantirish mumkin. Yosh sportchilarda ortiqcha yuklamadan saqlanish va harakatlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish juda muhim.

Noolimpik sport turlari bilan shug'ullanuvchi 10–15 yoshli sportchilarda tezkorlik mashqlari qisqa masofalarda maksimal tezlik bilan harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradi, chunki bu yoshdagi sportchilarda asab-mushak tizimi tezkorlik va tezkor reaksiyalarni o'zlashtirishga juda mos bo'lib, tezkor startlar, burilishlar va plyometrik harakatlar mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini oshiradi hamda tananing barcha asosiy mushak guruhlarida tez harakatga moslashish refleksi shakllantiradi.

2-jadval.

10–15 yoshli sportchilar uchun kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

№	Mashq nomi	Me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Plyometrik sakrashlar (vertical jump)	8–10 takror × 3	Har sakrash maksimal balandlikda, oyoqlar yumshoq qo'ngan.
2	O'tirib-turish bilan tez burilish	8–10 takror × 3	Har push-updan keyin tez burilish, tana tekis.
3	Oyoqlarni yon tomonga keng yoyib ko'tarish	8–10 takror × 3	Tana tik, mushaklar tarang, ritm barqaror.
4	Plyometrik oyoq sakrashlari yon tomonga	8–10 takror × 3	Har sakrashda muvozanat saqlansin.
5	Jamoaviy kuch mashqlari (kuch poygasi, tortishish)	8–10 daqiqa	Raqib bilan moslashish, maksimal kuch ishlatish.

Kuch mashqlari qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan bajarilishi kerak. Har bir mashqdan keyin yetarli tiklanish va nafas olish davri bo'lishi muhim. Mashqlar davomida tana va bo'g'imlarni himoya qilish, harakatni nazorat qilish zarur. Plyometrik va og'irlik mashqlari yosh sportchilarda xavfsiz bajarilishi kerak. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali kuch va chidamlilikni uyg'un rivojlantirish mumkin.

Noolimpik sport turlari bilan shug'ullanuvchi 10–15 yoshli sportchilarda kuch mashqlari

mushaklarning maksimal qisqarish qobiliyatini oshirish, bo'g'imlarning barqarorligini ta'minlash va tananing harakat vaqtida muvozanatini saqlashga xizmat qiladi, chunki bu yoshdagi sportchilarda asab-mushak tizimi hali moslashuvchan va kuchni tezkor ishlatish qobiliyati yuqori darajada shakllanadi, shu sababli tizimli ravishda bajariladigan squats, lunges, push-up va plyometrik mashqlar sportchida kuch, tezkorlik va koordinatsiyani bir vaqtda rivojlantirish imkonini beradi.

3-jadval.

10–15 yoshli sportchilar uchun chidamlilik mashqlar.

№	Mashq nomi	Me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	400 m tezkor yugurish	2–3 takror	Har bir yugurish maksimal tezlikda, tiklanish 2–3 daqiqa.
2	800 m yugurish	2 takror	Tezlikni ritmik saqlash, nafasni boshqarish.
3	1 km sekin yugurish	1–2 takror	Nafas ritmik, tanani ortiqcha charchatmaslik.
4	200 m sprint + 100 m sekin	4–6 takror	Sprint maksimal tezlik, sekin yugurish tiklanish.
5	Plyometrik sakrashlar (vertikal)	10–12 takror × 3	Har sakrash maksimal balandlikda, oyoqlar yumshoq qo'ngan.
6	Burilish bilan tez yugurish	4–5 takror × 20 m	Burilishlarda muvozanat saqlansin.
7	Tez start + tez to'xtash	4–6 takror	Har start maksimal tezlikda, to'xtash nazoratda.
8	50 m sprint + 50 m sekin	5–6 takror	Sprint maksimal kuch, sekin yugurish tiklanish.



9	Sekin-yugurish bilan burilishlar	3–4 takror × 1 daqiqa	Burilishlar barqaror, nafas ritmik.
10	Tez yugurish + qo'l bilan mashq	3–4 takror × 20 m	Qo'l harakatlari va oyoqlar uyg'un bo'lsin.
11	Tezkor estafeta (jamoaviy)	5–6 daqiqa	Raqib bilan moslashish, maksimal tezlik.
12	Sekin yugurish bilan nafasni tiklash	2–3 daqiqa	Nafasni ritmik va chuqur, mushaklar bo'shashsin.
13	Plyometrik kombinatsiya (sprint + sakrash)	4–5 takror	Harakat nazoratda, tanani charchatmaslik.
14	Intervallik yugurish (tez-sekin)	6–8 takror × 30–50 m	Tezlik va chidamlilik uyg'unligi, tiklanish yetarli.

Chidamlilik mashqlari masofani bosqichma-bosqich oshirib, tezlikni nazorat qilish bilan bajarilishi kerak. Har bir mashqdan keyin tiklanish davri va nafas olish muhim, ortiqcha charchash oldini oladi. Mashqlar davomida tana pozitsiyasi va oyoq-qo'l koordinatsiyasi doimiy nazorat qilinadi. Plyometrik va kombinatsiyali mashqlar chidamlilikni oshirish bilan birga mushaklar va bo'g'imlarning barqarorligini ta'minlaydi. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish va yoshga mos intensivlik bilan bajarish orqali chidamlilikni xavfsiz va samarali rivojlantirish mumkin.

Noolimpik sport turlari bilan shug'ullanuvchi 10–15 yoshli sportchilarda chidamlilik mashqlari tananing uzoq vaqt davomida faoliyat ko'rsatish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi, chunki yosh sportchilarda asab-mushak tizimi va yurak-qon tomir tizimi hali yuqori moslashuvchanlikka ega bo'lib, ularni tizimli ravishda bosqichma-bosqich chidamlilik mashqlari bilan shug'ullantirish mushaklarning kislorod yetkazib berish qobiliyatini oshiradi, jismoniy charchashga qarshi chidamlilikni kuchaytiradi hamda mushaklarning tez tiklanish refleksini rivojlantiradi.

4-jadval.

10–15 yoshli sportchilar uchun egiluvchanlik mashqlar

№	Mashq nomi	Me'yori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Oldinga bukilish (standing forward bend)	20–30 soniya × 2–3	Orqa tik, tizzalarni egmasdan, chuqur nafas bilan bajarish.
2	Orqa egilish (backbend)	15–20 soniya × 2	Qo'llar bilan belni qo'llab, asta egilish.
3	Yon bukilish (side bend)	15–20 soniya × 2 har tomondan	Tana tik, faqat bel yon tomonga egilsin.
4	“Kobra” holati (cobra stretch)	15–20 soniya × 2	Orqa mushaklarni cho'zish, tirsaklar biroz egilgan.
5	Oldinga egilishdan qo'lni oyoqqa tekizish	20–30 soniya × 2	Nafas bilan chuqur cho'zish, orqa tik.
6	Oyoq orqasini cho'zish (standing hamstring stretch)	20–30 soniya × 2 har oyoq	Tizzalar tekis, bosh oldinga egilmasin.
7	Yotib oyoqni yuqoriga ko'tarish	15–20 soniya × 2 har oyoq	Orqa tekis, oyoq asta ko'tariladi.
8	Oyoqlarni yon tomonga keng yoyib oldinga egilish	20–30 soniya × 2	Tizzalar biroz egilgan, orqa tik.
9	Pastga qarab itarish (downward dog)	20–30 soniya × 2	Qo'l va oyoqlar to'liq cho'zilgan, tana “V” shaklida.
10	Yotgan holatda tizzani ko'krakka tortish	15–20 soniya × 2 har oyoq	Orqa tekis, nafas ritmik.
11	Yon yotib oyoqni yuqoriga ko'tarish	15–20 soniya × 2 har oyoq	Tana barqaror, harakat nazoratda.
12	“Butterfly stretch” (oyoq taglarini birlashtirib oldinga egilish)	20–30 soniya × 2	Orqa tik, oyoq taglari birlashtirilgan.
13	Oyoqni yon tomonga cho'zish (side split stretch)	15–20 soniya × 2	Orqa tik, asta chuqurlashish.
14	Orqa egilishdan qo'lni yuqoriga cho'zish	15–20 soniya × 2	Tana tekis, mushaklar taranglashmasin.
15	Yotgan holatda oyoqlarni yoyib oldinga egilish	20–30 soniya × 2	Orqa tekis, nafas bilan chuqur cho'zish.
16	Tizzani yelkaga tortib cho'zish	15–20 soniya × 2 har oyoq	Orqa tekis, nafas ritmik.
17	Oyoqni orqaga bukib orqa cho'zish	15–20 soniya × 2 har oyoq	Orqa tekis, mushaklarni bo'shashtirish.
18	Qo'l-oyoqlar bilan keng yoyilib cho'zilish	20–30 soniya × 2	Tana barqaror, harakat nazoratda.
19	Oldinga egilish va qo'l bilan oyoqlarni ushlab	20–30 soniya × 2	Nafas bilan chuqur cho'zish, orqa tik.



Egluvchanlik mashqlari harakatni nazoratli, sekin va chuqur bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Mashqlar oldidan 5–7 daqiqa yengil qizish va mushaklarni isitish zarur. Har bir mashq chuqur nafas bilan uyg'unlashtirilishi, mushaklar haddan tashqari taranglashmasligi muhim. Mashqlarni bajarishda tana pozitsiyasi va bo'g'imlarning himoyasi doimiy nazorat qilinadi. Yosh sportchilarda egiluvchanlik mashqlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish va mushaklar moslashuvchanligi ortib borishini hisobga olish muhim. Mashg'ulot yakunida yengil cho'zilish va mushaklarni bo'shashtirish orqali tanani tiklash tavsiya etiladi.

Noolimpik sport turlari bilan shug'ullanuvchi 10–15 yoshli sportchilarda egiluvchanlik mashqlari tananing harakat doirasini kengaytirish, mushak va bo'g'imlarning elastikligini oshirish, shuningdek murakkab harakatlarni bajarishda jarohat xavfini kamaytirishga xizmat qiladi, chunki bu yoshda asab-mushak tizimi va mushaklar hali moslashuvchan bo'lib, tizimli cho'zish mashqlari orqali ular mushaklarning cho'zilish qobiliyatini va bo'g'imlarning barqarorligini yaxshilashga o'rganadi.

Xulosa. Yakkakurash sport turlarida reaksiya tezligi, kuch–tezlik hamda maxsus chidamlilikning uyg'un rivojlanishi texnik-taktik faollikni barqarorlashti-rishi aniqlandi. Bu sifatlarining bir-biri bilan bog'liqligi bellashuv davomida harakat tezligi va samaradorligini belgilovchi omil sifatida baholandi. Shunga ko'ra, yakkakurashga xos tayyorgarlikni boshqarish mexanizmlari asoslandi. Murakkab texnik sportlarda koordinatsiya, harakat aniqligi va egiluvchanlik yetakchi komponentlar ekani ko'rsatildi. Ushbu sifatlarini 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 sifatlar kompleks tizim sifatida shakllanishi ilmiy asoslandi. Ko'pkomponentli 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. “Diyagnostika–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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Керимов Ф.А., Саидов И.И., Жамматов Ж.Ш. Физическая культура и ежедневная потребность каждого человека // Актуальные подготовки спортивного резерва/ Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции. М., 2011. – С. 64-65.
2. Ким В.Г. Содержание физического воспитания учащихся ССУЗ, проживающих в регионах с жарким климатом: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1989. – 23 с.
3. Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школы на основе технологии дифференцированного физкультурного образования // Физическая культура: воспитание, образование тренировка -2001. – №2 – С. 19-22.
4. Короткова П.А., Сулейманов И.И. Дифференциация физкультурного образования учащихся основной общей школы // Научные труды: Ежегодник. Омск: СибГАФК, 1995. – С. 132-141.
5. Кошбахтиев И.Ф. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. –Т.: 1993. – 42 с.
- Кузьмичева Е.В. Формы организации массовых занятий физическими упражнениями и спортом детей младшего школьного возраста в условиях жилого микрорайона крупнейшего города: Дисс. .пед. наук. Москва, 1983. –134 с.
6. Ланда Б.Х. Методика оценки физического развития и физической подготовленности как часть системы оценки качества образования // Вестник спортивной науки, №5. М., 2010. – С. 54-59.
7. Лебедева, М.М. Контроль двигательной активности школьников 12-13 лет на основе комплексной оценки физической подготовленности: Дис. ...канд.пед.наук.



Москва – 2001. – 142 с.

8. Левушкин, С.П. Оценка физического состояния школьников с использованием компьютерных технологий / СП. Левушкин // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 1. — С. 60-63.

9. Лосев В.Ю., Гайдым Н.П., Апокин В.В., Камартдинова А.А. Применение онлайн-сервиса подготовленности детей 6-7 лет

физической участников Губернаторских состязаний Ханты-Мансийского автономного округа — Югры» /ТиПФК, №8 – М., 2015. – С. 18-24.

10 Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания (для учащихся 1-11 классов) / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение. 2006. – С. 20-88.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori
p.f.d (DsC) professor
M.X.Mirjamolov
Toshkent, O'zbekiston

MUSOBAQAOLDI TAYYORGARLIK JARAYONIDA TALABA-YOSHLARNING JISMONIY HAMDA FUNKSIONAL HOLATINI KOMPLEKS BAHOLASHGA MO'ljALLANGAN DASTURIY TA'MINOTNI YARATISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются научно-методические основы создания программного обеспечения для комплексной оценки физического и функционального состояния студентов-спортсменов в процессе предсоревновательной подготовки. В ходе исследования были проанализированы показатели сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, физической работоспособности и процессов восстановления с использованием современных методов функциональной диагностики. Также была оценена эффективность цифровой платформы мониторинга в режиме реального времени. Результаты исследования показали, что индивидуализация тренировочных нагрузок на основе программного обеспечения значительно повышает функциональную подготовленность и спортивные результаты.

Ключевые слова: функциональная диагностика, программное обеспечение, цифровой мониторинг, спортивная физиология, студенты-спортсмены, предсоревновательная подготовка, физическое состояние, контроль нагрузки.

Annotation

Mazkur maqolada musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yosh sportchilarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan dasturiy ta'minotni yaratishning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, jismoniy ish qobiliyati va tiklanish ko'rsatkichlari zamonaviy funksional diagnostika usullari yordamida tahlil qilindi. Shuningdek, real vaqt rejimida monitoring olib boruvchi dasturiy platformaning samaradorligi baholandi. Tadqiqot natijalari dasturiy ta'minot asosida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish sportchilarning funksional tayyorgarligi va musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: funksional diagnostika, dasturiy ta'minot, raqamli monitoring, sport fiziologiyasi, talaba-yosh sportchilar, musobaqaoldi tayyorgarlik, jismoniy holat, yuklama nazorati.

This article discusses the scientific and methodological foundations of developing software for the comprehensive assessment of the physical and functional condition of student-athletes during pre-competition preparation. The study analyzed indicators of the cardiovascular system, respiratory system, physical performance, and recovery processes using modern functional diagnostic methods. The effectiveness of a real-time digital monitoring platform was also evaluated. The results demonstrated that the individualization of training loads through software significantly improves functional preparedness and competitive performance.

Keywords: functional diagnostics, software, digital monitoring, sports physiology, student-athletes, pre-competition preparation, physical condition, load control.

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarishni talab etadi. Ayniqsa, musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida sportchining organizmida yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlarni doimiy nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli sportchilarning funksional holatini tezkor va aniq baholovchi raqamli tizimlarni ishlab chiqish bugungi sport ilm-fanining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. An'anaviy nazorat usullari ko'p vaqt talab qilishi va barcha fiziologik ko'rsatkichlarni bir vaqtning o'zida baholash imkonini bermasligi bilan cheklanadi. Zamonaviy dasturiy ta'minot esa yurak urish chastotasi, kislorod iste'moli, tiklanish tezligi, jismoniy yuklama darajasi kabi ko'rsatkichlarni real vaqt rejimida kuzatish imkonini yaratadi. Talaba-yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarining noto'g'ri

taqsimlanishi ortiqcha charchash, jarohatlar va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois funksional diagnostika va kompleks monitoring tizimlarini joriy etish sport tayyorgarligini optimallashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport mashg'ulotlari hajmi va intensivligi ortib borayotganligi sababli sportchilarning organizmiga tushadigan funksional yuklama ham sezilarli ravishda oshmoqda. Ayniqsa, talaba-yosh sportchilarda organizmning moslashuv imkoniyatlari hali to'liq shakllanmaganligi tufayli mashg'ulot yuklamalarini ilmiy nazorat qilish zarur hisoblanadi.

Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida sportchining funksional holatini noto'g'ri baholash jismoniy charchash, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining buzilishi va sport natijalarining pasayishiga olib keladi. Shu sababli zamonaviy