



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 - Paradyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



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



sport tizimida raqamli monitoring va dasturiy diagnostika vositalariga ehtiyoj ortib bormoqda. Kompleks dasturiy ta'minot yordamida sportchilarning jismoniy va funksional holatini doimiy monitoring qilish, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va tiklanish jarayonini nazorat qilish mumkin. Bu esa murabbiylarga sportchi organizmining real funksional holati asosida mashg'ulot rejasini tuzish imkonini beradi. Mavzuning dolzarbligi yana shundaki, hozirgi davrda sportda sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalar asosida ishlovchi monitoring tizimlari keng qo'llanilmoqda. Ushbu texnologiyalar sportchilarning individual fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali tayyorgarlik modelini yaratishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi.

Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yosh sportchilarning jismoniy va funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan dasturiy ta'minotning samaradorligini ilmiy asoslash.

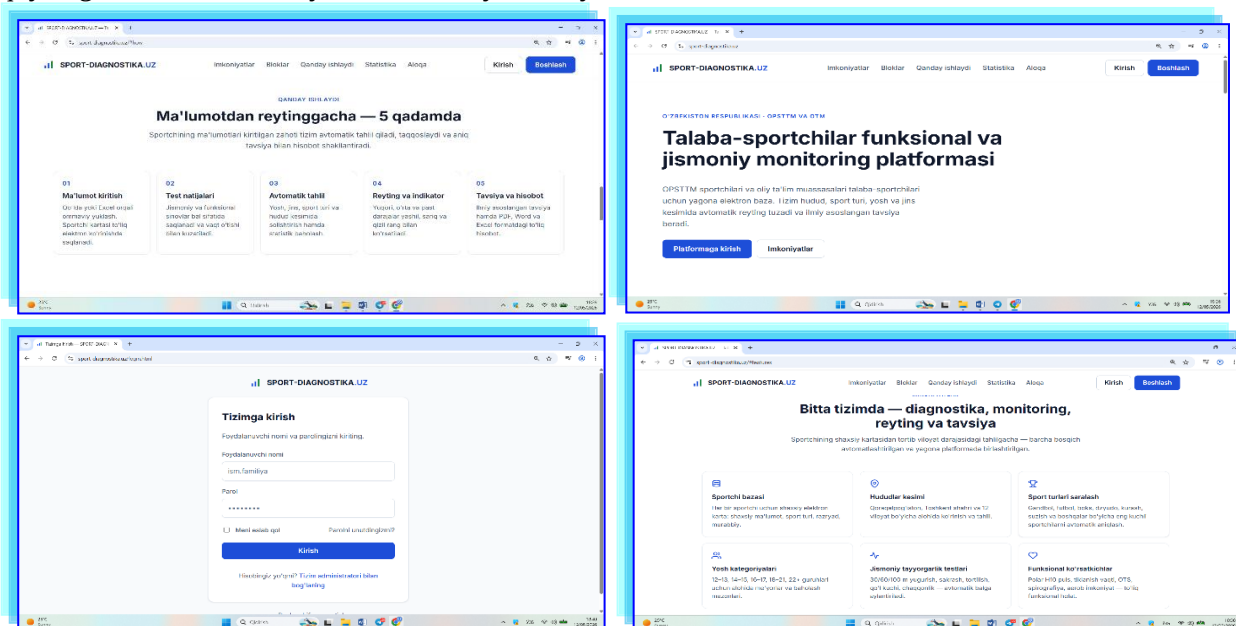
Tadqiqot vazifalari. Talaba-yosh sportchilarning funksional holatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ko'rsatkichlarini monitoring qilish. Jismoniy yuklamalarni nazorat qiluvchi dasturiy platforma yaratish. Mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish mexanizmini ishlab chiqish. Tadqiqotdan oldingi va keyingi funksional ko'rsatkichlarni taqqoslash. Dasturiy ta'minotning sport natijalariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi: Ilmiy-uslubiy

adabiyotlarni tahlil qilish; Pedagogik kuzatuv; Polar H10 yurak urish monitori; Spirometriya tekshiruvlari; Ruffye testi; Harvard step-testi; VO₂ max tahlili; Matematik-statistik usullar. Tadqiqotda 20 nafar talaba-yosh sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot 10 hafta davomida olib borildi. Sportchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan dasturiy ta'minot asosida monitoring olib borildi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Tadqiqot natijalari dasturiy ta'minot asosida olib borilgan monitoring sportchilarning funksional holatini aniq baholash imkonini berganligini ko'rsatdi. Tajriba guruhi sportchilarida yurak urish chastotasi va tiklanish ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Dasturiy ta'minot sportchilarning individual yuklama zonasini aniqlashga yordam berdi. Natijada ortiqcha yuklanish holatlari kamaydi va mashg'ulot samaradorligi oshdi. Ayniqsa, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining barqarorlashuvi va nafas olish tizimi imkoniyatlarining kengayishi kuzatildi. Monitoring tizimi yordamida sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi fiziologik javob reaksiyalari real vaqt rejimida kuzatildi. Bu esa murabbiylarga mashg'ulot yuklamalarini tezkor ravishda o'zgartirish imkonini berdi. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy chidamliligi, aerob imkoniyatlari va umumiy ish qobiliyatida sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Olingan natijalar funksional diagnostika asosidagi dasturiy ta'minot sport tayyorgarligini optimallashtirishda samarali vosita ekanligini tasdiqladi.



1-rasm Sport-diagnostika.uz kompleks dasturiy ta'minotning dastlabki konseptual original modeli



Dasturiy platforma sportchilarning mashg'ulot yuklamalari, tiklanish darajasi va funksional moslashuv reaksiyalarini monitoring qilish orqali mashg'ulot jarayonini individuallashtirish imkonini ham beradi. Natijada sportchi organizmining biologik va funksional xususiyatlaridan kelib chiqqan holda optimal mashg'ulot rejimlarini shakllantirish, sport formasining barqarorligini ta'minlash hamda sport

natijalarining o'sish dinamikasini ilmiy asosda boshqarish imkoniyati yuzaga keladi. Shuningdek, tizimda joriy etilgan avtomatik tavsiyalar moduli murabbiylarga sportchilarning zaif funksional bo'g'inlarini aniqlash, korreksion mashg'ulotlar hajmini belgilash va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

1-jadval

OPSTTM sportchi-o'quvchilarining psixologik tayyorgarlik holati bo'yicha umumlashtirilgan natijalari

OPSTTM nomi	O'rganilgan ko'rsatkichlar	Umumiy ishtirokchilar soni	Olingan natijalar	Ilmiy-amaliy tahlil	Taklif va tavsiyalar
Andijon OPSTTM	Reaksiya tezligi, startoldi hayajoni	335 nafar	22% yuqori, 58% o'rtacha, 20% past	Psixoeemotsional barqarorlik yetarli emas	Sport psixologlari faoliyatini kuchaytirish lozim
Farg'ona OPSTTM	Reaksiya tezligi, stressga chidamlilik	348 nafar	31% yuqori, 49% o'rtacha, 20% past	Reaksiya tezligi ko'rsatkichlari yaxshi	Sensor-motor mashqlarni kengaytirish tavsiya etiladi
Namangan OPSTTM	Reaksiya tezligi, hayajonlanish	365 nafar	34% yuqori, 47% o'rtacha, 19% past	Psixologik tayyorgarlik nisbatan yuqori	Musobaqaoldi psixoregulyatsion treninglarni kuchaytirish kerak
Chirchiq OPSTTM	Reaksiya tezligi, emotsional holat	421 nafar	26% yuqori, 52% o'rtacha, 22% past	Asab tizimi barqarorligi o'rtacha	Neyropsixologik monitoring joriy etilishi lozim
Termiz OPSTTM	Reaksiya tezligi, hayajonlanish	286 nafar	18% yuqori, 56% o'rtacha, 26% past	Startoldi stress holatlari yuqori	Individual psixologik korreksiya ishlari olib borish zarur
Qarshi OPSTTM	Reaksiya tezligi, psixoeemotsional holat	214 nafar	21% yuqori, 51% o'rtacha, 28% past	Reaksiya tezligi sport turi kesimida keskin farqlangan	Stressga chidamlilikni rivojlantirish dasturlari zarur

Umumiy qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik bo'yicha eng barqaror natijalar Namangan va Farg'ona OPSTTMlarda kuzatilgan. Chirchiq va Andijon OPSTTMlarda holat o'rtacha darajada bo'lib, psixologik monitoringni kuchaytirish zarur. Termiz va Qarshi OPSTTMlarda esa startoldi hayajon, stressga

chidamlilik va reaksiya tezligi bo'yicha past natijalar ulushi yuqoriroq bo'lib, ushbu markazlarda individual psixologik korreksiya, psixoregulyatsion treninglar va sensor-motor mashqlarni tizimli yo'lga qo'yish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

2-jadval

OPSTTM sportchi-o'quvchilarining psixologik tayyorgarlik holati bo'yicha umumlashtirilgan natijalari

OPSTTM nomi	O'rganilgan ko'rsatkichlar	Umumiy ishtirokchilar soni	Olingan natijalar	Ilmiy-amaliy tahlil	Taklif va tavsiyalar
Andijon OPSTTM	TVI, O'TS, antropometriya	335 nafar	226 nafar (67,4%) me'yor, 52 nafar (15,5%) TV yetishmovchiligi, 34 nafar (10,1%) ortiqcha vazn, 12 nafar (3,6%) semizlik	Morfofunktsional ko'rsatkichlarda me'yoriy natijalar ustun bo'lsada, tana vazni bilan bog'liq nomutanosibliklar yuqori sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda	Individual ovqatlanish dasturi, tiklanish monitoringi va sport turi kesimida antropometrik seleksiya tizimini kuchaytirish zarur
Farg'ona OPSTTM	TVI, O'TS, antropometriya	348 nafar	223 nafar (64,1%) me'yor, 65 nafar (18,7%) TV yetishmovchiligi, 20 nafar (5,7%) ortiqcha vazn, 9 nafar (2,5%) semizlik	Chidamlilik sport turlarida tana massasining pastligi va funksional rezervning sustligi kuzatilgan	Aerob tayyorgarlik hamda sportchi organizmini funksional tiklash tizimini takomillashtirish lozim



Namangan OPSTTM	TVI, O‘TS, antropometriya	365 nafar	239 nafar (65,4%) me‘yor, 71 nafar (19,4%) TV yetishmovchiligi, 41 nafar (11,2%) ortiqcha vazn, 14 nafar (3,8%) semizlik	Kurash va boks sport turlarida vazn toifasi bilan bog‘liq funksional nomutanosibliklar aniqlandi	Vazn nazorati va funksional monitoringni raqamlashtirish tavsiya etiladi
Chirchiq OPSTTM	TVI, O‘TS, antropometriya	421 nafar	265 nafar (62,9%) me‘yor, 55 nafar (13,0%) TV yetishmovchiligi, 55 nafar (13,0%) ortiqcha vazn, 11 nafar (2,6%) semizlik	Sportchilar orasida tana massasi va funksional holat bo‘yicha katta dispersiya kuzatildi	Individual biologik monitoring hamda sport genetikasi elementlarini joriy qilish zarur
Termiz OPSTTM	TVI, O‘TS, antropometriya	286 nafar	171 nafar (59,7%) me‘yor, 68 nafar (23,7%) TV yetishmovchiligi, 32 nafar (11,1%) ortiqcha vazn, 15 nafar (5,2%) semizlik	Nafas olish tizimi va aerob imkoniyatlar yetarli shakllanmagan	Chidamlilik mashqlari va spirometrik monitoringni kuchaytirish lozim
Qarshi OPSTTM	TVI, O‘TS, antropometriya	214 nafar	129 nafar (60,2%) me‘yor, 47 nafar (21,9%) TV yetishmovchiligi, 28 nafar (13,0%) ortiqcha vazn, 10 nafar (4,6%) semizlik	Morfofunktional ko‘rsatkichlarda sport turlari bo‘yicha sezilarli tafovut kuzatilgan	Sport turlariga mos differensial me‘yorlar ishlab chiqish zarur

Umumiy qiyosiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, morfofunktional tayyorgarlik bo‘yicha nisbatan yuqori natijalar Andijon, Namangan va Farg‘ona OPSTTMlarda kuzatilgan. Chirchiq OPSTTMda holat o‘rtacha barqaror bo‘lsa-da, tana vazni yetishmovchiligi va ortiqcha vaznning bir vaqtda yuqori ulushda uchrashi individual yondashuv

zarurligini ko‘rsatadi. Qarshi va Termiz OPSTTMlarda esa morfofunktional ko‘rsatkichlar nisbatan pastroq bo‘lib, tana vazni yetishmovchiligi, ortiqcha vazn va semizlik holatlarini kamaytirish bo‘yicha maxsus chora-tadbirlar ishlab chiqilishi lozim.

3-jadval

OPSTTM sportchi-o‘quvchilarining morfofunktional tayyorgarlik holati bo‘yicha umumlashtirilgan natijalari

OPSTTM nomi	O‘rganilgan ko‘rsatkichlar	Umumiy ishtirokchilar soni	Olingan natijalar	Ilmiy-amaliy tahlil	Taklif va tavsiyalar
Andijon OPSTTM	O‘TS, yurak-qon tomir reaksiyasi, tiklanish	335 nafar	58% me‘yor, 21% yuqori, 21% past	Tiklanish ko‘rsatkichlarida noturg‘unlik mavjud	Recovery monitoring platformasini joriy etish lozim
Farg‘ona OPSTTM	Spirometriya, funksional rezerv	348 nafar	63% me‘yor, 20% yuqori, 17% past	Nafas olish tizimi ko‘rsatkichlari yaxshi shakllangan	Aerob yuklamalarni individuallashtirish tavsiya etiladi
Namangan OPSTTM	O‘TS, tiklanish indeksi	365 nafar	66% me‘yor, 19% yuqori, 15% past	Funksional imkoniyatlar nisbatan yuqori	Yuqori yuklamalardan keyingi tiklanish monitoringini kuchaytirish kerak
Chirchiq OPSTTM	Spirometriya, yurak reaksiyasi	421 nafar	57% me‘yor, 23% yuqori, 20% past	Funksional rezerv bo‘yicha katta tafovut mavjud	Individual biologik pasport tizimini joriy etish zarur
Termiz OPSTTM	O‘TS, yurak urish chastotasi	286 nafar	49% me‘yor, 14% yuqori, 37% past	Chidamlilik va aerob imkoniyatlar sust rivojlangan	Yurak-qon tomir monitoringini kuchaytirish zarur
Qarshi OPSTTM	Spirometriya, funksional rezerv	214 nafar	54% me‘yor, 16% yuqori, 30% past	Funksional ko‘rsatkichlar sport turlari bo‘yicha notekis	Maxsus funksional tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish lozim

Umumiy qiyosiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, funksional tayyorgarlik bo‘yicha eng barqaror natijalar Namangan va Farg‘ona OPSTTMlarda qayd etilgan. Chirchiq OPSTTMda yuqori funksional imkoniyatga ega sportchilar ulushi ko‘p bo‘lsa-da, funksional rezerv bo‘yicha individual tafovutlar katta ekanligi aniqlandi. Andijon OPSTTMda umumiy holat qoniqarli baholangan bo‘lsa-da, tiklanish jarayonlarida barqarorlik yetarli emasligi kuzatildi. Termiz va Qarshi

OPSTTMlarda esa past natijalar ulushi yuqori bo‘lib, ushbu markazlarda chidamlilik, aerob imkoniyatlar va yurak-qon tomir tizimi funksional tayyorgarligini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratish talab etiladi

Xulosa. Tadqiqot natijalari musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yosh sportchilarning jismoniy va funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minot yuqori samaradorlikka ega ekanligini



ko'rsatdi. Dasturiy monitoring tizimi sportchilarning funksional holatini real vaqt rejimida nazorat qilish imkonini yaratdi. Funksional diagnostika asosida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish tizimi imkoniyatlari va jismoniy ish qobiliyatining yaxshilanishiga olib keldi. Shuningdek, ortiqcha charchash va funksional zo'riqish holatlarining kamaygani aniqlandi. Mazkur dasturiy ta'minot sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va professional sport jamoalarida sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarishda samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Kelgusida sun'iy intellekt asosidagi monitoring tizimlarini joriy etish orqali sport natijalarini yanada oshirish imkoniyati mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizov M.M. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.

2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.

3. Mirjamolov M.X. Funksional diagnostika va sport monitoringi. – Toshkent, 2022.

4. Maxmudov A.M. Sportchilarda yuklama va tiklanish jarayonlari. – Toshkent, 2021.

5. Xamidjonov A.U. Sport tibbiyoti va nazorat asoslari. – Toshkent, 2020.

6. Azizov N.N. Sportchilarning funksional tayyorgarligi. – Toshkent, 2019.

7. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2015.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2016.

9. Волков Н.И. Биохимия спорта. – Москва, 2017.

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва, 2018.



O'zbekiston davlat sport akademiyasi Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor

Z.P.Rasulov

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
e-mail: zokir-rzp@mail.ru
Tel: +998 93-571-06-95

O'ZBEKISTONDA SPORT PSIXOLOGLARI FAOLIYATINI TIZIMLI TASHKIL ETISH ORQALI YUQORI MALAKALI SPORTCHILAR TAYYORLASHGA ERISHISH SHARTLARI

Аннотация

В статье анализируется современное состояние организации деятельности спортивных психологов в Узбекистане, рассматривается значение психологического сопровождения в подготовке спортсменов высокой квалификации и существующие проблемы практической деятельности. Освещается влияние психологической подготовки на спортивные результаты, а также возможности внедрения мультидисциплинарного подхода в спортивной психологии. На основе результатов исследования обоснованы организационно-педагогические условия повышения эффективности деятельности спортивных психологов.

Ключевые слова: спортивная психология, спортивный психолог, психологическое сопровождение, психологическая подготовка, спортсмены высокой квалификации, стресс, мотивация, мультидисциплинарный подход, спортивная деятельность, эффективность подготовки.

Annotation

Maqolada O'zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tashkil etishning zamonaviy holati, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik ta'minotning ahamiyati hamda sohada mavjud muammolar tahlil qilingan. Psixologik tayyorgarlikning sport natijalariga ta'siri, sport psixologiyasida multidissiplinar yondashuvlarni joriy etish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari asosida sport psixologlari faoliyatini takomillashtirishning tashkiliy-pedagogik shartlari asoslangan.

Kalit so'zlar: sport psixologiyasi, sport psixologi, psixologik tayyorgarlik, yuqori malakali sportchilar, stress, motivatsiya, multidissiplinar yondashuv.

The article analyzes the current state of sports psychologists' activities in Uzbekistan, the importance of psychological support in training elite athletes, and existing practical challenges. The impact of psychological preparation on sports performance and the implementation of multidisciplinary approaches in sports psychology are discussed. Based on research findings, organizational and pedagogical conditions for improving the effectiveness of sports psychologists' activities are proposed.

Keywords: sports psychology, sports psychologist, psychological preparation, elite athletes, stress, motivation, multidisciplinary approach.

Kirish. So'nggi yillarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Natijada sport infratuzilmasi, ommaviy sport qamrovi va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimida sezilarli o'sish kuzatilmogda.

2024–2026 yillarda sport infratuzilmasi va musobaqalar natijalarida kuzatilgan ijobiy o'sish yuqori malakali sportchilar tayyorlash tizimida psixologik xizmatga bo'lgan ehtiyojni ham oshirmogda. Sportchilar sonining ko'payishi,

xalqaro musobaqalarda ishtirokning kengayishi va raqobat darajasining ortishi psixologik tayyorgarlikni sport tayyorgarligining mustaqil tarkibiy qismi sifatida qarashni taqozo etmogda.

Shu munosabat bilan respublikada sport psixologlarining faoliyatini institucionallashtirish, har bir terma jamoa va tayyorlash markazida doimiy psixologik xizmatni yo'lga qo'yish hamda sportchilarning psixologik monitoringi tizimini joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmogda.