



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



A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



J.I.Erkinov , O.M.O‘ralov - Kurash sportida musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish va natijalarni tahlil qilish.....	193
Ж.Х.Эргашев - Методика исследования и коррекции предстартовой тревожности у квалифицированных спортсменов.....	197
Д.Б.Косолапова - Развитие координационных способностей боксёров с помощью специальных упражнений по кикбоксингу.....	200
D.O.Qodirov - Yosh kurashchilarda mashg‘ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta’sirini o‘rganish.....	203



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 sifatarning 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 sifatarni 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. “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.

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 / С.П. 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.

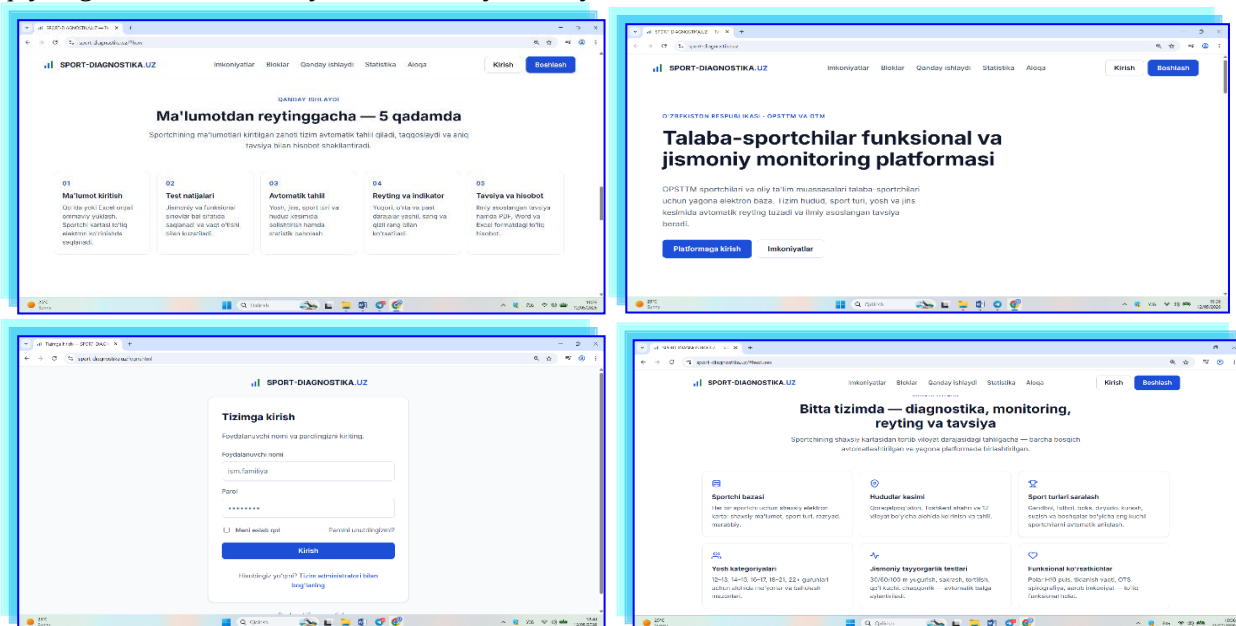
Tadqiqot vazifalari. Talaba-yosh sportchilarning funksional holatini baholash mezonlarini ishlab chiqish. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ko'rsatkichlarini monitoring qilish. Jismoniy yuklamalarni nazorat qiluvchi dasturiy platforma yaratish. Mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish mexanizmini 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.



1 - jadval

Ko'rsatkich	2024	2025	2026
Sport ta'lim muassasalari soni	310 ta	310	310+
Ommaviy sport bilan qamrov	10 mln nafarga yaqin	15 mln nafarga yaqin	15 mln +
Ayollar jismoniy faolligi	63,7%	64,1%	o'sish tendensiyasi
Erkaklar jismoniy faolligi	71,7%	71,9%	o'sish tendensiyasi

Zamonaviy yuqori natijali sportda psixologik tayyorgarlik sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi muhim tarkibiy qism hisoblanadi. Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalar tahlili ko'rsatishicha, yuqori darajadagi sportchilar o'rtasida g'alabani ko'p hollarda aynan psixologik barqarorlik belgilab beradi. Sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga, balki sportchining psixologik barqarorligiga ham bevosita bog'liq hisoblanadi. Xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilarning tayyorgarlik tizimi tahlil qilinganda, ularning muvaffaqiyatida sport psixologlari faoliyati muhim o'rin tutishi kuzatiladi.

So'nggi yillarda O'zbekistonda sport sohasini rivojlantirish, olimpiya va paralimpiya harakatini qo'llab-quvvatlash, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Biroq sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash tizimi hali ham yetarli darajada institusionallashtirmagan bo'lib, sport psixologlari faoliyatini tashkil etishda muayyan muammolar saqlanib qolmoqda. Sportchilarning psixologik ta'minotini tashkil etish masalasi hali ham tizimli yondashuvni talab etadi.

Muammoning dolzarbligi. Yuqori sport natijalariga erishish jarayonida sportchilar katta hajmdagi jismoniy yuklamalar, musobaqa bosimi, ommaviy axborot vositalari ta'siri va yuqori mas'uliyat bilan bog'liq stress holatlariga duch keladilar. Bunday sharoitlarda sportchining emosional holatini boshqarish, motivatsiyasini saqlab qolish, diqqatni jamlash va irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ko'plab holatlarda sportchilarning musobaqadagi muvaffaqiyatsizligi jismoniy tayyorgarlik emas, balki psixologik tayyorgarlikning yetarli darajada emasligi bilan izohlanadi. Shu sababli sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish yuqori malakali sportchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. O'zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tashkil etish holatini tahlil qilish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik xizmat

samaradorligini ta'minlovchi shartlarni aniqlash va asoslash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;

normativ-huquqiy hujjatlarni o'rganish; kuzatish; so'rovnoma; ekspert baholash; qiyosiy tahlil; sport mutaxassislari faoliyatini o'rganish; umumlashtirish va xulosalash metodlari.

Natijalar va muhokama. Sport psixologlari faoliyatining yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdagi ahamiyati yuqori hisoblanadi.

Sport psixologining asosiy vazifasi sportchining psixologik resurslarini rivojlantirish va ulardan samarali foydalanishni ta'minlashdan iborat. Psixologik tayyorgarlik sportchida quyidagi sifatlarni shakllantirishga xizmat qiladi:

musobaqa oldi xavotirini boshqarish; stressga bardoshlilikni oshirish; o'z kuchiga ishonchni shakllantirish; motivatsiyani mustahkamlash; diqqat va konsentratsiyani rivojlantirish; emosional barqarorlikni ta'minlash; jamoada samarali muloqotni yo'lga qo'yish.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, psixologik tayyorgarlik tizimli tashkil etilgan mamlakatlarda sportchilarning musobaqa natijalari yuqori bo'ladi. Ayniqsa, olimpiya sport turlarida sport psixologlari trenerlar shtabi tarkibiga kiritilgan.

O'zbekistonda mavjud holat va asosiy muammolar.

O'zbekiston sport tizimida sport psixologlari faoliyati so'nggi yillarda rivojlanayotgan bo'lsa-da, qator tashkiliy muammolar saqlanib qolmoqda: Birinchidan, ayrim sport maktablari va tayyorlash markazlarida doimiy shtat birligida sport psixologlari faoliyat yuritmaydi. Ikkinchidan, trenerlar tomonidan psixologik tayyorgarlikning ahamiyati har doim ham yetarlicha baholanmaydi. Uchinchidan, sportchilarning psixologik diagnostikasi va monitoringi tizimli yo'lga qo'yilmagan. To'rtinchidan, sport psixologiyasi sohasida ixtisoslashgan mutaxassislarning soni ehtiyojga nisbatan kam hisoblanadi. Beshinchidan, sport tibbiyoti, fiziologiya, biomexanika va psixologiya sohalari o'rtasidagi hamkorlik mexanizmlari yetarli darajada shakllanmagan. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish



uchun multidissiplinar yondashuv zarur hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchi tayyorgarligida turli sohalar mutaxassislarining hamkorligini nazarda tutadi. Empirik tadqiqot natijalari. Tadqiqotda Olimpiya va paralimpiya

sport turlariga tayyorlash markazlari hamda sport maktablarida faoliyat yurituvchi 78 nafar sportchi, 24 nafar trener va 12 nafar sport psixologlari ishtirok etdi.

1-jadval

Psixologik tayyorgarlikning sport natijalariga ta'siri bo'yicha ishtirokchilar fikri

Ko'rsatkich	Ulush (%)
Juda yuqori ta'sir qiladi	61 %
Yuqori ta'sir qiladi	24 %
O'rtacha ta'sir qiladi	10 %
Kam ta'sir qiladi	5 %



Tadqiqot natijalariga ko'ra ishtirokchilarning 85 foizi psixologik tayyorgarlik sport natijasiga yuqori darajada ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan.

2-jadval

Sport tashkilotlarida psixologik xizmatning asosiy muammolari

Muammo	Ulush (%)
Malakali psixologlar yetishmasligi	34
Diagnostic tizimi yo'qligi	23
Moddiy-texnik baza kamligi	18
Trenerlar bilan hamkorlik muammosi	15
Normativ bazaning yetarli emasligi	10

Natijalar tahlili. Olingan natijalar psixologik tayyorgarlik sport natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda ishtirok etuvchi sportchilarda musobaqa oldi xavotiri, emosional zo'riqish va stressni boshqarish muvaffaqiyatning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar (Weinberg & Gould, 2019; Williams, 2020) psixologik intervensiyalar sport natijalarini o'rtacha 10–20% gacha yaxshilashi mumkinligini ko'rsatadi.

Multidissiplinar yondashuvning ahamiyati

Hozirgi kunda rivojlangan sport mamlakatlarida sportchi bilan quyidagi mutaxassislar jamoasi ishlaydi: Multidissiplinar jamoa tarkibiga: bosh trener; sport psixologi; sport shifokori; fiziolog; nutrisiolog;

biomexanik; tiklanish bo'yicha mutaxassislar kiradi. Bunday yondashuv sportchining funksional va psixologik holatini kompleks baholash va individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

O'zbekiston sharoitida sport psixologlari faoliyatini samarali tashkil etish shartlari.

Tahlillar asosida O'zbekiston sharoitida sport psixologlari faoliyati samaradorligini ta'minlovchi quyidagi shartlar taklif etiladi: Terma jamoalarda doimiy psixologik xizmat tashkil etish. Sport psixologiyasi bo'yicha milliy standartlarni ishlab chiqish. Sportchilarning holatini baholash va monitoring qilishning yagona milliy tizimini yaratish. Olimpiya va paralimpiya markazlarida psixologik laboratoriyalar tashkil qilish. Sport psixologlari uchun malaka oshirish tizimini



kuchaytirish. Sport psixologiyasi sohasida raqamli diagnostika platformalari va monitoring texnologiyalarini joriy etish. Trenerlar uchun amaliy sport psixologiyasi bo'yicha maxsus o'quv kurslarini tashkil etish. Ilmiy tadqiqotlarni amaliyot bilan integratsiya qilish. Sport psixologlari faoliyatining huquqiy va tashkiliy asoslarini takomillashtirish.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sport psixologlari faoliyati yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimining ajralmas qismi ekanligini ko'rsatdi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport psixologlari faoliyati muhim strategik ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik darajasi sportchilarning musobaqa natijalari, emosional barqarorligi va stressga chidamliligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan O'zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish, psixologik xizmatni institusional darajada rivojlantirish hamda multidissiplinar yondashuvlarni joriy etish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Taklif etilgan tashkiliy-pedagogik shartlarni amaliyotga joriy etish milliy sport tizimida psixologik ta'minot samaradorligini oshirish va

xalqaro arenalarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2021.
2. Родионов А.В. Спортивная психология. – Москва, 2020.
3. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. – Москва, 2019.
4. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.
5. Williams J.M. Applied Sport Psychology. – McGraw-Hill, 2020.
6. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation for Sport. – Wiley, 2018.
7. Singer R.N. Handbook of Research on Sport Psychology. – New York, 2018.
8. Andersen M.B. Doing Sport Psychology. – Human Kinetics, 2019.
9. Moran A. Sport and Exercise Psychology. – Routledge, 2020.
10. Vealey R.S. Mental Skills Training in Sport. – Human Kinetics, 2019.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 94 276 13 03

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti o'quv ishlari
bo'yicha direktor o'rinbosari p.f.d (DSc) dotsent

M.M.Azizov

Toshkent, O'zbekiston

TALABA-YOSH SPORTCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA FUNKSIONAL DIAGNOSTIKA VA RAQAMLI MONITORING TIZIMINI ISHLAB CHIQUISH

Аннотация

В данной статье научно освещены вопросы оптимизации соревновательной подготовки студентов-спортсменов на основе функциональной диагностики и цифровой системы мониторинга. В ходе исследования были изучены показатели сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, физической работоспособности и процессов восстановления спортсменов. Также была проанализирована эффективность программного обеспечения для мониторинга в режиме реального времени. Результаты исследования показали, что контроль функционального состояния спортсменов позволяет индивидуализировать тренировочные нагрузки и повысить эффективность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: функциональная диагностика, цифровой мониторинг, студенты-спортсмены, спортивная подготовка, сердечно-сосудистая система, тренировочная нагрузка, спортивная физиология, соревновательная деятельность.

Annotation

Mazkur maqolada talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimining ahamiyati ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, jismoniy ish qobiliyati va tiklanish jarayonlari zamonaviy diagnostik usullar asosida baholandi. Shuningdek, real vaqt rejimida monitoring olib boruvchi dasturiy ta'minotning samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari sportchilarning funksional holatini nazorat qilish orqali mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va musobaqa samaradorligini oshirish imkonini berishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: funksional diagnostika, raqamli monitoring, talaba-yosh sportchilar, sport tayyorgarligi, yurak-qon tomir tizimi, mashg'ulot yuklamasi, sport fiziologiyasi, musobaqa faoliyati.

This article scientifically examines the optimization of competitive activity preparation among student-athletes through functional diagnostics and digital monitoring systems. During the research, indicators of the cardiovascular system, respiratory system, physical performance, and recovery processes were evaluated using modern diagnostic methods. The effectiveness of software designed for real-time monitoring was also analyzed. The research results demonstrated that monitoring the functional condition of athletes enables the individualization of training loads and improves competitive performance.

Keywords: functional diagnostics, digital monitoring, student-athletes, sports training, cardiovascular system, training load, sports physiology, competitive activity.

Kirish. Hozirgi davr sport tizimida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional va psixofiziologik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Ayniqsa, talaba-yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlash

jarayonida organizmning funksional imkoniyatlarini muntazam nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi. An'anaviy mashg'ulot tizimlari ayrim hollarda sportchilarning individual xususiyatlarini to'liq hisobga olmasligi sababli ortiqcha yuklama,



charchash va sport natijalarining pasayishiga olib keladi. So'nggi yillarda sport fiziologiyasi va axborot texnologiyalarining integratsiyasi asosida funksional diagnostika hamda raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish keng rivojlanmoqda. Ushbu texnologiyalar sportchilarning yurak urish chastotasi, kislorod iste'moli, tiklanish darajasi va jismoniy faollik ko'rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi. Natijada mashg'ulot jarayoni ilmiy asosda boshqariladi va sportchining individual imkoniyatlariga moslashtiriladi.

Mavzuning dolzarbligi. Talaba-yosh sportchilar organizmi yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalar ta'sirida doimiy fiziologik o'zgarishlarga uchraydi. Agar mashg'ulot yuklamalari sportchining funksional holatiga mos ravishda boshqarilmasa, bu ortiqcha charchash, tiklanish jarayonining sekinlashuvi va sport natijalarining pasayishiga sabab bo'ladi. Shu bois sportchilarning funksional holatini doimiy monitoring qilish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Raqamli monitoring tizimlari orqali yurak urish chastotasi, maksimal kislorod iste'moli, nafas olish ko'rsatkichlari va jismoniy yuklama dinamikasini tezkor nazorat qilish mumkin. Bu esa murabbiy va sport shifokorlariga mashg'ulot yuklamalarini individual tarzda rejalashtirish imkonini beradi. Ayniqsa, musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida funksional diagnostika sportchining tayyorgarlik darajasini aniq baholashga yordam beradi. Mavzuning yana bir dolzarb jihati shundaki, hozirgi sport tizimida raqamli texnologiyalarni qo'llash orqali sport natijalarini prognoz qilish va sportchi organizmining moslashuv darajasini aniqlash imkoniyatlari kengaymoqda. Shu sababli funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimlarini ishlab chiqish ham ilmiy, ham amaliy jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirish maqsadida funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimining samaradorligini ilmiy asosda aniqlash.

Tadqiqot vazifalari. Talaba-yosh sportchilarning funksional va jismoniy holatini baholash mezonlarini aniqlash. Sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ko'rsatkichlarini tahlil qilish. Mashg'ulot yuklamalarini monitoring qilish uchun raqamli dasturiy ta'minotni ishlab chiqish. Funksional diagnostika natijalari asosida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish. Tadqiqot oldi va keyingi funksional ko'rsatkichlarni taqqoslash. Raqamli monitoring tizimining sport natijalariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; Pedagogik kuzatuv; Funksional diagnostika usullari; Polar H10 yurak urish monitori orqali monitoring; Spirometriya tekshiruvlari; Ruffye testi; Harvard step-testi; Matematik-statistik tahlil usullari. Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 30 nafar talaba-yosh sportchi ishtirok etdi. Ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tadqiqot 12 hafta davomida olib borildi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida sportchilarning funksional holatini monitoring qilish asosida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish amalga oshirildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, raqamli monitoring tizimi yordamida sportchilarning yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi va umumiy ish qobiliyatida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tajriba guruhi sportchilarida maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichlari oshgani, yurak urishining tiklanish vaqti qisqargani hamda jismoniy chidamlilik yaxshilangani aniqlandi. Bu esa funksional diagnostika asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlarining samaradorligini ko'rsatadi. Raqamli monitoring tizimi murabbiylarga sportchilarning jismoniy yuklamaga moslashuv holatini real vaqt rejimida kuzatish imkonini berdi. Natijada ortiqcha yuklama holatlari kamaydi va tiklanish jarayoni optimallashtirildi. Shuningdek, sportchilarning individual fiziologik xususiyatlariga mos mashg'ulot rejalari ishlab chiqildi. Olingan natijalar zamonaviy sport tayyorgarligida funksional diagnostika va axborot texnologiyalarining integratsiyasi yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqlaydi.

1-jadval

Funksional va jismoniy tayyorgarlik monitoringiga oid xalqaro ilmiy yondashuvlar

Muallif / manba	Tadqiqot yo'nalishi	Asosiy ko'rsatkichlar	Tadqiqot uchun ilmiy ahamiyati
Hopkins (1991)	Mashg'ulot yuklamasini miqdoriy baholash	Kundalik, HR, VO ₂ , laktat, kuzatuv	Monitoring metodologiyasining klassik asoslari
Impellizzeri et al. (2005)	Ichki va tashqi yuklama farqlanishi	HR, RPE, laboratoriya va dala testlari	Bir xil yuklama turli sportchilarda turlicha javob berishini asoslaydi
Buchheit & Laursen (2013)	Yuqori intensiv mashg'ulot monitoringi	VO ₂ max, HR, laktat, tiklanish	Aerob-anaerob moslashuvni boshqarish



Halsen (2014)	Charchoq va tiklanish monitoringi	Yuklama, charchoq, tiklanish	Ortiqcha zo'riqish va jarohat xavfini kamaytirish
Saw et al. (2016)	Sub'ektiv monitoring	Charchoq, uyqu, stress, kayfiyat	Psixofiziologik holatni erta aniqlash
Gabbett (2016)	Yuklama-jarohat munosabati	Acute:chronic workload ratio	Jarohat profilaktikasi va yuklama boshqaruvi
Bourdon et al. (2017)	Konsensus monitoring modeli	Internal/external load, readiness	Amaliyotga mos umumiy monitoring platformasi
Mujika (2017)	Chidamlilik sportlari monitoringi	Stress-recovery balance	Individual tayyorgarlikni moslashtirish
Cummins et al. (2013)	GPS monitoring	Masofa, tezlik, tezlanish	Real vaqt tashqi yuklama nazorati

Zamonaviy tadqiqotlarda sportchilarning sub'ektiv holatini baholash ham muhim monitoring komponenti sifatida qaraladi. Saw, Main va Gastin tomonidan olib borilgan sistematik sharhda sportchilarning o'zini his qilishi, charchoq, uyqu sifati, mushak og'rig'i, stress va motivatsiya kabi sub'ektiv ko'rsatkichlar mashg'ulot yuklamasiga

sezgir javob berishi, ayrim holatlarda esa obyektiv fiziologik ko'rsatkichlardan ham tezroq signal berishi aniqlangan. Shu sababli zamonaviy monitoring tizimi faqat laboratoriya ko'rsatkichlari bilan cheklanmasdan, sportchining psixofiziologik holatini ham qamrab olishi lozim.

2-jadval

Talaba sportchilarning 12 daqiqalik yurish bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash shkalasi

№	Jismoniy tayyorgarlik Darajasi	20-24 yosh		25-29 yosh	
		o'g'il	qiz	o'g'il	qiz
1	Yuqori	> 1515 ko'p	> 1440 ko'p	> 1555 ko'p	> 1475 ko'p
2	Yuqoridan past	1510-1370	1435-1300	1550-1405	1470-1340
3	O'rta	1365-1250	1295-1200	1400-1280	1335-1225
4	O'rtadan past	1245-1150	1195-1175	1275-1170	1220-1130
5	Past	< 1145 kam	< 1170 kam	< 1165 kam	< 1125kam

Maxsus shkalaga muvofiq o'g'il bolalar 12 daqiqa mobaynida 1145 metrdan kam masofani bosib o'tsa, uning jismoniy tayyorgarlik darajasi "Past", aksincha, ushbu vaqt mobaynida 1515 m. dan ko'p masofani bosib o'tsa, jismoniy tayyorgarligi "Yuqori" darajadaa ekanligidan dalolat beradi. Aynan shu holatda qiz bolalar 12 daqiqa mobaynida 1170 m. dan kam masofani

bosib o'tsa, jismoniy tayyorgarlik darajasi "Past", yoki 1440 m. dan oshiq masofani bosib o'tsa jismoniy tayyorgarlik darajasi "Yuqori" ekanligini ko'rsatadi. Jismoniy tayyorgarlik darajalar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jadvalga muvofiq, yoshi va jinsini inobatga olgan holda bajarilgan natijani jadvalda keltirilgan masofalarga taqqoslash yo'li bilan aniqlandi.

3-jadval

Talaba sportchilarning 1 daqiqa davomida o'tirib turishlar soni orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash shkalasi

Yosh	Jinsi	Jismoniy tayyorgarlik darajasi				
		Yuqori	Yuqoridan past	O'rta	O'rtadan past	Past
20-24 yosh	O'gil	> 38 ko'p	37-27	26-20	19-15	< 14 kam
	Qiz	> 28 ko'p	27-19	18-13	12-8	< 7 kam
25-29 yosh	O'gil	> 36 ko'p	35-29	28-22	21-17	< 16 kam
	Qiz	> 30 ko'p	29-21	20-15	14-10	< 9 kam

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, 20-24 yoshlik o'g'il bolalar 1 daqiqa davomida o'tirib turishlar soni 14 tadan kam bo'lsa, uning jismoniy tayyorgarlik darajasi "Past", aksincha, ushbu ko'rsatkich 38 tadan ko'p bo'lsa, jismoniy

tayyorgarligi "Yuqori" darajadaa ekanligidan dalolat beradi. Aynan shu holatda 20-24 yoshlik qiz bolalar o'tirib turishlar soni 7 tadan kam bo'lsa, jismoniy tayyorgarlik darajasi "Past", yoki 28 tadan ko'p bo'lsa jismoniy tayyorgarlik darajasi



“Yuqori” ekanligini ko‘rsatadi. 25-29 yoshli tekshiriluvchilarda ham xuddi shunday izohlanadi. Jismoniy tayyorgarlik darajalar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jadvalga muvofiq, yosh va jins

xususiyatlarini inobatga olgan holda bajarilgan natijani jadvalda keltirilgan masofalarga taqqoslash yo‘li bilan aniqlandi.

4-jadval

20-29 yoshli aholi qatlamlarining yugurish yo‘lakchasida (maksimal kuch bilan) yurish orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash shkalasi

№	Jismoniy tayyorgarlik Darajasi	20-24 yosh		25-29 yosh	
		o‘g‘il	qiz	o‘g‘il	qiz
1	Yuqori	> 23:58 ko‘p	> 18:34 ko‘p	> 26:23 ko‘p	> 21:00 ko‘p
2	Yuqoridan past	23:57-20:35	18:33-15:34	26:22-23:00	20:59-18:00
3	O‘rta	20:34-17:57	15:33-12:35	22:59-20:22	17:59-15:00
4	O‘rtadan past	17:56-13:35	12:34-09:31	20:21-17:00	14:59-12:00
5	Past	< 13:34 kam	< 09:30 kam	< 16:59 kam	< 11:59 kam

Maxsus shkalaga muvofiq 20-24 yoshlik o‘g‘il bolalar yugurish yo‘lakchasida 13:34 daqiqadan kam vaqt davomida yursa, uning jismoniy tayyorgarlik darajasi “Past”, aksincha, ushbu yo‘lakchada 23:58 daqiqadan ko‘p vaqt davomida yura olsa, jismoniy tayyorgarligi “Yuqori” darajada ekanligidan dalolat beradi. Aynan shu holatda 20-24 yoshlik qiz bolalar 09:30 daqiqadan kam vaqt davomida yursa, jismoniy tayyorgarlik darajasi “Past”, yoki 18:34 daqiqadan ko‘p vaqt davomida yura olsa jismoniy tayyorgarlik darajasi “Yuqori” ekanligini ko‘rsatadi. 25-29 yoshli tekshiriluvchilarda ham xuddi shunday izohlanadi.

Xulosa. Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimidan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari asosida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va jismoniy ish qobiliyatida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Raqamli monitoring tizimi mashg‘ulot yuklamalarini individual tarzda boshqarish, sportchilarning tiklanish jarayonini nazorat qilish va ortiqcha charchashning oldini olish imkonini berdi. Shuningdek, funksional diagnostika

sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasini aniq baholashda muhim vosita ekanligi isbotlandi. Mazkur tizimdan sport maktablari, oliy ta‘lim muassasalari va professional sport klublarida foydalanish sport natijalarini oshirish hamda sportchilar salomatligini saqlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Azizov M.M. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
2. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – 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. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2015.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2014.
9. Волков Н.И. Биохимия спорта. – Москва, 2016.
10. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – Москва, 2017.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, fizika-matematika fanlari nomzodi, professor

A. Akbarov

Chirchiq, O'zbekiston.

NOSPORT OLIY O'QUV YURTI TALABALARINING HARAKATLANISH FAOLLIGI VA SOG'LOM TURMUSH TARSI KO'RSATKICHLARINI OSHIRISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: akbarov19542089@gmail.com

Tel: +998 90 943 2927

Аннотация

В статье приведены сведения по результатам, зафиксированным в начале и в конце педагогического эксперимента с целью определения статистических достоверностей абсолютных изменений в ходе эксперимента с помощью метода наименьших квадратов показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп, характеризующих двигательную активность и здорового образа жизни студентов неспортивного высшего учебного заведения, а также их анализу.

Ключевые слова: двигательная активность, средства физического воспитания, статистическая достоверность, среднеарифметическое значение, стандартное отклонение, наименьшие квадраты, когнитивный, эмоциональный, мотивационный, конативный, практический, здоровый образ жизни.

Annotation

Maqolada nosport oliy o'quv yurti talabalarining harakatlanish faolligini va sog'lom turmush tarzini xarakterlaydigan ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarishini aniqlash maqsadida nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilari tomonidan tajriba boshida va oxirida qayd etilgan natijalarni tajriba davomida absolyut o'zgarishi haqidagi ma'lumotlar hamda ushbu o'zgarishlarning statistik ishonchligini eng kichik kvadratlar usuli yordamida baholash ma'lumotlari va ularni tahlili keltirilgan.

Kalit so'zlar: harakatlanish faolligi, jismoniy tarbiya vositalari, statistik ishonchlik, o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish, eng kichik kvadratlar, kognitiv, emotsional, motivatsion, konativ, amaliy, sog'lom turmush tarzi.

This article presents data on the results recorded at the beginning and end of a pedagogical experiment in order to determine the statistical reliability of absolute changes during the experiment using the least squares method of the indicators of subjects in the control and experimental groups, characterizing the physical activity and healthy lifestyle of students of a non-sports higher educational institution, as well as their analysis.

Keywords: physical activity, physical education tools, statistical significance, arithmetic mean, standard deviation, least squares, cognitive, emotional, motivational, conative, practical, healthy lifestyle.

Kirish. So'nggi o'n yillarda inson salomatligi, ularning harakatlanish faolligi, ularni sog'lom turmush tarziga rioya qilishi darajasi, bularning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati hamda bularning inson salomatligini saqlash, yanada sog'lomlashtirish va mustahkamlash bo'yicha amalga oshirilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri — bu insonlarning o'z salomatligi darajasini pasayib borishiga befarqlik hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday noxush vaziyatning asosiy sabablari sifatida esa, tashqi muhit shart-sharoitlari doimiylikini buzilishi (ekologik sindrom), insonlarning harakatlanish faolligi tanqisligi, ayrim hollarda pedagoglarning kasbiy mahoratini yetishmasligi va odamlarning o'z salomatligini saqlash, mustahkamlab borish va yanada yaxshilash masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda. Yuqorida zikr etilganlar harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarini o'rganish qanchalik dolzarb ekanligini ko'rsatib turibdi.

Maqsad va vazifalar. Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilariga mansub talabalarining harakatlanish faolligini xarakterlaydigan ko'rsatkichlarning son qiymatlarini aniqlash, olingan ma'lumotlar asosida tanlanmaning asosiy statistik xarakteristikalarini hisoblash, nazorat va tajriba guruhlarida hisoblangan natijalar o'zgarishining statistik ishonchligini eng kichik kvadratlar usuli yordamida baholash, tahlil qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, eng kichik kvadratlar usuli yordamida o'zgarishlarning statistik ishonchlik darajasini baholash usullaridan foydalanildi. Pedagogik tajribada nazorat (NG, n=52) va tajribasinov (TG, n=52) guruhlariga ajratilgan, jami 104 nafar Chirchiq davlat pedagogika universitetining aniq fanlar fakulteti matematika va informatika yo'nalishlarida tahsil olayotgan ikkinchi bosqich talabalaridan tashkil topgan sinalluvchilar ishtirok etishdi. Ikkala guruh sinalluvchilari uchun ham harakatlanish faolligi va STTning kognitiv (axborotlik), emotsional (munosabat), motivatsion (ehtiyoj), konativ (tayyorlik), amaliy (faollik) va integral ko'rsatkichlari tajriba boshida (2025-yil fevral oyi) va oxirida (2026-yil fevral) aniqlandi hamda jamlangan natijalarni tajriba davomidagi o'zgarishi statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Nazorat va tajriba guruhlarini talabalarining harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi (STT) ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshida va oxirida aniqlangan natijalar, ularning statistik xarakteristikalarini, tajriba davomida erishilgan absolyut va nisbiy o'sish ko'rsatkichlari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan. Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga jalb qilingan talaba yoshlarning o'rganilgan harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etilgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlari bir-birlariga yetarli



darajada yaqin ekanligini aniqlash imkonini berdi.

Jumladan guruhlar natijalari o'rtacha arifmetik.

1-jadval

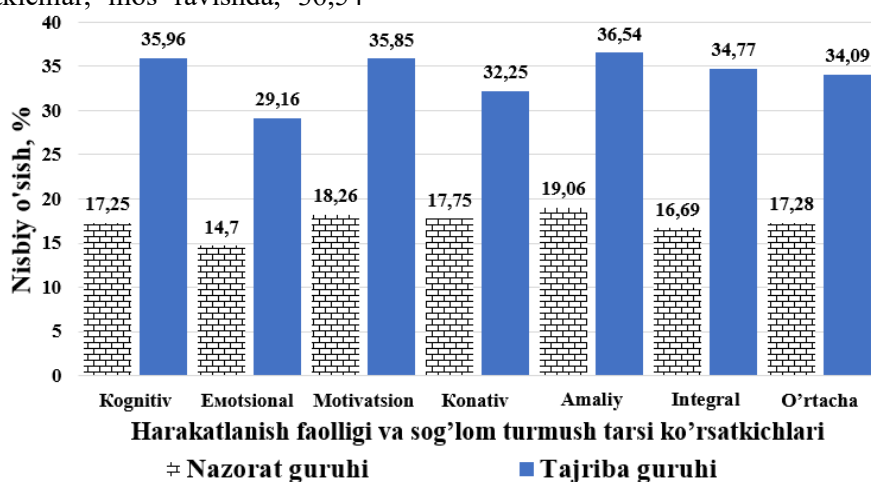
Nazorat (n=52) va tajriba (n=52) guruhlarini sinalluvchilarining tajriba boshida va oxirida qayd etilgan harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlarini tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

ko'rsatkichlar	Gu ruh	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		AO'	NO'
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
1- Kognitiv (axborotlik)	NG	6,32	1,05	7,41	1,28	1,09	17,25
	TG	6,23	1,06	8,47	1,38	2,24	35,96
2- Emotsional (munosabat)	NG	6,26	0,91	7,18	1,25	0,92	14,70
	TG	6,07	0,91	7,84	1,24	1,77	29,16
3-Motivatsion (ehtiyoy)	NG	5,86	0,94	6,93	1,29	1,07	18,26
	TG	5,97	0,93	8,11	0,98	2,14	35,85
4- Konativ (tayyorlik)	NG	6,31	1,05	7,43	0,97	1,12	17,75
	TG	6,14	1,04	8,12	1,01	1,98	32,25
5- Amaliy (faollik)	NG	5,56	0,87	6,62	0,64	1,06	19,06
	TG	5,65	0,90	7,66	0,61	2,01	35,58
Integral ko'rsatkich	NG	6,41	1,06	7,48	0,91	1,07	16,69
	TG	6,27	1,07	8,45	0,89	2,18	34,77
O'rtacha	NG					1,06	17,28
	TG					2,05	33,93

Izoh: AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda). qiymatlarining eng kichik nisbiy farqi 0,90 foizni va eng katta nisbiy farqi 3,04 foizni tashkil qilgan holda, o'rganilgan oltita o'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha nisbiy farq 2,02 foizni tashkil etganligi fakti pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi hamda shunga asoslanib pedagogik tajribani davom ettirish maqsadga muvofiq ekanligi haqidagi xulosa kelib chiqdi.

Shuning bilan birga, nazorat guruhi talabalari natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbiy o'sishining eng katta qiymati 19,06 foizga va eng kichik qiymati 14,70 foizga tengligi hamda TGda ushbu mos ko'rsatkichlar, mos ravishda, 36,54

foizga va 29,16 foizga tengligi (tajriba guruhidagi nisbiy o'sish nazorat guruhidagi mos nisbiy o'sishlarga nisbatan, mos ravishda, 17,48 va 14,46 foizlarga ortiq miqdorlarda ijobiy o'zgarish) kuzatildi. Shuning bilan birga, o'rganilgan hamma ko'rsatkichlarning tajriba davomida erishilgan o'rtacha nisbiy o'sishlari nazorat guruhida 17,28 foizni va tajriba guruhida 34,09 foizni tashkil etgan holda tajriba guruhidagi ijobiy o'zgarish nazorat guruhidagi mos o'sish ko'rsatkichiga qaraganda 16,81 foizga yoki deyarli ikki marta, ya'ni 1,97 martaga ko'p miqdorda ijobiy o'zgarganligi aniqlandi (1-rasmida ifodalangan diagrammaga qarang).



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilarining tajriba boshida va oxirida qayd etilgan harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlarini tajriba davomida o'zgarish dinamikasini solishtirish diagrammasi (foizlarda)



Xulosa. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga jalb qilingan talaba yoshlarning o'rganilgan harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etilgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlari bir-birlariga yetarli darajada yaqin ekanligi, ya'ni guruhlar natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining eng kichik nisbiy farqi 0,90 foizni va eng katta nisbiy farqi 3,04 foizni tashkil qilganligi, shuningdek, o'rganilgan oltita ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha nisbiy farq 2,02 foizni tashkil etganligi fakti pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi hamda shunga asoslanib pedagogik tajribani davom ettirish maqsadga muvofiq ekanligi haqidagi xulosa kelib chiqdi.

Nazorat guruhi talabalari qayd etgan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlari pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishining eng katta qiymati 19,06 foizga va eng kichik qiymati 14,70 foizga tengligi hamda tajriba guruhida ushbu mos ko'rsatkichlar, mos ravishda, 36,54 foizga va 29,16 foizga tengligi (tajriba guruhidagi nisbiy o'sish nazorat guruhidagi mos nisbiy o'sishlarga nisbatan, mos ravishda, 17,48 va 14,46 foizlarga ortiq miqdorlarda ijobiy o'zgarish) kuzatildi. Shuning bilan birga, o'rganilgan hamma ko'rsatkichlarning tajriba davomida erishilgan o'rtacha nisbiy o'sishlari nazorat guruhida 17,28 foizni va tajriba guruhida 34,09 foizni tashkil etgan holda tajriba guruhidagi ijobiy o'zgarish nazorat guruhidagi mos o'sish ko'rsatkichiga qaraganda 16,81 foizga yoki deyarli ikki marta, ya'ni 1,97 martaga ko'p miqdorda ijobiy o'zgarganligi nazorat guruhida qo'llangan vosita va usullarga nisbatan tajriba guruhida qo'llangan vosita va usullarning samaradorligidan dalolat berib turibdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-son Farmoni.

3. Акбаров А., Буриев Б.У., Адашева М.У., Отношение студентов педагогического вуза к двигательной активности, Олимпийский спорт и спорт для всех, 2020. 162-164.

4. Aholi o'rtasida to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish. *Modern Science and Research*, 2025. 4(5), 1739-1743.

<https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.science-research.98518>

5. Baxodirova Z. Sog'lom turmush tarzining yoshlar salomatligiga ta'siri. *Models and Methods in Modern Science*, 2026. 5(1), 120-123.

<https://econferences.ru/index.php/mmms/article/view/37237>

6. Ermatova N.T., Tursunova Sh.I., Ismoilova D.I., & Orifjonova M.O. Sog'lom turmush tarzining inson hayotidagi ahamiyati. 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6463709>

7. Nurmatov B.Q., Mamasoliyeva Sh.F., & Boboyorova P.B. Yoshlar salomatligida sog'lom turmush tarzini to'g'ri shakllantirishning ahamiyati. Вестник Ассоциации Пульмонологов Центральной Азии, 2025. 14(9), 387-392.

<https://journals.tnmu.uz/index.php/bapca/article/view/2755>



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: Eshtaev84@mail.ru

Узбекский Государственный университет
физической культуры и спорта, Доктор
педагогических наук (DSc), профессор
С.А.Эштаев
Ташкент, Узбекистан

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СТРУКТУРИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ДИНАМИКУ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация

Статья посвящена анализу изменений форм организации образовательного процесса в условиях многолетней подготовки спортсменов на примере спортивной гимнастики. Рассматриваются три ключевые структуры обучения – линейная, концентрическая и спиральная, их особенности, преимущества и возможности применения в зависимости от уровня подготовленности гимнастов. Обоснована необходимость гибкой и индивидуализированной организации учебно-тренировочного процесса с учётом динамики физического, технического и психофизиологического развития спортсмена. В ходе педагогического эксперимента, включавшего многоэтапную оценку результатов и сочетание структур обучения, удалось повысить эффективность формирования двигательных навыков.

Ключевые слова: образовательный процесс, многолетняя подготовка, структура обучения, динамика, подготовленность, эффективность, учебно-тренировочный процесс, гимнасты, квалификация.

Annotation

Maqola sport gimnastikasi misolida sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi sharoitida ta'lim jarayonini tashkil etish shakllarining o'zgarishini tahlil qilishga bag'ishlangan. O'rgatishning uchta asosiy tuzilmasi — chiziqli, konsentrik va spiral, ularning xususiyatlari, afzalliklari va gimnastikachilarning tayyorgarlik darajasiga qarab qo'llash imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Sportchining jismoniy, texnik va psixofiziologik rivojlanish dinamikasini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulot jarayonini moslashuvchan va individuallashtirilgan tarzda tashkil etish zarurati asoslangan. Natijalarni ko'p bosqichli baholash va o'qitish tuzilmalarini birlashtirishni o'z ichiga olgan pedagogik tajriba davomida harakat ko'nikmalarini shakllantirish samaradorligini oshirishga erishildi.

Kalit so'zlar: ta'lim jarayoni, ko'p yillik tayyorgarlik, ta'lim tuzilmasi, dinamika, tayyorgarlik, samaradorlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni, gimnastikachilar, malaka.

Annotation. The article is devoted to the analysis of changes in the forms of organizing the educational process in the context of long-term training of athletes using the example of sports gymnastics. Three main training structures — linear, concentric, and spiral — are considered, their features, advantages, and possibilities of application depending on the level of gymnasts' preparedness. The necessity of flexible and individualized organization of the training process, taking into account the dynamics of the athlete's physical, technical, and psychophysiological development, has been substantiated. During the pedagogical experiment, which included multi-stage assessment of results and a combination of learning structures, it was possible to increase the effectiveness of the formation of motor skills.

Keywords: educational process, long-term training, training structure, dynamics, preparedness, effectiveness, training process, gymnasts, qualification.

Изменение форм организации образовательного процесса в условиях многолетней подготовки спортсменов представляет собой сложный и многогранный процесс, который происходит в ответ на изменения в спортивной науке, психологии, педагогике, а также в связи с внешними факторами, такими как развитие технологий, изменения в спортивных правилах и требованиях, а также эволюция потребностей и задач самих спортсменов. Эти изменения особенно важны, так как они способствуют повышению эффективности тренировок, улучшению результатов и развитию личности спортсмена. Несмотря на существующие исследования в этой области, необходимо продолжать анализировать и обобщать теоретические подходы к изменениям в формах организации образовательного процесса в спортивной подготовке для создания более эффективных и адаптивных систем подготовки.

Совокупность дополняющих друг друга форм организации образовательного процесса представляют собой организационную систему обучения. Существует несколько структурных вариантов содержания обучения. Выделяются они на основе особенностей соединения различных элементов знаний между собой [2]. К числу основных структур образовательного

процесса относятся линейная, концентрическая, спиральная структуры каждая из которых имеет типичные для неё плюсы и минусы форм организации, образовательных технологий и поддержки учителя в организации деятельности учащихся [1, 3] (рис. 1).

Линейная система обучения предполагает, что учащиеся изучают программный материал строго последовательно в установленном объеме в определенные сроки в условиях учебно-тренировочного занятия. При грамотной работе тренера может быть вполне эффективной, однако у неё есть ряд существенных недостатков [5]. Линейная система обучения, позволяет лишь частично реализовать идею проектирования индивидуальных образовательных маршрутов учащихся.

Концентрическая структура изучения основана на двух- или трёхкратном прохождении курса с постепенным усложнением материала. В спортивно-оздоровительных группах и в группах начальной подготовки даются элементарные знания обо всех структурных группах гимнастических элементах на видах гимнастического многоборья. Затем материал повторяется, но с большим погружением: все



прорабатывается подробнее, формируется исходная база изучения и варианты усложнения. В группах спортивного совершенствования весь изученный материал

обобщается, и основное внимание уделяют изучению новых форм гимнастических упражнений [3].

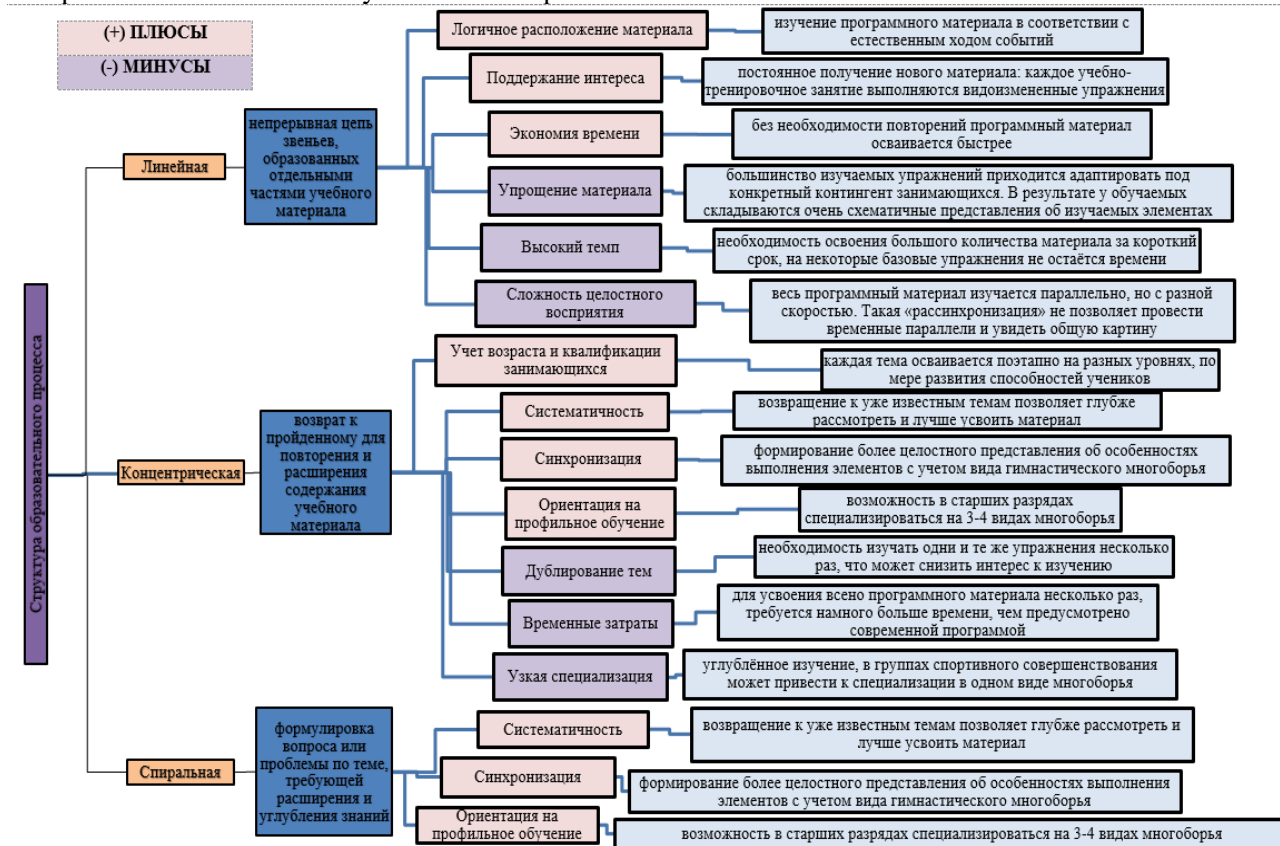


Рис 1. Основные структуры образовательного процесса

Спиралевидная система обучения — основывается на первоначальном фокусе обучения на основных фактах, а дополнительные детали вводятся по мере продвижения обучения. На протяжении всего обучения неоднократно подчеркиваются как первоначальные основные факты, так и связи с более поздними деталями, чтобы помочь войти в долговременную память [4, 5].

При спиральном способе построения обучения расположение учебного материала сочетает последовательность и цикличность его изучения.

Характерной особенностью этого способа является то, что учащиеся, не выпуская из поля зрения исходную проблему постепенно расширяют и углубляют круг связанных с ней знаний.

Выбор наиболее подходящей структуры содержания обучения определяется целями обучения, изначальным уровнем подготовки учащихся, особенностями учебного материала, который подлежит изучению.

Одновременная реализация всех трех структур обучения является неотъемлемой частью успешной спортивной подготовки. Только комплексный подход позволит

достигнуть высокого уровня мастерства и устойчивости спортсмена, а также подготовить его к высоким спортивным результатам.

Рассматривая процесс управления как совокупность определённых видов деятельности направленных на координацию, упорядочение функционирования и развития системы обучения и её элементов был выявлен ряд принципов достижения целей, стоящих перед обучением:

- Определение цели обучения и совокупности операций, подлежащих усвоению;
- Пооперационное разделение учебного материала на оптимальные по сложности / трудности порции;
- Наличие непрерывного контроля качества усвоения дозированного материала с обратной связью от ученика к тренеру;
- Системное построение всего процесса обучения в соответствии с формулой «информация — операция — контроль-коррекция».

Наличие существенных различий в уровне физической, технической и функциональной подготовленности гимнастов различной квалификации требует модификации структур



обучения, методов, приемов и средств обучения соревновательным упражнениям.

Линейная структура обучения, представляет собой, цепи заданий

(упражнений), предназначенных для прохождения всеми без исключения учениками (рис.2).

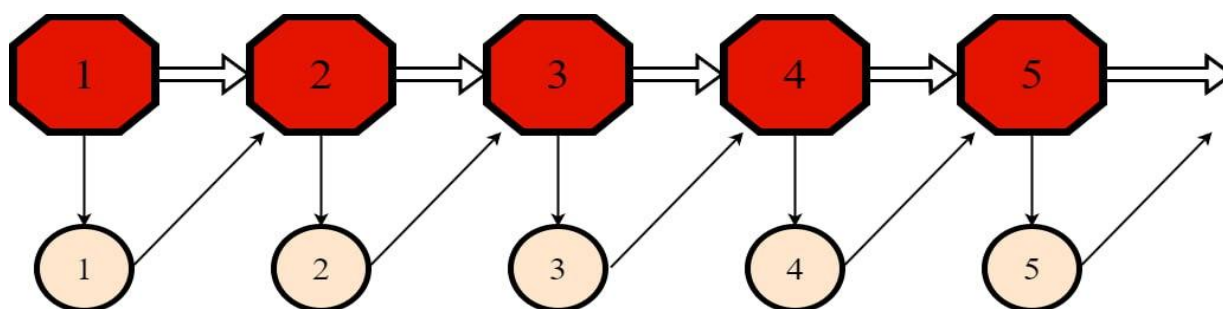


Рис. 5.5. Цепь заданий линейной структуры обучения

Но в зависимости от индивидуальных особенностей, каждый затрачивает на изучение предложенного материала разное время. Соответственно, линейные структуры обучения предполагают индивидуализацию учебно-тренировочного процесса и как следствие подходят для гимнастов высокой квалификации имеющих большой двигательный опыт. При этом возможные

ошибки усвоения материала исправляются в рамках каждого операционного кадра.

Ступенчатая (концентрическая) структура обучения представляет собой, систему сопряженных линейных программ, обеспечивающих беззатупиковое функционирование в «закрытом контуре» программы обучения, когда из каждого положения есть выход, соответствующий сложившейся ситуации обучения (Рис. 3).

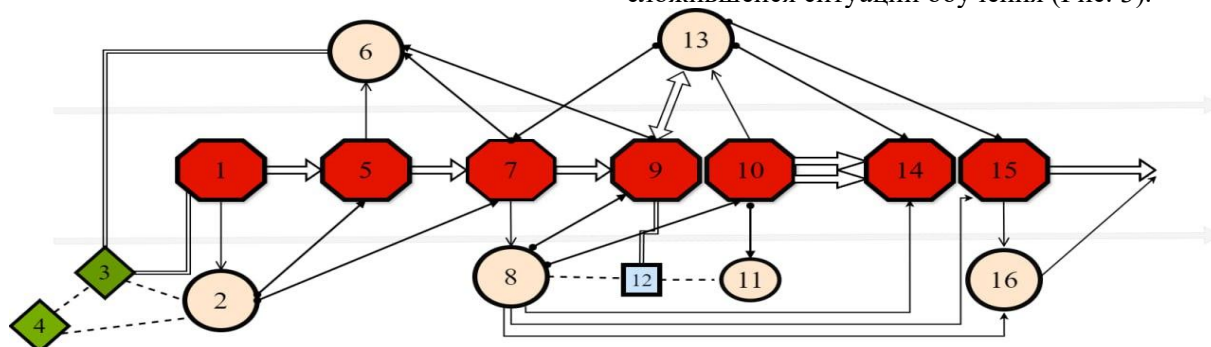


Рис.3. Цепь заданий ступенчатой (концентрической) структуры обучения

Ступенчатая (концентрическая) структура обучения дает возможность разделить процесс обучения на относительно большие блоки, при усвоении которых гимнаст переходит к очередному кадру. Данная структура обучения позволяет организовать обучение в малых группах эдентичных по уровню подготовленности. Преречисленные обстоятельства определили возможность применения данного варианта структуры

обучения с гимнастами группы спортивного совершенствования. При этом возможные ошибки усвоения материала возвращают ученика на предыдущий безошибочно усвоенный операционный кадр.

Спиральная структура обучения — требует применения специальных технических средств, которые могли бы обеспечивать управление процессом обучения в режиме реального времени (рис. 4).

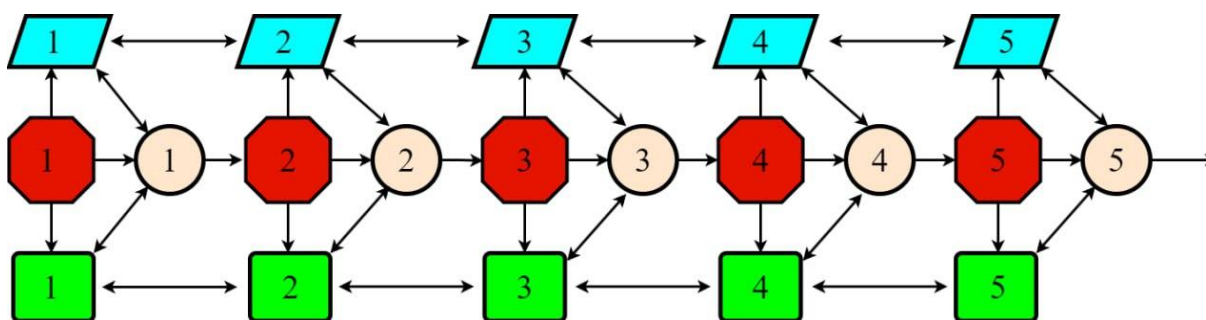


Рис. 4. Цепь заданий спиральной структуры обучения

Главная особенность и достоинство спиральной структуры обучения — возможность усваивать учебный материал порциями постоянно возвращаясь к пройденному материалу с вариантами усложнений, что делает процесс формирования двигательного навыка более прочным. Данные обстоятельства позволили предположить, что данная структура обучения подойдет группе гимнастов учебно-тренировочных групп так как она предполагает унификацию процесса обучения для гимнастов любого уровня подготовленности при групповой форме проведения учебно-тренировочных занятий.

С целью экспериментального обоснования целесообразности применения в практике учебно-тренировочного процесса различных структур обучения для гимнастов различной степени подготовленности нами был проведен педагогический эксперимент, главным средством которого явилось применение линейной, спиральной и концентрической структур для обучения упражнениям на гимнастических снарядах.

При организации эксперимента был соблюден принцип равенства участников эксперимента в экспериментальной и в контрольной группах. С этой целью были проведены предварительные испытания по 11 параметрам. Различия в спортивном стаже между сравниваемыми группами недостоверны ($r = 0,534$; $P > 0,01$).

Процесс обучения движениям, особенно в начальной стадии формирования двигательного навыка, основан на соответствии положений тела в пространстве, поз конкретному упражнению и степени соответствия мышечных усилий. В связи с этим возникла необходимость формирования именно программы изменения позы,

учитывающей степень готовности гимнаста к усвоению изучаемого движения. Согласно современным представлениям о фазовой структуре движения, упражнение разбивается на стадии (аккумуляции и рабочую) и фазы (подготовительную, основную и завершающую), которые разделены между собой граничными позами.

Эта методологическая основа нашла свое отражение в применяемом комплексе средств в условиях основного педагогического эксперимента при обучении элементам на видах гимнастического многоборья.

Предварительно испытуемые знакомились с разучиваемым упражнением, затем отрабатывали в облегченных условиях программу изменения позы с акцентом на граничные позы. По мере того, как испытуемые осваивали технику разучиваемого упражнения, скорость возрастала, приближаясь к естественному варианту исполнения. За тренировку спортсмен осуществлял 4-6 подходов, выполняя в каждом подходе по 5-7 повторений.

Проверка эффективности предложенной модели управления процессом обучения упражнениям на снарядах проводилась путем анализа результатов, отраженных в экспертной оценке и данных кинематического анализа.

На первом этапе применения модели управления процессом обучения применяемые упражнения были распределены на три группы (рис. 5):

1. Выполнение элементов гимнастической «школы».
2. Совершенствование техники упражнений посредством базовой подготовки.
3. Совершенствование техники соревновательных упражнений.

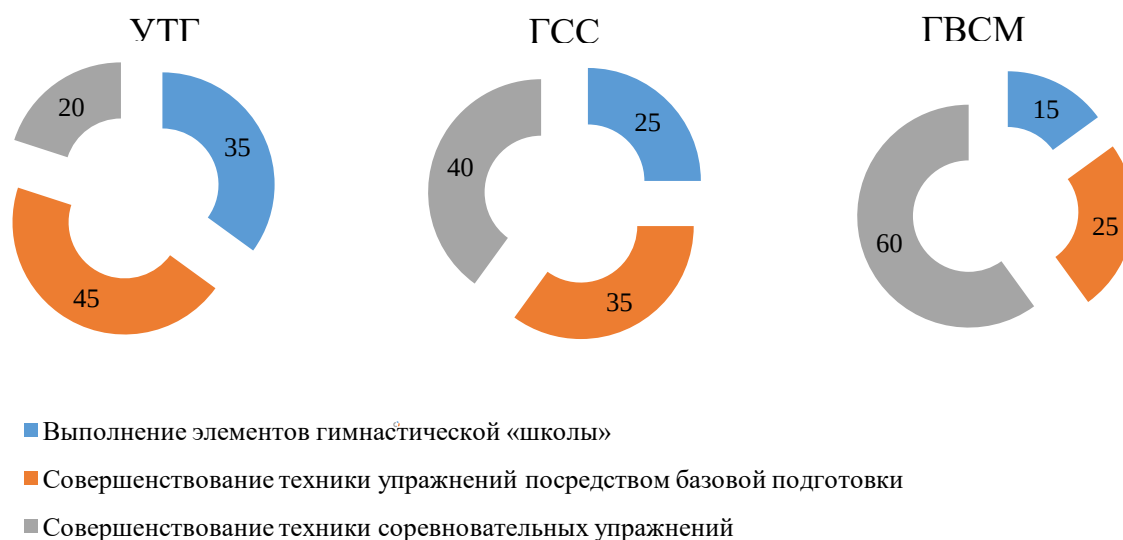


Рис. 5.6. Распределение средств технической подготовки у гимнастов различной степени подготовленности

В тренировках данного этапа присутствовала постоянная целевая установка на выполнении модельной техники изучаемых упражнений в каждом подходе, так как модельная техника обеспечивает устойчивое формирование двигательного стереотипа.

Второй этап был нацелен на значительное **увеличение сложности упражнений** путем повышения координационной сложности и психофизической нагрузки. Сложные элементы требуют не только отличной физической подготовки, но и высокой координации, стрессоустойчивости и способности к быстрой адаптации к различным тренировочным условиям. Использование коэффициента трудности помогает структурировать тренировочный процесс и правильно распределять нагрузку. Важно обеспечить гармоничное сочетание физических и психологических аспектов тренировки, чтобы гимнаст мог успешно перейти к выполнению более сложных упражнений на соревнованиях. Координационная сложность каждого элемента определялась соответствующим табличным коэффициентом трудности.

Третий этап подготовки гимнастов был сосредоточен на увеличении **скорости перемещения основных центров масс (ОЦМ) и поступательной скорости всего упражнения**. Это ключевой этап, направленный на развитие динамичных качеств, которые критически важны для успешных выступлений на соревнованиях, где скорость и точность выполнения упражнений играют решающую роль. Данный этап подготовки гимнастов ориентирован на развитие **скорости выполнения упражнений**

и повышение динамичности движения. Это важный этап, который требует не только улучшения физической формы, но и оптимизации техник выполнения упражнений для достижения максимальной эффективности и скорости без потери точности.

Четвертый этап подготовки - это кульминационный момент в тренировочном процессе, на котором спортсмен начинает применять все накопленные навыки в условиях, максимально приближенных к соревнованиям. На этом этапе основное внимание уделяется **интеграции всех компонентов подготовки** (технических, координационных, психофизических), улучшению выполнения соревновательных программ, моделированию соревновательных условий и психологической подготовке к реальному выступлению.

В конце каждого этапа проводились контрольное тестирование и контрольные соревнования.

Готовность к выполнению технических действий оценивалась отобранными в результате статистического анализа контрольными заданиями.

Данные первого этапа подтверждают положительные изменения в уровне спортивно-технического мастерства гимнастов, что выражается в статистически достоверных результатах. Увеличение показателей в ключевых компонентах техники можно трактовать как успешное воздействие тренировочного процесса на выполнение упражнений.

Увеличение показателей в технике выполнения упражнений ($t_{\text{тр}}=5\%$; 6,7%), свидетельствует о том, что тренировки



позволили гимнастам значительно улучшить точность и качество выполнения элементов. Это может быть результатом работы тренера над оптимизацией движений и снижением ошибок в процессе выполнения.

Увеличение на ($t_{np}=6,3\%$; 8%) в технике приземления подтверждает улучшение контроля над телом в момент окончания движения, что крайне важно для предотвращения травм и выполнения более стабильных и качественных упражнений.

Существенное увеличение в показателях высоты сальто ($t_{np}=12,6\%$; 36%) указывает на улучшение реактивной силы и прыжковой способности гимнастов. Эти данные говорят о прогрессе в динамических и силовых качествах спортсменов, что позволяет им выполнять более сложные элементы с улучшенными показателями.

Результаты свидетельствуют о значительном улучшении в спортивно-техническом мастерстве гимнастов, что подтверждается как статистически значимыми изменениями в технике выполнения упражнений. Эти данные подтверждают эффективность выбранных структур обучения и служат основой для дальнейших корректировок тренировочного процесса с целью достижения более высоких результатов.

Данные, полученные к концу второго и третьего этапов тренировки, свидетельствуют о значительном прогрессе в сложности тренировочных занятий, а также о заметных улучшениях в компонентах техники и ритмической структуре упражнений.

К концу второго этапа тренировки наблюдается повышение общей сложности отдельного тренировочного занятия в среднем на 7,4 балла. Это свидетельствует о систематическом усложнении заданий и адаптации спортсменов к более высоким нагрузкам. Увеличение сложности тренировок может включать в себя как повышение сложности самих элементов, так и увеличение количества повторений или времени выполнения упражнений, что требует от спортсменов большей выносливости, координации и концентрации.

Результаты анализа показывают, что темпы прироста результирующих значений уравнений регрессии составляют ($t_{np}=0,9\%$; $0,6\%$). Эти данные свидетельствуют о том, что в целом техника выполнения упражнений улучшилась, а также о том, что тренировки эффективно способствуют улучшению базовых компонентов подготовленности спортсменов.

Более значительное улучшение показателей было зафиксировано в компоненте, с приростом ($t_{np}=39\%$; 27%), что указывает на резкий рост в определённых аспектах тренировки. Это подтверждает, что тренировки становятся более сложными и эффективно направлены на развитие ключевых аспектов физической и технической подготовки.

К третьему этапу подготовки, в показателях ритма выполнения упражнений, выявлены достоверные изменения целенаправленного тренировочного воздействия. Это указывает на то, что тренировки, направленные на развитие ритма, координации и синхронизации движений, привели к значительному улучшению этих аспектов в выполнении гимнастических упражнений.

По результатам анализа, темпы прироста ритма выполнения упражнений составили ($t_{np}=0,9\%$; $2,4\%$). Это свидетельствует о небольших, но устойчивых улучшениях в скорости и ритмичности выполнения упражнений, что является важным аспектом в гимнастике, где часто требуется высокая координация и точность движений в сочетании с быстрым реагированием, что также важно для успешного выступления на соревнованиях.

Результаты второго и третьего этапов подготовки подтверждают прогресс в сложности тренировок, улучшении компонентов техники и повышении ритма выполнения упражнений. Это свидетельствует о высокоэффективном и целенаправленном тренировочном процессе, который способствует росту уровня спортивно-технического мастерства гимнастов.

Четвёртый этап подготовки отражает позитивную динамику в подготовке спортсменов к соревновательным условиям, о чём свидетельствуют статистически достоверные улучшения в компонентах соревновательных действий. Несмотря на небольшие приросты, эти изменения играют важную роль в формировании психозмоциональной устойчивости, координации и профессионализма в условиях соревнований.

Четвёртый этап подготовки был сфокусирован на совокупности количественных критериев каждого компонента соревновательных действий, и отражал важный переход от тренировочного процесса к непосредственному применению полученных навыков в условиях соревнования. Прирост в основных компонентах



соревновательных действий составил ($\tau_{np}=0,9\%; 2,4\%$)

Эти данные свидетельствуют о постепенном, но стабильном улучшении ключевых показателей, связанных с выполнением соревновательных элементов, таких как скорость выполнения, техника и точность выполнения упражнений, а также уровень психоэмоциональной устойчивости в условиях соревнований.

Результаты эксперимента наглядно подтверждают, что использование структурированного подхода к обучению, включая постепенное увеличение сложности и индивидуализацию тренировок, приводит к улучшению компонентов соревновательных действий. Это в свою очередь способствует повышению уровня спортивно-технической подготовленности гимнастов, что является основой их успеха на соревнованиях.

Эти выводы подчеркивают важность программы обучения, основанной на постоянной оценке и коррекции тренировочного процесса в зависимости от текущих потребностей и уровня развития спортсменов. В дальнейшем такие методы и

подходы могут быть адаптированы для других видов спорта, требующих высокой координации, техники и подготовки к конкурентным условиям.

Использованная литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. — 326 с.
2. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки спортсменов / — М.: Советский спорт, 2013. — 216 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. — М.: Терра-Спорт, 2002.- 507 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / — М.: Советский спорт, 2009. -200 с.
5. Eshtaev, S.A. Management of the Process of Teaching Gymnastic Exercises to Gymnasts of Various Qualifications: Abstract of the Doctoral Thesis in Pedagogical Sciences.Chirchik, 2025, pp. 39–72.



Renassans ta'lim universiteti, Sport faoliyati kafedrası p.f.d.
(DSc), professor
Z.S.Artiqov
Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: zokhidjonartikov@gmail.com
Tel: +998909619490

BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI

Аннотация

Аннотатсий. В данной статье проведен анализ эффективности использования скоростных технических приемов в соревнованиях по борьбе на поясах и ее влияние на результаты.

Ключевые слова: борьба на поясах, соревнование, технические приемы, высококвалифицированные борцы.

Annotation

Mazkur maqolada kurash turlari bo'yicha texnik-taktik usullarni qo'llashda ko'proq qaysi jismoniy sifatlardan foydalanish samaradorligi va uning natijaviylikka ta'siri tahlili yoritilgan.

Kalit so'zlar: belbog', kurash, musobaqa, kiftlash, texnik usullar, malakali kurashchilar.

This article analyzes the effectiveness of using specific physical qualities in applying technical and tactical techniques in wrestling disciplines, as well as their impact on performance outcomes.

Keywords: belt wrestling, wrestling, competition, lifting technique, technical methods, skilled wrestlers.

Tadqiqotning dolzarbligi.

Dunyo maydonlarida kurash sport turlari bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalarda raqobatning keskinlashib borishi tufayli mazkur sport turlaridan xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida samarali usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kurash sport turlari (belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi) insonni nafaqat jismoniy, balki axloqiy kamolotga erishishida ham muhim omillardan biriga aylanmoqda. Biroq sportchilarni har tomonlama

tayyorlash, jumladan, o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishni ilmiy-metodik jihatdan chuqur tadqiq qilish muammolarni hal etishga qaratilgan ilg'or uslublarni ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda kurashchilarni tayyorlash nazariyasi va amaliyotida kamol topgan sportchilarining mashg'ulotlarini rejalashtirish, texnik-taktik usullarni oqilona o'zlashtirishga yordam beruvchi eng maqbul vosita va usullarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.



Shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini rivojlantirish va hozirgi kunda raqobatning keskin oshib borishi natijasida kurashchilarga zamonaviy texnologiyalar asosida mashg'ulotlarni o'tkazish yuzasidan ilmiy-uslubiy ishlarni olib borish taqozo etilmoqda. Shu bilan birga, kurashchilarning har bir texnik usulni bajarishdagi xato va kamchiliklarini sportchiga ko'rsatgan holda to'g'irlab bajarish yuzasidan ko'rsatmalar berib borilsa, kurashchilarning musobaqalardagi samaradorligi ortadi. Biroq bugungi kunda kurashchilarida harakat ko'nikmalarini takomillashtirish ilg'or davlatlar tajribasini tadqiq etish zaruratini tug'dirmoqda.

Respublikamizda kurashchilarning tayyorgarlik turlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan professional sportga iqtidorli sportchilarni saralash borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bois vatanimizda kurash sport turlarini ommalashtirish va yoshligidan kurash turlari bilan shug'ullanirish bo'yicha keng qamrovli ishlar olib borilmoqda. Kurash texnikasi kurashchi mahoratining asosi hisoblanadi va ko'p jihatdan uning imkoniyatlarini belgilab bermoqda. "Kurashni ommalashtiri, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu milliy sport turini umumjahon miqyosida sport turiga aylantirish bo'yicha tizimli ishlarni amalga oshirib borish" kabi vazifalarni belgilab bermoqda. Bugungi kunda yoshlarimizning erishgan yutuqlari kurash sport turlarida sezilarli darajada ortmoqda. Jumladan, belbog'li kurash, dzyudo, kurash va yunon-rum kurashi sport turlarida ham O'zbekiston bayrog'ini jahon sport maydonlarida baland ko'tarib kelayotgan yosh sportchilarimizni soni kun sayin ortib borayotganini ko'rish mumkin. Amalga oshirilgan ilmiy izlanishlarda kurashchilar tomonidan musobaqa mashqlarini texnik-taktik

mahorat bilan amalga oshirishni takomillashtirishda majmuaviy yondashuv uslublaridan foydalanish tavsiya etilgan. Biroq kurashchilarning texnik-taktik xususiyatlarini o'rganish bugungi kunda sportchilar tayyorlash tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2022-yil 20-iyundagi PQ-286 "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-sonli "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2024-yil 20-dekabrda PQ-450-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy hujjatlar.

Tadqiqotning maqsadi. Kurash turlarida belidan yoki belbog'idan ushlagan holda texnik-taktik usullarni qo'llashni takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Kurashda sportchining texnik harakatlari ko'p va turli-tumanligi sababli u boshqa sport turlaridan farq qiladi. Kurashchining texnik harakatlarini tartibga solish va ushbu sohada mutaxassislar o'rtasida muloqot qilish imkonini yaratish uchun kurash texnikasining tasniflash, tizimlashtirish hamda ularning atamalari ishlab chiqilgan. Belbog'li kurash tasnifi va tizimlashtirish vazifasi kurash mohiyatini aks ettirish hisoblanadi. Tasniflash va tizimlashtirishning tushunchalarni (o'tkazish, yiqitish, tashlash va h.k.) aniqlash bo'yicha oldindan ish bajarilmasdan turib, amalga oshirilmaydi. Yaxshi tuzilgan tasniflash ilmiy asoslangan terminlarni yaratish uchun asos bo'lib hisoblanadi.

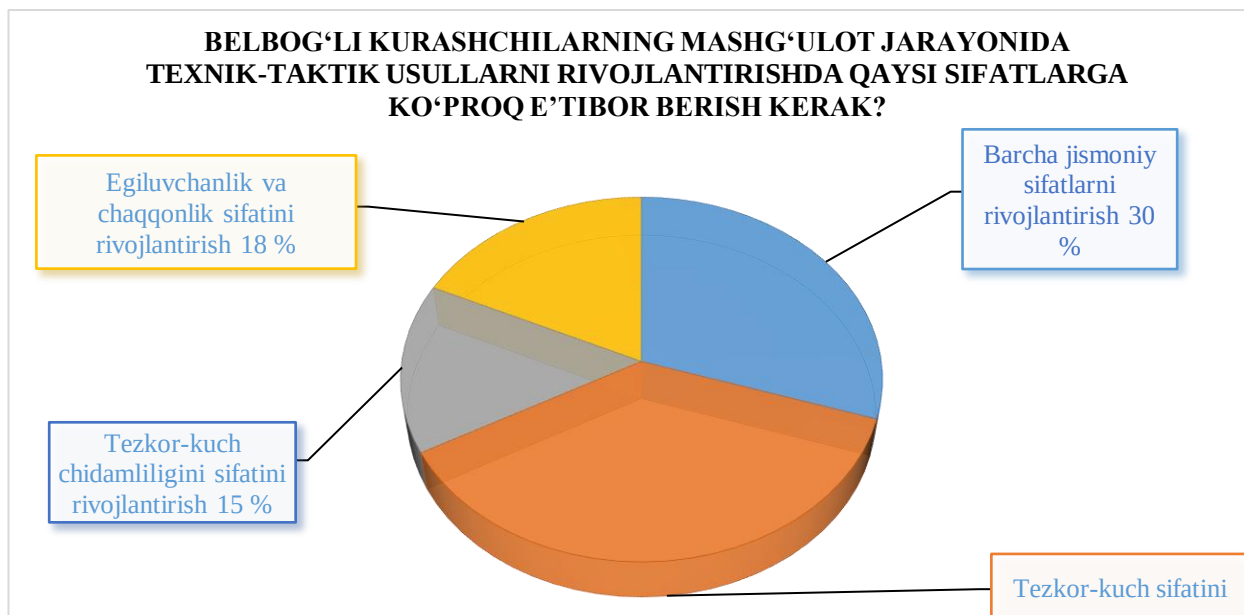


2-rasm. Belbog'li kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga ko'proq e'tibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari. (n=35)



Belbogʻli kurashchilarning mashgʻulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga koʻproq eʼtibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari boʻyicha oʻtkazilgan anketa-soʻrovnoma n=35 nafar murabbiylardan ishtirok etib ularning 30% barcha

jismoniy sifatlarni rivojlantirish, 37% tezkor-kuch sifati rivojlantirish, 15% tezkor-kuch chidamliligini sifati rivojlantirish hamda 18% respondentlarimiz egiluvchanlik va chaqqonlik sifati rivojlantirish kerak degan javob bilan kifoyalangan.



3-rasm. Kurashchilarning mashgʻulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga koʻproq eʼtibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari. (n=34)

Kurash murabbiylarida mashgʻulot jarayonida texnik-taktik usullarni rivojlantirishda qaysi sifatlarga koʻproq eʼtibor berish kerak degan savoliga olingan javoblar natijalari boʻyicha anketa-soʻrovnoma n=34 nafar murabbiylar ishtirok etishdi va 24% barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirish kerak, 28% tezkor-kuch sifati rivojlantirish kerak, 31% tezkor-kuch chidamlilik sifati rivojlantirish kerak degan boʻlsa hamda 17% respondentlar egiluvchanlik va chaqqonlik sifati rivojlantirish kerak degan javob bilan yakunlashgan.

Xulosa. Bu borada bir qator ilmiy tatqiqotlar oʻtqazib kelinmoqda. Tatqiqot natijalari asosida kurashchiga xos ustuvor jismoniy sifatlarni proporsional tartibda rivojlantirish va ularni qarshi hujumda qoʻllaniladigan texnik usullarni barbad qilishga mos taktik elementlar shakllantirib

borilmoqda. Ayni kunda belbogʻli kurashchilar mashgʻulotlarini, unda qoʻllaniladigan jismoniy va texnik mashqlarni innovatsion texnologiyalar asosida shakllantirish sirlarini ochib beruvchi maxsus oʻquv qoʻllanmalarni tayyorlash kerakligini bildiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Artikov Z.S. Belbogʻli kurashchilarni texnik harakatlarga oʻrgatishda noanʼanaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati. /diss. .p.f.b.f.d.,CH., 2023. – 30 b.
2. Mirzaqulov SH.A. Yosh belbogʻli kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi. / Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman “Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari”, II qism. Toshkent, 2015, - B. 83-84.
3. Mirzaqulov Sh.A. Belbogʻli kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2014.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti, Sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korrektsiyalash laboratoriyasi mudiri, dotsent p.f.d. (DSc)

D.Yu. Tashnazarov
Toshkent, O'zbekiston

YUNON-RUM KURASHIDA RAQIBINING QO'L VA BELIDAN USHLAB OSHIRIB TASHLASH TEXNIK HARAKATLARINING BIOMEKANIK ASOSLARI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы биомеханического анализа технического приёма броска через плечо из стойки у борцов греко-римского стиля и совершенствования их технической подготовленности. В ходе исследования были изучены кинематические характеристики движений, угловые параметры частей тела и эффективность выполнения технических действий спортсменами возрастных категорий U20, U23 и взрослыми борцами. Полученные результаты позволили определить различия в выполнении приёма в правую и левую стороны, особенности координации движений и эффективность тренировочного процесса. Статистический анализ показал достоверное улучшение показателей технического мастерства у спортсменов экспериментальной группы. Результаты исследования подтверждают эффективность применения биомеханического подхода в совершенствовании технической подготовки борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: греко-римская борьба, техническая подготовка, биомеханический анализ, бросок через плечо, кинематические показатели, технические действия, спортивное мастерство, координация движений, эффективность тренировки, спортсмены.

Annotation

Ushbu maqolada yunon-rum kurashchilarining tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakatini biomexanik tahlil qilish hamda texnik tayyorgarlik darajasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida U20, U23 va kattalar yosh toifasidagi sportchilarning harakat kinematikasi, tana bo'g'inlarining burchak ko'rsatkichlari va texnik harakatlarni bajarish samaradorligi o'rganildi. Olingan natijalar asosida texnik harakatlarni o'ng va chap tomonga bajarishdagi farqlar, harakatlar koordinatsiyasi hamda mashg'ulotlar samaradorligi aniqlandi. Statistik tahlillar tajriba guruhi sportchilarida texnik mahorat ko'rsatkichlarining ishonchli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini biomexanik yondashuv asosida takomillashtirish imkoniyatlarini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, texnik tayyorgarlik, biomexanik tahlil, yelkadan oshirib tashlash usuli, kinematik ko'rsatkichlar, texnik harakatlar, sport mahorati, harakat koordinatsiyasi, mashg'ulot samaradorligi, sportchilar.

This article examines the biomechanical analysis of the standing shoulder throw technique in Greco-Roman wrestling and the improvement of athletes' technical preparedness. The study investigated kinematic movement characteristics, angular body parameters, and the effectiveness of technical actions performed by U20, U23, and adult wrestlers. The obtained results revealed differences in the execution of the technique to the right and left sides, movement coordination features, and training effectiveness. Statistical analysis demonstrated significant improvements in technical performance indicators among the athletes of the experimental group. The findings confirm the effectiveness of a biomechanical approach for enhancing the technical training of Greco-Roman wrestlers.

Keywords: Greco-Roman wrestling, technical training, biomechanical analysis, shoulder throw, kinematic indicators, technical actions, athletic skill, movement coordination, training effectiveness, wrestlers.

Kirish. Dunyo miqyosida sog'lom turmush tarzini to'g'ri tizimlashtirishga qaratilgan ko'plab say harakatlar amalga oshirilmoqda. Bu borada jismoniy tarbiya va sport sohasi alohida o'ringa egadir. Asrlarga teng tarixga ega sport turlari juda ko'p bo'lsada ular orasida yakkakurash sport turlari ajralib turadi, yakkama-yakka bellashish o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va qattiyatli bir so'zli komil inson bo'lib tarbiyalanishida katta xizmat qiladi. Shu qatorda kurash turlari bilan shug'ullanish sabr bardosh talab etadi, sababi, mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalar shiddati va hajmi jihatidan boshqa sport turlaridan tubdan farqlanib turadi. Bunda yakkakurash turkumiga kiruvchi yunon-rum kurashi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarining o'ta yuqori shiddat darajasida bo'lib o'tishi va uning yakuni sportchilarning malaka ko'nikmasi tez sur'atda oshishini ta'minlaydi. Musobaqa bellashuvlaridagi yuqori shiddatdagi raqobatga bardosh bera olish, g'alaba qozonish va uzoq muddat uni saqlab turish uchun musobaqa qoidalarida ruxsat berilgan texnik-taktik harakatlarni bajarish mahoratini oshirishga qaratilgan sport vositalari bilan ta'minlangan yuqori shiddatda olib boriladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlari sport kurash turlaridan o'tkazilayotgan musobaqalarning yangi bosqichga o'tishi, sportchilar tayyorgarligi

jarayonida zamonaviy ilmiy ahamiyatga ega uslublarni ishlab chiqish va ulardan amaliyotda foydalanish dolzarbligicha qolmoqda.

Tadqiqot dolzarbligi. Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari yunon-rum kurashida U20, U23, kattalar va yosh malakali murabbiylar tomonidan tik turgan holatda yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish mahorati o'rganilib quyidagi texnik harakatlar kinematikasi asosida tananing harakatlanishdagi gradus me'yor o'lchamlari aniqlandi. Unga ko'ra:

Kurashchilar tomonidan tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni chap tomonga bajarish vaqtida 3 marotaba oldinga egilish harakatni bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi kuzatildi. Mazkur usulni o'ng tomonga bajarishda esa 1 marotaba egilganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni o'ng tomonga bajarish mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi. Shu usulni chap va o'ng tomonlarga bajarish vaqtida 1 marotaba yani bajarilayotgan tomonga egilish harakatni bajarish bilan texnik usulni amalga oshirganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni har ikkala tomonga bajarishda X o'qi bo'yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi. Ushbu usulni chap va o'ng tomonlarga texnik usulni bajarish vaqtida boshni Y o'qi bo'yicha 1



marotaba orqaga egilish harakatni bir biriga yaqin graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni har ikkala tomonga bajarishda boshni Y o'qi bo'yicha kurashchilarni mahorati juda yaxshi rivojlanganligini bildiradi. Mazkur usulni chap tomonga bajarishda X o'qi bo'yicha har ikkala tomonga katta burchak ostida bukilganligi kuazatildi. Mazkur texnik harakatni o'ng tomonga bajarish vaqtida boshni X o'qi bo'yicha asosa 1 marotaba o'ng tarafga egilish harakatni katta graduslarda bajarilganligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni har ikkala tomonga bosh bilan xujum va himoya harakatlarini qay darajada bajarish mahoratiga ega ekanligini aniqlash imkonini beradi. Bu usulni chap tomonga bajarishda X o'qi bo'yicha chap tomonga texnik usulni bajarishdagi boshni chapga burilishi o'ng va chap tomonlarga 95 gradusgacha burilishi kuzatildi. Mazkur texnik harakatni o'ng tomonga bajarish vaqtida boshni X o'qi bo'yicha o'ngga burilishi 109 gradusga tengligi bu juda kattaligi aniqlandi. Bu o'z navbatida texnik harakatni chap tomonga bajarishdagi mahorati yaxshi rivojlanganligi bilan baholanadi. Bajarilgan usulni chap tomonga bajarishda o'ng va chap qo'llarni harakatlar kombinatsiyasining qisman farqlanishi kuzatildi. Tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni o'ng tomonga barishda qo'llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o'ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi. Ushbu usulni chap tomonga bajarishda o'ng va chap qo'llarni harakatlar kombinatsiyasining qisman farqlanishi kuzatildi. Tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni o'ng tomonga barishda qo'llar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni o'ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi. Shu usullarni chap tomonga bajarishda bilaklarning harakatlar kombinatsiyasida qisman farqlanish kuzatildi. Tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni o'ng tomonga barishda bilaklar yonma-yon bir xil harakatlanishi mazkur usulni o'ng tomonga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi. Bu usulni har ikkala tomonga bajarishdagi harakatlar kombinatsiyasi bir xil harakatlanishi mazkur usulni chap va o'ng tomonlarga bajarish mahorat darajasi yaxshi takomillashganligi bilan izohlanadi. Bu usulni har ikkala tomonga bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.

Umumiy har ikkala tomonga bajarishdagi oyoq boldirining oldinga va orqaga bukilishi harakatlar kombinatsiyasi minimum va

maksimumlarning oralig'idagi farqi chap tomonga – chap oyoq 78 gradusga, o'ng oyoq esa 67 gradusga farqlanishi aniqlandi. Mazkur texnik usul o'ng tomonga bajarilganda esa - chap oyoq 45 gradusga farqlangan bo'lsa, o'ng oyoq 63 gradusga farqlandi, texnik usul bajarilganda oyoq boldirini bukilish holatlari bir biriga mutanosib kelmaganligi kuzatildi. Bajarilgan usulni har ikkala tomonga bajarishdagi oyoqlarning tizza qismini yon tomonlarga harakatlanishi bir xil ekanligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan U20 dagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayd etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o'ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 6% ga o'sgan bo'lsa, chap tomonga 4% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o'ng tomonga bajarish mahorati 11% ga chap tomonga 8% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

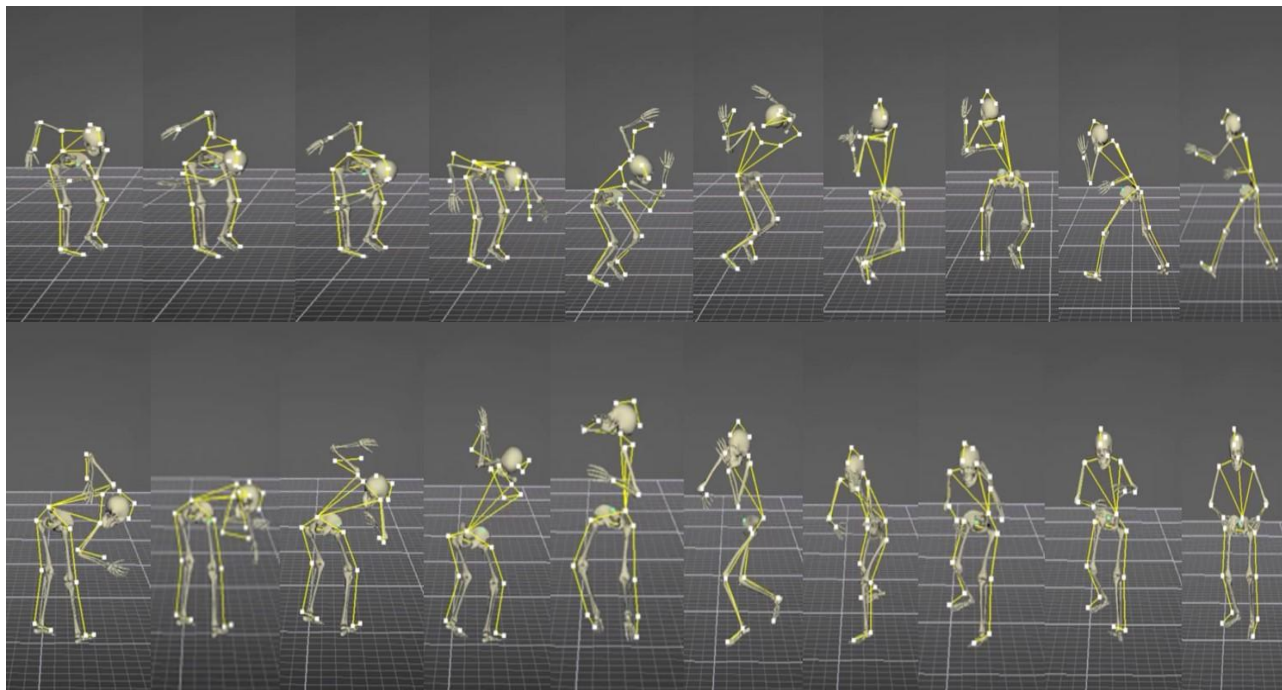
Ilmiy tadqiqotga jalb etilgan U23 dagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhidagi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayd etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o'ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 4% ga o'sgan bo'lsa, chap tomonga 4% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o'ng tomonga bajarish mahorati 9% ga chap tomonga 8% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

Ilmiy tadqiqotga jalib etilgan kattalardagi yunon-rim kurashchilari tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarishdagi mahorat darajasi tadqiqot boshida nazorat guruhi aniqlangan bazi bir harakatlarni meyyor darajasi bo'yicha taqqoslaganda qoniqarsiz bajarilganligi kuzatildi, bu holat tajriba guruhida ham qayd etildi. Tadqiqot oxiriga kelib mazkur texnik harakatlarni o'ng tomonga bajarish imkoniyatlari nazorat guruhi 3% ga o'sgan bo'lsa, chap tomonga 4% ga o'sganligi kuzatildi. Tajriba guruhida esa bu holat o'ng tomonga bajarish mahorati 8% ga chap tomonga 11% ga yaxshilanganligi aniqlandi. Mazkur olingan ko'rsatkichlarga yaqin bo'lgan bir nafar yunon-rim kurashchisining chap tomonga texnik harakatni bajarishdagi biomexanik uskuna asosida olingan va biomexanik dasturda tahlil qilingan rasmdagi



lavhasi (6.1-rasmga qarang) bo'lib davomida olingan ko'rsatkichlarga yaqin bo'lgan boshqa bir nafar yunon-rum kurashchisining o'ng tomonga

texnik harakatni bajarishdagi biomexanik uskuna asosida olingan va biomexanik dasturda tahlil qilingan rasmdagi lavhasi 1- rasm .



Yunon-rim kurashida tik turgan holatdan elkadani oshirib tashlash usulining (yondan va oldindan) chap tomonga bajarilishdagi tananing bel va bosh qismlarining burilishdagi graduslar farqi

1-jadval

Yunon-rim kurashchilarini tik turgan holatdan yelkadan oshirib tashlash texnik harakat ko'rsatkichlarining dinamikasi (tajriba guruhi n=60)

T/r	U 20		U 23		Kattalar	
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida
$\bar{X}$	71.7	90.1	73.1	89.8	72.4	86.8
σ	4.03	3.83	4.04	6.44	3.71	5.78
V %	5.62	4.25	5.53	7.17	5.12	6.66
t	2.70		2.46		2.65	
P	<0,05		<0,05		<0,05	

Tadqiqot natijalariga ko'ra, U20, U23 va kattalar guruhlarida sportchilarida texnik-harakat faoliyati bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi (U20: 71.7 → 90.1; U23: 73.1 → 89.8; kattalar: 72.4 → 86.8), bu esa sport mashg'ulotlarining samaradorligini yaqqol tasdiqlaydi. Standart og'ish (σ) va variatsiya koeffitsienti (V%) qiymatlarining barqaror saqlangani natijalardagi izchillik va barqarorlikni ko'rsatadi. Korrelyatsiya koeffitsientlari ($r=0.50-0.54$) mashg'ulotlar bilan erishilgan natijalar o'rtasida o'rtacha darajadagi ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, t-test natijalari (U20: $t=2.70$; U23: $t=2.46$; kattalar: $t=2.65$) va $P<0,05$ qiymatlari ushbu farqlarning statistik jihatdan ishonchli ekanligini bildiradi. Bu esa tadqiqotda qo'llanilgan metodik yondashuv va mashg'ulot tizimi texnik-taktik ko'nikmalarni samarali rivojlantirishda ahamiyatli bo'lganini ko'rsatadi. Natijalar sportchilarning tayyorgarlik jarayonida qo'llanilgan mashqlar majmuasi va yuklama strukturasining to'g'ri tanlanganini tasdiqlaydi hamda ularni amaliyotga keng tatbiq etish mumkinligini ko'rsatadi.



2-jadval

Yunon-rum kurashchilarini tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash texnik harakat ko'rsatkichlarining dinamikasi (tajriba guruhi n=60)

T/r	U 20		U 23		Kattalar	
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida	Tadqiqot boshi	Tadqiqot oxirida
$\bar{X}$	16.6	25.1	16.7	25.5	15.3	23.0
σ	4.25	3.83	4.35	5.44	3.66	5.07
V %	25.65	15.27	25.98	21.39	23.99	22.04
t	2.24		2.14		2.87	
P	<0,05		<0,05		<0,05	

Ushbu natijalar asosida U20, U23 va kattalar guruhlari sportchilarining texnik-harakat faoliyatida sezilarli o'sish kuzatildi (U20: 16.6 → 25.1; U23: 16.7 → 25.5; kattalar: 15.3 → 23.0), bu esa tajriba davomida qo'llanilgan mashg'ulotlar sportchilar harakat samaradorligini oshirishga xizmat qilganini anglatadi. Dispersiya ko'rsatkichlarining (σ) nisbatan pasaygani yoki barqaror saqlangani natijalarning izchil va bir xil shakllanganini bildiradi. Variatsiya koeffitsienti (V%) esa barcha guruhlarda 13% atrofida bo'lib, o'zgaruvchanlik darajasi minimal ekanligini ko'rsatmoqda. Korrelatsion tahlil $r=0.45-0.56$ oraliqda bo'lib, bu mashg'ulotlar bilan natijalar o'rtasida o'rtacha darajadagi ijobiy bog'liqlik mavjudligini tasdiqlaydi. Student t-test natijalari (U20: $t=2.24$; U23: $t=2.14$; kattalar: $t=2.87$) va $P<0,05$ qiymatlari esa barcha guruhlarda o'zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli va ahamiyatli ekanini ko'rsatmoqda. Bu holat tajriba davomida qo'llanilgan metodik yondashuvlarning sportchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirishdagi yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Yunon-rum kurash turida texnik tayyorgarlik tizimiga oid ilmiy-nazariy yondashuvlarni o'rganishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarimiz bizga quyidagi xulosalarga kelish imkonini berdi. Yunon-rim kurashchilarining texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-nazariy izlanishlarimiz shuni ko'rsatdiki, sportchining texnik harakatlarini chuqur biomexanik tahlil asosida o'rganish, harakatlardagi kinematik va dinamik parametrlarni aniqlash, motor qobiliyatlar bilan uzviy bog'liq bo'lgan harakatlar strukturalari va fazali tuzilmasini shakllantirish, avtomatlashtirish va barqarorlashtirish orqali ularning aniqligini, izchilligini va ishonchligini oshirish mumkin; shuningdek, harakatlarning hissiy-idrokiy murakkabligini hisobga olgan holda vizual, eshitish va propriozeptiv ma'lumotlarni qayta

ishlash orqali sportchilarda harakatga nisbatan muvofiqlashtirish darajasining ortishi, mushaklararo sinxronlikning kuchayishi, texnik-taktik ko'nikmalarni tezkorlik bilan shakllantirish va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni qo'lga kiritish imkoniyatlari ilmiy asosda tasdiqlandi. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари: Дисс. ... док. наук. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2004. - 397 б.

1. Abdiyev B.Sh., Kazoqov R.T. "Sport biomexanikasi (misol va masalalar to'plami)" O'quv qo'llanma. Ch.,-2024. 117 b.

2. Абраменко, Владимир Александрович. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Абраменко Владимир Александрович;. [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]- Малаховка, 2012. - 171 с.

3. Адилов С.Қ. Эркин кураш спортчиларининг координацион қобилиятларини ривожлантириш ва техник-тактик ҳаракатлари самардорлигини ошириш технологияси: // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс..., Чирчиқ.: ЎзДЖТСУ, 2020. - 120 б.

4. Адилов С.Қ. Эркин курашчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш/ Ўқув қўлланма. "Илмий техника ахборот-пресс" нашриёти. –Тошкент: 2018. - Б.12-23.

5. Агашин Ф. К. Биомеханика ударных движений. М., «Физкультура и спорт», 1977. – 207 с.

6. Akbarov A. "Sport biomexanikasidan praktikum" O'quv qo'llanma. Ch.-2020. - 251 b.

7. Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг маҳсус ва мусобақаолди тайёргарлигини



шакиллантириш: Дисс. пед. наук. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2007. - 143 б.

8. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс. пед. фан.

ном., ОАК ЎЗР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. – 135 б.

9. Aliyev I.B. Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-nazariy asoslari // Pedagogika fanlari doktori: diss. ped. fan. dok., ОАК ЎЗР 13.00.04., Chirchiq. O'zDJTSU. 2025. – 221 b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası dotsenti p.f.b.f.d. (PhD)

Sh.G' Xasanov

Farg'ona, O'zbekiston

11–14 YOSHLI BOKSCHI QIZLARNING TEZKOR-KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA MAHALLIY VA XORIJIY METODIK YONDASHUVLARNING QIYOSIY TAHLILI

Аннотация

В данной статье проведён сравнительный анализ отечественных и зарубежных методических подходов к совершенствованию скоростно-силовой подготовки девушек-боксёров 11–14 лет. Цель исследования заключалась в определении методических решений, которые являются научно обоснованными и пригодными для практического применения в учебно-тренировочном этапе подготовки девушек. В качестве источниковой базы был содержательно проанализирован 111 отечественный и зарубежный научный источник, опубликованный в 2006–2026 годах. Результаты сравнительного анализа показали, что преимущество отечественной школы проявляется в этапности системы подготовки и педагогической целостности, тогда как сильной стороной зарубежной школы являются биомеханическая точность, punch-specific средства и индивидуализированные модели нагрузок. Обосновано, что наиболее эффективным практическим направлением является интегративная модель, подчиняющая средства общей подготовки специфическим скоростно-силовым задачам спорта и учитывающая биологическое созревание, качество техники и возможности мониторинга.

Ключевые слова: девушки-боксёры, скоростно-силовая подготовка, учебно-тренировочный этап, 11–14 лет, отечественная школа, зарубежная школа, плиометрическая подготовка, комплексная подготовка, punch-specific упражнения, биологическое созревание, интегративная модель.

Annotation

Mazkur maqolada 11–14 yoshli bokschi qizlarda tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga doir mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlar qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi o'quv-mashq bosqichidagi qizlar uchun qaysi metodik yechimlar ilmiy jihatdan asosli va amaliyotga ko'chuvchan ekanini aniqlashdan iborat bo'ldi. Manba bazasi sifatida 2006–2026 yillarda e'lon qilingan 111 ta mahalliy va xorijiy adabiyot mazmungan tahlil qilindi. Qiyosiy tahlil natijalariga ko'ra, mahalliy maktabning ustunligi tayyorgarlik tizimining bosqichliligi va pedagogik yaxlitligida, xorijiy maktabning kuchli jihati esa biomexanik aniqlik, punch-specific vositalar va individuallashtirilgan yuklama modellari namoyon bo'lishi aniqlandi. Amaliy jihatdan eng maqbul yo'l umumiy tayyorlov vositalarini sportga xos tezkor-kuch vazifalariga bo'yundiruvchi, biologik yetilish, texnika sifati va monitoring imkoniyatini hisobga oluvchi integrativ model ekani asoslandi.

Kalit so'zlar: bokschi qizlar, tezkor-kuch, o'quv-mashq bosqichi, 11–14 yosh, mahalliy maktab, xorijiy maktab, plyometrik tayyorgarlik, kompleks tayyorgarlik, punch-specific mashqlar, biologik yetilish, integrativ model.

This article presents a comparative analysis of domestic and foreign methodological approaches to improving the speed-strength training of female boxers aged 11–14. The purpose of the study was to determine which methodological solutions are scientifically grounded and practically applicable for girls at the educational and training stage. As the source base, 111 domestic and foreign publications issued between 2006 and 2026 were analyzed in terms of content. The results of the comparative analysis revealed that the advantage of the domestic school lies in the staged structure of the training system and pedagogical integrity, whereas the strength of the foreign school is reflected in biomechanical precision, punch-specific means, and individualized load models. From a practical perspective, the most effective approach was found to be an integrative model that subordinates general training means to sport-specific speed-strength tasks while taking into account biological maturation, technical quality, and monitoring capabilities.

Keywords: female boxers, speed-strength training, educational and training stage, 11–14 years old, domestic school, foreign school, plyometric training, complex training, punch-specific exercises, biological maturation, integrative model.

Kirish. Zamonaviy ayollar boksi raqobat muhiti, jang sur'ati va texnik-taktik harakatlar chastotasi jihatidan sezilarli ravishda murakkablashdi. Bugungi kunda natija faqat kuchli zarba yoki yuqori umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki qisqa vaqt ichida kuchlanish hosil qilish, zarbani vaziyatga mos ravishda boshlash, seriyalar orasida harakat sifati va ritmi saqlab qolish qobiliyati bilan belgilanadi. Shuning uchun tezkor-kuch sifati bokschi qizlar tayyorgarligining markaziy bo'g'ini sifatida qaralmoqda. Biroq amaliyotda tezkor-kuch tayyorgarligi ko'p hollarda ikki qutbga ajralib ketadi. Birinchi yo'nalishda umumiy jismoniy tayyorgarlikka haddan tashqari suyaniladi, natijada sportchi kuchayadi, lekin bu o'sish zarba mexanikasiga to'liq ko'chmaydi. Ikkinchi yo'nalishda esa erta ixtisoslashuv ustuvor qo'yilib, maxsus zarba mashqlari hajmi tez

oshiriladi, biroq tayanch-harakat apparati barqarorligi, koordinatsion baza va texnika sifati yetarlicha shakllanmaydi. Ayniqsa 11–14 yoshli bokschi qizlarda mazkur ziddiyatlar biologik yetilish sur'atlarining farqi bilan yanada kuchayadi [3; 12]. Shundan kelib chiqib, mazkur maqolaning maqsadi 11–14 yoshli bokschi qizlarda tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga doir mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilish, ularning kuchli va zaif jihatlarini aniqlash hamda amaliyot uchun integrativ metodik modelning asosiy qoidalarini ishlab chiqishdan iborat bo'ldi.

Materiallar va metodlar. Maqolada ilmiy-nazariy tahlil usuli qo'llanildi. Manba bazasi sifatida 2006–2026 yillar davomida chop etilgan 111 ta mahalliy va xorijiy adabiyot mazmungan tahlil qilindi. Manbalar sport mashg'ulotlari



nazariyasi, yosh sportchilar fiziologiyasi, ayol sportchilar morfofunktsional xususiyatlari, boks biomexanikasi, tezkor-kuchni rivojlantirish vositalari va monitoring tizimlari kabi yo'nalishlarga ajratildi. Tadqiqotda tizimli tahlil, qiyosiy tahlil, mazmuniy tahlil, umumlashtirish va modellash usullaridan foydalanildi. Qiyosiy baholash uchun beshta mezon qabul qilindi: a) yondashuvning asosiy maqsadli yo'nalishi; b) qo'llaniladigan vositalar tarkibi; v) tezkor-kuchning qaysi komponentiga ustuvor e'tibor qaratilishi; g) 11–14 yoshli qizlar uchun xavfsizlik va individuallashtirish darajasi; d) amaliyotda nazorat qilish imkoniyati.

Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatdiki, mahalliy sport-pedagogik maktabda tezkor-kuch tayyorgarligi odatda umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning uzviy qismi sifatida qaraladi [11; 12]. Ushbu yondashuvning asosiy ustunligi — mashg'ulot jarayonining bosqichliligi, umumiy va maxsus vositalar o'rtasidagi izchillik hamda murabbiy uchun tushunarli pedagogik mantiqning mavjudligidir. Biroq mahalliy tavsiflarda tezkor-kuch ko'pincha umumiy tushuncha sifatida qolib ketadi. Kuchning rivojlanish tezligi, zarba impulsi, quvvat, reaktiv kuchlanish yoki punch-specific transfer kabi komponentlar alohida ajratilmagani sababli, mashq vazifasi ayrim hollarda "tezkor-kuchni oshirish" degan umumiy formula bilan cheklanadi. Bu esa sportchida umumiy o'sish bor, ammo zarba samaradorligida kuzatiladigan o'zgarish nima hisobiga ro'y berganini aniqlashni

qiyinlashtiradi. MDH doirasidagi gender-differensial yondashuvlar ushbu bo'shliqni qisman to'ldiradi. Ayol boksiga bag'ishlangan ishlarda erkaklar modeli to'g'ridan-to'g'ri ko'chirib qo'llanganda yuzaga keladigan xatarlar — yuklama dozasi noaniq belgilash, tiklanish xususiyatlarini kam baholash, biologik yetilishni hisobga olmaslik — tanqid qilinadi [13; 14]. Bu yo'nalish bokschi qizlarni mustaqil tadqiqot obyekti sifatida ko'rishi bilan muhim, ammo aksar holda yuqori malakali sportchilarga ko'proq yo'naltirilgan. Xorijiy ilmiy maktab esa tezkor-kuch tayyorgarligini ko'proq biomexanik va o'lchovli mantiq asosida qurdi. Bu yerda zarba kuchiga tayanch reaksiyasi, pastki tana quvvati, rotatsion harakatlar va quvvatning segmentlararo uzatilishi ta'sir qilishi ko'rsatildi [6;7]. Natijada plyometrik mashqlar, kompleks tayyorgarlik, o'zgaruvchan qarshilik, optimal yuklama va sportga xos zarba-quvvat mashqlari alohida tadqiqot mavzusiga aylandi [8–10].

Eksperimental ishlar shuni ko'rsatadiki, plyometrik tayyorgarlik tayanchdan kuch olish va tez kuchlanish qobiliyatini yaxshilaydi, kompleks va o'zgaruvchan qarshilik modellari esa kuch va quvvatning zarbaga ko'chuvchanligini kuchaytiradi [8; 9]. Optimal yuklama konsepsiyasi mashq intensivligini sportchining individual kuch-quvvat profiliga moslashtirishni taklif qiladi [10]. Biroq bu vositalarning samarasi jismoniy yoki texnik jihatdan yetarlicha tayyor bo'lmagan 11–14 yoshli qizlarda avtomatik ravishda yuzaga kelmaydi.

1-jadval.

Tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga doir metodik yondashuvlarning qiyosiy tavsifi

Yondashuv turi	Asosiy vositalar	Kuchli jihati	11–14 yoshli bokschi qizlar uchun metodik izoh
Mahalliy bosqichli pedagogik model	Umumiy va maxsus tayyorgarlik, texnika bilan uyg'un mashqlar, bosqichma-bosqich yuklama	Pedagogik yaxlitlik va amaliyotga moslik	Yuqori; agar punch-specific monitoring bilan boyitilsa, samarasi ortadi
Gender-differensial model	Jinsiy va morfofunktsional xususiyatlarni hisobga oluvchi mashqlar	Qiz sportchilarning o'ziga xosligini tan oladi	O'rtacha-yuqori; biologik yetilish va texnika sifatini qat'iy hisobga olish talab etiladi
Plyometrik yondashuv	Ko'p yo'nalishli sakrashlar, reaktiv mashqlar, qisqa kontaktli portlovchi vazifalar	Tayanchdan kuch olish va tez safarbarlikni yaxshilaydi	Yuqori; hajm va balandlik nazorati shart
Kompleks / o'zgaruvchan qarshilik modeli	Yengil-o'rta og'irliklar, elastik qarshilik, portlovchi bosish-tortish mashqlari	Kuch va quvvat transferini kuchaytiradi	Selektiv; 13–14 yosh va tayyor sportchilar uchun maqbul
Optimal yuklama modeli	Individual kuch-quvvat profiliga mos intensivlik va tezlikdagi mashqlar	Shaxsiylashtirilgan moslashuvni oshiradi	Perspektiv; lekin aniq diagnostika va doimiy monitoring talab qiladi
Sportga xos zarba-quvvat modeli	Tibbiy to'p, rezina qarshilik, maxsus qop, qisqa zarba seriyalari	Texnika va quvvatni birlashtiradi	Juda yuqori; o'quv-mashq bosqichida asosiy platforma sifatida qo'llanishi mumkin
Integrativ sintetik model	Umumiy, koordinatsion, plyometrik va punch-specific vositalar tizimi	Pedagogik yaxlitlik va biomexanik aniqlik birligi	Eng maqbul yo'l; 11–14 yoshli bokschi qizlar uchun tavsiya etiladi



1-jadval ma'lumotlari mahalliy va xorijiy maktablar o'rtasida mutlaq qarama-qarshilik emas, balki bir-birini to'ldiruvchi munosabat mavjudligini ko'rsatdi. Mahalliy maktab murabbiyga mashg'ulotni izchil qurish imkonini beradi; xorijiy yondashuv esa aynan qaysi vosita zarba quvvati, zarba tezligi yoki reaktiv safarbarlikka ta'sir etayotganini aniqroq ko'rsatadi. Demak, ilmiy jihatdan to'g'ri yechim — ikkalasini sintez qilishdir.

Tahlil natijalari asosida 11–14 yoshli bokschi qizlar uchun mashq vositasini tanlashda uchta mezon ustuvor deb topildi. Birinchi mezon — biologik yetilish darajasi. Bir xil pasport yoshidagi qizlarda kuch-quvvatga javob reaksiyasi turlicha bo'ladi; shuning uchun yuklama aynan funksiya

holatiga mos bo'lishi kerak. Ikkinchi mezon — texnika kompetensiyasi. Zarbani tashkil etuvchi tayanch, rotatsiya, masofa hissi va tiklanish holati barqarorlashmagan sportchida og'irroq portlovchi mashqlar texnik nuqsonlarni mustahkamlashi mumkin. Uchinchi mezon — monitoring imkoniyatidir. Monitoring imkoniyati deganda qimmat jihozning mavjudligi emas, balki murabbiy qo'llayotgan vositaning natijasini ishonchli baholay olishi tushuniladi. Agar sport maktabi sharoitida sensorli qop yoki platforma bo'lmasa ham, sakrash, tibbiy to'p uloqtirish, qisqa vaqtli zarba seriyasi, videoanaliz va texnik kuzatuv orqali yuqori axborotli monitoring tashkil etish mumkin. Bu holatda metodika nazoratga bo'ysundiriladi va har bir blokning ko'chuvchanligi baholanadi.

2-jadval.

11–14 yoshli bokschi qizlarda integrativ tezkor-kuch modeli bloklarining mazmuni

Metodik blok	Ustuvor vazifa	Asosiy vositalar	Kutiladigan transfer
Koordinatsion-reaktiv baza	Harakatni tez boshlash, ritm va muvozanatni shakllantirish	Oyoq ishlari, reaksiyali o'yinlar, yengil signalli zarba vazifalari	Zarba boshlanishi qisqaradi, harakat sifati yaxshilanadi
Yengil qarshilikdagi portlovchi ish	Kuchlanishni qisqa vaqt ichida safarbar etish	Elastik tasmalar, yengil to'plar, tez bosish-tez irg'itish mashqlari	Erta RFD va segmentlararo uyg'unlik kuchayadi
Rotatsion va tayanch quvvati	Pastki tana va gavda orqali energiya uzatish	Yon uloqtirish, yarim cho'qqayishdan portlovchi turish, rotatsion mashqlar	Zarba impulsi va quvvati ortadi
Punch-specific seriyalar	Quvvatni boks texnikasiga ko'chirish	Qisqa maksimal seriyalar, rezina qarshilikdagi zarbalar, maxsus qop	Zarba tezligi va seriya barqarorligi yaxshilanadi
Monitoring va tuzatish	Yuklama samarasini baholash va individuallashtirish	Sakrash, tibbiy to'p, 5–10 soniyali seriya, videoanaliz	Metodika shaxsiylashadi, ortiqcha yuklama xavfi kamayadi

2-jadvalda keltirilgan bloklardan ko'rinib turibdiki, integrativ model «avval umumiy, keyin maxsus» degan soddalashtirilgan sxemani emas, balki «umumiylikning sportga xos transformatsiyasi» mantig'ini taklif qiladi. YA'ni har bir umumiy vosita keyingi bosqichda zarba harakatiga xizmat qiladigan funksional asosga aylanishi kerak. Bu, ayniqsa, 11–14 yoshli qizlarda erta ixtisoslashuv bilan erta yuklanishni bir-biridan farqlash uchun muhimdir. Natijalarga ko'ra, 11–12 yoshda koordinatsion-reaktiv va yengil qarshilikdagi portlovchi mashqlar ustuvor; 12–13 yoshda texnik barqarorlikni saqlagan holda rotatsion quvvat elementlari bosqichma-bosqich qo'shiladi; 13–14 yoshda esa biologik yetilish darajasi yetarli bo'lgan sportchilarda punch-specific seriyalar va o'rta qarshilikdagi portlovchi mashqlar ulushi oshirilishi mumkin. Bu mantiq tayyorgarlikni ham xavfsiz, ham maqsadli qiladi.

Muhokama. Olingan natijalar mahalliy va xorijiy yondashuvlar orasidagi asosiy farq vositalarda emas, balki metodik markazlanishda ekanini ko'rsatdi. Mahalliy maktab ko'proq

mashg'ulot jarayonining o'ziga, uning pedagogik izchilligi va bosqichliligiga yo'nalsa, xorijiy maktab natijani ta'minlovchi komponentlarni alohida o'lchash va eksperimental aniqlashga intiladi. 11–14 yoshli bokschi qizlar tayyorgarligi uchun esa ushbu ikki mantiqning birligi zarur. Shu nuqtai nazardan, xorijiy tajribani to'g'ridan-to'g'ri ko'chirib olish to'g'ri emas. Chunki ko'plab eksperimental ishlar katta yoshli erkak yoki elita sportchilarda o'tkazilgan [4; 6; 7]. Ularning xulosalari 11–14 yoshli qizlarga moslashtirilmagan holda qo'llansa, texnikadan ustun bo'lgan kuch yuqori baholanishi va ortiqcha ixtisoslashuv xatarlari yuzaga kelishi mumkin. Demak, adaptatsiyalash tamoyili asosiy talab hisoblanadi. Mahalliy yondashuvning o'zi ham qayta boyitilishi lozim. Agar umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatini punch-specific testlar, videoanaliz va oddiy, lekin axborotli monitoring vositalari bilan to'ldirilsa, pedagogik yaxlitlik saqlangan holda natijaning haqiqiy manbalari aniqroq ko'rinadi. Bu murabbiyga qaysi o'zgarish umumiy kuch hisobiga, qaysi o'zgarish esa zarba texnikasiga



ko'chuvchanlik hisobiga ro'y berayotganini baholash imkonini beradi. Muhokama natijalariga ko'ra, tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda asosiy metodik qoida shundan iboratki, mashq vositasi tashqi murakkabligi yoki zamona-viyiligi bilan emas, sportchining yoshi, yetilish darajasi, texnika sifati va monitoring imkoniyatiga mosligi bilan baholanishi kerak. Shu sababli 11–14 yoshli bokschi qizlar uchun integrativ model eng maqbul variant sifatida qaraladi.

Xulosa. Mahalliy metodik maktabning asosiy ustunligi tezkor-kuch tayyorgarligini umumiy, maxsus, texnik va taktik tayyorgarlik bilan yaxlit bog'lashidir; uning asosiy cheklanishi esa tezkor-kuch komponentlarini yetarlicha differensial tahlil qilmasligi bilan izohlanadi. Xorijiy ilmiy maktab plyometrik, kompleks, o'zgaruvchan qarshilik, optimal yuklama va punch-specific mashqlar orqali tezkor-kuchni o'lchovli va biomexanik aniqlik bilan boshqarish imkonini beradi, ammo uning xulosalarini 11–14 yoshli bokschi qizlarga to'g'ridan-to'g'ri ko'chirish mumkin emas. 11–14 yoshli bokschi qizlar uchun mashq vositalarini tanlashda biologik yetilish darajasi, texnika kompetensiyasi va monitoring imkoniyati asosiy metodik mezonlar bo'lishi kerak. Eng maqbul yondashuv — umumiy tayyorlov vositalarini sportga xos tezkor-kuch vazifalariga bo'ysundiruvchi, koordinatsion bazadan punch-specific seriyalargacha bosqichli o'tuvchi integrativ metodik modeldir. Amaliyotda mazkur model oddiy va axborotli monitoring bilan qo'llab-quvvatlansa, bokschi qizlarda tezkor-kuch sifatining xavfsiz, maqsadli va barqaror o'sishini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018.

2. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Ultimate Athlete Concepts, 2008.

3. Lloyd R.S., Oliver J.L. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – 34(3). – B. 61–72.

4. Chaabène H., Tabben M., Mkaouer B. va бошқ. Amateur boxing: physical and physiological attributes // Sports Medicine. – 2015. – 45(3). – B. 337–352.

5. Davis P., Benson P.R., Pitty J.D. va бошқ. Performance analysis of elite female amateur boxers and comparison with their male counterparts // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2016.

6. Loturco I., Nakamura F.Y., Artioli G.G. va бошқ. Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2016. – 30(1). – B. 109–116.

7. Beattie K., Ruddock A.D. The role of strength on punch impact force in boxing // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2022. – 36(10). – B. 2957–2969.

8. Chottidao M., Kuo C.H., Tsai Y.S. va бошқ. A comparison of plyometric and jump rope training programs for improving punching performance in junior amateur boxers // Frontiers in Physiology. – 2022.

9. Liu Y., Huang S., Zhou Y. va бошқ. Effects of variable resistance training within complex training on maximum strength and punch performance in elite amateur boxers // Frontiers in Physiology. – 2024.

10. Cui W., Wang X. va бошқ. The effect of optimal load training on punching ability in elite boxers // Frontiers in Physiology. – 2024.



Guliston davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

B.D.Ergashov

Surxondaryo, O'zbekiston

BELBOG'LI KURASHDA TEXNIK USULLARINI BAJARISH SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA KUCH TURLARI VA CHIDAMLILIKNING O'RNI.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: bobirjonergashov786@gmail.com

Аннотация

В статье раскрывается роль статодинамической силовой выносливости в повышении объема и интенсивности бросков соперника. В частности, наличие тесной взаимосвязи между эффективностью бросков соперника и статодинамической силовой выносливостью подтверждена на примере исследования курашистов с низким и высоким уровнем развития этого физического качества.

Ключевые слова: Борцы на поясах, манекен, бросок, статическая сила, динамическая сила, силовая выносливость, переключатель, брус, нагрузка.

Annotation

Maqolada malakali belbog'li kurashchilarda raqibni ko'tarib tashlash hajmi va shiddatini oshirishda statodinamik kuch chidamkorligining o'rni tadqiqotlar asosida ochib berilgan. Jumladan, raqibni ko'tarib tashlash samaradorligi va statodinamik kuch chidamkorligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligi ushbu sifat darajasi sust va yaxshi rivojlangan kurashchilar misolida tasdiqlangan.

Kalit so'zlar: Belbog'li kurash, maneken, ko'tarib tashlash, statik kuch, dinamik kuch, kuch chidamkorligi, tumik, brus'ya, yuklama.

In the article, the role of statodynamic strength endurance in increasing the volume and intensity of lifting the opponent in skilled belt wrestlers is revealed based on research. In particular, the existence of an inextricable relationship between the efficiency of lifting the opponent and the endurance of statodynamic strength has been confirmed in the case of weak and well-developed wrestlers of this quality.

Key words: Belt wrestling, mannequin, lifting, static strength, dynamic strength, strength endurance, barbell, barbell, loading.

Masalani dolzarbligi: O'zbek halqining uzoq o'tmishidan boshlab noyob milliy qadriyat bo'lib e'zozlanib kelinayotgan va so'nggi yillarda yakkakurash sport turi sifatida borgan sari ommalashib borayotgan belbog'li kurash o'ziga xos texnik – taktik harakatlari bilan o'zga kurash turlaridan tubdan farq qiladi. Jumladan, belbog'li kurashda raqiblar barcha harakat va usullarni qo'llari bilan bir – birining belbog'ini ushlagan holda yoki qo'llari doimo belbog'ga “qulflangan” holatda ijro etadilar. Bu kurash turida raqibni oyoq bilan “chalib yiqitish” yoki “tepib yiqitish” usullarini qo'llash taqiqlanadi. “Parter” va “og'riq” (bolevoy priyom) usullari qo'llanilmaydi. Bunday milliy kurash turi deyarli barcha halq – elatlar hayoti, turmush tarzi va madaniyatida ham keng ommalashgan bo'lib, ular turli nomlar bilan yuritilsada (ruslarda – borba na poyasax, qozoqlarda – kures, tatarlarda – kuresh, qirg'izlarda – bel olish), lekin ular ham o'zbek belbog'li kurashidek farqlar bilan ajralib turadi.

Bugungi kunda belbog'li kurash bo'yicha ichki milliy, Jahon va Osiyo chempionatlari, turli nufuzli halqaro musobaqalar muntazam o'tkazilib kelinmoqda. Ushbu sport turiga xos jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik, texnik – taktik mahoratni shakllantirish nazariyasi va metodikasi ma'lum darajada ilmiy asoslangan. Ko'p yillik sport trenirovkasi sikllarida belbog'li kurash sirlariga o'rgatish, turli yosh va sport malakasiga mansub kurashchilarda tayyorgarlik turlarini shakllantirish uchun ajratilgan mashg'ulotlar hajmi va shiddatini belgilovchi soatlar miqdori, me'yoriy talablar va baholash mezonlari ishlab chiqilgan. Bu borada darslik, o'quv qo'llanmalar, dasturlar, ilmiy – metodik manbalar yaratilgan, dissertatsion

tadqiqotlar o'tkazilgan va amaliyotga joriy etilgan. [Sh.S.Mirzanov, 2021, 132 b.; Ergashov B.D. 2021, 112-117 b.; Ergashov B.D, 2022, 424-429 c.; H.H.Чельшев, 2013, с. 13-26.; М.А.Правдов и др, 2013, с. 37-49; Z.S.Artiqov, 2018, 60-62 s. Ergashov B.D, 2022, 25-27 s.]. Lekin shu bilan bir qatorda belbog'li kurash bellashuvlarida raqibni ko'tarib tashlash samaradorligini belgilovchi va ushbu jarayonda ustivor ahamiyatga loyiq bo'lgan statodinamik kuch chidamkorligi tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmagan. Gap shundaki, belbog'li kurashda raqibni ko'tarib tashlash sikli bir necha fazalar asosida amalga oshiriladi: birinchi faza – raqibni tortib, uni pastga bosish; ikkinchi faza – raqibni u yoki bu usulda ko'tarish; uchinchi – faza raqibni ko'targan xolatda u yoki bu tomonga burilish (yoki aylanish); to'rtinchi – faza raqibni “yiqitish”. Ana shu fazalar muvofiq mushaklarni izotonik rejimda konsentrik (yenguvchi) va eksentrik (yengiluvchi) kuchlanish mexanikasi yordamida ijro etiladi. Biroq mazkur fazalarni samarali “ishga tushirish” uchun kurashchi dastlab mushaklarni izometrik rejimda qisqa muddatli statik kuchlantirish mikrofazalaridan foydalanishi hali “tesha tegmagan” va o'rganilmagan muammodir. Ma'lumki, ushbu dinamik kuchlanish fazalari va statik kuchlanish mikrofazalari mashg'ulotlar davomida ayniqsa musobaqa bellashuvlarida ko'p martalab takrorlanadi. Shunday ekan, belbog'li kurashchilar uchun bellashuvni muvaffaqiyatli o'tkazish imkoniyati statodinamik kuch chidamkorligiga bog'liq – deb ehtimol qilish mumkin.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali belbog'li kurashchilarda statik va dinamik kuch hamda chidamkorligi va uni raqibni ko'tarib tashlash



usullarini bajarish samaradorligiga ta'sir etishini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqotning obyekti, metodlari va uni tashkil qilish. Tadqiqot obyekti sifatida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida ta'lim oluvchi, sport pedagogik mahoratini oshirish guruhida shug'ullanuvchi malakali belbog'li kurashchilar (sport ustalari va unga nomzodlar) mashg'uloti tanlangan. Tadqiqotda quyidagi metod va pedagogik testlardan foydalanildi: turnikda osilib, qo'llarni 50% bukilgan holatini saqlash; shu test brus'yada tayangan holatda bajariladi; manekenni ko'krakda ko'tarib, orqaga maksimal egilish holatida saqlash; turnikda va brus'yada qo'llarni max marta bukib – yozish, manekenni ko'krakda ko'tarib orqaga max marta egilish – yozilish (har bir testdan avval va keyin yurakni qisqarish chastotasi – YuQCh, nafas olish chastotasi – NOCh aniqlangan), 30 kg.li manekenni max marta tizzadan va ko'krakdan oshirib tashlash hajmi (soni) va shuddati (vaqti).

Statodinamik kuch chidamkorligining manekenni (raqibni) ko'tarib tashlashdagi o'rnini aniqlash uchun shu sifat yaxshi rivojlangan ($\bar{X}$ – dan yuqori ko'rsatkichlar) va past rivojlangan ($\bar{X}$ – dan past) kurashchilar tadqiqotga jalb qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. Tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, malakali belbog'li kurashchilarda statik kuch chidamkorligi turnikda qo'llarni 50% bukilgan holatini imkon boricha saqlash vaqti $34,9 \pm 5,07$ s.ni tashkil etdi. Test yuklamasidan avval mazkur kurashchilarda YuQCh $68,2 \pm 3,04$ zarba/daq.ga, NOCh $17,4 \pm 2,01$ marta /daq.ga teng bo'lgan. Test yuklamasi ta'sirida YuQCh $87,2 \pm 5,73$ zarba/daq.gacha NOCh $21,6 \pm 2,57$ marta /daq.gacha ortganligi kuzatildi (1 jadval).

Brus'yada qo'llarni 50% bukish holatini saqlash vaqti va uning kardiorespirator ko'rsatkichlari (YuQCh va NOCh) ham shunga o'xshash natijalar bilan namoyish etiladi.

Manekenni ko'krakda ko'tarib, orqaga max egilish holatini saqlash vaqti $13,2 \pm 1,16$ s. miqdorida qayd etildi. Ushbu test yuklamasining funksional ko'rsatkichlari keskin reaksiyalar bilan farqlanmadi. Ko'rinib turibdiki, tadqiqotda ishtirok etgan malakali belbog'li kurashchilarda qo'llarining, ayniqsa umurtqa va tos – son mushaklarini izometrik rejimida kuchlanish (statik kuch chidamkorligi) vaqti nisbatan qisqa bo'lgan.

1 – jadval

Malakali belbog'li kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligi va uning kardiorespirator qiymati – $\bar{X} \pm \sigma$ (n = 16)

T/r	Pedagogik testlar	Pedagogik testlar natijasi	Funksional testlar natijalari			
			Testdan avval		Testdan keyin	
			YuQCh	NOCh	YuQCh	NOCh
Statik kuch chidamkorligi						
1	T.da qo‘llarni 50% bukish holatini saqlash (s.)	34,9 ± 5,07	68,2 ± 3,04	17,4 ± 2,01	87,2 ± 5,73	21,6 ± 2,57
2	B.da qo‘llarni 50% bukish holatini saqlash (s.)	33,7 ± 4,25	69,0 ± 3,11	14,4 ± 1,47	87,2 ± 4,48	21,9 ± 2,61
3	M.ni ko‘krakda ko‘tarib, orqaga max marta egilish holatini saqlash (s.)	13,2 ± 1,16	69,3 ± 2,77	14,7 ± 1,43	76,8 ± 3,66	20,6 ± 2,44
Dinamik kuch chidamkorligi						
4	T.da max marta tortilish (marta)	14,4 ± 1,53	71,2 ± 3,22	17,8 ± 2,06	88,4 ± 4,04	23,0 ± 2,67
5	B.da qo‘llarni max marta bukish – yozish (marta)	27,8 ± 3,12	71,8 ± 3,14	16,8 ± 1,76	97,2 ± 4,12	24,4 ± 2,65
6	M.ni ko‘krakda ko‘tarib, orqaga max marta egilish – yozilish (marta)	24,2 ± 2,15	70,0 ± 3,05	15,2 ± 1,27	93,4 ± 3,67	24,7 ± 2,66

Izoh: - T – turnik; B – brus'ya; M – maneken; Manekenni og'irligi 30 kg; YuQCh – zarba /daq; NOCh – marta /daq.

Dinamik kuch chidamkorligini ifodalovchi turnikda max marta tortilish soni ushbu kurashchilarda $14,4 \pm 1,53$ martani tashkil etdi. Ma'lumki, sport mahoratini takomillashtirish guruhlarida 1-yil shug'ullanuvchi malakali belbog'li kurashchilarda turnikda max marta tortilish soni 17 martaga, 2-yil shug'ullanuvchilar uchun 19 martaga, 3-yil – 21 martaga teng bo'lishi belgilangan

[P.Ф.Гайнанов ва б., 2008, b. 92-95]. Brus'yada qo'llarni imkon boricha bukish – yozish soni $27,8 \pm 3,12$ martani 50 kg.il manekenni ko'krakda ko'tarib, orqaga max marta egilish – yozilish soni $24,2 \pm 2,15$ martani tashkil etgani aniqlandi. Dinamik kuch chidamkorligini baholash bo'yicha qo'llanilgan mazkur testlar yuklamalarining funksional qiymatlari (YuQCh va NOCh) statik



kuch chidamkorligi bo'yicha qo'llanilgan testlar yuklamalari ta'sirida qayd etilgan funksional ko'rsatkichlardan nisbatan yuqoriroq bo'lganligi kuzatildi.

Manekenni max marta tizzada ko'tarib tashlash soni $24,6 \pm 2,37$ martacha, unga sarflangan

vaqt $156,4 \pm 4,78$ s.ga teng bo'lgan (2 jadval). Mazkur test yuklamasi ta'sirida YuQCh $68,7 \pm 3,02$ zarba / daq.dan $106,5 \pm 6,27$ zarba / daq.gacha, NOCh esa $16,2 \pm 2,03$ marta / daq.dan $37,2 \pm 2,56$ marta / daq.gacha ortganligi ma'lum bo'ldi.

2 – jadval

Malakali belbog'li kurashchilarda manekenni turli usullar yordamida ko'tarib tashlash samaradorligi va uning kardiorespirator qiymati – $\bar{X} \pm \sigma$ (n = 16)

T/r	Pedagogik testlar	Pedagogik testlar natijasi	Funksional testlar natijalari			
			Testdan avval		Testdan keyin	
			YuQCh	NOCh	YuQCh	NOCh
1	M.ni max marta tizza yordamida ko'tarib tashlash: -soni (marta)	$24,6 \pm 2,37$	$68,7 \pm 3,02$	$16,2 \pm 2,03$	$106,5 \pm 6,27$	$37,2 \pm 2,56$
2	- Vaqti (s.)	$156,4 \pm 4,78$	-/-	-/-	-/-	-/-
3	M.ni max marta ko'krakdan oshirib tashlash: -soni (marta)	$23,7 \pm 2,25$	$71,5 \pm 3,13$	$15,8 \pm 1,67$	$110,2 \pm 6,48$	$39,7 \pm 2,71$
4	- Vaqti (s.)	$153,5 \pm 4,57$	-/-	-/-	-/-	-/-

Izoh: - M – maneken, uning og'irligi 30 kg

Manekenni max marta ko'krakdan oshirib tashlash soni $23,7 \pm 2,25$ marta miqdorida qayd etildi, sarflangan vaqt esa $153,5 \pm 4,57$ s.ni tashkil etdi. Test yuklamasining pulsometrik qiymati (YuQCh) $71,5 \pm 3,13$ zarba / daq.dan $110,2 \pm 6,48$ zarba / daq.ga, respirator qiymati (NOCh) $15,8 \pm 1,67$ marta / daq. dan $39,7 \pm 2,71$ marta / daq.gacha ortganligi kuzatildi.

30 kg.li manekenni turli usullar yordamida imkon boricha (max marta) ko'tarib tashlash hajmi va shiddatini ifodalovchi ko'satkichlardan ko'rinish turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan malakali belbog'li kurashchilarda maxsus tezkorlik – kuch chidamkorligi sport ustaligiga ega kurashchi imkoniyatiga yetmagan bo'lsada, uning kardiorespirator qiymati nisbatan yuqori bo'lgan. Ehtimol qilish mumkinki, bunday holat mazkur kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligi ma'romida rivojlanmaganligi bilan asoslanadi.

Ana shunday ehtimolga aniqlik kiritish maqsadida biz statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi va sust rivojlangan malakali belbog'li kurashchilarda manekenni turli usullar yordamida

ko'tarib tashlash hajmi (soni) va shiddati (vaqti)ni o'rgandik. Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 50 kg.li manekenni max marta tizzadan ko'tarib tashlash soni statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda $27,7 \pm 1,19$ martani tashkil etgan bo'lsa, shu testni bajarishga sarflangan vaqt $132,6 \pm 3,23$ s.ga teng bo'lgan (3 jadval). Mazkur sifat darajasi sust rivojlangan kurashchilarda bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda $21,5 \pm 1,56$ martani va vaqti $184,2 \pm 5,37$ s.ni tashkil etgan. Statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda manekenni tizzadan oshirib tashlash soni 6,2 martaga ortiq bo'lgan, vaqti 51,6 s.ga qisqa bo'lganligi kuzatildi.

Manekenni max marta ko'krakdan oshirib tashlash soni statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda $26,9 \pm 1,14$ marta bilan ifodalangan bo'lsa, vaqti $127,5 \pm 2,57$ s.ga teng bo'lgan. Mazkur sifat darajasi sust rivojlangan kurashchilarda bu ko'rsatkichlar muvofiq ravishda $20,3 \pm 1,67$ marta va $179,2 \pm 5,85$ s. bilan qayd etildi.

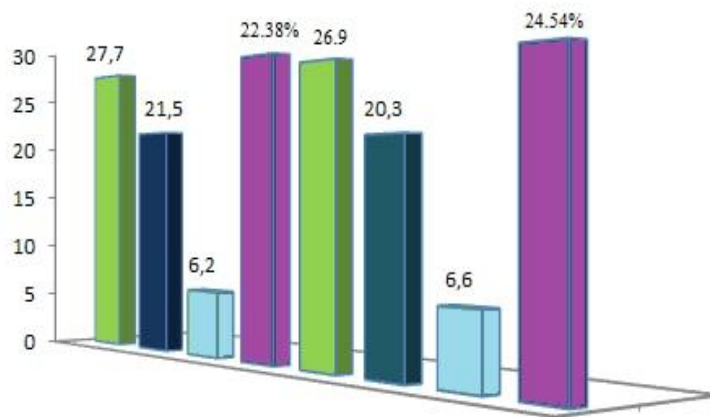
3 – jadval

Statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi va sust rivojlangan malakali belbog'li kurashchilarda manekenni tizza ko'tarib tashlash va ko'krakdan oshirib tashlash samaradorligi $\bar{X} \pm \sigma$

T/r	Pedagogik testlar	Statodinamik kuch chidamkorligi		Ko'rsatkichlar farqi
		Yaxshi rivojlangan kurashchilar – n=12	Sust rivojlangan kurashchilar – n=12	
1	M.ni max marta tizza yordamida ko'tarib tashlash: -soni (marta)	$27,7 \pm 1,19$	$21,5 \pm 1,56$	6,2
2	- Vaqti (s.)	$132,6 \pm 3,23$	$184,2 \pm 5,37$	51,6
3	M.ni max marta ko'krakdan oshirib tashlash: -soni (marta)	$26,9 \pm 1,14$	$20,3 \pm 1,67$	6,6
4	- Vaqti (s.)	$127,5 \pm 2,57$	$179,2 \pm 5,85$	51,7



Izoh: 1 – jadvalda keltirilgan testlar natijalarining $\overline{X}$ ko'rsatkichlaridan yuqori natija qayd etgan kurashchilar “yaxshi” va “sust” natijaga erishgan kurashchilar “sust” statodinamik kuch chidamkorligiga ega – deb qabul qilingan(1-rasm).



Ko'rinib turibdiki, ko'rsatkichlar farqi statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda manekenni imkon boricha max marta ko'krakdan oshirib tashlash soni bo'yicha 6,6 marta ko'proq bo'lgan, sarflangan vaqt esa 24,54 %ga qisqa bo'lgan.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, birinchidan, malakali belbog'li kurashchilarda mushaklarni izometrik rejimda (statik kuch chidamkorligi) va izotonik rejimda (dinamik kuch chidamkorligi) kuchlanish chidamkorligi yetarli rivojlangan – deb bo'lmaydi. Bunday fikr statik kuchlanish vaqti va dinamik kuchlanish sonining kardiorespitor ko'rsatkichlari (YuQCh va NOCh) bilan ham tasdiqlandi. Ikkinchidan, manekenni turli usullar yordamida ko'tarib tashlash soni nisbatan kam bo'lgani, unga sarflangan vaqt miqdori nisbatan davomli qayd etilgani va funksional ko'rsatkichlar keskin ortgani ushbu kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligi yetarli rivojlanma-ganidan darak beradi. Uchinchidan, statodinamik kuch chidamkorligi yaxshi rivojlangan kurashchilarda manekenni turli usullarda ko'tarib tashlash hajmi (soni) ortiq bo'lganligi, unga sarflangan vaqt nisbatan qisqa bo'lgani (statodinamik kuch chidamkorligi sust rivojlangan kurashchilarnikiga nisbatan) ushbu sifatni raqibni ko'tarib tashlash

samaradorligini ta'minlashdagi ustuvor ahamiyatini asoslaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ergashov B.D. Malakali kurashchilarda kuch va chidamlilik sifatlarini yordamchi vositalari orqali rivojlantirish. Fan sportga № 4.2026, - 25-27 s.
2. Ergashov B.D. Malakali kurashchilarda kuch va turlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash uslubiyati. Fan sportga № 3.2025, - 25-27 s.
3. Ergashov B.D. Belbog'li kurashda statodinamik kuch chidamkorligining o'rni va uni rivojlantirish tajribasi. NamDU Axborotnomasi № 8. 2022, 424-429 b.
4. Ergashov B.D. Belbog'li kurashchilarda statodinamik kuch chidamkorligini rivojlantirish va uni raqamli o'lchov uskunasi yordamida baholash metodikasi. Monografiya. “Lesson Press” nashriyoti, 2024-y. – 140 b.
5. Mirzanov Sh.S. Belbog'li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya., T.; nashriyot nomi. 2021, – 164 s.
6. Ariqov Z.S. Yuqori malakali belbog'li kurashchilarda statik va dinamik harakatlar ta'sirida muvozanat saqlash imkoniyati. Fan sportga №3.2018, - 60-62 s.



Sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası
,Pedagogika fanlari boyicha falsafa doktori (PhD)
professor
Sh.S.Tursunov
Chirchiq, O'zbekiston

MUSOBAQA DAVRIDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH VA BOSHQARISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Аннотация	Annotation
Данное исследование посвящено научно-теоретическим основам планирования и управления тренировочными нагрузками в соревновательный период. Рассматриваются вопросы соотношения объема, интенсивности и направленности нагрузок в соответствии с требованиями соревновательной деятельности. Обоснованы методы контроля функционального состояния спортсменов и оптимизации восстановительных процессов для обеспечения стабильной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Ключевые слова: Соревновательный период, тренировочная нагрузка, планирование нагрузки, управление нагрузкой, функциональное состояние, спортивный результат, восстановление	Mazkur tadqiqot musobaqa davrida sport mashg'ulotlari yuklamalarini rejalashtirish va boshqarishning ilmiy-nazariy asoslarini yoritishga bag'ishlangan. Unda mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va yo'nalishini musobaqa faoliyati talablariga moslashtirish masalalari tahlil qilinadi. Sportchining jismoniy ish qobiliyatini barqaror saqlash, funksional holatini monitoring qilish hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirish orqali yuqori sport natijalariga erishish yo'llari asoslab berilgan. Kalit so'zlar: Musobaqa davri, mashg'ulot yuklamasi, yuklamani rejalashtirish, yuklamani boshqarish, funksional holat, sport natijasi, tiklanish jarayoni This study is devoted to the scientific and theoretical foundations of planning and managing training loads during the competition period. It analyzes the relationship between training volume, intensity, and orientation in accordance with the demands of competitive activity. The research substantiates methods for monitoring athletes' functional condition and optimizing recovery processes to maintain stable performance and achieve high competitive results. Keywords: competition period, training load, load management, functional condition, athletic performance, recovery process.

Kirish. Yunon-rum kurashi sport turlari orasida yuqori jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turida musobaqa jarayonining yuqori shiddati, qisqa vaqt oralig'ida bir nechta bellashuvlarda ishtirok etish hamda maksimal kuch va chidamlilik namoyon etilishi sportchilardan yuqori darajadagi funksional tayyorgarlikni talab etadi. Shu sababli musobaqa davrida mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va samarali boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yunon-rum kurashi musobaqalarida sport natijasining barqarorligi sportchining jismoniy ish qobiliyatini saqlab qolish, charchash darajasini nazorat qilish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etishga bevosita bog'liqdir. Musobaqa davrida yuklamalarning hajmi va shiddatini noto'g'ri belgilash sport formasining pasayishiga, texnik-taktik xatolarning ko'payishiga hamda jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Shu bois mashg'ulot yuklamalarini musobaqa jadvali va bellashuvlar xususiyatlariga moslashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Mazkur ishda yunon-rum kurashchilarining musobaqa davridagi yuklamalarini rejalashtirish va boshqarishning ilmiy-nazariy asoslari yoritiladi hamda ularning sportchilarning funksional holati va musobaqa natijalariga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sport mutaxassislari uchun mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Tadqiqot maktabgacha ta'lim muassasasida o'tkazilib, u yerda maxsus o'quv dasturi ishlab chiqildi va tatbiq etildi. Bolalar uchun harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlaridan iborat mashg'ulotlar haftasiga 4-5 marta, har bir mashg'ulot 30-40 daqiqa davomida olib borildi. Mashg'ulotlar tarbiyachilar tomonidan nazorat qilindi va individual yondashuv asosida olib borildi. Tadqiqot davomida bolaning individual xususiyatlari, qiziqishlari va jismoniy imkoniyatlari hisobga olindi. Eksperiment guruhida mashg'ulotlarning uyg'unligi doimiy ravishda baholandi va zarur hollarda mashqlar dasturi yangilandi. Ushbu tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlarining uyg'unligi va ularning ta'sirini o'rganishga qaratilgan bo'lib, tadqiqot jarayonida turli metod va usullar qo'llanildi. Tadqiqotning tashkil etilishi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Nazariy-tahliliy bosqich:

Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, pedagogika va sport fanlari bo'yicha ilmiy maqolalar, monografiyalar va metodik qo'llanmalar tahlil qilindi.

Harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlarining jismoniy rivojlanishga ta'siri haqidagi nazariy bilimlar yig'ildi va umumlashtirildi.

Ushbu bosqichda tadqiqotning asosiy muammolari, maqsadi va vazifalari aniqlanib, tadqiqot dasturi ishlab chiqildi.

2. Amaliy-tajriba bosqichi



Tadqiqot maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkazildi. Bu yerda bolalar ikki guruhga bo'lingan holda kuzatildi: tajriba guruhi (harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlarini uyg'un ravishda bajaruvchi) va nazorat guruhi (faqat oddiy harakatli o'yinlar bilan shug'ullanuvchi).

Eksperimental mashg'ulotlar 1 oy davomida muntazam ravishda olib borildi. Har kuni bolalar uchun maxsus dastur asosida harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlari bajarildi.

Mashg'ulotlarda bolaning motorik qobiliyatlari, mushaklar kuchi, muvozanat va egiluvchanligi nazorat qilindi.

3. Kuzatuv usuli:

Mashg'ulotlar davomida bolaning jismoniy faolligi va mashqlarni bajarish texnikasi bevosita kuzatildi.

Kuzatuvlar davomida bolaning harakatlarning to'g'ri bajarilishi, faollik darajasi, qiziqishi va motivatsiyasi qayd etildi.

Bu usul yordamida mashg'ulotlarning bolalar holatiga ta'siri vizual va sifat jihatdan o'rganildi.

4. So'rovnoma va intervyu usuli:

Tadqiqot yakunida bolalar ota-onalari, tarbiyachilar va pedagoglardan so'rovnoma olinib, mashg'ulotlarga nisbatan ularning fikr-mulohazalari yig'ildi.

So'rovnoma orqali bolaning uy sharoitida jismoniy faolligi, gimnastika mashqlariga qiziqishi va sog'lig'iga ta'siri baholandi.

Intervyu usuli yordamida ota-onalar va tarbiyachilarning fikrlari yanada batafsil o'rganildi.

5. Test va diagnostika usullari:

Eksperiment boshlanishidan oldin va tugagach bolalarning jismoniy tayyorgarligi testlar

yordamida o'lchandi. Testlar quyidagilarni o'z ichiga oldi: muvozanatni saqlash, chidamlilik, egiluvchanlik, mushak kuchini baholash.

Olingan natijalar solishtirilib, harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlarining uyg'unligi natijasida bolaning jismoniy ko'rsatkichlarida qanday o'zgarishlar yuz bergani aniqlandi.

Yunon-rum kurashchilarini musobaqalarga tayyorlash.

O'tgazilgan pedagogik tajribada nazorat guruhi yunon-rum kurashchilari raqib bilan bellashuvda ko'proq qo'l(qo'llar)ni ushlab olish usullarini bajarish uchun boshqa sportchilarga qaraganda mashg'ulotlarda taktik harakat usullarini 5-6 martagacha qo'llashlari aniqlandi ($P < 0.01$), ushlab olishga kirib bo'lgandan so'ng esa kombinatsiya xolida qo'shilgan 3-4 ta yakunlovchi usullardan (YAU) foydalanishlari kuzatildi. Ular hujum harakatlari kombinatsiyalarini yaratish jarayonida bitta texnik usulni qo'llashi bilan ikkinchi va uchinchi usullarga o'tish aniqlandi. ($P < 0.01$)

Tajriba guruhidagi kurashchilar boshqalarga nisbatan quyidagi texnik tuzilmani bajardilar:

"ushlab olish → THT → raqib himoyasi → TH → raqib himoyasi → YAU". Ushbu holda usulga kirishish start tezligining ko'rsatkichi "ushlab olish → TH → raqib himoyasi → TH → raqib himoyasi → YAU" texnik tuzilmasi xronogrammasini ifodalaydi va ularda bu ko'rsatkich nazorat guruhiga nisbatan yuqoridir. Tajriba guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilari musobaqa bellashuvining ikkinchi, to'rtinchi va oltinchi daqiqalarida eng yuqori darajada texnik faollikni ko'rsatdilar ($R < 0,05$).

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarining musobaqa faoliyatida erishgan natijalari dinamikasi

T/r	Md ko'rsatkichlar nomi	Nazorat		Tajriba	
		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
1	Ballar bo'yicha g'alaba	5	5	5	5
2	Tashlashlar yordamida g'alaba	6	4	4	6
3	G'alabalar soni	6	3	4	7
	Jami	17	12	13	18

Tajriba guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilari butun bellashuv vaqti davomida yuksak darajada faollikni namoyish qildilar, boshqa guruh kurashchilariga nisbatan THni amalga oshirish uchun ko'proq urinishlarni bajardilar. Tajriba oxirida tajriba guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilarda bellashuvni olib borishda katta faollik kuzatildi.

Nazorat guruhidagi yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining boshqalarga nisbatan o'quv-mashg'ulot jarayonida ko'proq turli yo'nalishdagi: anaerob-alaktat, anaerob-glikolitik va aralash aerob-anaerob yo'nalishdagi koordinatsion murakkab yuklamalarni mashg'ulotlarda o'rtacha darajada qo'llab bordi.

Tajriba guruhi yuqori malakali yunon-rum kurashchilarida nazorat guruhi yuqori malakali



yunon-rum kurashchilariga nisbatan o'quv-mashg'ulot jarayonida shiddatli yuklamalar ko'p qo'llanildi. Ularning yuklama farqlari umumiy hajmdan 12,5%ga o'zgardi. Ularning mashg'ulotlari mazmunida umumiy hamda maxsus tezlik-kuch yuklamalarini bajarish o'rin oldi.

Nazorat guruhidagi kurashchilar tajriba guruhi kurashchilariga nisbatan mashg'ulot jarayonida o'quv dasturida kombinatsion murakkab usullarni qo'lladilar. Bu guruh kurashchilari bittalik usullar bilan hujum qilishni va 3-4 talik yakunlovchi usulni ko'proq qo'llaydilar.

Tajriba guruhidagi kurashchilar nazorat guruhi kurashchilariga nisbatan mashg'ulot jarayonida ko'proq 3-lik, 5-lik darajali

kombinatsion murakkab usullarni qo'lladilar. Bu kurashchilar hartomonlama usullar bilan hujum qilishni afzal ko'radilar.

Tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhi kurashchilarida amalga oshirilgan ishlar ularning birinchi bosqichda texnik tayyorgarliklari takomillashishiga yordam bergan bo'lsa, ikkinchi bosqichda taktik tayyorgarliklarini takomillashtirdi. Nazorat guruhi kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarlik darajalari o'sishi tajriba guruhi natijalariga qaraganda o'sish sur'ati past darajada ekanligini ko'rsatdi. Tajriba guruhi kurashchilari sinov uchun tanlangan usullarda ko'rsatgan natijalari statistik ishlab chiqildi (2-jadval).

2-jadval

Tajriba guruhi kurashchilarining tadqiqot davomida usullarni vaqtga bajarish bo'yicha natijalarning statistik tavsiflarini o'zgarish dinamikasi

№	F.I	Beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt			Yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt			Qo'lni bo'yiga o'rab tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt			Yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt		
		10 marotaba			10 marotaba			10 marotaba			10 marotaba		
		boshi	o'rta	oxir	boshi	o'rta	oxir	boshi	o'rta	oxir	boshi	o'rta	oxir
1	A.I	15,2	15,1	14,2	15,9	14,9	14,2	15,2	14,8	14,2	15,2	14,9	14
2	S.Z	15,9	15,2	14,2	15,8	14,8	14,1	15,6	14,9	14	15,6	15,1	14,2
3	T.D	15	14,9	14,6	15,8	15,1	14,5	15,9	15,1	14,5	15,7	15	14,5
4	X.B	15,8	15	14,4	15,2	15,2	14,4	15,9	15	14,6	15,9	14,8	14,4
5	B.I	15,2	14,8	14,5	15,9	14,9	14,6	15,2	14,8	14,4	15,2	15,1	14,6
6	S.J	15,9	15,2	14,5	15,8	15	14,4	15,8	15,1	14,5	15,8	15,2	14,4
7	Yu.M	15,4	14,8	14,6	15,6	14,8	14,4	15,1	15,1	14,5	15,1	14,9	14,4
8	N.D	15,9	15,1	14,2	15,8	15,2	14,1	15,6	15,1	14	15,6	15	14,2
9	O.J	15,8	15,1	14,1	15	14,8	14,2	15,6	15,2	14,2	15,6	14,8	14,2
10	T.Sh	15,6	14,9	14,2	15,8	15,1	14	15,2	14,9	14,1	15,2	15,2	14
	$\sum X_i$	155,7	150,1	143,5	156,6	149,8	142,9	155,1	150	143	154,9	150	142,9
	$\bar{X}$	15,57	15,01	14,35	15,66	14,98	14,29	15,51	15	14,3	15,49	15	14,29
	σ	0,74	0,75	0,69	0,77	0,76	0,80	0,81	0,74	0,73	0,74	0,77	0,80
	V, %	2,21	1,02	1,33	1,98	1,08	1,38	2,01	0,94	1,58	1,86	0,99	1,42
	tst		3,83	5,50		3,96	4,77		3,57	4,56		3,70	3,9
	Pb-o			<0,05			<0,05			<0,05			<0,05
	Ru-o		<0,05			<0,05			<0,05			<0,05	

Tajriba guruhi kurashchilarida tadqiqot boshida, o'rtasida va oxirida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, ba'zi bir kurashchilar tadqiqotning birinchi bosqichida texnik tayyorgarliklarini yaxshi takomillashtirib borishgan va tadqiqotning ikkinchi bosqichida qo'shimcha mashqlar yordamida taktik tayyorgarlikni ham takomillashtirish imkoniyatiga erishishgan. Tajriba guruhi kurashchilarida ikkinchi 6 haftalik mikrosikllar davomida olib borilgan mashg'ulotlar

vaqtida kurashchilarning texnik usullarini bajarish tezligi sezilarli darajada o'zgardi va mashg'ulot yuklamalari o'z natijalarini ko'rsatdi:

1- usul — 10 marotaba beldan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt. 2-jadval (5-rasm);

2- usul – 10 marotaba yelkadan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt. 2-jadval (6-rasm);



3- usul – 10 marotaba qo‘lga bo‘yiga o‘rab tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt. 2-jadval (7-rasm);

4- usul – 10 marotaba yelkalardan oshirib tashlash usulini bajarishga ketgan vaqt. 2-jadval (8-rasm).

Tajriba guruhi kurashchilaridan tadqiqot boshida, o‘rtasida va oxirida olingan natijalari shuni ko‘rsatdiki ba’zi bir kurashchilar tadqiqotni birinchi bosqichida texnik tayyorgarliklarini yaxshi takomillashtirib borishgan va tadqiqot ikkinchi bosqichida qo‘shimcha mashqlar yordamida taktik tayyorgarliklarini ham takomillashtirish imkoniyatiga erishishdi.

Yunon-rum kurashchilarida birinchi bosqich tadqiqotlardan so‘ng ayrim o‘zgarishlar sezildi va, o‘z navbatida, ikkinchi bosqich tekshiruviga qadar mashg‘ulot yuklamalarini o‘zgartirishga harakat qiluvchi. Mashg‘ulot vaqtida kurashchilarga berilayotgan odatdagidan farq qilgan yuklamalar sababli ularda ba’zi bir savollar, noroziliklar paydo bo‘ldi. Olib borilgan tushuntirish ishlari va musobaqadagi bellashuvlarni kuzatish vaqtida tahlil natijalarini ko‘rib nazorat guruhi kurashchilarida jismoniy sifatlarning rivojlanishida o‘ziga xos kamchiliklar mavjudligi kuzatildi.

Tajriba guruhi kurashchilarida musobaqa vaqti yaqinlashgan sari o‘zlariga bo‘lgan ishonch tadqiqot davomida ortib bordi, har bir mashg‘ulot kurashchilarni texnik usullar arsenalining takomillashishiga va ularda jismoniy sifatlarni rivojlanishiga ta’sir qilibgina qolmay, ularda musobaqa bellashuvlarida taktikani o‘zgartirish imkoniyatlarini shakllantirishga yordam berdi.

Xulosa. Yunon-rum kurashchilarini musobaqalarga tayyorlash jarayoni murakkab va ko‘p qirrali bo‘lib, u sportchining jismoniy, texnik, taktik, ruhiy hamda funksional tayyorgarligini uzviy ravishda rivojlantirishni talab etadi. Tayyorgarlik jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish bilan bir qatorda, asosiy texnik usullarni mukammal egallash va ularni musobaqa sharoitida samarali qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarligida yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish, tiklanish jarayonlariga e’tibor berish va sportchining ruhiy barqarorligini ta’minlash yuqori natijalarga

erishishning asosiy omillaridan hisoblanadi. Zamonaviy tayyorgarlik uslublaridan, ilmiy-uslubiy yondashuvlardan va individual xususiyatlarni inobatga olgan holda olib borilgan mashg‘ulotlar yunon-rum kurashchilarining musobaqalardagi samaradorligini oshiradi. Xulosa qilib aytganda, tizimli, maqsadli va ilmiy asoslangan tayyorgarlik jarayoni yunon-rum kurashchilarining sport mahoratini yuksaltirish, raqobatbardoshligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Visiedo, A., &Palao, J. M. (2017). Effect of educational training on nutrition and weight control in under18 Spanish wrestlers. *Motriz: Revista de Educação Física*, 23(1), 76-80
2. Tayebi, S. M., Mahmoudi, A. A., Shirazi, E., &Sangi, M. (2017). Acute Response of Some Iron Indices of Young Elite Wrestlers to Three Types of Aerobic, Anaerobic, and Wrestling Exercise. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*, 6(1), 5-11.
3. Tavares Junior A.C., & Drigoade A. J. (2017). Application of training periodization models by elite judo coaches. *Archives of Budo*, 13, 139-146
4. Sari, I., &Bayazit, B. (2017). The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. *Journal of Human Kinetics*, 57(1), 239-251.
5. Sazonov V.V. (2017). Peculiar aspects of qualified wrestlers’ special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period. *Pedagogics Psychology MedicalBiological Problems of Physical Training and Sports*, 21(1), 46-50.
6. Simenko J., Ipavec M., Vodicar J., &Rauter S. (2017). Body symmetry/asymmetry in youth judokas in the under 73 kg category. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(2), 51-55.
7. Slacanac K., Baic M., & Starcevic N. (2017). Competition Efficiency Analysis of Croatian Junior Wrestlers in European Championship. *Sport Mont*, 15(2), 43-47.
8. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2017 y. 210-222-b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: uzbekuzkarimov85@gmail.com

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

N.A.Karimov

Toshkent, O'zbekiston

YENGIL ATLETIKA SPORT TURLARIGA SPORTCHILARNI ISTIQBOLLI SARALASHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Аннотация

В данной работе проанализированы антропометрические, физические и функциональные показатели, на которые обращается основное внимание при отборе спортсменов. В легкой атлетике сравнительно изучены особенности телосложения и развития мышечных групп у бегунов на короткие и длинные дистанции, прыгунов и метателей. Рассматривается влияние таких антропометрических показателей, как рост, масса тела, длина рук и ног, ширина плеч, а также основных физических качеств — скорости, силы и выносливости — на спортивные результаты. Обоснована прямая связь уровня развития мышц с эффективностью спортивной деятельности. Подчеркивается, что правильный отбор спортсменов и учет индивидуальных особенностей являются важными факторами достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортивный отбор, антропометрические показатели, физические качества, быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, бегуны, прыгуны, метатели, мышечные группы, функциональная подготовка, спортивные результаты, телосложение, координация, взрывная сила, легкая атлетика, спортивная методика, биологическое развитие.

Annotation

Ushbu maqolada sportchilarni saralash jarayonida asosiy e'tibor beriladigan antropometrik, jismoniy va funksional ko'rsatkichlar tahlil qilingan. Yengil atletika sport turlarida — qisqa va uzoq masofaga yuguruvchilar, sakrovchilar hamda uloqtiruvchilarning tana tuzilishi va mushak guruhlarining rivojlanish xususiyatlari o'zaro taqqoslab o'rganilgan. Tadqiqotda sportchilarning bo'y uzunligi, tana vazni, oyoq va qo'l uzunligi, yelka kengligi kabi antropometrik o'lchovlar hamda tezkorlik, kuch, chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarning sport natijalariga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, mushak guruhlarining rivojlanish darajasi sport faoliyatining samaradorligiga bevosita bog'liqligi asoslab berilgan. Sportchilarni to'g'ri saralash va individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: sport saralashi, antropometrik ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlari, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, yuguruvchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar, mushak guruhlari, funksional tayyorgarlik, sport natijalari, tana tuzilishi, koordinatsiya, portlovchi kuch, yengil atletika, sport metodikasi, biologik rivojlanish.

This article analyzes the key anthropometric, physical, and functional indicators considered in the athlete selection process. In athletics disciplines, including sprinters, long-distance runners, jumpers, and throwers, the characteristics of body structure and the development of muscle groups were comparatively examined. The study highlights the influence of anthropometric measurements such as body height, body weight, leg and arm length, and shoulder width, as well as fundamental physical qualities including speed, strength, and endurance, on sports performance. Furthermore, it substantiates that the level of muscle group development is directly related to the effectiveness of athletic performance. The article emphasizes that proper athlete selection and consideration of individual characteristics are essential factors in achieving high sporting results.

Keywords: sports selection, anthropometric indicators, physical qualities, speed, strength, endurance, agility, flexibility, runners, jumpers, throwers, muscle groups, functional fitness, sports performance, body structure, coordination, explosive power, athletics, training methodology, biological development.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport turlari ichida yengil atletika sport turi eng ommaviy va murakkab yo'nalishlaridan biri hisoblanib, u sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar hamda mukammal harakat koordinatsiyasini talab etadi. Yuguruvchi sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi ko'p jihatdan organizmdagi asosiy mushak guruhlarining rivojlanganlik darajasi, ularning o'zaro uyg'un faoliyati hamda bajarilayotgan harakatlarning biomekanik jihatdan to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi. Yugurish jarayonida ayniqsa son, boldir, qorin, bel va yelka mushaklari asosiy yuklamani bajaradi hamda sportchining tezligi, chidamliligi va harakat samaradorligini ta'minlashda muhim o'rin egallaydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-2026-yillarga mo'ljallangan PF-60-son "Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida", 2020-yil 24-yanvardagi PF-2924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari, hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga

oshirish uchun mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Yengil atletikachilarni saralashda asosiy ko'rsatkichlar tahlili, jismoniy va funksional tayyorgarlik mezonlari takimillashtirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.

Sportchilarni saralashning asosiy mezonlari va omillari. Sportchilarni tanlash va saralashning pedagogik asoslari.

Yengil atletika sport turlariga saralashda sportchilarni antropometrik ko'rsatkichlarning ahamiyati kasb etadi. Masalan, qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarda tezkor-kuch sifati, portlovchi kuch va maksimal tezlanish imkoniyatlari ustun darajada rivojlangan bo'lishi talab qilinadi. Bunday sportchilarda ayniqsa sonning old va orqa mushaklari, boldir hamda oyoq son yuqori mushaklari kuchli rivojlangan bo'lib, ular startdan tez chiqish, qisqa vaqt ichida maksimal tezlikka erishish hamda yugurish davomida yuqori tezlikni saqlab turishda asosiy ahamiyatga ega hisoblanadi. Sprinterlarda mushak tolalarining tez qisqaruvchi turi ko'proq rivojlangan bo'lib, bu ularga qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish imkonini beradi.

Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarda esa asosan chidamlilik sifati ustun rivojlangan bo'ladi.



Ularning mushak tizimi uzoq vaqt davomida yuqori yuklama ostida ishlashga moslashgan bo'lib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari ham yuqori darajada rivojlangan bo'ladi. Bunday sportchilarda mushaklarning sekin qisqaruvchi tolalari ko'proq uchraydi va ular energiyani tejab sarflash orqali uzoq vaqt davomida samarali faoliyat olib borishga yordam beradi. Shu sababli uzoq masofaga yuguruvchilarning tana tuzilishi yengil, mushaklari esa chidamli va elastik bo'lishi muhim hisoblanadi.

Yuguruvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar tizimidan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. Sprint yugurishlari, tepalikka yugurish, og'irlik bilan bajariladigan mashqlar, plyometrik sakrashlar, "squat", "lunge", "core" mashqlari hamda rezina qarshiligida bajariladigan tezlik mashqlari mushak kuchini, tezkorlikni, koordinatsiyani va chidamlilikni samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur mashqlarni ilmiy asoslangan holda rejalashtirish va muntazam qo'llash sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, texnik mahoratini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Sportchilarni saralash jarayonida murabbiy va mutaxassislar tomonidan bir qator muhim jihatlarga alohida e'tibor qaratiladi. Sport saralashi sportchining kelajakdagi imkoniyatlarini oldindan aniqlash, uning qaysi sport turiga moyilligini belgilash hamda yuqori natijalarga erishish

imkoniyatini baholashda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Saralash jarayonida nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki biologik, psixologik va funksional ko'rsatkichlar ham kompleks ravishda tahlil qilinadi.

Sportchilarni saralashda asosiy e'tibor beriladigan jihatlari:

Antropometrik ko'rsatkichlar. Bo'y uzunligi. Tana vazni. Qo'l va oyoq uzunligi. Yelka kengligi. Ko'krak qafasi hajmi. Tana proporsiyasi.

Har bir sport turi uchun ma'lum tana tuzilishi ustunlik beradi. Masalan, basketbolda baland bo'y, yugurishda uzun oyoq, uloqtirish sportlarida esa keng yelka muhim hisoblanadi.

Jismoniy sifatlar darajasi.

Tezkorlik; Kuch; Chidamlilik; Chaqqonlik; Egiluvchanlik.

Sportchining tabiiy jismoniy imkoniyatlari va ularni rivojlantirish darajasi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi.

Funksional imkoniyatlar;

Yurak-qon tomir tizimi holati;

Nafas olish tizimi faoliyati

Organizmning yuklamaga moslashuvi;

Tiklanish tezligi.

Bu ko'rsatkichlar ayniqsa chidamlilik talab qilinadigan sport turlarida katta ahamiyatga ega. Sportchilarni saralash jarayoni murakkab va ko'p bosqichli tizim hisoblanadi. Unda sportchining jismoniy, funksional, psixologik va antropometrik xususiyatlari chuqur o'rganiladi.

1-jadval

Yengil atletika sport turlarida sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Sport turi	Bo'yi (sm)	Tana vazni (kg)	Oyoq uzunligi (sm)	Qo'l uzunligi (sm)	Yelka kengligi (sm)	Ko'krak aylanasi (sm)
Qisqa masofaga yuguruvchilar (100–400 m)	170–190 sm	65–85 kg	90–110 sm	75–90 sm	40–50 sm	95–110 sm
Uzoq masofaga yuguruvchilar	165–185 sm	50–70 kg	85–105 sm	70–85 sm	38–45 sm	85–100 sm
Sakrovchilar	175–195 sm	65–85 kg	95–115 sm	75–95 sm	40–48 sm	90–105 sm
Uloqtiruvchilar	180–205 sm	90–140 kg	90–110 sm	80–100 sm	45–60 sm	110–140 sm

Qisqa masofaga yuguruvchilarda son va boldir muskullari yaxshi rivojlangan bo'ladi.

Uzoq masofaga yuguruvchilarda tana yengil va chidamlilikka mos tuzilgan bo'ladi.

Sakrovchilarda uzun oyoq va yuqori tezkor kuch muhim hisoblanadi.

Uloqtiruvchilarda yelka kengligi, qo'l uzunligi va mushak massasi katta ahamiyatga ega.

2-jadval

Yuguruvchi sportchilarda asosiy mushak guruhlarining rivojlanish xususiyatlari

Sport yo'nalishi	Bo'y uzunligi	Tana vazni	Oyoq uzunligi	Qo'l uzunligi	Yelka kengligi	Mushak rivojlanishi	Tana tuzilishi xususiyati
Qisqa masofaga yuguruvchilar (sprinter)	O'rtacha yoki baland	Mushakdor, zich	Uzun va kuchli	O'rtacha	Keng	Son, boldir va dumba mushaklari kuchli	Atletik, tezkor kuchga mos



Uzoq masofaga yuguruvchilar	Oʻrtacha yoki baland	Yengil	Uzun	Uzunroq	Torroq	Mushaklari yengil chidamli va	Ozgʻin, energiya tejovchi
Sakrovchilar	Baland	Oʻrtacha	Juda uzun	Uzun	Oʻrtacha	Oyoq mushaklari kuchli	Egiluvchan va tezkor
Uloqtiruvchilar	Baland	Ogʻirroq	Oʻrtacha	Uzun kuchli va	Juda keng	Yelka, qoʻl, koʻkrak va bel mushaklari kuchli	Quvvatli va massiv

Qisqacha tavsif.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-kuch sifati yuqori boʻladi. Son va boldir aylanasi kattaroq rivojlangan. Mushak tolalari asosan tez qisqaruvchi turga mansub.

Uzoq masofaga yuguruvchilar Tana yengilligi ustunlik beradi. Yurak-qon tomir va nafas tizimi yaxshi rivojlangan. Ortiqcha vazn kam boʻlishi muhim.

Sakrovchilar. Uzun oyoq va yuqori portlovchi kuch asosiy omil hisoblanadi. Tananing ogʻirlik markazi qulay joylashgan boʻladi.

Uloqtiruvchilar. Katta mushak kuchi talab qilinadi. Yelka kamari va qoʻl uzunligi uloqtirish masofasiga taʼsir qiladi. Tana massasi va absolut kuch yuqori boʻladi.

Sportchilarni saralash jarayoni murakkab va koʻp bosqichli pedagogik hamda biologik jarayon hisoblanib, unda sportchilarning antropometrik koʻrsatkichlari, jismoniy sifatlari, funksional imkoniyatlari va psixologik xususiyatlari kompleks ravishda baholanadi. Har bir sport turi oʻziga xos jismoniy tayyorgarlik va tana tuzilishini talab qilganligi sababli sportchilarni toʻgʻri saralash kelajakdagi yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa yengil atletika sport turlarida qisqa masofaga yuguruvchilar, uzoq masofaga yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilarning tana tuzilishi hamda mushak rivojlanish darajasida sezilarli farqlar kuzatiladi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-kuch sifati, portlovchi kuch va mushak massasining yaxshi rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etsa, uzoq masofaga yuguruvchilarda chidamlilik, yengil tana tuzilishi va yurak-qon tomir tizimining yuqori funksional holati asosiy ustunlik hisoblanadi. Sakrovchilarda uzun oyoq, tezkorlik va koordinatsiya muhim boʻlsa, uloqtiruvchilarda

kuchli mushak tizimi, keng yelka va katta tana massasi yuqori natijalarga erishishda asosiy omillardan biri sanaladi.

Xulosa qiladigan boʻlsak, sportchilarning mushak guruhlari rivojlanish darajasi ham sport faoliyati samaradorligiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Son, boldir, dumba, qorin va bel mushaklarining uygʻun rivojlanganligi yugurish texnikasini takomillashtirish, tezlik va chidamlilikni oshirish hamda jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Shu sababli mashgʻulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda maqsadli saralash tizimini qoʻllash zamonaviy sport tayyorgarligining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2005.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — Москва: Советский спорт, 2009.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2010.
4. Harre D. Principles of Sports Training. — Berlin: Sportverlag, 2001.
5. Bompa T. O., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2009.
6. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise. — Human Kinetics, 2015.
7. G. S. Tumanyan. Sportchilarning tayyorgarlik asoslari. — Toshkent, 2012.
8. Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. — Toshkent, 2020.
9. Abdullayev Sh. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. — Toshkent, 2018.



Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Samarqand filiali
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

O.A.A'zamxonov
Samarqand, O'zbekiston

O'QUVCHI QIZLARNI OLIMPIYA RUHIDA TARBİYALASHNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: azamxonov1991@gmail.com

Аннотация

В этой статье рассматриваются способы популяризации идеалов Олимпийских игр среди спортсменов с целью поддержания их здоровья и подготовки олимпийских чемпионов.

Ключевые слова: решение, указ, Олимпийские игры, Лос-Анджелес, женский спорт, школьницы, физическое воспитание, организационная работа.

Annotation

Ushbu maqolada sportchilar o'rtasida sog'lom bo'lish va olimpiya chempionlarini tayyorlash maqsadida olimpiada g'oyalari targ'ib qilish yo'llari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Qaror, farmon, olimpiya o'yinlari, Los-Anjeles, xotin-qizlar sporti, o'quvchi qizlar, jismoniy tarbiya, tashkiliy ishlar.

This article discusses ways to promote the ideals of the Olympics among athletes in order to stay healthy and train Olympic champions.

Key words: Decision, decree, Olympic Games, Los Angeles, women's sports, schoolgirls, physical education, organizational work.

Dolzarbligi. Bugungi kunda olimpiyadachilarni tayyorlash unga chuqur ilmiy-uslubiy yondashuvni talab etadi. Turli davrlarda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasiga turlicha munosabatda bo'lishgan. Munosabatlarning turlicha bo'lishiga avvalo jamiyatdagi qonunlar, diniy qarashlar va xotin-qizlarni zaif jins, degan fikirlar sabab bo'lgan. Sharqda, shuningdek bizning hududlarimizda ham o'rta asrlarda xotin qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga, qarshiliklar ko'p bo'lgan.

Tadqiqot maqsadi. O'quvchi qizlar o'rtasida olimpiyada g'oyalarini tadbiriq etish, ularni olimpiyada g'oyalari ruhida tarbiyalash, maktablarda jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarini pedagogik tahlil qilishdan iborat. Usullar: Ilmiy uslubiy adabiyotlar materiallari tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajribalarini tahlil etish.

Natijalar. O'quvchi qizlar o'rtasida sport turlarini yanada rivojlantirish olimpiya g'oyasi orqali o'quvchi qizlarni tayyorlash sport turlari bo'yicha bilim malaka ko'nikmalarini takomillashtirish innovatsion usullar asosida mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun barcha sharoitlarni yaratish hamda sportchi qizlarni tayyorlashda ahamiyat qaratish lozimligi aniqlandi.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Qadimda bizning ajdodlarimiz bo'lgan so'g'd, massaget va boshqa qabilalarda xotin-qizlar erkaklar bilan teng ravishda mashq qilishgan. O'zaro urushlarda uning og'ir-yengilini xotin-qizlar erkaklar bilan barobar ko'tarishgan, tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, "Mening jonajon tarixim" G.A. Hidoyatovning kitobida, so'g'd, massaget qabilalari ayollarining mohir chavondozi, mergan, qilichbozlik va kurashchi bo'lganlari ta'kidlangan.

Zamonaviy olimpiyada o'yinlarida 1904-yildan boshlab ayollarga dastlab kamondan o'q

otish mashqlarida ishtirok etishga ruxsat berilgan. 1908-yilda Londonda bo'lgan olimpiyadada muzda figurali uchish va tennis mashqlarida, 1912-yildan suzish mashqlarida, 1928-yildan esa gimnastika va yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat berilgan. Har bir olimpiada o'yinida ayollarning sport natijalari o'sib borgan. Respublikamiz mustaqilligi tufayli o'quvchi qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlariga keng imkoniyat yaratildi, shunga qaramasdan bugungi kungacha olimpiyada o'yinida o'zbek qizlarimizning ishtiroki past darajada ekanligi sir emas. Bu hozirda, o'quvchi qizlar o'rtasida ma'lum tashkiliy ishlarni olib borishni talab qiladi. Aytish mumkinki hozirda bu ishlar boshlangan va ular jadal suratlar bilan davom etib kelmoqda.

O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 26-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123 sonli Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 08-iyuldagi "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-221-son Qarorlari misol bo'la oladi.

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlashda Sport vazirligi hamda



Milliy Olimpiya qoʻmitasi va 26 ta sport federatsiyalari bilan hamkorlikda Los-Anjeles olimpiya oʻyinlarida kuchli 10-talikka kirish maqsad qilib belgilab olindi.

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) boʻlib oʻtadigan XXXIV yozgi Olimpiya oʻyinlariga tayyorgarlik koʻrish hamda milliy terma jamoa aʼzolarining kontingenti boʻyicha maqsadli koʻrsatkichlar belgilab berildi.

Mamlakatimiz terma jamoasi Los-Anjeles Olimpiya oʻyinlarida 26-ta sport turidan

tayyorgarlik koʻrib kelmoqda. Xususan: boks, dzyudo, taekvondo WTF, erkin kurash, ogʻir atletika mamlakatimizda ustuvor sport turi hisoblanadi. Sportchilar, trener hamda mutaxassislar sonini 1-jadvalda koʻrishimiz mumkin. Respublika milliy terma jamoa sportchilarini yuqori malakali trener hamda mutaxassislar olimpiya oʻyinlariga tayyorlab kelishmoqda.

1-jadval

T/r	Sport turi	Sportchilarning maksimal cheklangan soni (nafar)	Trenerlar va boshqa mutaxassislarning maksimal cheklangan soni (nafar)	Umumiy soni (nafar)
Ustuvor sport turlari				
1.	Boks	75	22	97
2.	Dzyudo	64	17	81
3.	Taekvondo (WT)	48	15	63
4.	Erkin kurash	35	7	42
5.	Ogʻir atletika	30	7	37
Jami:		252	68	320

2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) boʻlib oʻtadigan XVIII Paralimpiya oʻyinlariga tayyorgarlik koʻrish hamda milliy terma jamoa aʼzolarining kontingenti boʻyicha maqsadli koʻrsatkichlarga eʼtiboringizni qaratishingiz mumkin. Parayengil atletika, paradyudo, parataekvondo (WT), parasuzish, parapauerlifting, paraoʻq otish kabi sport turlari mamlakatimizda

ustuvor paralimpiya sport turlaridan hisoblanadi. 2-jadvalda parasportchilar, paratrener hamda paramutaxassislar sonini koʻrishimiz mumkin. Respublika milliy terma jamoa parasportchilarini yuqori malakali paratrener hamda paramutaxassislar olimpiya oʻyinlariga tayyorlab kelishmoqda.

2-jadval

T/r	Sport turi	Sportchilarning maksimal cheklangan soni (nafar)	Trenerlar va boshqa mutaxassislarning maksimal cheklangan soni (nafar)	Umumiy soni (nafar)
Ustuvor sport turlari				
1.	Para yengil atletika	128	64	192
2.	Paradyudo	64	20	84
3.	Parataekvondo (WT)	40	14	54
4.	Parasuzish	52	18	70
5.	Parapauerlifting	50	17	67
6.	Paraoʻq otish	20	7	27
Jami:		354	140	494

Mamlakatimizda Oʻquvchi qizlar oʻrtasida olimpiyada gʻoyalari tadbiq etish, ularni

olimpiyada gʻoyalari ruhida tarbiyalash uchun, maktablarda jismoniy tarbiya darslari va darsdan



tashqari mashg'ulotlarga alohida e'tibor berish kerak. Hozirda, jismoniy tarbiya va sport ishlarining barchasi iqtisodiy darajaga bog'lanib qolgan deya hisoblash unchalik to'g'ri emas. Aytish mumkinki, mutaxassislarda kasb mahorati va tashabbuskorlikning yetishmasligi kamchiliklarni yanada ko'paytiradi.

O'quvchi qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan qat'iyatlilik, intilish, matonat, chidam kabi fazilatlar ancha yuqori turadi. Ularni tashabbusga boshlash kifoya. Hozirda mamlakatimizda xotin-qizlarga yaratib berilgan imkoniyatlarning yaqqol misoli sifatida ko'plab sportchi qizlarimizni misol keltirishimiz mumkin. Masalan, 2024-yilgi Parij olimpiya o'yinlarida chinakkam qahramonlik ko'rsatgan sportchi qizlarimiz dzyudo sport turidan oltin medal sohibasi Keldiyorova Diyora Mamlakatimiz tarixida dzyudo sport turidan birinchi oltin medalni qo'lga kiritishi va Mamlakatimiz tarixida olimpiya o'yinlarida birinchi ayol sportchi sifatida oltin medalni qo'lga kiritdi bu tarixiy natija nafaqat Yurtimizda balki butun dunyo sportchilarida olam shumul voqea bo'ldi desak adashmaymiz. Parij olimpiya o'yinlarida taekwando wtf sport turi bo'yicha kumush medal sohibasi Svetlana Osipova chinakam matonat ko'rsatdi. Yurtimizda xotin-qizlarga sport bilan keng shug'ullanishlari uchun barcha imkoniyatlar yaratilib berilgan buning isboti sifatida yuqorida keltirilgan sportchi qizlarimiz hamda boshqa nufuzli musobaqa g'olibi va sovrindor sportchi qizlarni nomlarini keltirishimiz mumkin.

Xulosa. Nufuzli musobaqa g'olibi va sovrindori bo'lgan mahoratli sportchilarimiz namuna sifatida o'quvchi qizlarga olimpiyada g'oyalarini tadbiq etishda ularni olimpiyada g'oyalari ruhida tarbiyalash, nafaqat olimpiyadachilar tayyorlash millatni sog'lomlashtirish hamdir. Shu nuqtai nazardan, biz o'quvchi qizlarni olimpiyada g'oyalari ruhida

tarbiyalash yuzasidan qo'yidagi tavsiyalarni beramiz. O'quvchi qizlarning jismoniy tarbiyasi yuzasidan ota onalar bilan targ'ibot ishlari olib borish; Jismoniy tarbiya maktab dasturi va boshqa ilmiy uslubiy qo'llanmalar mazmunida olimpiya g'oyalarini ko'proq aks ettirish; O'quvchilar uchun olimpiyada chempionlari va ularning sport yutuqlarini aks ettiruvchi ommabop so'ratli kitoblarni chop etish; Ilmiy tadqiqotlar yo'nalishini, o'quvchi qizlar jismoniy tarbiyasiga va sportiga bag'ishlash; Maktabgacha ta'lim, boshlang'ich ta'lim, xalq ta'limi, "Bolajon" jurnallarida ilg'or tajribalarni ko'proq yoritish; Xotin-qizlarda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashni oshirish kurslari tashkil qilish va boshqalar; Nufuzli musobaqa g'olibi va sovrindori bo'lgan sportchi qizlar bilan davra suhbatini tashkil etish; Xotin-qizlar o'rtasida uch bosqichli sport musobaqasini respublikamizda tashkil qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Atayev. A. Q. Bolalarni chaqqon va baquvvat qilib tarbiyalash. T. O'qituvchi nashriyoti. 1987 y.
2. Atayev. A. Q. Farzandlarimiz barkamol bo'lsin. T. Ibn Sino nashriyoti 1993 y.
3. Atayev. A. Q. Bolalar sportini rivojlantirish. Buxoro mintaqaviy markaz. 2007.
4. Djaliyeva L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2013.
5. Niyozov I. Olimpiya sport o'yinlari. Uslubiy qo'llanma. T.: 2006.
6. To'xtamirzayev M., Turdiyev F.K., Rasulova M., "Olimp sari". (o'zbek va rus tillarida). T.: "Navro'z", 2017.
7. Xadiyatullayev Z.SH., "Olimpiya bilim asoslari". (o'zbek tilida). [Matn]: O'quv qo'llanma. - T.: "Umid design" - nashriyoti, 2022. - 177 b.
8. Xolmurodov L.Z. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari [Matn]: O'quv qo'llanma / L.Z. Xolmurodov. - T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. - 276 b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Ma'mun universiteti "Umumkasbiy fanlar"
kafedrası professori. Pedagogika fanlari bo'yicha
falsafa doktori (PhD),
J.Sh.Jammатов
Xiva, O'zbekiston

YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORLASHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Аннотация

табье анализируются научно-педагогические основы многолетней подготовки гандболистов высокой квалификации на основе исследований зарубежных, российских и узбекских учёных. В условиях возрастания физических и технико-тактических требований современного гандбола построение научно обоснованной системы подготовки спортсменов от детского возраста до высшего мастерства становится актуальной проблемой. В исследовании применялись методы анализа литературы и сравнительного анализа. Результаты показали, что данная тема не изучена в Узбекистане на докторском уровне, и обоснована необходимость создания национальной концепции многолетней подготовки.

Ключевые слова: гандболисты высокой квалификации, многолетняя подготовка, научно-педагогические основы, модель LTAD, отбор талантов, индивидуализация, спортивный резерв.

Annotation

Maqolada yuqori malakali gandbolchilarni ko'p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari xorijiy, rus va o'zbek olimlarining tadqiqotlari asosida tahlil qilingan. Zamonaviy gandbolda jismoniy va texnik-taktik talablarning oshib borishi sharoitida sportchilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichidan oliy mahoratgacha tayyorlash tizimini ilmiy asoslangan tarzda qurish dolzarb muammoga aylangan. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili va qiyosiy tahlil metodlari qo'llanildi. Natijalar mavzu O'zbekistonda doktorlik darajasida o'rganilmaganini ko'rsatdi va milliy ko'p yillik tayyorgarlik konsepsiyasini yaratish zarurligi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: yuqori malakali gandbolchilar, ko'p yillik tayyorgarlik, ilmiy-pedagogik asoslar, LTAD modeli, talantni aniqlash, individuallashtirish, sport zaxirasi.

The article analyzes the scientific and pedagogical foundations of the long-term training of elite handball players based on the research of foreign, Russian, and Uzbek scholars. Given the growing physical and technical-tactical demands of modern handball, building a scientifically grounded system of athlete preparation from childhood to highest mastery has become an urgent problem. The study applied methods of literature analysis and comparative analysis. The results showed that this topic has not been studied in Uzbekistan at the doctoral level, and the need to create a national concept of long-term training is substantiated.

Keywords: elite handball players, long-term training, scientific-pedagogical foundations, LTAD model, talent identification, individualization, sports reserve.

Kirish va tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi davrda jahon sport tizimida sportchilarni yuqori malaka darajasiga olib chiqishning eng murakkab masalalaridan biri – bu ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etishdir. Gandbol bo'yicha xalqaro maydondagi raqobatning keskinlashuvi, o'yin tezligi va jismoniy talablarning doimiy oshib borishi yangi avlod sportchilarini tayyorlashda ilmiy yondashuvni qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan imzolangan 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son Farmoni bilan tasdiqlangan «O'zbekiston - 2030» strategiyasida sport sohasida 4 ta yo'nalishda 10 ta maqsadli ko'rsatkich belgilangan bo'lib, ular qatoriga milliy terma jamoalarga yuqori malakali va natijador sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda Olimpiya va Paralimpiya harakatini rivojlantirish vazifalari kiritilgan [1]. Davlatimiz rahbari o'z murojaatnomalarida sport infratuzilmasini rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni qo'llab-quvvatlash zarurligini bir necha bor ta'kidlagan. Bu vazifalarning bajarilishi har bir sport turi, jumladan gandbol bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlik tizimini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berishni dolzarb qilib qo'yadi.

Gandbol – yetti kishidan iborat ikki jamoa o'rtasida 40×20 metr maydonda, 2×30 daqiqa davomida o'tkaziladigan zamonaviy olimpiya sport o'yinidir. So'nggi yigirma yil ichida o'yin qoidalarining o'zgarishi va sport tibbiyotidagi yutuqlar gandbolchilarning faoliyat turiga yangicha talablar qo'ymoqda. Xalqaro

tadqiqotlarning ko'rsatishicha, zamonaviy gandbolchilar bir o'yin davomida o'rtacha 4370 metrga yaqin masofani bosib o'tadilar, bunda aynan yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli to'xtashlar, yo'nalishni o'zgartirishlar va birma-bir to'qnashuvlar o'yin natijasini hal qiluvchi omillariga aylanmoqda [7].

Tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali gandbolchilarni ko'p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslarini ishlab chiqish, asoslash va tajribada tekshirish hamda O'zbekiston Respublikasining milliy sport tizimida joriy etish bo'yicha majmuaviy ilmiy konsepsiyani yaratishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

- ko'p yillik tayyorgarlikning xorijiy, rus va o'zbek olimlari tomonidan ishlab chiqilgan nazariy-metodologik asoslarini tahlil qilish va umumlashtirish;

- zamonaviy gandbol o'yinining jismoniy, fiziologik va texnik-taktik talablari hamda ularning rivojlanish dinamikasini aniqlash;

- O'zbekistondagi gandbolchilarni tayyorlash tizimining hozirgi holatini ilmiy-pedagogik tahlil qilish;

- mahalliy yosh sportchilarning antropometrik, biologik yetilish va morfofunktsional xususiyatlarini o'rganib, ularning yosh dinamikasi modellarini yaratish;

- ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha mazmun, vositalar, metodlar va yuklama parametrlarini ilmiy asoslash;



- O'zbekiston sharoitiga moslashtirilgan talantni aniqlash va sport zaxirasini saralash tizimini ishlab chiqish;

- yigit va qiz gandbolchilarning jinsiy va yoshga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni individuallashtirish metodikasini ishlab chiqish;

- ishlab chiqilgan konsepsiyaning samaradorligini tajribalarda tekshirish va amaliy tavsiyalar berish.

Metodlar va o'rganilish darajasi.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo'llanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish; mavzuga oid xorijiy, rus va o'zbek manbalarining qiyosiy tahlili; hujjatlarni o'rganish; tizimli-strukturaviy yondashuv. Adabiyotlar tahlili sohadagi mavjud intellektual maydonni baholash va ilmiy bo'shliqlarni aniqlash maqsadida amalga oshirildi. Manbalar www.scholar.google.com qidiruv tizimi va tasdiqlangan ilmiy nashrlar orqali tanlab olindi.

Xorijiy adabiyotlardagi o'rganilganlik darajasi. Sportchilarni ko'p yillik tayyorlash konsepsiyasi 2000-yillar boshida Kanadalik mutaxassis Istvan Balyi tomonidan «Long-Term Athlete Development» (LTAD) modeli sifatida tizimli shaklda taklif etilgan [2]. Mazkur model bolaning biologik yetilish bosqichlariga moslashtirilgan bosqichlarni o'z ichiga oladi va ko'plab milliy sport federatsiyalari, jumladan Daniya, Shvetsiya va Norvegiya gandbol federatsiyalari tomonidan qabul qilingan. Daniya Gandbol Federatsiyasi LTAD modelining yetakchi amaliyotchisi sifatida tan olinadi. J.Côté va hamkasblari sport iqtidorlarini katta sportga olib chiqishda sportchining shaxsiy xususiyatlari, atrof-muhit omillari va mashg'ulot amaliyotining o'zaro ta'sirini fundamental omillar sifatida ko'rsatib bergan [3].

Zamonaviy gandbolning jismoniy talablari bo'yicha S.Póvoas va hamkasblari (2012) o'tkazgan tadqiqotga ko'ra, gandbol asosan aerob metabolizmga tayanadigan, anaerob metabolizmni keskin yuklaydigan intermitent jismoniy mashqdır; samaradorlik o'rtacha yurak urish chastotasi maksimal ko'rsatkichning 82% darajasida qayd etilgan [7]. C.García-Sánchez va hamkasblari (2023) tizimli sharhda zamonaviy gandbolda har bir amplua uchun harakat turlari va jismoniy talablar farqlanishini aniqlagan [10]. Talantni aniqlash bo'yicha H.Mohamed va hamkasblari (2009) bo'y, yugurish tezligi va chaqqonlikni muhim parametrlar sifatida belgilagan [4], R.Vaeyens va hamkasblari (2012) esa saralashda

biologik yetilish darajasining hal qiluvchi ahamiyatini isbotlagan [5]. J.M.Saavedra va hamkasblari (2018) top-elit, elit va yosh gandbolchilar o'rtasidagi antropometrik farqlarni aniqlab, rivojlanayotgan gandbol mamlakatlari uchun amaliy ahamiyatga ega xulosalar bergan [6].

Rus maktabidagi o'rganilganlik darajasi.

V.N.Platonovning «Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlash tizimi» fundamental asari ko'p yillik sport tayyorgarligi nazariyasining metodologik asoslarini bayon etadi; unda adaptatsiyaning shakllanish qonuniyatlari, yuklama, charchash va tiklanish konsepsiyasi har tomonlama ishlab chiqilgan [8]. V.Ya.Ignatyevaning «Gandbol nazariyasi va metodikasi» darsligi rus gandbol maktabining asosiy o'quv-uslubiy manbasi bo'lib, unda gandbolchilarni boshlovchidan oliy malakali sportchigacha tayyorlashning barcha bo'limlari, turli yosh bosqichlaridagi xususiyatlar va individual yondashuv yoritilgan [9]. Ignatyevaning ta'kidlashicha, gandbol sohasida 100 dan ortiq nomzodlik va 3 ta doktorlik dissertatsiyasi himoya qilingan, bu esa gandbol nazariyasining ilmiy maqomi mustahkamligidan dalolat beradi.

O'zbekistondagi o'rganilganlik darajasi.

O'zbekistonda gandbol bo'yicha ilmiy-uslubiy bazaning shakllanishi mustaqillik yillariga to'g'ri keladi. J.A.Akramov, Sh.K.Pavlov va F.A.Abdurahmanovlar tomonidan tayyorlangan bolalar-o'smirlar sport maktablari va olimpiya zaxirasi ixtisoslashtirilgan maktablari uchun «Gandbol» dasturi yosh gandbolchilar bilan ishlashning normativ asosini tashkil etadi [14]. Sh.K.Pavlov, O.X.Abdalimov va Z.Ye.Yusupovanning «Gandbol nazariyasi va uslubiyati» darsligida ushbu fan gandbol bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi ixtisoslik fani sifatida ko'rsatilib, gandbolni o'rgatish jarayonlari tizimli bayon etilgan [13]. R.I.Isroilovning «Gandbolni o'rgatish metodikasi» qo'llanmasida gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatishning metodik jihatlari ochib berilgan [15]. Bundan tashqari, Sh.F.Tulaganov O'zbekiston yoshlar terma jamoasi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini [16], A.Sh.Mo'minov malakali gandbolchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishni [17] tadqiq etgan. A.K.Sharipovning «Gandbol nazariyasi va uslubiyati» darsligi milliy o'quv-uslubiy bazaga muhim hissa qo'shdi [11; 12].

Mavzu bo'yicha o'rganilganlik darajasining umumlashtirilgan tahlili 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.



Yuqori malakali gandbolchilarni ko'p yillik tayyorlash bo'yicha ilmiy maktablar tahlili

Ilmiy maktab	Yetakchi mualliflar va asarlar	Asosiy hissa	Aniqlangan ilmiy bo'shliqlar
Xorijiy	I.Balyi (LTAD modeli, 2013); J.Côté; H.Mohamed (2009); R.Vaeyens (2012); J.M.Saavedra (2018); S.Póvoas (2012)	Ko'p yillik tayyorgarlikning biologik yetilishga asoslangan bosqichli modeli; iste'dodni aniqlashning ko'p o'lchovli mezonlari; o'yin faoliyatining instrumental tahlili	Modellar rivojlanayotgan mamlakatlarning iqlimiy, demografik va etno-madaniy sharoitlariga moslashtirilmagan
Rus	V.N.Platonov (2015, 2021); V.Ya.Ignatyeva (2013, 2016); Yu.V.Verxoshanskiy; L.P.Matveev	Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi; davriylashtirish konsepsiyasi; gandbol metodikasining tizimli bayoni; yosh bosqichlari tasnifi	Zamonaviy raqamli texnologiyalar (GPS, EPTS) bilan integratsiya darajasi past; markaziy Osiyo sharoiti hisobga olinmagan
O'zbek	Sh.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, Z.Ye.Yusupova; J.A.Akramov; R.I.Isroilov; Sh.F.Tulaganov; A.Sh.Mo'minov A.K.Sharipov (2024).	Milliy o'quv-uslubiy bazaning shakllanishi; gandbolga o'rgatish metodikasi; BO'SM uchun dastur; mahalliy gandbolchilar tayyorgarligining empirik ko'rsatkichlari	Doktorlik (DSc) darajasidagi kompleks tadqiqot mavjud emas; oliy mahorat bosqichi uchun yaxlit ilmiy-pedagogik konsepsiya ishlab chiqilmagan

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, har uch ilmiy maktab o'zining kuchli tomonlari va ilmiy bo'shliqlariga ega. O'zbek olimlari tomonidan asosan o'quv-uslubiy adabiyotlar va boshlang'ich tayyorgarlikka oid materiallar yaratilgan, biroq oliy mahoratli gandbolchilarni ko'p yillik tayyorlashning yaxlit, doktorlik (DSc) darajasidagi ilmiy-pedagogik konsepsiyasi hozirgacha ishlab chiqilmagan.

Natijalar va muhokama. Zamonaviy gandbolning jismoniy talablari dinamikasi. Manbalar tahlili zamonaviy gandbol o'yini so'nggi 20 yil ichida sezilarli darajada o'zgarganini ko'rsatdi. So'nggi Yevropa chempionatlari natijalarida hisob ko'rsatkichlarining oshishi va to'pga egalik vaqtining qisqarishi o'yinning tezlashayotganidan dalolat beradi. Bu jarayonlarning miqdoriy ifodasi 2-jadvalda berilgan.

2-jadval.

Zamonaviy gandbolning jismoniy talablari dinamikasi (2000–2020-yillar)

Ko'rsatkich	2000-yillar	2010-yillar	2020-yillar
O'rtacha bosib o'tilgan masofa, m	3800–4200	4200–4500	4500–5500
Yurak urish chastotasi (maks. dan), %	75–80	78–82	82–85
O'rtacha hujum davomiyligi, sek	35–45	28–35	22–30
Mavsumdagi o'yinlar soni	40–50	55–65	70–90
Tezkor hujum (fast-break) ulushi, %	12–18	18–25	25–35

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinadiki, so'nggi 20 yilda gandbolchining bir o'yindagi jismoniy yuklamasi taxminan 30% ga oshgan, hujum davomiyligi qariyb ikki barobar qisqargan, mavsumdagi o'yinlar soni esa deyarli ikki baravarga ko'paygan. Bu sportchilardan yuqori aerob va anaerob ish qobiliyati, tezkorlik-kuch salohiyati hamda neyromushak tiklanish qobiliyatini talab qiladi. Demak, ko'p yillik tayyorgarlik tizimi ushbu o'sib borayotgan talablarga muvofiq qayta loyihalanishi zarur.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari. V.N.Platonov, V.Ya.Ignatyeva hamda o'zbek olimlari Sh.K.Pavlov va A.K.Sharipovlarning ishlarida ko'p yillik sport tayyorgarligi olti asosiy bosqichdan iborat tizim sifatida ko'rsatiladi. J.A.Akramov va hamkasblarining BO'SM uchun dasturida ham yosh gandbolchilar bilan ishlash bosqichli tarzda tashkil etilgan [14]. Tayyorgarlik bosqichlarining umumshtirilgan tasnifi 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval.

Gandbolchilarni ko'p yillik tayyorlashning asosiy bosqichlari

№	Bosqich nomi	Yosh, yil	Asosiy maqsad	Yetakchi tayyorgarlik turi
1	Boshlang'ich tayyorgarlik	8–10	Sportga qiziqishni shakllantirish, asosiy harakat ko'nikmalarini egallash	Umumiy jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, koordinatsion mashqlar
2	Dastlabki ixtisoslashuv	11–13	Gandbol texnikasi asoslarini egallash, dastlabki saralash	UJT + maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari, texnik tayyorgarlik



3	Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv	14–16	Texnik-taktik mahoratni rivojlantirish, amplya bo'yicha ixtisoslashuv	Maxsus jismoniy va individual texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa tajribasi
4	Sport mahoratini takomillashtirish	17–19	Sport mahoratini yuqori darajaga yetkazish, oliy mahorat zaxirasini shakllantirish	Maxsus, integral va psixologik tayyorgarlik
5	Oliy sport mahorati	20–28	Maksimal natijalarga erishish, terma jamoa darajasida o'ynash	Yuqori intensivlikdagi maxsus tayyorgarlik, individuallashtirish
6	Oliy mahoratni saqlash	29+	Erishilgan natijalarni saqlash, faoliyatni yakunlashga tayyorgarlik	Individual yuklama rejimi, tiklanish vositalari, tajribadan foydalanish

Mazkur tasnif O'zbekistondagi sport maktablari va oliy mahorat maktablari faoliyatini muvofiqlashtirishda metodologik asos bo'la oladi. Har bir bosqichda gandbolchining biologik yetilishi hamda jismoniy va psixik xususiyatlariga muvofiq yuklama hajmi, intensivligi va tayyorgarlik vositalari aniqlanishi lozim. Shu o'rinda V.N.Platonov ogohlantirgan jadallashtirilgan tayyorgarlik xavfini ham e'tiborga olish kerak: erta ixtisoslashuv va o'spirinlik yoshida yuqori natijalarga undash ko'p yillik

tayyorgarlikning asosiy qonuniyatlarini buzadi va sportchining kelajakdagi martabasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi [8].

O'zbekiston gandbolining hozirgi holati. O'zbekiston terma jamoalari Osiyo Gandbol Federatsiyasi (AHF) va Xalqaro gandbol federatsiyasi (IHF) musobaqalarining muntazam ishtirokchisidir. Milliy gandbolning xalqaro maydondagi natijalari 4-jadvalda umumlashtirilgan.

4-jadval.

O'zbekiston gandbol terma jamoalarining xalqaro musobaqalardagi asosiy natijalari (1997–2025)

Yil	Musobaqa	Erkaklar terma jamoasi	Ayollar terma jamoasi
1997	Jahon chempionati (ayollar)	–	21-o'rin
2011	IHF Trophy Osiyo kontinental bosqichi (Samarqand)	1-o'rin	2-o'rin
2014	Osiyo o'yinlari (Inchxon)	–	5-o'rin
2015, 2017, 2021	Osiyo chempionatlari (ayollar)	–	5-o'rin
2022	Osiyo o'yinlari (Xanchjou)	Ishtirok	Ishtirok
2025	Osiyo U-19 chempionati	–	Ishtirok

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, O'zbekiston ayollar terma jamoasi Osiyo chempionatlarida eng yuqori 5-o'rinni egallagan, biroq jahon miqyosida sezilarli yutuqlarga erisha olmagan.. Bu holat ko'p yillik tayyorgarlikning ilmiy-pedagogik asoslarini takomillashtirish, sportchilarni saralash

mexanizmlarini qayta ko'rib chiqish zarurligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotning dolzarbligi. O'tkazilgan tahlil natijasida tadqiqot mavzusining dolzarbligi besh asosiy darajada aniqlandi (5-jadval).

5-jadval.

Tadqiqot mavzusining dolzarblik mezonlari

№	Dolzarblik darajasi	Asosiy mazmuni
1	Davlat siyosati darajasi	«O'zbekiston – 2030» strategiyasida belgilangan milliy terma jamoalarga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish vazifasi
2	Ilmiy-nazariy daraja	Xorijiy modellarni (LTAD, YPD) O'zbekistonning iqlimiy, demografik, etno-madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlariga moslashtirish zarurati
3	Amaliy daraja	Sport maktablari, oliy mahorat maktablari va terma jamoalar o'rtasidagi metodik ketma-ketlik va ilmiy-uslubiy ta'minotni takomillashtirish
4	Raqobatbardoshlik darajasi	Yetakchi mamlakatlar (Daniya, Norvegiya, Janubiy Koreya, Qatar) tajribasi asosida xalqaro miqyosda raqobatbardosh milliy gandbolni shakllantirish
5	Gendr darajasi	Qiz gandbolchilarning biologik ritmi fazalariga muvofiq tayyorgarlikni dasturlashtirish – yetarli o'rganilmagan yo'nalish



Avvalgi tadqiqotlar bilan solishtirganda, mazkur ishning yangiligi shundaki, u xorijiy maktabning longitudinal (Uzoq muddatli kuzatuv) va instrumental (Asbob-uskunalar yordamida tekshirish) tadqiqotlarini, rus maktabining fundamental nazariy asoslarini hamda o'zbek tadqiqotlarining mahalliy sharoitlarni tushunishini sintez qiladi. Tadqiqotning cheklovi shundan iboratki, ushbu maqola tahliliy xususiyatga ega bo'lib, empirik ma'lumotlar dissertatsiyaning keyingi bosqichlarida to'planadi. Kelajakdagi tadqiqotlar mahalliy gandbolchilarning antropometrik va morfofunktsional ko'rsatkichlarini tajribalarda o'rganishga, shuningdek amplua bo'yicha musobaqa faoliyati modellarini yaratishga yo'naltirilishi maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Olib borilgan tahliliy tadqiqot natijasida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, yuqori malakali gandbolchilarni ko'p yillik tayyorlash mavzusi xorijiy adabiyotlarda (LTAD modeli, biologik yetilish, iste'dodni aniqlash) va rus manbalarida (sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi, gandbol metodikasi) chuqur ishlab chiqilgan.

Ikkinchidan, O'zbekistonda gandbol bo'yicha o'quv-uslubiy bazaning shakllanishi (Pavlov, Abdalimov, Yusupova, Akramov, Abdurahmanov, Sharipov, Isroilov) muhim qadam bo'lgan, biroq milliy sharoitlarga moslashtirilgan, oliy mahorat darajasidagi sportchilarni tayyorlashning to'liq ilmiy-pedagogik konsepsiyasi hali yaratilmagan.

Uchinchidan, zamonaviy gandbolning jismoniy talablari so'nggi 20 yilda sezilarli oshgani ko'p yillik tayyorgarlik tizimini qayta loyihalashni taqozo etadi.

To'rtinchidan, tadqiqot mavzusining dolzarbligi davlat siyosati, ilmiy-nazariy, amaliy, raqobatbardoshlik va gender darajalarida asoslab berildi. Shu sababli «Yuqori malakali gandbolchilarni ko'p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari» mavzusidagi DSc dissertatsiyasi pedagogika fanlari sohasi uchun ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi va u O'zbekiston milliy gandbolini xalqaro maydonda raqobatbardosh darajaga olib chiqishga ilmiy hissa qo'shishi mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlarda mahalliy gandbolchilarning antropometrik va morfofunktsional xususiyatlarini tajribalarda o'rganish, iste'dodni aniqlash va saralashning milliy tizimini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son Farmoni «O'zbekiston – 2030» strategiyasi to'g'risida. –

Toshkent: Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 2023. – 06/23/158/0694-son.

2. Balyi I., Way R., Higgs C. Long-Term Athlete Development. – Champaign: Human Kinetics, 2013. – P. 15–60.

3. Côté J., Lidor R., Hackfort D. ISSP Position Stand: To sample or to specialize? // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2009. – Vol. 7, No. 1. – P. 7–17.

4. Mohamed H., Vaeyens R., Matthys S. va boshq. Anthropometric and performance measures for the development of a talent detection and identification model in youth handball // Journal of Sports Sciences. – 2009. – Vol. 27, No. 3. – P. 257–266.

5. Vaeyens R., Lenoir M., Williams A.M., Philippaerts R.M. Talent identification, development and selection in youth handball players. – Ghent: Ghent University, 2012. – P. 110–145.

6. Saavedra J.M., Halldórsson K., Kristjánsdóttir H. va boshq. Anthropometric and physical performance characteristics of top-elite, elite and non-elite youth female team handball players // Journal of Sports Sciences. – 2018. – Vol. 36, No. 18. – P. 2103–2110.

7. Póvoas S.C., Seabra A.F., Ascensão A.A. va boshq. Physical and physiological demands of elite team handball // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2012. – Vol. 26, No. 12. – P. 3365–3375.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – С. 120–340.

9. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник. – Москва: Спорт, 2016. – С. 45–180.

10. García-Sánchez C., Navarro R.M., Karcher C., de la Rubia A. Physical Demands during Official Competitions in Elite Handball: A Systematic Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20, No. 4. – Article 3353.

11. Sharipov A.K., Jamatov J.Sh., Salayev T.K. Gandbol nazariyasi va uslubiyati: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Barkamol fayz media, 2022. – B. 20–180.

12. Sharipov A.K. Gandbol nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent: Lesson Press, 2024. – B. 30–250.

13. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent, 2024. – B. 25–210.

14. Akramov J.A., Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A. Gandbol: bolalar-o'spirinlar



sport maktablari va olimpiya zaxirasi ixtisoslashtirilgan bolalar-o'spirinlar maktablari uchun dastur. – Toshkent, 2023. – B. 10–95.

15. Isroilov R.I. Gandbolni o'rgatish metodikasi: o'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent, 2023. – B. 15–120.

16. Tulaganov Sh.F. O'zbekiston Respublikasi yoshlar terma jamoasi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari // Sportivnye igrы. – 2022. – № 2. – B. 34–39.

17. Mo'minov A.Sh. Musobaqa oldi davrida malakali markaz o'yinchilarini hujumdagi texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish // Fan-Sportga. – 2024. – № 7. – B. 17–22.

18. Платонов В.Н., Большакова И.В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 37–42.

19. Wagner H., Finkenzeller T., Würth S., von Duvillard S.P. Individual and team performance in team-handball: A review // Journal of Sports Science and Medicine. – 2014. – Vol. 13, No. 4. – P. 808–816.

20. Abduraxmonov S. Gandbol sport turini rivojlantirishning dolzarb masalalari // Innovatsionnye issledovaniya v sovremennom mire: teoriya va praktika. – 2023. – № 2(25). – B. 95–98.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: barnosubanova63@gmail.com

AJTSMQTMOI Adaptiv jismoniy tarbiya va sport boshqaruvi kafedrası mudiri p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

B.Q.Subanova

Toshkent, O'zbekiston

MAXSUS VA INKLYUZIV TA'LIM SHAROITIDA ESHITISHIDA NUQSONI BO'LGAN BOLALARNI ADAPTIV KORREKSION-PEDAGOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING METODIK ASOSLARI

Аннотация

В настоящее время в процессе совершенствования системы образования особую актуальность приобретает проблема адаптивной коррекционно-педагогической поддержки детей с нарушением слуха в условиях специального и инклюзивного образования. Несмотря на то, что многолетние исследования ученых XX века и опыт развитых стран подтверждали эффективность обучения детей с особыми образовательными потребностями в специальных образовательных учреждениях, современные педагогические подходы подчеркивают необходимость их интеграции в инклюзивную образовательную среду. В статье раскрывается значение поддержки детей с нарушением слуха на основе их индивидуальных особенностей, создания адаптивной образовательной среды, а также методических рекомендаций и практических мер, направленных на повышение эффективности образования.

Ключевые слова: адаптивное образование, инклюзивное образование, специальное образование, коррекционно-педагогическая поддержка, дети с нарушением слуха, особые образовательные потребности, дифференцированный подход, социальная адаптация, педагогические технологии, коррекционно-развивающая деятельность.

Annotation

Bugungi kunda maxsus va inklyuziv ta'lim tizimini takomillashtirish jarayonida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. XX asr olimlarining ko'p yillik tadqiqotlari hamda rivojlangan davlatlar tajribasida alohida ta'lim ehtiyojiga ega bo'lgan bolalarni maxsus ta'lim muassasalarida o'qitish samarali deb e'tirof etilgan bo'lsa-da, zamonaviy pedagogik yondashuvlar ularni inklyuziv ta'lim muhitiga integratsiya qilish zaruratini ko'rsatmoqda. Maqolada eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni individual xususiyatlari asosida qo'llab-quvvatlash, adaptiv ta'lim muhitini yaratish hamda ta'lim samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar va amaliy chora-tadbirlarning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: adaptiv ta'lim, inklyuziv ta'lim, maxsus ta'lim, korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar, alohida ta'lim ehtiyojlari, differensial yondashuv, ijtimoiy moslashuv, pedagogik texnologiyalar, korreksion-rivojlantiruvchi faoliyat.

Today, the issue of adaptive correctional and pedagogical support for children with hearing impairments in special and inclusive educational settings is becoming increasingly important in the process of improving the education system. Although many years of research by 20th-century scientists and the experience of developed countries recognized the effectiveness of teaching children with special educational needs in specialized institutions, modern pedagogical approaches emphasize the necessity of integrating them into inclusive educational environments. The article highlights the importance of supporting children with hearing impairments based on their individual characteristics, creating an adaptive educational environment, and implementing methodological recommendations and practical measures aimed at increasing the effectiveness of education.

Keywords: adaptive education, inclusive education, special education, correctional and pedagogical support, children with hearing impairments, special educational needs, differentiated approach, social adaptation, pedagogical technologies, correctional-developmental activity.

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda maxsus va inklyuziv ta'lim tizimini takomillashtirish jarayonida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash masalasi dolzarb pedagogik muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ta'lim olish jarayonida individual imkoniyatlari, psixofiziologik xususiyatlari va kommunikativ ehtiyojlarini inobatga olgan holda samarali pedagogik muhit yaratish, ularning ijtimoiy

moslashuvi hamda jamiyat hayotida faol ishtirokini ta'minlash bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir.

Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, adaptiv va inklyuziv ta'lim tizimi eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning intellektual, nutqiy, ijtimoiy hamda kommunikativ rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Xususan, rivojlangan davlatlarda alohida ta'lim ehtiyojiga ega bo'lgan bolalarni umumta'lim muhitiga integratsiya qilish orqali ularning mustaqil hayotga tayyorlanishi,



tengdoshlari bilan ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishi hamda ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, adaptiv pedagogik texnologiyalar va korreksion-rivojlantiruvchi metodlarning qo'llanilishi ta'lim samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O'zbekistonda ham so'nggi yillarda inklyuziv ta'limni rivojlantirish, alohida ta'lim ehtiyojiga ega bo'lgan bolalarni qo'llab-quvvatlash hamda ularning sifatli ta'lim olishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratishga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Xususan, maxsus ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarida

inklyuziv ta'limni joriy etish, pedagoglarning kasbiy kompetentligini oshirish, adaptiv o'quv dasturlarini ishlab chiqish va korreksion-pedagogik xizmatlarni takomillashtirish masalalariga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilmoqda.

Shu nuqtai nazardan, maxsus va inklyuziv ta'lim sharoitida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlashning metodik asoslarini ishlab chiqish, ta'lim jarayonini individual ehtiyojlarga moslashtirish hamda samarali pedagogik mexanizmlarni takomillashtirish ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

1-jadval

O'zbekistonda eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni inklyuziv va maxsus ta'lim sharoitida adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlashning rivojlanish bosqichlari

T/r	Yil / davr	Amalga oshirilgan yo'nalish	Tashkiliy mexanizm	Erishilgan natijalar va adaptiv samaradorlik
1.	2017 2018	Inklyuziv ta'limni joriy etish bo'yicha dastlabki tajriba bosqichi	Ayrim umumta'lim maktablarida tajriba sinflari ochildi	Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni umumta'lim muhitiga kiritish bo'yicha dastlabki adaptiv tajribalar shakllandi
2.	2019	Inklyuziv ta'lim konsepsiyasi va huquqiy asoslarni kuchaytirish	Ta'lim siyosati darajasida inklyuziv yondashuv muhokamasi kengaytirildi	Korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash zarurati rasman e'tirof etildi
3.	2020 2021	Masofaviy adaptiv ta'lim tajribasi (pandemiya davri)	Onlayn platformalar va multimodal o'quv resurslari joriy etildi	Vizual va raqamli moslashtirilgan materiallar orqali ta'lim uzluksizligi ta'minlandi
4.	2022	Resurs pedagoglar tizimini rivojlantirish	Inklyuziv ta'lim bo'yicha maxsus tayyorgarlik kurslari kengaytirildi	Adaptiv korreksion yordam sifati oshdi, individual yondashuv kuchaydi
5.	2023	Inklyuziv sinflar tarmog'ini kengaytirish	Umumta'lim maktablarida inklyuziv sinflar soni oshirildi	Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ijtimoiy integratsiyasi kuchaydi
6.	2024	Inklyuziv ta'limni modernizatsiya qilish bosqichi	O'quv dasturlarini moslashtirish va metodik ta'minot yangilandi	Korreksion-rivojlantiruvchi texnologiyalar samaradorligi oshdi
7.	2025	Raqamli adaptiv ta'lim tizimini joriy etish	Raqamli platformalar va elektron resurslar keng tatbiq etildi	Individual o'quv trayektoriyalari shakllandi, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun moslashuv kuchaydi
8.	2026	Inklyuziv ta'limda adaptiv korreksion-pedagogik tizimni milliy darajada standartlashtirish	Yagona metodik platforma va resurs markazlar tizimi kengaytirilmoqda	Adaptiv ta'lim texnologiyalari (vizual, gest, raqamli yondashuvlar) to'liq integratsiyalashadi, ijtimoiy moslashuv va ta'lim sifati sezilarli oshadi

Mustaqillik yillaridan so'ng O'zbekistonda maxsus va inklyuziv ta'lim tizimini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilib, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlashni takomillashtirish bo'yicha muhim islohotlar amalga oshirildi. Bu jarayon ularning ta'lim olish imkoniyatlarini kengaytirish, ijtimoiy moslashuvini ta'minlash hamda kommunikativ va kognitiv rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar asosan maxsus va inklyuziv ta'lim muassasalarida ko'rgazmali, vizual va multimodal yondashuvga asoslangan

ta'lim jarayoniga jalb etilmoqda. Biroq mavjud amaliyotda korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash asosan cheklangan metodik vositalar doirasida amalga oshirilayotgani sababli, adaptiv ta'lim texnologiyalarini kengaytirish zarurati saqlanib qolmoqda.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun samarali natijalarga erishishda individual yondashuvga asoslangan adaptiv korreksion tizim, resurs pedagoglar faoliyati hamda inklyuziv sinf muhitining moslashtirilishi muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, vizual kommunikatsiya, imo-ishora tili va



raqamli o'quv resurslaridan foydalanish ta'lim samaradorligini oshiradi.

Shu nuqtai nazardan, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish, inklyuziv ta'lim muhitida metodik asoslarni kengaytirish hamda individual ta'lim trayektoriyalarini ishlab chiqish bugungi kun pedagogik amaliyotining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Maxsus va inklyuziv ta'lim sharoitida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish, xalqaro va milliy ilg'or tajribalar asosida ularning ta'lim jarayonini samarali tashkil etish, individual ehtiyojlarga moslashtirilgan o'quv muhitini yaratish hamda inklyuziv ta'lim samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Maxsus va inklyuziv ta'lim muassasalarida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun mavjud adaptiv korreksion-pedagogik yondashuvlarni o'rganish, ularning amaliy samaradorligini tahlil qilish hamda takomillashtirish yo'llarini aniqlash.

- Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ta'lim ehtiyojlarini inobatga olgan holda yangi adaptiv pedagogik texnologiyalarni (vizual, multimodal, kommunikativ va raqamli yondashuvlar) joriy etish imkoniyatlarini o'rganish.

- Inklyuziv ta'lim sharoitida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni sog'lom tengdoshlari bilan birgalikda o'qitish jarayonini tashkil etish (integratsiya modeli) va uning samaradorligini aniqlash.

- Hududlardagi maxsus maktablar, inklyuziv sinflar va resurs markazlarida faoliyat yuritayotgan pedagoglar (defektologlar, surdopedagoglar, resurs o'qituvchilar)ning kasbiy tayyorgarligi va metodik kompetentligini tahlil qilish.

- Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ijtimoiy moslashuvini kuchaytirishga xizmat qiluvchi korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning uslubi. Tadqiqot jarayonida maxsus va inklyuziv ta'lim sharoitida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan kompleks o'rganildi. Tadqiqotning metodologik asosini inklyuziv ta'lim

konsepsiyasi, surdopedagogika va korreksion pedagogika nazariyalari tashkil etdi.

Tadqiqot davomida eshitishida nuqsoni bo'lgan o'quvchilar, surdopedagoglar, defektologlar, resurs o'qituvchilar, sinf rahbarlari hamda ota-onalar ishtirokida maxsus ishlab chiqilgan anketa so'rovnomalari o'tkazildi. Ushbu so'rovnomalor orqali inklyuziv ta'lim jarayonida bolalarning o'quv faoliyatiga moslashuvi, kommunikativ imkoniyatlari hamda adaptiv pedagogik qo'llab-quvvatlash darajasi tahlil qilindi.

Shuningdek, tadqiqot doirasida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar tahsil olayotgan maxsus maktablar, inklyuziv sinflar va resurs markazlarining amaldagi faoliyati o'rganildi. Bunda ularning surdopedagogik va korreksion metodlar bilan ta'minlanganlik darajasi, vizual va multimodal o'qitish vositalaridan foydalanish holati hamda adaptiv ta'lim muhitining tashkil etilishi tahlil qilindi.

Tadqiqotda kuzatish, qiyosiy tahlil, suhbat (intervyu), anketa so'rovi hamda pedagogik tajriba-sinov metodlaridan foydalanildi. Olingan natijalar asosida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni inklyuziv ta'lim jarayonida adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy xulosalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Maxsus va inklyuziv ta'lim tizimida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash jarayoni ularning ta'limga integratsiyasi, ijtimoiy moslashuvi hamda kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirishda muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Xalqaro tajribalar shuni ko'rsatadiki, alohida ta'lim ehtiyojiga ega bo'lgan bolalar uchun yaratilgan adaptiv ta'lim va sport-reabilitatsiya tizimlari ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi.

Xalqaro Maxsus Olimpiada (Special Olympics International) tajribasi inklyuziv yondashuv asosida tashkil etilgan eng yirik adaptiv sport va ijtimoiy integratsiya tizimlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tizim 1968-yildan boshlab rivojlanib, alohida ta'lim ehtiyojiga ega shaxslarning jamiyatga integratsiyasini sport vositasida ta'minlashga xizmat qilib kelmoqda. Mazkur modelda qo'llanilayotgan metodik yondashuvlar, xususan, divizionlash (teng imkoniyatli guruhlash), moslashtirilgan qoidalar, hamda Unified Sports (birlashgan sport) tamoyillari eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ham adaptiv ta'lim va reabilitatsiya jarayonlarida muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi.



Tahlillar shuni ko'rsatadiki, divizionlash prinsipi asosida tashkil etilgan faoliyatlarda ishtirokchilar individual imkoniyatlariga ko'ra guruhlanadi, bu esa raqobat muhitining adolatli bo'lishini ta'minlaydi va bolaning motivatsiyasini oshiradi. Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun esa bu yondashuv ta'lim jarayonida psixologik bosimni kamaytirish va o'ziga ishonchni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Moslashtirilgan (adaptiv) o'qitish va soddalashtirilgan qoidalar tizimi esa korreksion-pedagogik jarayonning asosiy komponentlaridan biri hisoblanadi. Bunda vizual, imo-ishora va multimodal kommunikatsiya vositalaridan foydalanish eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarning o'quv materialini o'zlashtirish darajasini sezilarli oshiradi.

Shuningdek, Unified Sports (birlashgan sport) modeli inklyuziv ta'limning amaliy ifodasi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu modelda eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar sog'lom

tengdoshlari bilan bir jamoada faoliyat yuritadi, bu esa ularning ijtimoiy integratsiyasi, kommunikativ ko'nikmalari va jamoada ishlash kompetensiyalarini rivojlantiradi.

O'zbekiston Respublikasida 1999-yildan boshlab maxsus olimpiada harakatida ishtirok etish tajribasi shakllanib kelmoqda. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, mamlakatimizda eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar asosan cheklangan sport va adaptiv yo'nalishlarda ishtirok etib kelmoqda. Biroq mavjud tajriba ularning ta'lim va rehabilitatsiya jarayonida sport va harakat faoliyatining ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, tahlillar inklyuziv ta'lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun adaptiv korreksion-pedagogik yondashuvlarni kengaytirish, vizual va raqamli kommunikatsiya vositalarini joriy etish hamda Unified Sports kabi integratsion modellarni ta'lim jarayoniga tatbiq etish zarurligini ko'rsatmoqda.

Maxsus va inklyuziv ta'lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimi (yo'nalishlar va amaliy holat)

T/r	Adaptiv korreksion-pedagogik yo'nalishlar	Inklyuziv ta'lim sharoitida amaliy qo'llanilishi
1.	Vizual o'qitish texnologiyalari	Darslarda rasm, sxema, piktogramma va grafik materiallardan foydalanish
2.	Imo-ishora tili (kommunikativ yondashuv)	O'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi asosiy muloqot vositasi sifatida qo'llash
3.	Labdan o'qish (lip-reading)	Nutqni vizual idrok etish orqali tushunishni rivojlantirish
4.	Individual ta'lim dasturi (ITD)	Har bir bolaning eshitish darajasiga moslashtirilgan o'quv reja tuzish
5.	Resurs pedagog yordami	Inklyuziv sinflarda maxsus pedagog (surdopedagog) qo'llab-quvvatlashi
6.	Multimodal yondashuv	Eshitish, ko'rish va amaliy faoliyatni birlashtirgan o'qitish usuli
7.	Moslashtirilgan baholash tizimi	Test va topshiriqlarni soddalashtirish va vizual shaklda berish
8.	Ota-ona bilan hamkorlik	Uy sharoitida nutq va kommunikatsiyani rivojlantirishga ko'maklashish
9.	Ijtimoiy integratsiya	Sog'lom tengdoshlar bilan birgalikdagi faoliyatni tashkil etish
10.	Psixologik qo'llab-quvvatlash	Bolaning o'ziga ishonchini oshirish va stressni kamaytirish

Maxsus va inklyuziv ta'lim tizimida eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlashni takomillashtirish hamda ularning ta'lim jarayoniga samarali integratsiyasini ta'minlash bo'yicha mamlakatimizda bir qator muhim strategik chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 8-noyabrdagi PQ-389-son qarori doirasida nogironligi bo'lgan shaxslarni, jumladan eshitish va kognitiv rivojlanishida cheklanishlari mavjud bolalarni ta'lim, rehabilitatsiya va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga keng jalb etish bo'yicha tizimli mexanizmlar yo'lga qo'yildi.

Mazkur qaror ijrosi asosida inklyuziv ta'lim muassasalarida adaptiv korreksion-pedagogik yondashuvlarni bosqichma-bosqich joriy etish, resurs pedagoglar faoliyatini kengaytirish hamda eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun individual ta'lim trayektoriyalarini ishlab chiqish tizimi takomillashtirilmoqda. Ushbu jarayon ularning kommunikativ, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qilmoqda.

Shuningdek, maxsus va inklyuziv ta'lim sohasida faoliyat yurituvchi pedagog-kadrlar, xususan surdopedagoglar, defektologlar hamda resurs o'qituvchilarni tayyorlash va qayta



tayyorlash tizimi ham sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 14-oktabrdagi 599-son qaroriga muvofiq, adaptiv ta'lim va korreksion pedagogika yo'nalishida mutaxassislar tayyorlash institutsional asosda yo'lga qo'yilib, bugungi kunga qadar yuzlab pedagog kadrlar maxsus sertifikatlariga ega bo'lgan.

Pedagogik jarayon samaradorligini oshirish maqsadida inklyuziv ta'lim muassasalarida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlovchi o'qituvchilarning kasbiy faoliyatini

rag'batlantirish tizimi ham takomillashtirilmoqda. Bu esa korreksion-pedagogik jarayon sifatini oshirish, individual yondashuvni kuchaytirish hamda o'quvchilarning ta'limga moslashuv darajasini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun zamonaviy raqamli, vizual va multimodal ta'lim resurslarini joriy etish, ularni inklyuziv muhitga bosqichma-bosqich integratsiya qilish hamda ijtimoiy moslashuvini ta'minlash bugungi kunda ustuvor ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

(3-jadval)

Inklyuziv ta'limda eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar va ularning korreksion-pedagog-trenerlarini davlat tomonidan rag'batlantirish tizimi (adaptiv yondashuv)

T/r	Natija darajasi va ko'rsatkich turi	O'quvchi (eshitishida nuqsoni bo'lgan bola) uchun rag'bat	Korreksion-pedagog surdopedagog uchun rag'bat
1.	Yakuniy bosqich (inklyuziv ta'limni to'liq o'zlashtirish)		
2.	A'lo darajada ijtimoiy va akademik moslashuv	10 000 shartli birlik / mukofot	5 000 shartli birlik
3.	Yuqori darajada kommunikativ rivojlanish (imo-ishora + nutq integratsiyasi)	5 000 shartli birlik	2 500 shartli birlik
4.	Mustaqil ta'lim va o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllanishi	2 500 shartli birlik	1 500 shartli birlik
5.	O'rta bosqich (individual korreksion rivojlanish)		
6.	Vizual o'qitish va labdan o'qish malakasining rivojlanishi	5 000 shartli birlik	2 500 shartli birlik
7.	Kommunikativ faollik va darsdagi ishtirok darajasi oshishi	3 000 shartli birlik	1 500 shartli birlik
8.	Individual ta'lim dasturi (ITD) bo'yicha barqaror o'sish	2 000 shartli birlik	1 000 shartli birlik
9.	Boshlang'ich bosqich (adaptatsiya jarayoni)		
10.	Inklyuziv muhitga moslashish va ijtimoiy faollik boshlanishi	1 000 shartli birlik	500 shartli birlik

Maxsus va inklyuziv ta'lim tizimida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlashni takomillashtirish bo'yicha respublikamizda bir qator normativ-huquqiy asoslar shakllantirilgan bo'lsa-da, amaliyotda ushbu yo'nalishning tizimli rivojlanishini talab etuvchi qator dolzarb muammolar saqlanib qolmoqda. Asosiy ilmiy-amaliy vazifa — inklyuziv ta'lim muassasalarida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning kommunikativ, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlaydigan adaptiv korreksion-pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish hamda ularni ilmiy asosda takomillashtirishdan iboratdir.

Mazkur yo'nalishda Xalqaro tajriba va milliy amaliyot tahlili shuni ko'rsatadiki, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni ta'lim jarayoniga

samarali integratsiya qilish uchun quyidagi ilmiy-amaliy vazifalarni amalga oshirish zarur:

Birinchidan, respublikamizdagi maxsus maktablar, inklyuziv ta'lim muassasalari va resurs markazlarida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlovchi mutaxassislarga (surdopedagoglar, defektologlar, resurs o'qituvchilar) bo'lgan real ehtiyojni monitoring asosida aniqlash lozim. Ushbu ehtiyojdan kelib chiqib, korreksion-pedagogik faoliyatni olib boruvchi kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirish, ayniqsa imo-ishora tili, labdan o'qish va multimodal o'qitish metodikasi bo'yicha ularning kompetensiyalarini rivojlantirish zarur.

Ikkinchidan, inklyuziv ta'limda faoliyat yuritayotgan pedagog va mutaxassislarni xalqaro tajribaga asoslangan zamonaviy adaptiv metodikalar bilan tanishtirish hamda ularning



malakasini oshirish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda vizual o'qitish texnologiyalari, raqamli ta'lim resurslari va individual ta'lim dasturlarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lishi lozim. Shu bilan birga, eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun maxsus ishlab chiqilgan o'quv-metodik qo'llanmalarni yaratish va ta'lim muassasalarini ular bilan ta'minlash talab etiladi.

Uchinchidan, inklyuziv ta'limda "Birlashgan ta'lim" (Unified inclusive learning) tamoyillarini kengaytirish, ya'ni eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni sog'lom tengdoshlari bilan birgalikda o'qitish tizimini rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Bunda o'qituvchilarning korreksion-pedagogik yondashuvi, differensial ta'lim strategiyalari va individual reabilitatsiya dasturlari asosiy metodik baza sifatida xizmat qiladi.

To'rtinchidan, yangi joriy etilayotgan adaptiv ta'lim texnologiyalarini samarali amalga oshirish uchun oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-tadqiqot markazlarida surdopedagogika hamda inklyuziv ta'lim integratsiyasiga asoslangan ilmiy tadqiqotlarni kuchaytirish lozim. Bu esa eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning ta'lim jarayonidagi moslashuv darajasini oshirish, ularning ijtimoiy integratsiyasini tezlashtirish hamda mustaqil hayotga tayyorlashga xizmat qiladi.

Shundan kelib chiqib eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish kompleks yondashuvni talab etadi va u kadrlar tayyorlash, metodik ta'minot, individual yondashuv hamda ilmiy innovatsiyalar uyg'unligiga asoslanishi zarur.

Xulosa. Maxsus va inklyuziv ta'lim sharoitida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo'llab-quvvatlash tizimi ularning kognitiv, kommunikativ va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashda muhim ilmiy-pedagogik ahamiyatga ega hisoblanadi. Ushbu yondashuv eshitishida cheklanishi bo'lgan bolalarning ta'lim jarayonida to'liq ishtirok etishini ta'minlash, ularning o'quv materiallarini idrok etish imkoniyatlarini kengaytirish hamda mustaqil kommunikativ kompetensiyalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Adaptiv korreksion-pedagogik tizim, xususan, vizual o'qitish texnologiyalari, imo-ishora tili, labdan o'qish, multimodal ta'lim yondashuvlari hamda individual ta'lim dasturlarining joriy etilishi eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning inklyuziv muhitga moslashuvini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu jarayon ularning psixologik

barqarorligini mustahkamlash, ijtimoiy faolligini oshirish va tengdoshlar bilan samarali muloqotga kirishish imkoniyatini kengaytiradi.

O'zbekistonda inklyuziv ta'limni rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan islohotlar, jumladan normativ-huquqiy bazaning takomillashtirilishi, resurs markazlar faoliyatining kengaytirilishi hamda surdopedagog kadrlar tayyorlash tizimining rivojlanishi ushbu yo'nalishning ilmiy-amaliy asoslarini mustahkamlab bormoqda.

Kelgusida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun adaptiv korreksion-pedagogik texnologiyalarni yanada takomillashtirish, raqamli va vizual ta'lim resurslarini keng joriy etish hamda individual reabilitatsiya va ta'lim dasturlarini rivojlantirish inklyuziv ta'lim samaradorligini yangi bosqichga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 8-noyabrda PQ-389-son qarori "Nogironligi bo'lgan shaxslarni ta'lim, reabilitatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 12.11.2024-y.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 14-oktabrdagi 599-son qarori "Inklyuziv ta'lim va adaptiv korreksion-pedagogik tizim mutaxassislarini tayyorlashni tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida" // Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 15.10.2022-y.
3. L.R.Muminova, M.U.Hamidova, Oligofrenopedagogika: aqliy va eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni o'qitish va tarbiyalash asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
4. Sh.X.Isroilov, B.B.Ma'murov Inklyuziv ta'lim va korreksion-pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Nodirabegim, 2022.
5. S.A.Olimov Adaptiv pedagogika va inklyuziv ta'lim metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2021.
6. L.R.Mo'minova Surdopedagogika asoslari (eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar ta'limi). – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
7. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimida inklyuziv ta'limni rivojlantirish konsepsiyasi. – Toshkent, 2021.
8. Special Education Needs and Inclusive Education: UNESCO Guidelines. – Paris: UNESCO Publishing, 2020.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: mamtovan91@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha direktor o'rinbosari
p.f.d (DSc) dotsent

A.U.Xamidjonov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
doktaranti

M.K.Mamatova

Toshkent, O'zbekiston



ZAMONAVIY USKUNALAR YORDAMIDA SPORTCHILAR HARAKATLARINI ANALITIK TAHLIL QILISH VA INNOVATSION QURULMALARNI ISHLAB CHIQISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы общей физической подготовки спортсменов, а также раскрываются роль и значение современных цифровых технологий в её развитии. Кроме того, подробно анализируются возможности более эффективной организации тренировочного процесса с использованием цифровых инструментов, а также методы оценки и контроля физических показателей.

Ключевые слова: Современное оборудование для измерения гибкости, панель управления, цифровые технологии, аналитический анализ, общая и специальная физическая подготовка, камера.

Annotation

Mazkur maqolada sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bog'liq masalalar ko'rib chiqiladi hamda uni rivojlantirishda zamonaviy raqamli texnologiyalarning tutgan o'rni va ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, raqamli vositalardan foydalanish orqali mashg'ulot jarayonini yanada samarali tashkil etish imkoniyatlari, jismoniy ko'rsatkichlarni baholash va ularni nazorat qilish usullari batafsil tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: Zamonaviy egiluvchanlikni o'lchash uskunasi, boshqaruv paneli, raqamli texnologiyalar, analitik tahlil, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklar, kamera.

This article examines issues related to the general physical fitness of athletes and highlights the role and importance of modern digital technologies in its development. It also provides a detailed analysis of the possibilities of organizing the training process more efficiently through the use of digital tools, as well as methods for assessing and monitoring physical performance indicators.

Keywords: Modern flexibility measurement equipment, control panel, digital technologies, analytical analysis, general and specialized physical training, camera.

Dolzarbligi. Bugungi kunda sportda yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning texnik tayyorgarligi va ularning harakatlarini chuqur tahlil qilish imkoniyatlariga bog'liqdir. Endilikda bu jarayon faqat an'anaviy mashg'ulot usullari bilan cheklanib qolmay, balki zamonaviy uskunarlar, raqamli texnologiyalar hamda innovatsion qurilmalar yordamida amalga oshirilmoqda. Shu jihatdan, sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish, ularning texnik xatolarini aniqlash va samaradorlikni oshirishga qaratilgan yangi qurilmalarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi ham yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun asos yaratadi. Zamonaviy uskunarlar yordamida olib boriladigan tahlillar esa jismoniy sifatlarni - kuch, chidamlilik, tezlik, epcillik va moslashuvchanlikni - aniq baholash va nazorat qilish imkonini beradi. Bu esa nafaqat mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, balki individual yondashuv asosida innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi: sport natijalarini baholash va tahlil qilish jarayonida inson omili ta'sirini kamaytirish, raqamli texnologiyalar yordamida yanada aniq va ishonchli ma'lumotlar olish hamda umumiy natijadorlikni oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

- Sportchilar tayyorgarligi yo'nalishlarida qo'llanilayotgan zamonaviy usul va yondashuvlarni o'rganish va tahlil qilish.
- Mazkur yondashuvlarning samaradorligini turli metodlar asosida baholash.
- Raqamli texnologiyalar orqali baholash va analitik tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
- Sport faoliyatida raqamli texnologiyalar asosida natijalarni aniq tahlil qilish va ularni yanada yaxshilashga erishish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Sportchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: organizmni sog'lomlashtirish va chiniqtirish, harakat amplitudasini kengaytirish, mushak va bo'g'imlarning elastikligini oshirish, shuningdek, umumiy jismoniy ish qobiliyatini yaxshilash hamda sport tayyorgarligi uchun mustahkam asos yaratish. Egiluvchanlik sportchining texnik harakatlarni aniq va samarali bajarishida muhim omil bo'lib, u jarohatlarning oldini olishda ham katta ahamiyat kasb etadi.

Sportchilarda egiluvchanlik turli mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Jumladan, statik cho'zilish mashqlari, dinamik cho'zilishlar, faol va passiv stretching usullari, shuningdek, PNF (proprioceptive nerv-mushak fasilitatsiyasi) mashqlari keng qo'llaniladi. Ushbu mashqlar mushak va bo'g'imlarni kompleks tarzda rivojlantirib, ularning harakatchanligini oshiradi. Natijada mushaklar elastikligi ortadi, bo'g'imlar harakat doirasi kengayadi va sportchining umumiy



funksional imkoniyatlari yaxshilanadi. Shu bilan birga, egiluvchanlikni rivojlantirish qon aylanishi va mushaklarga kislorod yetkazib berilishini yaxshilaydi, bu esa mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Zamonaviy sharoitda egiluvchanlikni baholash va nazorat qilishda innovatsion uskunalar va raqamli texnologiyalardan keng foydalanilmoqda. Jumladan, goniometrlar yordamida bo'g'imlar harakat burchagi aniq o'lchanadi, maxsus sensorli qurilmalar esa harakat amplitudasi va tezligini real vaqt rejimida qayd etadi. Shuningdek, videoanaliz tizimlari va kameralar orqali sportchining harakatlari batafsil tahlil qilinib, kamchiliklar aniqlanadi.

Sportchilarning egiluvchanlik darajasini aniqlashda quyidagi testlar qo'llaniladi: oldinga egilish (sit and reach testi), yelka bo'g'imi egiluvchanligini baholash testlari, son va bel mushaklari cho'ziluvchanligini aniqlovchi mashqlar. Dinamik egiluvchanlikni baholashda esa harakat amplitudasiga asoslangan testlar, masalan, oyoqni yuqoriga ko'tarish yoki turli yo'nalishlarda erkin harakatlar bajarish qo'llaniladi. Bundan tashqari, zamonaviy raqamli platformalar yordamida olingan ma'lumotlar tahlil qilinib, sportchining individual xususiyatlariga mos mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi. Bu esa egiluvchanlikni yanada samarali rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim

Bular sportchilarga nima uchun kerak degan savolga quyidagicha javob berish mumkin. Egiluvchanlikni baholash va rivojlantirish mashqlari sportchining harakat amplitudasini aniqlash hamda uning bo'g'im va mushak tizimi qanchalik moslashuvchan ekanini ko'rsatadi. Egiluvchanlik sport faoliyatida muhim o'rin tutadi, chunki u harakatlarni erkin, aniq va texnik jihatdan to'g'ri bajarishga yordam beradi. Egiluvchan sportchi murakkab harakat kombinatsiyalarini oson bajaradi, tez moslashadi hamda yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu sifat ayniqsa gimnastika, yengil atletika, kurash va futbol kabi sport turlarida katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlik sportchining jismoniy faoliyatidagi asosiy komponentlardan biri hisoblanadi. U mashg'ulot jarayonida harakatlarning to'liq amplitudada bajarilishini ta'minlaydi, mushak va bo'g'imlarning samarali ishlashiga yordam beradi hamda musobaqalarda texnik ustunlikka erishishda muhim rol o'ynaydi. Egiluvchanlik rivojlangan sari sportchi harakatlarni erkinroq bajaradi, tananing turli pozitsiyalariga tez moslasha oladi va texnik elementlarni aniq ijro etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Masalan, oldinga egilish (sit and reach) mashqi sportchining orqa son mushaklari va bel sohasidagi egiluvchanlik darajasini namoyon etadi. Bu sifat mushaklarning cho'ziluvchanligini, bo'g'imlarning harakatchanligini va tananing umumiy moslashuvchanligini aniqlashga yordam beradi. Egiluvchanlikning yuqori darajasi harakatlarni to'g'ri va samarali bajarishni ta'minlaydi hamda texnik xatolarni kamaytiradi.

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar mushaklar va bo'g'imlarni yumshatadi, ularning elastikligini oshiradi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilaydi. Shu bilan birga, yetarli darajada rivojlangan egiluvchanlik jarohatlarning oldini olishga yordam beradi, chunki mushak va paylar ortiqcha zo'riqishga bardoshli bo'ladi. Natijada sportchi mashg'ulot va musobaqalarda harakatlarni yanada ishonchli, aniq va samarali bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Sport harakatlarini analitik tahlil qilish - bu sportchining bajaradigan harakatlarini biomehanik, fiziologik va funksional jihatdan chuqur o'rganish jarayonidir. Ushbu tahlil orqali harakatlarning aniqligi, hamda samaradorligi baholanadi. Natijada sportchining texnik kamchiliklari aniqlanib, ularni bartaraf etish uchun individual yondashuv asosida mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi. Innovatsion mexanizmlarni ishlab chiqishda zamonaviy texnologiyalar muhim rol o'ynaydi. Jumladan, videoanaliz tizimlari, harakatlarni sensori orqali kuzatish, sun'iy intellekt asosidagi dasturlar sportchining harakatlarini real vaqt rejimida tahlil qilish imkonini beradi. Bunday texnologiyalar yordamida murabbiy va sportchi o'rtasida samarali axborot almashinuvi yo'lga qo'yilib, mashg'ulot jarayoni aniq maqsadga yo'naltiriladi. Sportda analitik tahlil natijalari asosida individual texnik model yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu model sportchining optimal harakat strukturasini belgilab beradi va unga mos ravishda mashg'ulotlar tashkil etiladi. Natijada sportchining harakatlari yanada mukammallashib, ortiqcha energiya sarfi kamayadi va jarohatlanish xavfi pasayadi. Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish asosida texnik tayyorgarlikni oshirish innovatsion yondashuvlarni talab etadi. Ushbu mexanizmlarni amaliyotga joriy etish sportchilarning natijadorligini oshirish, ularning individual imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish hamda zamonaviy sport talablariga moslashishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Hozirgi kunda mashg'ulot jarayonlarida egiluvchanlikni o'lchash asosan an'anaviy usullar yordamida amalga oshirilmoqda. Biroq ishlab chiqilishi rejalashtirilayotgan egiluvchanlikni o'lchash qurilmasi sportchilar va murabbiylar uchun bir qator qulayliklar yaratadi. Ushbu tizim zamonaviy innovatsion kamera texnologiyasi



asosida ishlaydi va harakatlarni juda yuqori aniqlikda qayd etadi. Natijada o'lovlarida xatolik darajasi sezilarli darajada kamayadi.

Mamlakatimizda bu yo'nalishda ma'lum ishlar olib borilayotgan bo'lsa-da, ochiq aytish kerakki, soha hali to'liq yuqori texnologik bosqichga yetib bormagan. Shunga qaramay, ilmiy va amaliy tadqiqotlar jadal rivojlanib bormoqda. Bu borada asosiy ilmiy markazlardan biri sifatida Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti faoliyat yuritadi. Mazkur institut sportchilarning harakatlarini ilmiy asosda o'rganish, ularni biomexanika, fiziologiya va psixologiya nuqtayi

nazaridan tahlil qilish hamda yangi mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish bilan shug'ullanadi.

Aynan sportchilar texnik tayyorgarligini analitik tahlil asosida takomillashtirish ushbu institutning ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Hozirda institut yosh tadqiqotchilari tomonidan taklif etilayotgan innovatsion qurilma, ayniqsa uzunlikka sakrash sport turida, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida inson omili aralashuviziz aniq o'lovlarini olish imkonini beradi. Bu esa natijalar shaffofligini ta'minlash va sport ko'rsatkichlarini yanada ishonchli baholashda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Egiluvchanlik sifatini sun'iy intellekt yordamida analitik tahlil qilish texnologiyasi

Ushbu rasmda zamonaviy egiluvchanlikni o'lov jarayoni innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgani tasvirlangan. Sportchi maxsus platforma ustida oldinga egilish mashqini bajarib turibdi, bu esa uning bel, orqa son mushaklari va umurtqa pog'onasi egiluvchanlik darajasini aniqlashga xizmat qiladi. Jarayon davomida an'anaviy usullar bilan bir qatorda yuqori aniqlikdagi raqamli kamera va monitoring tizimi qo'llanilmoqda. Chap tomonda joylashgan kamera sportchining harakatlarini real vaqt rejimida yozib oladi va tahlil qiladi. O'ng tomondagi monitor esa maxsus dastur orqali sportchining skelet tuzilmasi, bo'g'im burchaklari va harakat amplitudasini vizual tarzda ko'rsatib beradi.

Bunday tizim egiluvchanlikni aniq va xolis baholash imkonini yaratadi, inson omilidan kelib chiqadigan xatoliklarni kamaytiradi hamda natijalarning ishonchliligini oshiradi. Ushbu

innovatsion yondashuv sport tibbiyoti va mashg'ulot jarayonida sportchilarning jismoniy holatini chuqur tahlil qilishga yordam beradi. Natijada murabbiylar sportchining egiluvchanlik darajasini aniq baholab, individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish imkoniga ega bo'ladi. Bu esa sport natijalarini yaxshilash va jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning yuksak natijalarga erishishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. U organizmning har tomonlama rivojlanishini ta'minlab, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik kabi muhim jismoniy sifatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, bu jarayon sog'liqni yaxshilash, immun tizimini kuchaytirish hamda tanani turli sport yuklamalariga moslashtirishda katta ahamiyatga ega. Bundan tashqari, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham barqaror bo'lishini ta'minlaydi.



Muntazam mashg'ulotlar natijasida unda intizom, iroda, sabr-toqat va maqsad sari intilish kabi muhim fazilatlar shakllanadi. Bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim rol o'ynaydi. Hozirgi vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etishda raqamli texnologiyalar tobora keng qo'llanilmoqda. Fitnes-trekerlar, mobil ilovalar, video tahlil tizimlari va turli sensorli qurilmalar yordamida sportchilarning jismoniy holatini aniq o'lchash, kuzatish va tahlil qilish imkoniyati yaratilmoqda. Bu esa mashg'ulotlarni yanada ilmiy va samarali asosda olib borishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining asosiy poydevorini tashkil etadi va yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Uni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish sportchilarning rivojlanishini tezlashtirib, xalqaro miqyosda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sportda sun'iy intellekt. 2026.-262 b.
2. Khamidjanov A.U. Methodological principles of classification and direction of highly skilled sports wrestlers to types of sports wrestling for the determination of model indicators// Mental enlightenment scientific – methodological journal. Jizzax, 2024. № 8 – P. 362-370. [13.00.00 № 22].
3. Xamidjonov A.U. Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishning metodologik asoslari// "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnal. 2023. – № 5. – B. 32-35. [13.00.00 №16].
4. Xamidjonov A.U. Yuqori malakali sportchilar vazn-bo'y ko'rsatkichlarini model xususiyatlarini o'rganish asosida yosh dzyudochilarni saralash va yo'naltirish metodikasi// "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnal. 2024. – №2. – B. 56-58.
5. Xamidjonov A.U. Yuqori malakali sportchilarni vazn-bo'y ko'rsatkichlarining model xususiyatlarini o'rganish asosida yosh kurashchilarni saralash va yo'naltirish metodikasi// Sportda ilmiy tadqiqotlar, 2024. – № 2. – B. 23-27. [13.00.00 OAK Rayosatining 2022 -yil 15-dekabrda №328-son Qarori].
6. Xamidjonov A.U. Yuqori malakali kurashchilarni vazn-bo'y ko'rsatkichlarini model xususiyatlari o'rganish asosida yosh erkin kurashchilarni saralash va yo'naltirish metodikasi// FarDU ilmiy xabarlar. 2024. – №2. – B. 181-191. [13.00.00 OAK rayosatining 30.11.2022 dagi №327/5-son Qarori].
7. Xamidjonov A.U. Sport kurashchilarini funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlarining model xususiyatlari asosida saralash mezonlari// NamDU ilmiy axborotnomasi. 2024. – № 10. – B. 640-645.
8. Xamidjonov A.U. Yuqori malakali kurashchilarni vazn-bo'y ko'rsatkichlarining model xususiyatlari o'rganish asosida yosh yunon-rum kurashchilarni saralash va yo'naltirish metodikasi// NamDU ilmiy axborotnomasi. 2024. – № 3. – B. 701-709.
9. Xamidjonov A.U. Sport kurashi turlariga saralashda maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholovchi meyorlarning muvofiqlashtirish metodikasi// NamDU ilmiy axborotnomasi. 2024. – № 11. – B. 931-935.
10. Xamidjonov A.U. Sport kurashi turlariga saralash va erta yo'naltirishning ilmiy-metodik xususiyatlari// NamDU ilmiy axborotnomasi, 2023. – №10. – B. 724-727.
11. Khamidzhanov A.U. Scientific and methodological features of qualifying and early orientation for sports wrestling types// Research Focus. 2023. – № 2.9. pp. – 76-83. [№01-08/2941].
12. Хамиджонов А.У. Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йўналтиришнинг илмий-амалий асослари// Research Focus. 2023. – №2.9 – B. 93-98. [№01-08/2941].
13. Khamidjanov A.U. Methodological bases for the evaluation of weight indicators in the selection and early orientation of types of wrestling// Namangan davlat universiteti. Ilmiy axborotnomasi. 2022. – № 7. – pp. 378-385. [13.00.00 №30].



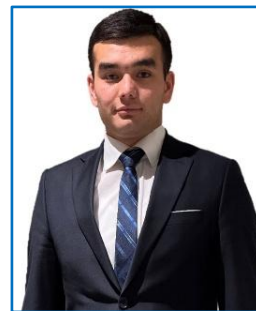
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari p.f.d (DSc) dotsent

M.M.Azizov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

M.O.Qurbonov

Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: 93 574 22 87

10–12, 13–15, 16–18 YOSHLI FUTBOLCHILARNI JISMONIY, FUNKSIONAL VA YELKA KUCHINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Аннотация

В данной статье рассмотрены научно-методические основы развития силы плечевого пояса у футболистов 10–12, 13–15 и 16–18 лет. В ходе исследования были разработаны специальные комплексы упражнений с учетом морфофункциональных особенностей, этапов биологического развития и уровня физической подготовленности юных спортсменов. Результаты исследования показали, что дифференцированный подход к развитию силы плечевого пояса значительно повышает эффективность тренировочного процесса. По итогам эксперимента у всех возрастных групп отмечено повышение силовых показателей, дальности броска мяча и уровня специальной выносливости.

Ключевые слова: футбол, сила плечевого пояса, юные футболисты, силовая подготовка, специальные упражнения, физическая подготовленность, дифференцированная методика, спортивная тренировка.

Annotation

Mazkur maqolada 10–12, 13–15 hamda 16–18 yoshli futbolchilarda yelka mushaklari kuchini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilindi. Tadqiqot davomida yosh futbolchilarning morfofunktsional xususiyatlari, biologik rivojlanish bosqichlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinib, maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari yelka kuchini rivojlantirishga qaratilgan differensial yondashuv mashg'ulot samaradorligini sezilarli oshirishini ko'rsatdi. Tajriba yakunida barcha yosh guruhlarida kuch ko'rsatkichlari, to'p uloqtirish masofasi va maxsus chidamlilik darajasining oshgani aniqlandi.

Kalit so'zlar: futbol, yelka kuchi, yosh futbolchilar, kuch tayyorgarligi, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, differensial metodika, sport mashg'uloti.

This article examines the scientific and methodological foundations of shoulder strength development in football players aged 10–12, 13–15, and 16–18 years. During the study, special training exercises were developed considering the morphofunctional characteristics, biological development stages, and physical preparedness of young athletes. The results demonstrated that a differentiated approach aimed at improving shoulder strength significantly increased training efficiency. At the end of the experiment, improvements were observed in strength indicators, ball throwing distance, and special endurance in all age groups.

Keywords: football, shoulder strength, young football players, strength training, special exercises, physical preparedness, differentiated methodology, sports training.

Kirish. Hozirgi zamonaviy futbolda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yuqori tezlikda harakatlanish, to'pni uzoq masofaga uzatish, aut tashlash, muvozanatni saqlash va raqib bilan kurashish jarayonlarida yelka mushaklari kuchi muhim ahamiyat kasb etadi. Futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimida yelka kuchini rivojlantirish nafaqat texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishga, balki sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga ham xizmat qiladi.

Yosh futbolchilar organizmida biologik rivojlanish jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshadi. Shu sababli 10–12, 13–15 va 16–18 yosh davrlarida mushak tizimining rivojlanishi, nerv-mushak koordinatsiyasi va kuch sifatlarining shakllanish darajasi bir-biridan sezilarli farq qiladi. Bu esa yelka kuchini rivojlantirish metodikasini yosh xususiyatlariga mos holda tashkil etishni talab etadi.

Sport amaliyotida ko'plab murabbiylar kuch tayyorgarligiga umumiy yondashuv asosida ishlov berishadi. Natijada yosh sportchilarning individual imkoniyatlari to'liq hisobga olinmaydi. Ilmiy asoslangan differensial metodikalar esa

futbolchilarning yelka mushaklarini bosqichli ravishda rivojlantirish imkonini beradi va ortiqcha yuklama xavfini kamaytiradi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda futbolning intensivligi va dinamikasi ortib borayotganligi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etmoqda. O'yin davomida futbolchi soniyasiga bir necha marotaba tezlanish, sakrash, kurashish, to'pni uzatish va aut tashlash kabi harakatlarni bajaradi. Mazkur texnik harakatlarning samaradorligi ko'p jihatdan yelka mushaklari kuchi va funksional holatiga bog'liq hisoblanadi.

Yosh futbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda asosan oyoq mushaklari rivojiga katta e'tibor qaratilib, yelka mushaklari tayyorgarligi ko'pincha ikkinchi darajali masala sifatida qaraladi. Holbuki, yelka mushaklarining yetarli darajada rivojlanmaganligi sportchining koordinatsiyasi, muvozanati va kuch uzatish mexanizmlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

10–12 yosh davrida asab-mushak tizimining faolligi yuqori bo'lib, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun qulay davr hisoblanadi. 13–15 yosh oralig'ida organizmda gormonal o'zgarishlar boshlanadi va mushak massasi sezilarli ortadi. 16–18 yoshda esa kuch sifatlarini maksimal darajada



rivojlantirish uchun optimal fiziologik sharoit yuzaga keladi. Shu sababli har bir yosh bosqichi uchun alohida metodik yondashuv ishlab chiqish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb masala sanaladi.

Bundan tashqari, sport tibbiyoti va funksional diagnostika sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar yosh sportchilarda ortiqcha yuklamalar tufayli jarohatlanish xavfi yuqori ekanligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, noto'g'ri tashkil etilgan kuch mashqlari yelka bo'g'imi va mushak apparatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu bois yosh futbolchilarning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yelka kuchini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. 10–12, 13–15 va 16–18 yoshli futbolchilarda yelka mushaklari kuchini rivojlantirishning samarali metodikasini ishlab chiqish hamda uning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Yosh futbolchilarning yelka mushaklari rivojlanishining fiziologik xususiyatlarini tahlil qilish.

2. Turli yosh guruhleri uchun yelka kuchini rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

3. Tajriba mashg'ulotlari orqali ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash.

4. Tadqiqot natijalarini statistik tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, test sinovlari, dinamometriya, to'p uloqtirish testi, matematik-statistik tahlil va tajriba metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda jami 48 nafar futbolchi ishtirok etdi:

- 10–12 yosh — 16 nafar;
- 13–15 yosh — 16 nafar;
- 16–18 yosh — 16 nafar.

Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba, 4 oy davomida olib borildi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Tadqiqot davomida yosh futbolchilarning yelka mushaklari kuchini rivojlantirish maqsadida maxsus differensial mashqlar tizimi ishlab chiqildi. 10–12 yoshli futbolchilarda asosan koordinatsion va o'yin xarakteridagi mashqlardan foydalanildi. Ushbu yoshda kichik og'irlikdagi medbol uloqtirishlari, rezina amortizator bilan mashqlar hamda gimnastik elementlar qo'llanildi. 13–15 yoshli futbolchilarda statik-dinamik mashqlar ulushi oshirildi. Mashg'ulotlarda juftlikdagi qarshilik mashqlari, turnikda tortilish va yengil shtanga elementlari qo'llanildi. Bu davrda mushaklarning tezkor kuch imkoniyatlari faol rivojlanishi kuzatildi. 16–18 yoshli futbolchilarda esa maksimal va portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ustuvor ahamiyat kasb etdi. Mashg'ulotlarda og'irlashtirilgan medbol mashqlari, funksional trening va yuqori intensivlikdagi kuch mashqlari qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan metodika barcha yosh guruhlarida yelka mushaklari kuchining sezilarli oshishiga olib keldi. Ayniqsa, 16–18 yosh guruhida kuch ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati yuqori bo'ldi. Bu holat organizmning fiziologik yetilishi va mushak massasining ortishi bilan izohlanadi.

1-jadval

10–12, 13–15 va 16–18 yoshli futbolchilarning tajriba oldidan yelka mushaklari kuchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Yosh guruhi	Qo'l dinamometriyasi (kg)	Medbol uloqtirish (m)	Turnikda tortilish (marta)
10–12 yosh	18.4 ± 1.2	4.8 ± 0.4	3.1 ± 0.5
13–15 yosh	26.7 ± 1.5	6.9 ± 0.5	6.4 ± 0.7
16–18 yosh	34.8 ± 1.7	9.2 ± 0.6	10.3 ± 0.8

Tadqiqot boshida barcha yosh guruhlarida yelka kuchi ko'rsatkichlari o'rtacha darajada ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, kichik yoshdagi futbolchilarda mushak chidamliligi va statik kuch yetarli darajada shakllanmaganligi kuzatildi.

2-jadval

Differensial metodika qo'llanilgandan so'ng 10–18 yoshli futbolchilarda yelka mushaklari kuchi va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi

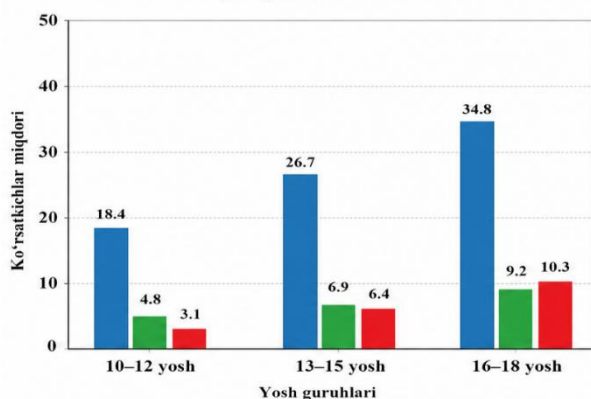
Yosh guruhi	Qo'l dinamometriyasi (kg)	Medbol uloqtirish (m)	Turnikda tortilish (marta)
10–12 yosh	22.1 ± 1.3	6.1 ± 0.5	5.2 ± 0.6



13–15 yosh	31.8 ± 1.6	8.7 ± 0.6	9.3 ± 0.8
16–18 yosh	41.6 ± 1.9	11.8 ± 0.7	14.7 ± 0.9

Tajriba yakunida barcha yosh guruhlarida statistik jihatdan ishonchli o'sish kuzatildi ($P < 0,05$). Eng yuqori natija 16–18 yoshli futbolchilarda qayd etildi. Bu yosh davrida kuch tayyorgarligi mashqlarining organizmga moslashuv imkoniyatlari yuqori ekanligi bilan bog'liq. 13–15 yosh guruhida tezkor-kuch sifatleri sezilarli rivojlandi. 10–12 yoshli futbolchilarda esa

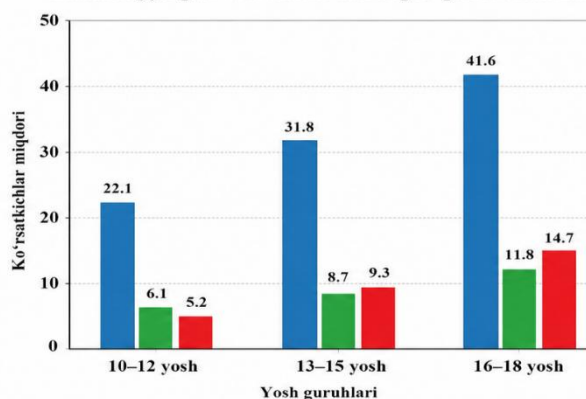
1-rasm. 10–12, 13–15 va 16–18 yoshli futbolchilarning tajriba oldidan yelka mushaklari kuchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari



Izoh: Ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymat $\pm$ standart xatolik ko'rinishida berilgan.

koordinatsion mashqlar orqali mushaklararo uyg'unlik yaxshilandi va funksional tayyorgarlik oshdi. Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan differensial metodika futbolchilarning yelka mushaklari kuchini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega hisoblanadi.

2-rasm. Differensial metodika qo'llanilgandan so'ng 10–18 yoshli futbolchilarda yelka mushaklari kuchi va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi



Izoh: Ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymat $\pm$ standart xatolik ko'rinishida berilgan.



Xulosa. Futbolchilarda yelka mushaklari kuchini rivojlantirish texnik-taktik harakatlarning samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. 10–12, 13–15 va 16–18 yosh davrlarida organizmning fiziologik rivojlanish xususiyatlari turlicha bo'lganligi sababli mashg'ulotlarni differensial metodika asosida tashkil etish zarur. 10–12 yoshli futbolchilarda koordinatsion va o'yin xarakteridagi mashqlar samarali natija beradi. 13–15 yoshda statik-dinamik kuch mashqlari mushaklarning funksional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. 16–18 yoshli futbolchilarda maksimal va portlovchi kuch mashqlari yelka mushaklari kuchini sezilarli oshiradi. Tajriba natijalari ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi hamda yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda undan keng foydalanish mumkinligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.

2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: Ibn Sino, 2020.

3. Matveyev L.P. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2019.

4. Platonov V.N. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2020.

5. Verkhoshanskiy Yu.V. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2018.

6. Bompa T.O. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.

7. Ozolin N.G. Современная система спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 2018.

8. Issurin V.B. Athletic Training Periodization. – London: Routledge, 2021.

9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2019.

10. Mirjamolov M.X. Yosh sportchilarning funksional tayyorgarligini boshqarish asoslari. – Toshkent, 2022.



O'zDSA Yakkakurash va suv sport turlari kafedrası
mudiri p.f.b.f.d.(PhD), professor

S.E.Qodirov

O'zDSA magistranti,

K.S.Shodiyeva

Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998911636367

O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDAGI DZYUDochILARNI CHIDAMLILIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье представлена информация о комплексе упражнений, направленных на повышение общей и специальной выносливости дзюдоистов учебно-тренировочной группы.

Ключевые слова: Выносливость, дзюдо, общая выносливость, подготовка, специальная подготовка, тренировочный процесс, нагрузка.

ANNOTATION

Ushbu maqolada, o'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: chidamlilik, dzyudo, umumiy chidamlilik, tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, yuklama.

This article provides information about a set of exercises aimed at improving the general and special endurance of judokas in a training group.

Keywords: Endurance, judo, general endurance, preparation, special training, training process, load.

Kirish. Butun dunyoda dzyudo sport turi ommalashib rivojlanib boryotgan bir vaqta O'zbekistonda ham dzyudo sport turiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Parij 2024 Olimpiada o'yinlaridan so'ng O'zbek xalqimizning dzyudo sport turiga bo'lgan qiziqishi sezilarli darajada yuqorilaganini guvohi bo'ldik. Respublikamizda dzyudoni aholi o'rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. "Dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash" kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan.

"O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 08.07.2025 yildagi PQ-221-son qarori 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi va 2022 yil 20 iyundagi PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlari hamda dzyudoning Olimpiya sport turi sifatida aholi orasida ommaviyligini oshirish, yoshlar o'rtasida iqtidorli sportchilarni tanlash tizimini takomillashtirish hamda sohadagi bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu maqola tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Dzyudochining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yugori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik dzyudochiga

mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Dzyudoda ham boshqa sport turlari kabi umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining o'rtacha shiddatdagi ishini uzoq vaqt davomida bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik dzyudochining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi. Dzyudochining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (dzyudoda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlar qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqish bilan kechadigan ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini sifatini rivojlantirishga qaratilgan vositalarni saralash va tanlash;

2. O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamlilik qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilindi va umumlashtirilgan,



pedagogik kuzatuvlar, pedagogik tajriba, matematika-statistik tahlil kabi uslublardan foydalanilgan.

Tadqiqot muhokamasi va o'tkazilishi. Biz bilamizki bu guruh yani o'quv mashg'ulot guruhi bevosita musobaqa jarayoniga tayyorlanadi.

Bundan ko'rinib turibdiki musobaqa jarayonida chidamlilik muhim ahamiyatga ega. O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilardan nazorat va tajriba guruhi tanlab olindi va Jismoniy sifatlarni aniqlashga qaratilgan testlar olindi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruh dzyudochilarning jismoniy sifatlari ko'rsatgichlari

T/r	Mashq nomlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi	
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%
1	Uzoq masofaga bir tempda yugurish (10 km)	46,66±0,56	1,20	47,90±0,40	0,83
2	Yugurish 400 metr	57,79± 0,40	0,69	57,79± 0,40	0,64
3	Qo'llarni bukib yozish(60 soniya)	41,60±1,36	3,26	39,00±1,00	2,56
4	Arqonni irg'itish mashqi (30 marta)	22,05±0,58	2,65	22,71±0,60	2,66
5	Ustunda tortilish (60 soniya)	19,30±1,10	5,70	16,60±1,20	7,23

IZOH: Jismoniy sifatlari ko'rsatgichlari tajriba boshida.

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhidagi o'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarning UJT ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlil qilindi.

1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, 10 km ga yugurishdagi (daqiq) dastlabki ko'rsatkichlari o'rganilayotgan guruhlarining dzyudochilarida taxminan bir biriga yaqin ko'rsatkichlarni ko'rsatdi. Nazorat guruhi dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari 46,66±0,56 daqiqani, tajriba guruhida esa 47,90±0,40 daqiqani tashkil etdi. Bunda tajriba guruhidagi dzyudochilarning natijalari nisbatan yuqoriligi ko'rindi. 400 metr yugurish nazorat guruhining dzyudochilari 57,79± 0,40 soniya, tajriba guruhi – 57,79± 0,40 soniya ko'rsatkichni namoyon qildilar. 60 soniya davomida qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish ko'rsatkichlari nazorat guruhi dzyudochilarida 41,60±1,36 marta, tajriba guruhida – 39,00±1,00 martani tashkil etdi. Bunda nazorat guruhining natijalari yaxshiroqligi ko'rindi. Arqonni irg'itish mashqi (30 marta) 22,05±0,58 soniyani, tajriba guruhi esa 22,71±0,60

soniya natijani ko'rsatdi. Bunda ham nazorat guruhi natijalari nisbatan yaxshiligi namoyon bo'ldi. 60 soniya davomida ustunda tortilish mashqi nazorat guruhida – 19,30±1,10 marta, tajriba guruhida – 16,60±1,20 martani tashkil qildi. Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 5 ta nazorat me'yorlari bo'yicha dastlabki natijalar bo'yicha nazorat guruhi va tajriba guruhi dzyudochilari o'rtasida katta sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi. Bu tadqiqot guruhlariga jismoniy tayyorgarligi bir xil bo'lgan shug'ullanuvchilar tanlanganligini ko'rsatadi. Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruh sinalluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi. Unga ko'ra tajriba va nazorat guruh sinalluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deyarli bir xil ekanligini ko'rishimiz mumkin. Bu esa tadqiqot o'tkazishimizga ilmiy asos bo'la oladi.

Ikkala guruhdagi nazorat me'yorlarining o'rtacha ko'rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil natijalari 1-jadvalda keltirilgan

Bu guruhdagi sportchilar uchun chidamlilik sifatini rivojlanishini to'g'ri shakllantirish maqsadida na'munaviy mashqlar majmuasi ishlab chiqildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarning chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

Chidamlilik sifati oshirish uchun tavsiya etilgan mashqlar majmuasi					
Umumiy chidamlilik	Takrorlanishlar soni	Bajarish shiddati	Maxsus chidamlilik	Takrorlanishlar soni	Bajarish shiddati
Uzoq masofaga bir tempda yugurish (10km)	45 daqiqa davomida 1 marta	O'rtacha	2 ta yonda turgan sherikga yugurib borib uchi komi	1 daqiqa davomida	Yuqori



2+2 yugurish yani 400 metrli stadionda dastlabki 100m maksimal tezlikda yugurish, keyingi 100m o'rtacha tempda yugurish, keyingi 100m maksimal tezlik, keyingi 100m o'rtacha tempda yugurish	5 marta takrorlash	Yuqori	Sherik bilan ippon seonage, ura nage, osoto otoshi usullariga yiqitish	Har bir usul 10 martadan	Yuqori
Cross fit mashqali ya'ni qo'llarni bukib yozish, tizzani gavdaga tekizib sakrash, 2 yondagi fishkalarga yugurish, askarcha mashq, pres mashqi, turgan joyda tezlikga yugurish, arqonni irg'itish mashqi, o'tirib turish	har bir mashq 15 soniyadan zanjir ko'rinishida bajariladi	Yuqori	Har bir raqib bilan 2 daqiqadan randori	5 ta har xil raqib bilan	Yuqori

IZOH: Ushbu mashqlar chidamlilik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladi.

2-jadvalda Aynan biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dzyudochilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasida 3 tadan mashqlar tuzib chiqildi.

Umumiy chidamlilik uchun uzoq masofaga bir tempda yugurish (10km) 1 marta o'rtacha shiddatda bajarish tavsiya etildi. 2+2 yugurish ya'ni 400 metrli stadionda dastlabki 100m maksimal tezlikda yugurish, ikkinchi 100m o'rtacha tempda yugurish, keyingi 100m maksimal tezlik, oxirgi 100m da esa o'rtacha tempda yugurish yuqori shiddatda 5 marta takrorlash

qo'llanildi. Cross fit mashqlari ya'ni qo'llarni bukib yozish, tizzani gavdaga tekizib sakrash, 2 yondagi fishkalarga yugurish, askarcha mashq, pres mashqi, turgan joyda tezlikga yugurish, arqonni irg'itish mashqi, o'tirib turish mashqlari har bir mashq yuqori shiddatda 15 soniyadan zanjir ko'rinishida bajariladi. **Maxsus chidamlilik uchun.** 2 ta yonda turgan sherikga yugurib borib uchi komi 1 daqiqa davomida yuqori shiddatda bajarildi. Sherik bilan ippon seonage, ura nage, osoto otoshi usullariga yiqitish har bir usul 10 martadan yuqori shiddatda takrorlandi. 5 ta har xil har bir raqib bilan 2 daqiqadan randori yuqori shiddatda bajarildi.

3-jadval

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruh dzyudochilarning jismoniy sifatlar ko'rsatgichlari

№	Mashq nomlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi	
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%
1	Uzoq masofaga bir tempda yugurish (10 km)	46,17±0,39	0,85	47,04±0,48	1,01
2	Yugurish 400 metr	57,50± 0,42	0,73	57,43± 0,48	0,83
3	Qo'llarni bukib yozish (60 soniya)	45,00±1,00	2,22	45,80±1,66	3,63
4	Arqonni irg'itish mashqi (30 marta)	21,07±0,58	2,75	20,82±0,66	3,18
5	Ustunda tortilish (60 soniya)	20,10±1,04	5,19	20,40±1,02	5,00

IZOH: Jismoniy sifatlar ko'rsatgichlari tajriba oxirida.

Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhidagi malakali dzyudochilarining UJT ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlil qilindi. 3-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba oxirida 10 km ga (daqiqa) yugurishdagi ko'rsatkichlar o'rganilayotgan guruhlarining dzyudochilarida sezilarli o'zgarishlarni namoyon etdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari 46,17±0,39 daqiqani, tajriba guruhida esa 47,04±0,48 daqiqani tashkil etdi. Oldingi ko'rsatkichlariga nisbatan tajriba guruhining ko'rsatkichlari yaxshilanganini ko'rishimiz mumkin. 400 metr yugurish testida esa nazorat guruhining dzyudochilari 57,50± 0,42 soniya, tajriba guruhi – 57,43± 0,48 soniya ko'rsatkichni namoyon qildilar. Bu testda ham tajriba guruhining natijalarida o'zgarish borligiga

guvoh bo'lamiz. 60 soniya davomida qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish ko'rsatkichlari nazorat guruhi dzyudochilarida 45,00±1,00 marta, tajriba guruhida – 45,80±1,66 martani tashkil etdi. Arqonni irg'itish mashqi (30 marta) 21,07±0,58 soniyani, tajriba guruhi esa 20,82±0,66 soniyani qayd etdi. 60 soniya davomida ustunda tortilish mashqi nazorat guruhida – 20,10±1,04 marta, tajriba guruhida – 20,40±1,02 martani tashkil qildi. Tajribadan ko'rinib turibdiki o'tkazilgan pedagogik tajriba natijadorligini ko'rish mumkin.

Tadqiqotda o'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilar ishtirok etdi. Tajribaning barcha ishtirokchilari (n=20) ikkita: tajriba va nazorat guruhiga bo'lindi. Guruhlardagi sportchilar soni teng (n=10). Nazorat guruhida mashg'ulotlar sport



maktablarining o'quv mashg'ulot guruhlariga uchun mo'ljallangan an'anaviy dastur bo'yicha, tajriba guruhida esa maqolada ko'rsatilgan, biz tomonimizdan tavsiya etilgan metodika bo'yicha o'tkazildi.

O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi dzyudochilarning chidamlilik sifatini 5 ta ko'rsatkich tahlil qilindi. Qiyosiy statistik tahlil Styudentning t-mezoni yordamida o'tkazildi.

Xulosa qilib aytganda, olib borilgan tadqiqot natijalari O'MG guruhidagi dzyudochilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishda tavsiya etilgan 6 ta mashqlarning samaradorligini tasdiqladi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'lgani kuzatildi. Bu esa guruhlar tayyorgarlik darajasi jihatidan teng ekanligini ko'rsatdi. Tajriba davomida tajriba guruhiga qo'llanilgan maxsus mashqlar dzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, ish qobiliyati hamda maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba oxiridagi natijalar nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan yuqorilagan bo'lib, ushbu mashqlar tizimi sportchilarning chidamliligini rivojlantirishda samarali ekanligi aniqlandi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida maxsus yo'naltirilgan mashqlardan muntazam foydalanish dzyudochilarning musobaqa faoliyatidagi

barqarorligi va jismoniy imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qilishi ko'rindi. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini O'MG guruhlaridagi dzyudochilar tayyorgarlik jarayonida qo'llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 8 iyuldagi "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida" PQ-221-sonli Qarori www.Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 20 iyundagi "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-sonli Qarori 1-5 b. www.Lex.uz
3. Arslanov Sh.A // Dzyudo nazariyasi va uslubiyati — Toshkent 2025 160 b.
4. Tastanov N.A Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati — Toshkent 2015
5. Спорт кураши назарияси ва услубияти / Ф.А. Керимов. - Тошкент, 2018.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. —Москва, 2018.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов. — Киев, 2016.
8. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. — Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2011.



O'zDSA Yakkakurash va suv sport turlari kafedrasida
dotsenti p.f.b.f.d.(PhD),
J.A.Kubitdinov
O'zDSA magistranti,
M.O Eshnazarova
Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 99 401 08 06

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH DZYUDochILARDA EGILUVCHANLIK SIFATINI OSHIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK JIHATLARI

Аннотация

В данной научной статье освещаются научно-педагогические основы развития гибкости у юных спортсменов, занимающихся дзюдо на этапе начальной подготовки. Гибкость играет важную роль в данном виде спорта, обеспечивая полноценное и эффективное выполнение технических действий, улучшение координации движений, а также снижение риска травматизма. В ходе исследования были проанализированы вопросы внедрения упражнений на развитие гибкости в тренировочный процесс с учетом возрастных анатомических и физиологических особенностей юных спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, гибкость, юные спортсмены, начальная подготовка, физическая подготовка.

Annotation

Ushbu ilmiy maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo bilan shug'ullanayotgan yosh sportchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Egiluvchanlik dzyudo sport turida texnik harakatlarni to'liq va samarali bajarish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning yoshga xos anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulot jarayoniga joriy etish masalalari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: dzyudo, egiluvchanlik sifati, yosh sportchilar, boshlang'ich tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik.

This scientific article highlights the scientific and pedagogical foundations for developing flexibility in young athletes engaged in judo at the initial training stage. Flexibility plays an important role in this sport, ensuring the full and effective execution of technical movements, improving movement coordination, and reducing the risk of injuries. The study analyzes the issues of integrating flexibility exercises into the training process, taking into account the age-related anatomical and physiological characteristics of young athletes.

Keywords: judo, flexibility, young athletes, initial training, physical training.

Dolzarbligi. Bugungi kunda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish, ayniqsa olimpiya

sport turlaridan biri bo'lgan dzyudoda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichini ilmiy asosda



tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviylikni oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta’minlash” [2;1-5b] kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan.

Dzyudo mashg’ulotlari yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasi, kuch, tezkorlik va ayniqsa egiluvchanlik sifatining yetarli darajada rivojlangan bo’lishini talab qiladi. Shu sababli boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Egiluvchanlik harakat amplitudasining kengligi bilan tavsiflanib, texnik harakatlarni to’g’ri va samarali bajarishda muhim rol o’ynaydi. Yosh sportchilarda egiluvchanlik yetarli darajada rivojlanmagan bo’lsa, texnik usullarni o’zlashtirish jarayoni sekinlashadi, harakat aniqligi pasayadi va jarohatlanish xavfi ortadi. Ayniqsa, dzyudoda qo’l-oyoq bo’g’imlari, umurtqa pog’onasi va son-bo’g’imlarining egiluvchanligi hal qiluvchi ahamiyatga ega [3,4,5].

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, 8–12 yosh oralig’i egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Ushbu yosh bosqichida mushak va pay to’qimalarining elastikligi yuqori bo’lib, maqsadga yo’naltirilgan mashqlar orqali egiluvchanlikni samarali rivojlantirish mumkin. Biroq amaliyotda boshlang’ich tayyorgarlik jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga yetarlicha e’tibor berilmay, asosan texnik va umumiy jismoniy tayyorgarlikka urg’u berilmoqda. Shu nuqtai nazardan, boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg’ulot uslublarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish

sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimida muhim ahamiyatga ega. [1,6]

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishga qaratilgan mashg’ulotlar samaradorligini ilmiy asoslash va takomillashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, egiluvchanlikni baholash testlari hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Egiluvchanlik sifatining dzyudo sportidagi ahamiyatini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish

2. Yosh dzyudochilarning egiluvchanlik darajasini aniqlash

3. Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish

Yosh dzyudochilar uchun egiluvchanlik mashg’ulotlari dinamik va statik cho’zilishlar, harakatchanlik mashqlari hamda faol texnikalarni o’z ichiga olishi kerak. Mashqlar sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos bo’lishi lozim. Cho’zishni majburan bajarishdan qochish kerak, chunki bolalarda biriktiruvchi to’qimalar elastik bo’lsa-da, ortiqcha yuklama jarohatlarga olib kelishi mumkin. Mashg’ulotlar qisqa (10–15 daqiqa), qiziqarli va qizish yoki sovish mashqlari tarkibida haftasiga 3–4 marta o’tkazilishi tavsiya etiladi.

An’anaviy cho’zilish mashqlari ham samarali hisoblanadi. Har bir dzyudo mashg’ulotidan so’ng 20–60 soniyadan statik cho’zilishlar bajarish tavsiya etiladi, bunda asosiy mushak guruhlariga e’tibor qaratiladi. Quyida dzyudo bo’yicha mavjud manbalarga asoslangan, boshlovchilar uchun mos mashqlar keltirilgan. Har bir tomonga 8–15 martadan, sekin va nazorat ostida bajarish tavsiya etiladi. Mashqlar murabbiy nazorati ostida bajarilishi lozim.

1 - Jadval

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi

Mashq/test	O’lchov usuli	Normativlar (8-12yosh)	Ma’lumot
Oyoq orqa cho’zilishi	Oyoqlar tekis, qo’llar oldinga cho’zilib oyoqlar uchiga yetishni sm da o’lchash	8 yosh: 15-20 sm, 12 yosh: 25-30 sm	Orqa va son egiluvchanligini baholaydi.
Tizzani yuqoriga ko’tarish	Orqaga yotib bir oyog’ini tik ko’tarish, burchak gradusi bilan o’lchash	8 yosh: 70 gradus, 12 yosh: 90 gradus	Son va bel harakatchanligini aniqlaydi.
Qorin bilan burilish	O’tirgan holda qo’llarni oldinga cho’zib maksimal burilish burchagi o’lchanadi	8 yosh: 45 gradus, 12 yosh: 60 gradus	Umurtqa pog’onasi aylanish harakatchanligini baholaydi.
Yelkalam ko’tarish	Orqaga yotib qo’llarni tik ko’tarish; burchak yoki qo’l orqasini yerga tegishi bilan baholanadi	8 yosh: 120 gradus, 12 yosh: 150 gradus	Yelka va ko’krak mushaklari egiluvchanligini aniqlaydi.
Qo’l va oyoq kombinatsiyasi	Maxsus “o’rgimchak” yoki “qayiq” harakatlarini 5-10 m masofada bajarish	To’liq bajarish	Dinamik harakatchanlik va koordinatsiyani baholash



Umurtqa pog'onasi harakatchanligi— Aylanishli o'pka holatida mashq bajariladi: bir oyoq oldinga qo'yilib, ikkinchi oyoqda tizza holatida turiladi. Old oyoq to'pig'i ichki qo'l bilan ushlanadi, tana esa sekin aylantiriladi va tashqi qo'l yuqoriga ko'tariladi. Bu mashq umurtqaning aylanish harakatlarini yaxshilashga yordam beradi, ayniqsa uloqtirish texnikalari uchun foydali. Son orqa mushaklari va bel qismi uchun yotgan holatda mashq bajariladi: bir oyoq yuqoriga ko'tarilib, yelkalar yerda qolgan holda oyoq asta – sekin yon tomonga harakatlantiriladi.

Son bo'g'imi harakatchanligi—Oldinga qadam bilan o'pka yurish mashqi bajariladi. Bunda sportchi tirsakka tayangan holda bir oyoqni oldinga chiqarib, keyin dastlabki holatga qaytadi. Ko'krak qafasini tik ushlab son bo'g'imining ochilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, devorga tayangan holda oyoqni oldinga, yon tomonga va orqaga tebratish mashqlari qo'llaniladi. Bu harakatlar son bo'g'imining dinamik harakatchanligini oshiradi.

Yelka harakatchanligi—Devor yonida turib, qo'l bilan katta yoy shaklida harakatlar bajariladi. Qo'l oldinga va orqaga aylantiriladi, bu yelka bo'g'imini bo'shashtiradi. Orqada yotgan holda tizzalar bukilgan holda qo'llar sekin bosh ustiga olib boriladi. Bu mashq yelka mushaklarining cho'zilishini yaxshilaydi. Mashg'ulotlarda juftlik mashqlari va o'yin elementlaridan foydalanish bolalarda qiziqishni oshiradi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda xavfsizlik asosiy o'rinda turadi. Har bir cho'zilish mashqidan oldin yengil yugurish yoki sakrash kabi qizdirish mashqlari bajarilishi kerak. Og'riq sezilganda mashq darhol to'xtatiladi. Mushaklar o'rtasidagi nomutanosiblikni erta aniqlash muhim ahamiyatga ega, agar biror bo'g'im qattiqroq bo'lsa unga ko'proq e'tibor qaratiladi. To'g'ri ovqatlanish, yetarli suv ichish va dam olish tiklanish jarayonida muhim hisoblanadi. Haddan tashqari yuklama berishdan saqlanish kerak, chunki egiluvchanlik asta – sekin rivojlanadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlikni rivojlantirish tizimli va yosh xususiyatlarga mos bo'lishi lozim. Bu bosqichning fiziologik xususiyatlarida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yosh 8-12 yosh hisoblanadi. Bu davrda bo'g'imlar elastikligi yuqori, nerv-mushak tizimi tez moslashadi va suyaklar hali to'liq qotmagan bo'ladi. Dzyudoda egiluvchanlik texnik harakatlarning samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Misol uchun: son bo'g'imi uchi-mata kabi uloqtirishda muhim rol o'ynaydi, yetarli egiluvchanlik bo'lmasa belga ortiqcha yuk tushib jarohat xavfi oshadi. Yelka kamari ushlab texnikasini (kumi-kata) mustahkamlashda muhim.

Umurtqa harakatchanligi esa turli himoya va uloqtirish harakatlarida zarur hisoblanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlillar natijasiga ko'ra, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlarni ilmiy-metodik asosda rejalashtirish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, texnik harakatlarning samarali va to'liq bajarilishini ta'minlaydi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlikni tizimli rivojlantirish yosh sportchilarning kelajakdagi sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularning uzoq muddatli sport faoliyati uchun mustahkam asos yaratadi. Maqsadga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan pedagogik yondashuvlar orqali sportchilar bosqichma-bosqich jismoniy jihatdan barqaror va texnik jihatdan yetuk holatga keladilar. Shu o'rinda egiluvchanlikni rivojlantirish faqat mushak va bo'g'imlarni cho'zish jarayoni emas, balki harakatlarni ongli boshqarish va nazorat qilish sifatida ham qaralishi lozim. Muntazam va tizimli mashg'ulotlar natijasida yosh dzyudochilar nafaqat sport zallarida, balki musobaqa jarayonlarida ham yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ilmiy-pedagogik yondashuvlarga ko'ra, 8–12 yosh oralig'i egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sezgir davr hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonini tashkil etishda yoshga xos anatomik va fiziologik xususiyatlarni hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish yosh dzyudochilarning texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishda asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 20 iyundagi "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-sonli Qarori 1-5 b. [www.Lex.uz](http://www.lex.uz)
2. Arslanov Sh.A Dzyudo nazariyasi va uslubiyati — Toshkent 2025
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. –Москва, 2018.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2016.
5. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. — Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2011.
6. International Judo Federation. Judo Coaching and Training Methodology. Lausanne: IJF Academy, 2020.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Pedagogika fanlari doktori (DSc),
professor
D.N. Raxmatova
M.Y. Yusupova
Chirchiq, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: raxmatova8215@gmail.com

Tel: 974201582

Email: yuldoshevnamlavuda@gmail.com

PARADZYUDOKHILARDA RIVOJLANGAN CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В данной статье рассматривается методика совершенствования такого физического качества, как выносливость, у парадзюдоистов. В ходе исследования проанализированы общие и специальные направления развития выносливости, а также эффективность интервального и повторного методов тренировки. На основе полученных результатов разработаны научно-практические рекомендации, направленные на повышение уровня выносливости у парадзюдоистов.

Ключевые слова: парадзюдо, выносливость, адаптивный спорт, индивидуальный подход, слабовидящие и незрячие, классификация, физическое качество, методика, интервальный, совершенствование, комплекс, метод.

Annotation

Ushbu maqolada paradyudochilarda rivojlangan jismoniy sifatlardan chidamlilik sifatini takomillashtirish uslubiyati yoritilgan. Tadqiqot jarayonida chidamlilikni rivojlantirishning umumiy va maxsus yo'nalishlari, shuningdek, interval va takroriy mashg'ulot usullarining samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida paradyudochilarning chidamlilik jismoniy sifatini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: paradyudo, chidamlilik, adaptiv sport, individual, ko'zi ojiz, klassifikatsiya, jismoniy sifat, uslubiyat, interval, takomillashtirish, kompleks, usul.

This article examines the methodology for improving the physical quality of endurance in para judo athletes. The study analyzes general and specific approaches to developing endurance, as well as the effectiveness of interval and repeated training methods. Based on the obtained results, scientific and practical recommendations were developed aimed at improving the level of endurance in para judo athletes.

Keywords: para judo, endurance, adaptive sport, individual approach, visually impaired and blind athletes, classification, physical quality, methodology, interval, improvement, complex, method.

Dolzarbligi. Respublikamizda sog'lom sportchilardan ko'ra, pasport turi bilan shug'ullanish istagidagi, ko'rish qobiliyati zaif va umuman ko'rmaydigan shaxslarni sportga jalb qilish, mashg'ulot va musobaqa ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun ko'plab ilmiy tadqiqot markazlarida ilmiy ishlar olib borilmoqda. Shu jumladan, paradyudochilarning jismoniy harakatlari, reaksiya harakat tezligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini asosiy musobaqalarda oshirish bo'yicha, texnik usullarga o'rgatish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan ishlar keng olib borilmoqda. Paradyudochilarning musobaqa oldi mashg'ulot jarayoni va musobaqalarni rejalashtirish, klassifikatsiyasi yoshi va malakasiga qarab yuklamalar hajmi, ularning shiddatini tabaqalashtirish, yuklamalar ta'sirida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini o'z vaqtida bartaraf etish va ish qobiliyatini qaytadan tezkorlikda tiklash masalalari yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot manbalari ishlab chiqilmoqda.

Parasportchilarimizdan aynan paradyudochilarimizning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki fikrimiz yaqqol dalilidir. "Paradyudo bo'yicha qobiliyatli yoshlarni aholi orasida aniqlash hamda ular orasida xalqaro va jahon sport maydonlarida munosib qatnashish imkoniyatiga ega bo'lgan professional parasportchilarni tayyorlash metodikalari, mahorat va ko'nikma malakalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan zamonaviy jismoniy tayyorgarlik dasturlari va usullarini amaliyotga joriy etish" borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi kunda, ko'zi ojiz va zaif

ko'ruvchi shaxslarni sog'lomlashtirishga, kam harakatli mushak faoliyatini faollashtirishga qaratilgan metodikalar ham turlicha ko'rinish olmoqda. Ko'rish qobiliyatida nuqsone bor shaxslarni paradyudo sport turiga ommaviy jalb qilish, jismoniy harakatlarga o'rgatish, musobaqa oldi saralash bosqichidan o'tkazish hamda musobaqalarga tayyorlashni amalga oshirish sport sohasi xodimlarining oldiga qo'yilgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Paradyudochilarning o'quv mashg'ulot jarayoniga maxsus mashqlar, kompleks nazorat me'yorlari va ularning me'yorlashgan hajmini kiritish hamda klassifikatsiyaga ajratilgan paradyudochilarning jismoniy harakat va jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirishga qaratilgan yillik mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish bo'yicha ko'zi ojiz va ko'zi zaif ko'ruvchi shaxslarni yosh xususiyatlarini, klassifikatsiyasini hisobga olgan holda paradyudochilarni har tomonlama jahon sport musobaqalariga tayyorlash hozirgi kundagi dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Mazkur maqola tadqiqoti O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2021-yil 18-maydagi PF-5114-son "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi PQ-127-son "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida



muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi qarori ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholi o'rtasida dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish, aholi orasidan sportga qiziqqan, iqtidorli, shaxslarni tanlab olish, sportning paradyudo sport turiga saralash tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida, 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2025-yil 8-iyul PQ-221-son 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi Qarorlari, olimpiya va paralimpiya sport turlarini ularning amaldagi natijalaridan kelib chiqib, toifalarga ajratgan holda (ustuvor, istiqbolli va rivojlanayotgan) qisqa va uzoq muddatli strategiyalarni belgilash orqali differensial yondashuv asosida rivojlantirish, sportning boks, dzyudo, taekvondo, erkin kurash, og'ir atletika turlari bo'yicha medallar sonini oshirish hamda dzyudoning Olimpiya sport turi sifatida aholi orasida ommaviyligini oshirish, yoshlar o'rtasida iqtidorli sport bilan shug'ullanish istagidagi yoshlarni tanlab olish, sportga yo'naltirish tizimini takomillashtirish hamda sohadagi bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu ilmiy maqola muayyan darajada xizmat qiladi deb hisoblaymiz. Bugungi kunda adaptiv sport turlari, xususan paradyudo, jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rivojlanishi va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Paradyudo ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilar o'rtasida keng rivojlanib borayotgan sport turi bo'lib, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu maqsadda mazkur sport turida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchilarning jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shu bois ushbu sifatlarni ilmiy asosda o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Paradyudochilarda chidamlilikni rivojlantirish sport natijadorligini oshirishda muhim o'rin tutadi, chunki musobaqa jarayonida sportchi uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalarni bajarishga majbur bo'ladi. Shu sababli chidamlilikni takomillashtirish maxsus metodik yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim. Chidamlilikni

rivojlantirishda umumiy va maxsus chidamlilik turlari farqlanadi. Umumiy chidamlilik organizmning funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan bo'lsa, maxsus chidamlilik bevosita paradyudo texnik harakatlarini uzoq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi.

Paradyudochilarda chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish metodikasi mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga asoslanadi. Ushbu metodika umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish orqali amalga oshiriladi. Chidamlilikni rivojlantirish jarayonida asosan **interval, takroriy va aylanma** usullaridan foydalaniladi. Interval usulida yuqori va o'rta intensivlikdagi yuklamalar qisqa dam olish oraliqlari bilan almashinadi, bu esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuvini kuchaytiradi. Takroriy usul esa bir xil mashqlarni bir necha marta bajarish orqali mushaklarning ish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar jarayonida quyidagi tamoyillarga amal qilinadi, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni ta'minlash, xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish, tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish, sensor kompensatsiya imkoniyatlaridan foydalanish. Ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi paradyudochilarda oriyentatsiya va xavfsizlikni ta'minlash uchun maxsus signal tizimlari va sherik bilan ishlash metodlari qo'llaniladi. Bu esa mashg'ulot samaradorligini oshirish bilan birga jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Umuman olganda, taklif etilayotgan metodika paradyudochilarda chidamlilik sifatini kompleks rivojlantirishga, ularning musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, paradyudochilarda chidamlilikni rivojlantirishda interval usul eng samarali metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu usulda yuqori intensivlikdagi ishlar qisqa dam olish davrlari bilan almashinib boradi. Bu yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining moslashuv imkoniyatlarini oshiradi.

Shuningdek, takroriy yuklama usuli ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, unda sportchilar bir xil yoki o'xshash mashqlarni bir necha marta bajaradilar. Bu usul mushaklarning ish qobiliyatini oshirish va charchoqqa chidamlilikni kuchaytirishga xizmat qiladi.



1-jadval

Paradzyudochilarda chidamlilikni rivojlantirish jarayonida quyidagi mashqlar tavsiya etiladi

№	Bajariladigan mashqlar	Hafta kunlari	Soat
1	Kross. 800-1500 metrta yugurish mashqlari	Dushanba, Chorshanba, Juma	11:00-13:00 16:00-18:00 11:00-13:00
2	Yengil yugurishdan keyin doira shaklidagi funksional mashqlar	Har kuni	6:00-8:00 10:00-12:00 16:00-18:00
3	Mashg'ulotda sherik bilan uzluksiz texnik harakatlarni bajarish	Seshanba, Payshanba, Shanba	11:00-13:00 16:00-18:00 11:00-13:00
4	Yengil mashg'ulotlardan keyingi bellashuv (Randori)	Juma	11:00-13:00 16:00-18:00

Izoh: Mashg'ulot jarayonida yuklamaning **intensivligi va davomiyligi** sportchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi. Shuningdek, tiklanish jarayoniga ham yetarli e'tibor qaratiladi.

Mashg'ulot jarayonida yuklama bosqichma-bosqich oshirib borilishi, sportchilarning individual imkoniyatlari inobatga olinishi hamda tiklanish jarayoniga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Ayniqsa, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilarda xavfsizlik va oriyentatsiya muhim omil hisoblanadi. Paradzyudochilarda chidamlilikni takomillashtirish kompleks yondashuvni talab qiladi va u umumiy hamda maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish asosida amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida yuklamaning **intensivligi va davomiyligi** sportchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda belgilanadi. Shuningdek, tiklanish jarayoniga ham yetarli e'tibor qaratiladi.

Xulosa. Shunday qilib paradzyudochilarda chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan o'rganilgan adabiyotlar tahlillari shuni ko'rsatdiki, ushbu chidamlilik sifat sportchilarning musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishishida muhim o'rin tutadi. Tadqiqot jarayonida chidamlilikni rivojlantirishning umumiy va maxsus yo'nalishlari, shuningdek, interval va takroriy mashg'ulot usullarining samaradorligi aniqlanib, ularning amaliy ahamiyati asoslab berildi. Olingan natijalar asosida paradzyudochilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy va ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish hamda tez charchashning oldini olishga qaratilgan kompleks yondashuv zarurligi tasdiqlandi. Yuklamani mashg'ulotlar davomida bosqichma-bosqich

oshirish, individual yondashuvni qo'llash va tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish chidamlilikni rivojlantirishda muhim omillar ekanligi aniqlandi. Shuningdek, ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi sportchilar bilan ishlashda xavfsizlik va oriyentatsiya tizimini takomillashtirish mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qilishi qayd etildi. Umuman olganda, paradzyudochilarda chidamlilikni rivojlantirish kompleks pedagogik va metodik yondashuv asosida amalga oshirilganda yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. PQ-127-son "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentini qarori. 2022-yil 14-fevral. <http://lex.uz>.
2. Mirziyoyev Sh.M PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentini qarori. 2022-yil 20-iyun. <http://lex.uz>.
3. Raxmatova D.N., Maxsus fanlarni o'qitish metodikasi. Darslik. Chirchiq: O'zDJTSU, 2024y-263b
4. Yusupova M.Y., Paradzyudochilarning musobaqa oldi mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va uslublar tahlili. Fan-sportga 2025 yil mart. Chirchiq. 2025. – B. 96-100.
5. Yusupova M.Y., Paradyuzdochilarning jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar asosida rivojlantirish uslubiyati. Sportda Ilmiy tadqiqotlar 2025 yil aprel. Chirchiq-2025. – B. 105-108.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha direktor
o'rinbosari, Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent,
A.U. Xamidjonov
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
magistranti
Z.I. Zunniddinova
Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: zunniddinovazaynab@gmail.com

BOKS BO'YICHA PARIJ-2024 OLIMPIADA O'YINLARIDAGI JANGLARNING ANALITIK TAHLILI

Аннотация

В данной статье на основе научно-аналитического анализа рассмотрены атакующие тактики и стратегии движений на ринге, примененные Асадходжой Муйдинходжаевым в ходе боев в весовой категории до 71 кг на XXXIII летних Олимпийских играх в Париже. В ходе исследования были проанализированы точность удара спортсмена, результативность комбинационных атак. Выявленные результаты могут иметь важное теоретическое и практическое значение для совершенствования атакующих и защитных действий в современном боксе, а также для показа в качестве модели подрастающим молодым спортсменам, дальнейшего совершенствования выявленных результатов и разработки новых научно-практических рекомендаций.

Ключевые слова: Олимпийские игры, нападение, контратака, одиночные удары, комбинированные удары, статистический анализ, мониторинг, идентификация.

Annotation

Ushbu maqolada Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning Parijda bo'lib o'tgan XXXIII Yozgi Olimpiya o'yinlarida 71 kg vazn toifasidagi janglari davomida qo'llagan hujum taktikalari, ringdagi harakat strategiyalari ilmiy-analitik tahlil asosida ko'rib chiqildi. Tadqiqot jarayonida sportchining zarba aniqligi, kombinatsion hujumlarning natijaviyligi tahlil qilindi. Aniqlangan natijalar zamonaviy boksda hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish, shuningdek, o'sib kelayotgan yosh sportchilarga model sifatida ko'rsatish, aniqlangan natijalarning yanada takomillashtirib yangi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun muhim nazariy hamda amaliy taraflama ahamiyat darajasiga ega bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Olimpiya o'yinlari, hujum, qarshi hujum, yakkalik zarbalar, kombinatsion zarbalar, statistik tahlil, monitoring, identifikatsiyalash.

This article examines the attacking tactics and ring movement strategies employed by Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev during his fights in the 71 kg weight category at the XXXIII Summer Olympic Games in Paris, based on scientific and analytical analysis. During the study, the athlete's accuracy of strikes and the effectiveness of combined attacks were analyzed. The identified results can be of great theoretical and practical importance for improving offensive and defensive movements in modern boxing, as well as serving as a model for young athletes, further improving the identified results, and developing new scientific and practical recommendations.

Keywords: Olympic Games, attack, counterattack, single strikes, combined strikes, statistical analysis, monitoring, identification.

Dolzarbligi. O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2021-yil 29- apreldagi "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099 sonli qarori, hamda 2025-yil 8-iyuldagi "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizni kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-221-son qarorlar ijrosini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, mamlakatimizda boksning yanada rivoj topishi uchun, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish uchun muhim vazifani o'tamoqda. Ommaviy sport turlaridan boksning rivojlanishi qaratilayotgan e'tibor hamda mahalliy va xorijiy tajribalar almashinuvi sababli bokschilarimiz nufuzli turnirlar, jahon va olimpiada musobaqalarida yuqori natijalarga erishib, davlatimizning sport bo'yicha rivojlanib borayotganini isbotlab kelishmoqda. Jumladan, Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev yorqin g'alabalari shuningdek, o'zining texnik harakatlari va barqaror natijalari bilan tanilgan mahoratli bokschi hisoblanadi. XXXIII- yozgi Parij olimpiadasida ko'rsatgan yetuk mahorati va strategik ustunligi boks olamida yangi standartlarni belgilab berdi. Xususan uning har bir jangi davomida qo'llagan taktik sxemalari, zarbalar soniga emas, balki ularning aniqligi va texnik mukammalligiga e'tibor qaratish kerakligini tahlillar natijasida aniqlanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning Parij shahrida o'tkazilgan

XXXIII -yozgi olimpiada o'yinlaridagi musobaqa faoliyati, hujum va qarshi hujum harakatlarini statistik tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot obyekti. Olimpiada o'yinlarida olib borilgan boks musobaqasidagi janglar jarayoni olingan.

Tadqiqotning vazifalari. Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning Parij-2024 ringlarida o'tkazgan barcha uchrashuvlarini to'liq monitoring qilish va ularning umumiy dinamikasini o'rganish; Parij-2024 ringlarida to'plangan ma'lumotlarni matematik-statistik uslublar yordamida tahlil qilish hamda sportchining g'alabasini ta'minlagan harakatlarni foydali ish koeffitsientini aniqlash.

Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamasi. Ushbu ilmiy izlanish doirasida Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning XXXIII yozgi Olimpiya o'yinlaridagi texnik -taktik harakatlar arsenalini statistik tahlil qilish amalga oshirildi. Tadqiqot natijalari sportchining ringdagi har bir harakati tasodifiy emas, balki chuqur o'ylangan algoritmlar asosida shakllanganligini ko'rsatadi. Tahlillar shuni isbotladiki, sportchining "iqtisodiy boks"(minimal harakat bilan maksimal natija) uslubi raqibning funksional imkoniyatlarini pasaytirishda asosiy omil bo'lgan. Tadqiqot davomida aniqlangan raqamli ko'rsatkichlar sportchining texnik mahorati va jang taqdirini belgilovchi ochkolar o'rtasidagi to'g'ridan – to'g'ri korrelyatsiyani ochib berdi.



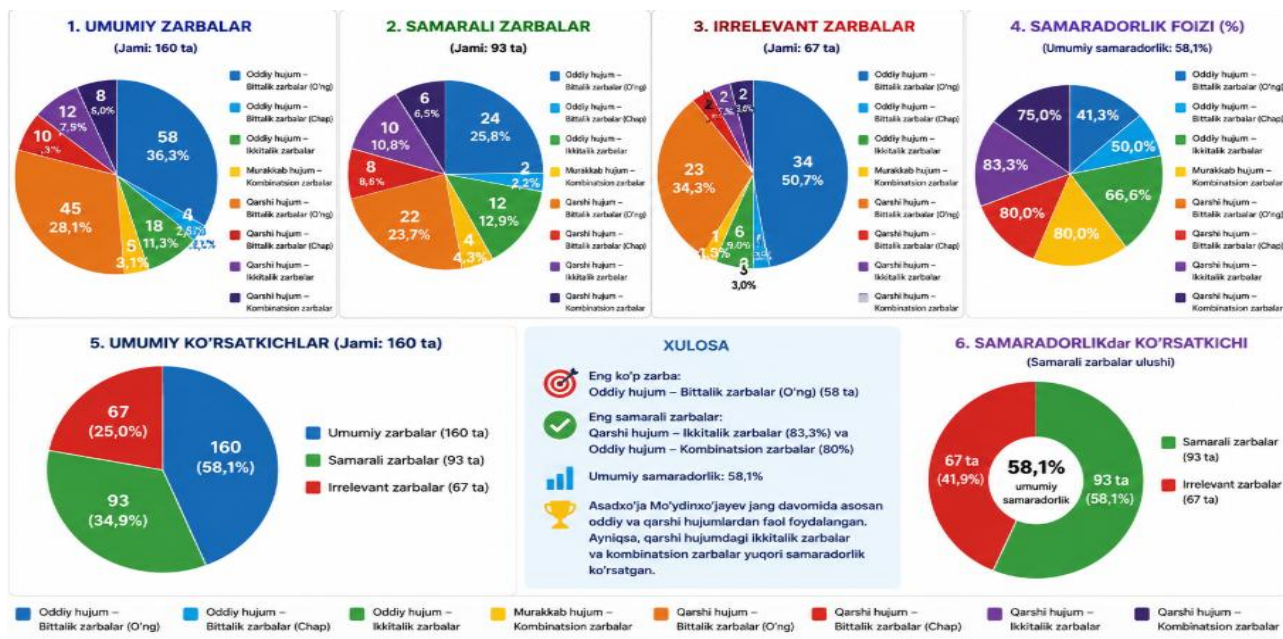
1-jadval

Parij 2024 yozgi Olimpia o'yinlarida 1/4 finalda 71 kg vazn toifasida Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning Nikolay Terteryan bilan jangida hujum harakatlari tahlili

Oddiy hujum				Murakkab hujum	Qarshi hujum				
Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev	Bittalik zarbalar		Ikkitalik zarbalar	Kombi natsion zarbalar	Bitta lik zarbalar		Ikki talik	Kombi natsion zarbalar	Umumiy zarbalar
	O'ng	Chap			O'ng	Chap			
Umumiy zarbalar	58	4	18	5	45	10	12	8	160
Samarali zarbalar	24	2	12	4	22	8	10	6	93
Irrelevant zarbalar	34	2	6	1	23	2	2	2	67
Samaradorligi %	41,3%	50%	66,6%	80%	48,9%	80%	83,3%	75%	58,1%
Omari Djons bilan jang tahlili									
Oddiy hujum				Murakkab hujum	Qarshi hujum				
Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev	Bittalik zarbalar		Ikkitalik zarbalar	Kombi natsion zarbalar	Bittalik zarbalar		Ikkita lik zarbalar	Kombi natsion zarbalar	Umumiy zarbalar
	O'ng	Chap			O'ng	Chap			
Umumiy zarbalar	31	2	18	3	34	4	12	2	106
Samarali zarbalar	8	2	15	2	15	4	10	2	59
Irrelevant zarbalar	23	-	3	1	19	-	2	-	47
Samaradorligi %	25,8%	100%	83,3%	66,7%	44,1%	100%	83,3%	100%	55,7%
Marko Alonso Verde Alvares bilan jangi tahlili.									
Oddiy hujum				Murakkab hujum	Qarshi hujum				
Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev	Bittalik zarbalar		Ikkitalik zarbalar	Kombinat Sion zarbalar	Bittalik zarbalar		Ikkitalik zarbalar	Kombinat Sion zarbalar	Umumiy zarbalar
	O'ng	Chap			O'ng	Chap			
Umumiy zarbalar	27	-	14	4	23	3	14	4	89
Samarali zarbalar	12	-	11	4	11	3	12	4	57
Irrelevant zarbalar	15	-	3	-	12	-	2	-	32
Samaradorligi %	44,4%	-	78,6%	100%	47,8%	100%	85,7%	100%	64%

Birinchi jadval bo'yicha tahlili: ushbu jangda Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev daniyalik raqibi Nikolay Terteryan bilan 3 raund davomida shiddatli jang olib bordi. Birinchi raunda 3:2 hisobida Asadxo'ja ustunligi bilan yakunlanmagan bo'lsa, 2-3-raundlar esa 5:0 hisobida yaqqol ustunlik bilan hamyurtimiz g'alabasini kafolatladi. Bu jang davomida jami 160 ta zarba bergan. Ulardan 93 tasi aniq nishonga tekkan, 67 tasi esa noaniq bo'lgan. Hujum turlari bo'yicha tahlil qilinganda, oddiy hujumda jami 81 ta zarba berilgan; bundan 58 tasi o'ng, 24 tasi chap qo'lda bo'lib, aniq zarbalar soni nisbatan kamroq, asosan raqibni masofada ushlarashga qaratilgan. Murakkab hujum bo'yicha esa 18 ta ikkitalik va 5 ta zarbalar

seriyasi uzatilgan, ularning deyarli hammasi aniq amalga oshirilgan. Bu boksining hujumdagi yuqori mahoratini ko'rsatadi. Qarshi hujum natijalariga to'xtaladigan bo'lsak, bu taktika bokschi uchun eng samarali usul bo'lib xizmat qilgan, ya'ni jami 75 ta qarshi hujum zarbasidan 50 tasi aniq nishonga tekkan. Ayniqsa, qarshi hujumdagi bittalik o'ng qo'l zarbalari (22 ta aniq) va ikkitalik zarbalar (12 ta aniq) katta ustunlik bergan. Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev ushbu jangda ko'proq qarshi hujumda va murakkab hujum (kombinatsiyar)da yuqori aniqlik ko'rsatgan. Umumiy aniqlik ko'rsatgichi taxminan 58,1% ni tashkil etadi, bu professional daraja uchun juda yuqori natija hisoblanadi.

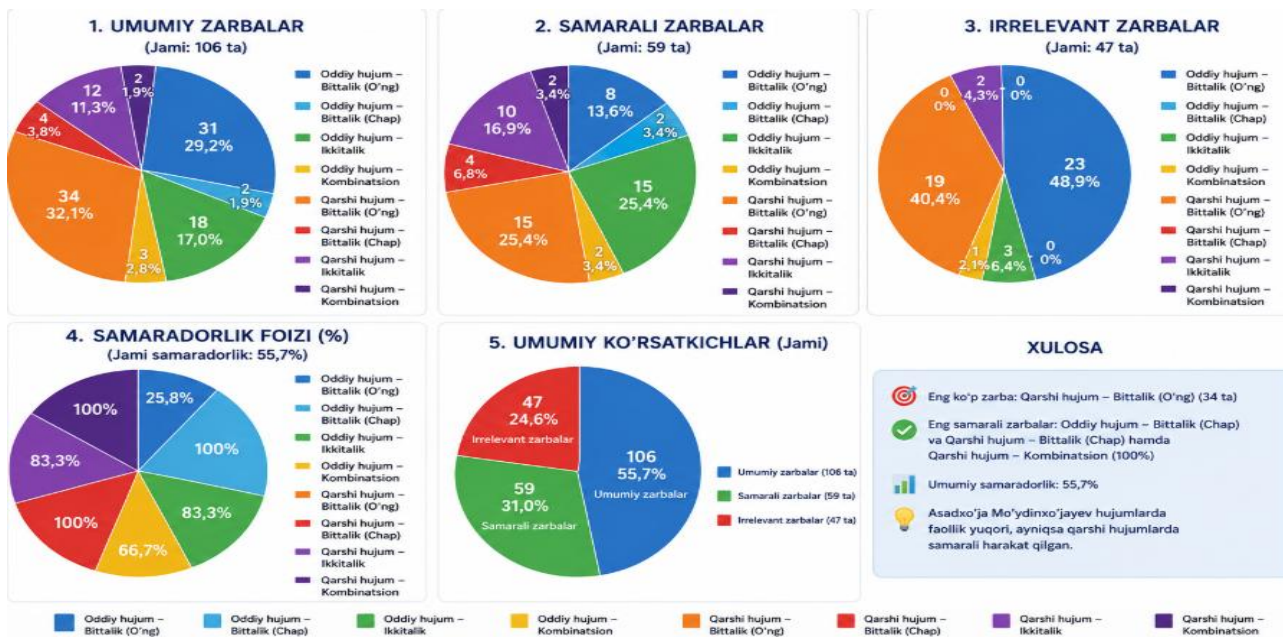


1-rasm.

Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning Terteriyanga hujumlari sonining foiz ko'rsatkichlari tasvirlangan.

Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning amerikalik raqibi Omari Djons bilan bo'lib o'tgan jangi 3 raund to'liq davom etdi va hamyurtimiz 3:2 hisobida g'alabani qo'lga kiritdi. Ushbu jang davomida Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev "kam miqdor - yuqori sifat" tamoyiliga tayangan. Jang davomida taktik mohir Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev chorak finaldagi kabi shiddatli emas balki ko'proq qarshi hujumni afzal ko'rib asosan yakkalik zarbarlar bilan jang olib bordi. Jami 106 ta zarbadan 59 tasining (60,3%) aniq nishonga

borishi boks standartlari bo'yicha o'ta yuqori ko'rsatkichlar qatoriga kiradi. Bu raqibning himoyasidagi ochiq pozitsiyalarni ko'rib, tahlil qilish va to'g'ri vaziyatda hujum yoki qarshi hujum qilishni tanlash qobiliyati mukammal ekanligidan dalolat beradi. Hujumlarning asosiy qismini (33 ta aniq zarba) tashkil etgan bittalik (oddiy) zarbarlar masofani boshqarishda asosiy vosita bo'lib xizmat qilgan. Bu uslub raqibning hujumkor pozitsiyasini oldini olgan va uning psixologik barqarorligini izdan chiqargan.



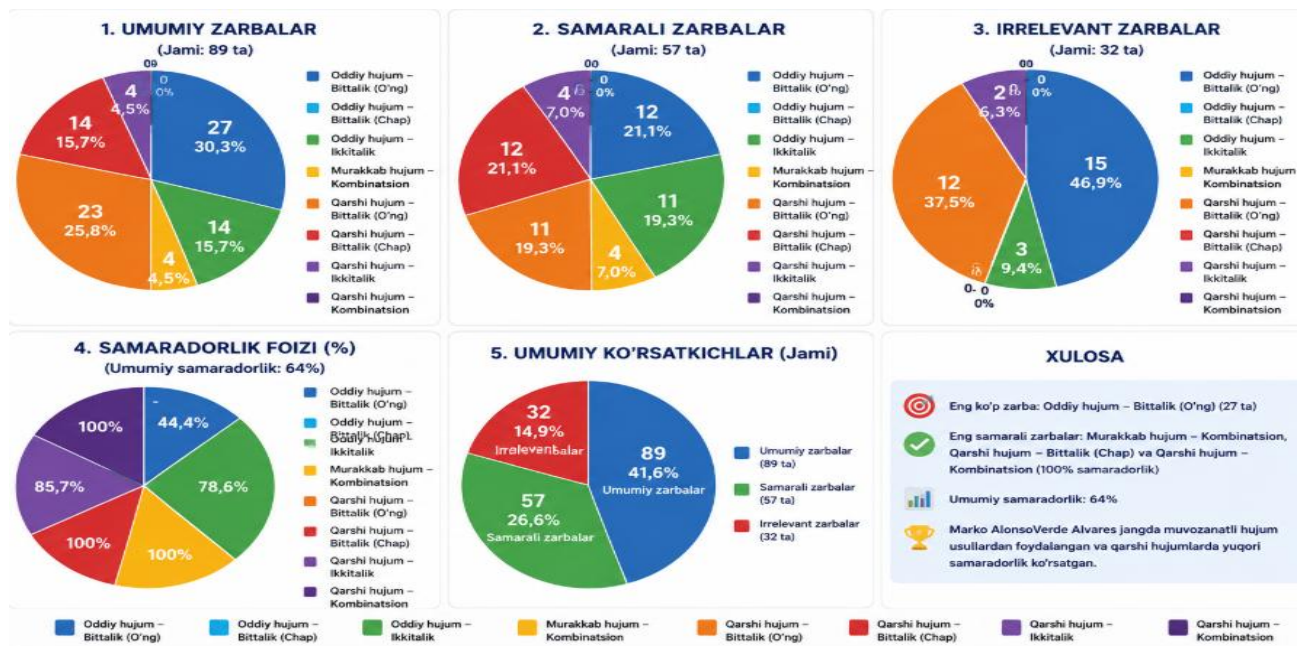
2-rasmda

Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevnin Omari Djonsga hujumlari sonining foiz ko'rsatkichlari tasvirlangan.



Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning meksikalik bokschi Marko Alonso Verde Alvares ustidan qozongan g'alabasi uning taktik transformatsiya (vaziyatga qarab o'z o'yin uslubi yoki rejasini birdaniga o'zgartira olish qobiliyati) qilish moyilligi va ringni nazorat qilish qobiliyatini ko'rsatdi. Final jangida Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayev doimiy hujumkor taktikasini emas balki himoyaviy va aniq qarshi hujumga asoslangan taktikasini ko'rsata oldi va 3 raundlik to'liq davom etgan jangda raqib ustidan yaqqol ustunlik bilan g'alabaga erishdi va XXXIII Yozgi Olimpiya o'yinlarida g'olib bo'ldi. Jami yo'llagan 89 ta zarbadan 57 tasi (64 %) aniq nishonga tegdi. Bu ko'rsatkich yarim finaldagi jang ko'rsatkichlaridan yuqori bo'lib, sportchining final bosqichidagi yuqori konsentratsiyasidan dalolat

beradi. Natijalarga ko'ra, Asadxo'ja nafaqat bittalik, balki ikkitalik zarbalar bo'yicha ham 78,6 % lik natija ko'rsatgan. Bu uning hujumlar seriyasini samarali yakunlay olish va raqibning ochiq qolgan nuqtalarini qisqa vaqt ichida aniqlay olish mahoratini tasdiqlaydi. Hujumlarning katta qismi "qarshi hujum" shaklida amalga oshirilgan bo'lib, bu raqibning tajavvuzkor taktikasini pasaytirishga xizmat qilgan. Noaniq zarbalarning kamligi Mo'ydinxo'jayevning ringda ortiqcha harakatlar qilmasdan, faqatgina natijaviy zarbalarga urg'u berganini ko'rsatadi. Ushbu jangda Mo'ydinxo'jayev 5:0 hisobida yaqqol ustunlik bilan g'alabaga erishdi shu bilan birga o'zbek boks maktabining intellektual salohiyatini yana bir bor xalqaro maydonda isbotladi.



3-rasm.

Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning Marko Alonso Verde Alvaresga hujumlari sonining foiz ko'rsatkichlari tasvirlangan.

Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning Parij-2024 Olimpiadasidagi taktik natijalari tahlili. Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning Parij-2024 yozgi Olimpiya o'yinlaridagi muvaffaqiyati uning boks intellektining yuqori darajada ekanligini tasdiqladi. Turnir davomida o'tkazilgan barcha janglar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchi raqib uslubiga qarab o'z texnikasi va taktik arsenalini mohirona o'zgartira olgan. Tahlillar shuni ham ko'rsatadiki, Asadxo'janing "ikkinchi raqam" ostida olib borgan jang uslubi doirasida reaksiya tezligi, vaqtni sezish va masofani boshqarish ko'rsatkichlari yuqori darajada shakllangan. Bu esa uning himoya va hujum fazalari o'rtasida optimal muvozanatni saqlay olganini bildiradi. Shu bilan birga, zarba kombinatsiyalarining strukturaviy tahlili

sportchining harakatlari oldindan rejalashtirilgan algoritmik ketma-ketlik asosida emas, balki vaziyatga mos ravishda moslashuvchi xarakterga ega ekanini ko'rsatadi.

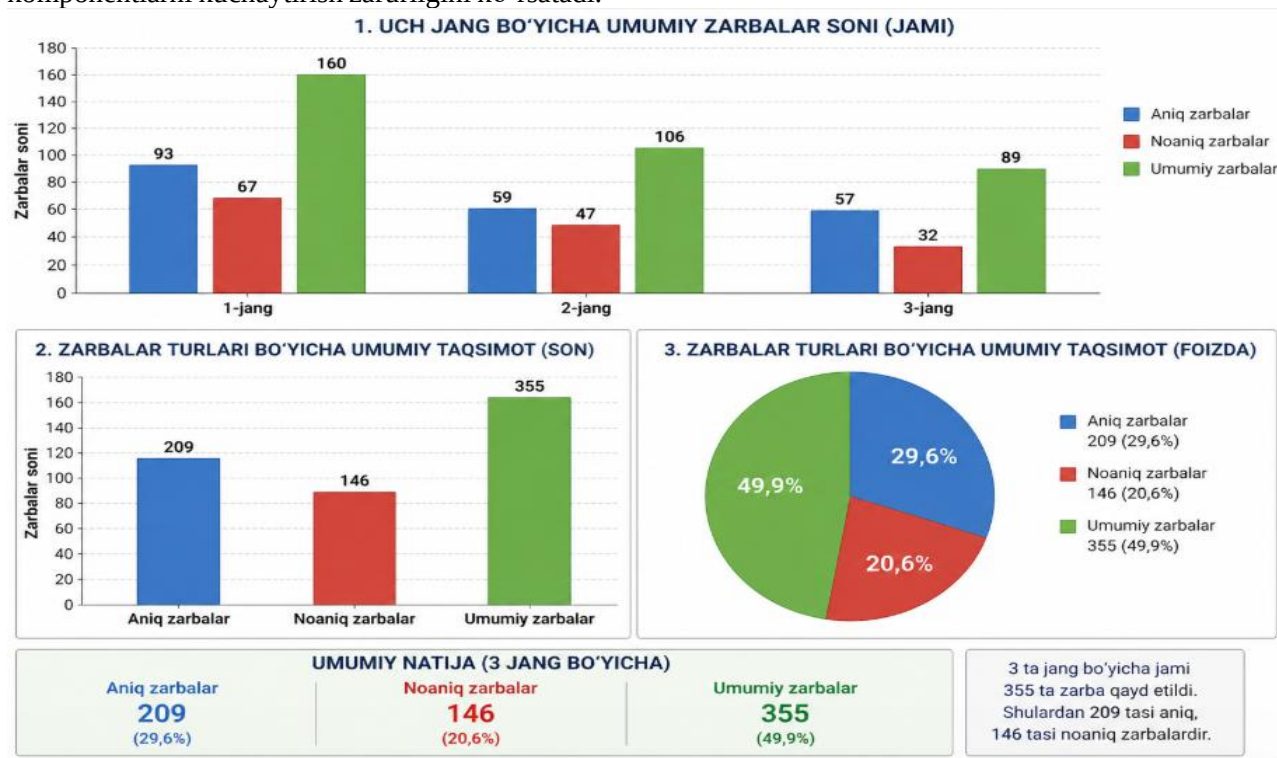
Umuman olganda, olib borilgan ilmiy-tahliliy kuzatuvlar zamonaviy havaskor boksda yuqori natijalarga erishish uchun quyidagi omillar ustuvor ahamiyatga ega ekanini asoslaydi:

1. Vaziyatga qarab uslubni o'zgartira olish.
2. Masofani his qilish.
3. Vaqtni boshqara olish.
4. Kuchni to'g'ri taqsimash.

Mazkur natijalar sportchilarni tayyorlash jarayonida individual taktik modellarni ishlab chiqish, raqib faoliyatini oldindan tahmin qilish



hamda mashg'ulotlarda aqliy va analitik komponentlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.



4-rasm.

Asadxo'ja Mo'ydinxo'jayevning uchta jangidagi umumiy hujumlari sonining foiz ko'rsatkichlari tasvirlangan.

Xususan, uning final bosqichida yo'llagan zarbalari samaradorligi 69,6% ni tashkil etdi. Bu ko'rsatkich xalqaro havaskor boks standartlaridan ancha yuqori bo'lib, sportchining har bir harakati aniq hisob-kitobga asoslanganini ko'rsatadi. Asadxo'janing "ikkinchi raqam" ostida harakat qilib, qarshi hujumlarda ko'rsatgan natijalari uning himoyaviy manyovrlari bilan hujum harakatlari o'rtasidagi sinxronlikni isbotlaydi. Mazkur tahlillar zamonaviy boksda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda strategik tahlil va masofani boshqarish qobiliyati g'alaba garovi ekanini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2021-yil 29- apreldagi "boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ 5099 sonli qarori. Lex.uz.

2. O'zbekiston respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizni kompleks tayyorlash to'g'risida" gi PQ-221-sonli qarori. Lex.uz.

3. Xalmuhammedov R.D., Shin V., FTurdiyev.K., Tajibayev S.S. Boks nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent, 2016. B 284-296.

4. Tojiboyev S.S Yosh bokschi larni tayyorlash tizimida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.O'quv qo'llanma. Toshkent 2009. B 78-79.

5. Rajabov G.Q. Malakali bokschi larning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati samaradorligini tahlil qilish // Ilmiy maqola, 2022.B 38-39.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: xudayberdiyeva89@mail.ru

O'zbekiston davlat sport akademiyasi "Parasport va umumkasbiy fanlar" kafedrası professori

N.A.Xudayberdiyeva

Toshkent, O'zbekiston

TURLI YOSHDAGI AYOLLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI KOMPLEKS MASHQLARNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Аннотация

В данной статье исследованы научно-педагогические основы оздоровительных комплексных упражнений в формировании здорового образа жизни у женщин различного возраста (18–60 лет). По результатам исследования доказано, что регулярная физическая активность, сбалансированное питание и психологическая устойчивость являются важными факторами укрепления здоровья женщин. Разработанная комплексная система упражнений привела к статистически значимым положительным изменениям в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительные упражнения, физическая активность женщин, возрастные особенности, аэробика, пилатес, скандинавская ходьба, индекс массы тела, педагогика физического воспитания.

Annotation

Ushbu maqolada turli yoshdagi (18–60 yosh) ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari tadqiq etilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish va psixologik barqarorlik ayollar sog'ligini mustahkamlashda muhim omil ekanligi isbotlangan. Turli yosh guruhlarida tana massasi indeksi (TMI), qon bosimi, chidamlilik va egiluvchanlik ko'rsatkichlari taqqoslangan. Eksperimental dastur asosida ishlab chiqilgan kompleks mashqlar tizimi nazorat guruhi bilan solishtirganda tajriba guruhida statistik jihatdan sezilarli ijobiy o'zgarishlarga olib kelganligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, sog'lomlashtiruvchi mashqlar, ayollar jismoniy faolligi, yosh xususiyatlari, aerobika, pilates, skandinaviya yurishi, tana massasi indeksi, jismoniy tarbiya pedagogikasi.

This article investigates the scientific and pedagogical foundations of health-improving complex exercises in forming a healthy lifestyle among women of different age groups (18–60 years). Research results confirmed that regular physical activity, balanced nutrition, and psychological stability are key factors in strengthening women's health. A comprehensive exercise system developed based on the experimental programme led to statistically significant positive changes in the experimental group compared to the control group.

Keywords: healthy lifestyle, health-improving exercises, women's physical activity, age characteristics, aerobics, pilates, Nordic walking, body mass index, physical education pedagogy.

Kirish. Zamonaviy hayot sur'atining jadallashuvi, ekologik muhitning o'zgarishi, oziq-ovqat mahsulotlari sifatining pasayishi va jismoniy harakatsizlikning ortib borishi natijasida aholi, xususan ayollar o'rtasida surunkali kasalliklar tarqalishi sezilarli darajada kuchaymoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha har uchinchi ayol jismoniy faollik etishmasligi bilan bog'liq muammolarga duch kelmoqda. O'zbekiston Respublikasida ham ushbu muammo dolzarb bo'lib qolmoqda. Ayollarning biologik-fiziologik xususiyatlari, gormonik o'zgarishlari va turli hayotiy bosqichlari (balog'atga yetish, homiladorlik, menopauza) ularning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish dasturlariga individual yondashuvni talab etadi. Yoshiga qarab ayol organizmining funksional imkoniyatlari turlicha bo'lganligi sababli, har bir yosh guruhi uchun maxsus, ilmiy asoslangan mashqlar kompleksini ishlab chiqish va qo'llash zaruriyati mavjud [1].

Sog'lom turmush tarzi (STT) tushunchasi nafaqat kasalliklardan holi bo'lishni, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni qamrab oladi. Jismoniy tarbiya va sport ilmida STTni shakllantirish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, turli yoshdagi ayollar uchun mo'ljallangan kompleks sog'lomlashtiruvchi mashqlar tizimining ilmiy-pedagogik asoslarini o'rganish hali o'z yechimini topganicha yo'q. Ushbu tadqiqotning maqsadi — turli yoshdagi (18–60 yosh) ayollar uchun sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar tizimini ishlab chiqish va uning sog'lom turmush tarzini

shakllantirishdagi ilmiy-pedagogik asoslarini asoslashdan iborat [2].

Adabiyotlar tahlili va metodologiya.

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sohasida xorijiy va mahalliy olimlarning ko'plab ilmiy ishlari mavjud. N.M. Amosov (1985) sog'likni mustahkamlashda muntazam aerob mashqlarning ahamiyatini ko'rsatib bergan. K. Cooper (1982) aerobika tizimini ishlab chiqib, uning yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta'sirini isbotlagan. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining "Jismoniy faollik bo'yicha global tavsiyalar" (2020) hujjatida 18–64 yoshli kattalar uchun haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha jadal aerob faoliyat tavsiya etiladi. O'zbek olimlari orasida B.A. Nishonov (2019), M.T. Xolmatov (2021) va boshqalar ayollar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o'rganishgan. Biroq, turli yosh guruhlarini qamrab olgan va STTni shakllantirish aspektiga e'tibor qaratgan keng qamrovli tadqiqotlar soni cheklangan bo'lib qolmoqda.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: adabiy manbalar tahlili, antropometrik o'lchashlar, fiziologik testlar (Rufye sinovlari, ortostatik test), jismoniy tayyorgarlik testlari (Kupez 12 daqiqalik yugurish testi, egiluvchanlik testi), so'rovnoma, statistik tahlil (Student t-testi, $p < 0,05$) [3].

Tadqiqot natijalari va muhokama.

Tadqiqot 2022–2024 yillar davomida Angren shahrining sport-sog'lomlashtirish markazlarida olib borildi. Tadqiqotga jami 120 nafar ayol jalb etildi va ular 3 ta yosh guruhiga bo'lindi (1-jadval).



1-jadval.

Tadqiqot ishtirokchilari tarkibi

Yosh guruhi	Yosh oralig'i	Ishtirokchilar soni	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Yosh ayollar	18–30 yosh	40 nafar	20 nafar	20 nafar
O'rta yoshli ayollar	31–45 yosh	40 nafar	20 nafar	20 nafar
Ulg'aygan ayollar	46–60 yosh	40 nafar	20 nafar	20 nafar
Jami	18–60 yosh	120 nafar	60 nafar	60 nafar

Tadqiqot boshida barcha guruhlarda asosiy ko'rsatkichlar o'lgandi. Olingan boshlang'ich natijalar guruhlar o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq yo'qligini ko'rsatdi ($p>0,05$), bu guruhlarini bir-biri bilan solishtirish uchun zaruriy shart hisoblanadi [4]. Tajriba guruhidagi ayollar

uchun quyidagi bosqichli sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar dasturi ishlab chiqildi va 6 oy davomida qo'llanildi. Dastur haftada 3 marta, har bir mashg'ulot 45–60 daqiqa davomida amalga oshirildi.

2-jadval.

Yosh guruhlari uchun sog'lomlashtiruvchi mashqlar tarkibi

Mashq turi	18–30 yosh	31–45 yosh	46–60 yosh	Maqsad
Aerobika	35 daq/45%	25 daq/38%	20 daq/30%	Yurak-tomir tizimi
Pilates	15 daq/19%	20 daq/31%	20 daq/30%	Muvozanat, mustahkamlik
Skandinaviya yurishi	10 daq/13%	10 daq/15%	15 daq/22%	Umumiy chidamlilik
Cho'zilish (stretching)	10 daq/13%	10 daq/15%	15 daq/22%	Egiluvchanlik
Nafas mashqlari	8 daq/10%	5 daq/7%	8 daq/12%	Tinchlantirish, relaksatsiya
Jami	78 daq	70 daq	78 daq	—

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 6 oylik eksperimental dasturdan so'ng tajriba guruhi ishtirokchilarining barcha yosh guruhlarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat

guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Tana massasi indeksi, qon bosimi va egiluvchanlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli ($p<0,05$) bo'ldi (3-jadval).[5]

3-jadval.

Tadqiqotdan oldin va keyin asosiy ko'rsatkichlarning o'zgarishi (o'rtacha qiymat $\pm$ standart og'ish)

Ko'rsatkich	Guruh	18–30 yosh (oldin/keyin)	31–45 yosh (oldin/keyin)	46–60 yosh (oldin/keyin)
TMI (kg/m ²)	Tajriba	24,8 $\pm$ 1,2 / 23,1 $\pm$ 1,0*	27,3 $\pm$ 1,5 / 25,4 $\pm$ 1,3*	28,6 $\pm$ 1,8 / 26,9 $\pm$ 1,6*
TMI (kg/m ²)	Nazorat	24,6 $\pm$ 1,3 / 24,4 $\pm$ 1,2	27,1 $\pm$ 1,6 / 27,0 $\pm$ 1,5	28,4 $\pm$ 1,7 / 28,3 $\pm$ 1,8
Sistolik bosim (mm Hg)	Tajriba	118 $\pm$ 6 / 112 $\pm$ 5*	126 $\pm$ 7 / 119 $\pm$ 6*	132 $\pm$ 8 / 124 $\pm$ 7*
Sistolik bosim (mm Hg)	Nazorat	117 $\pm$ 7 / 116 $\pm$ 6	125 $\pm$ 8 / 124 $\pm$ 7	131 $\pm$ 9 / 130 $\pm$ 8
Egiluvchanlik (sm)	Tajriba	+4,2 $\pm$ 0,8 / +8,6 $\pm$ 1,1*	+2,1 $\pm$ 0,7 / +5,8 $\pm$ 0,9*	+1,4 $\pm$ 0,6 / +4,2 $\pm$ 0,8*
Egiluvchanlik (sm)	Nazorat	+4,0 $\pm$ 0,9 / +4,3 $\pm$ 1,0	+2,0 $\pm$ 0,8 / +2,2 $\pm$ 0,7	+1,3 $\pm$ 0,7 / +1,5 $\pm$ 0,6

* — nazorat guruhi bilan solishtirganda farq statistik jihatdan ishonchli ($p<0,05$)

Qo'shimcha ravishda, ishtirokchilarning so'rovnosi natijalariga ko'ra, tajriba guruhi ayollarining 87,3% hayot sifati va kayfiyatning yaxshilanganini qayd etdi. Uyqu sifatining yaxshilanishi 91,4% ayollarda, asab tizimining barqarorlashuvi esa 83,1% ayollarda kuzatildi (4-jadval) [6].



4-jadval.

Tajriba guruhi ayollarining subjektiv baholash natijalari (so'rovnomasida, %)

Ko'rsatkich	18–30 yosh	31–45 yosh	46–60 yosh	O'rtacha
Hayot sifatining yaxshilanishi	91,2%	88,4%	82,3%	87,3%
Uyqu sifatining yaxshilanishi	94,1%	92,6%	87,5%	91,4%
Asabiy barqarorlik	86,4%	84,2%	78,7%	83,1%
Ish qobiliyatining oshishi	89,3%	85,6%	79,4%	84,8%
Kayfiyatning yaxshilanishi	93,7%	87,9%	81,2%	87,6%

Yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan kompleks sog'lomlashtiruvchi mashqlar tizimi ayollarda jismoniy, fiziologik va psixologik ko'rsatkichlarni bir vaqtning o'zida yaxshilash imkonini beradi. Bunda eng muhim pedagogik tamoyil — yuklamaning asta-sekin oshirilishi, individuallashtirish va muvofiqlik printsiplariga qat'iy rioya qilishdir.[7]

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda jamiyat salomatligini mustahkamlashning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, turli yoshdagi ayollarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning o'rni beqiyosdir. Ayollar organizmi yosh davrlariga qarab o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etishda ushbu omillarni hisobga olish zarur. Shu sababli sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarni ilmiy-pedagogik asoslarda ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi [8].

Muntazam ravishda bajariladigan jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, nafas olish organlarining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, mushaklar va bo'g'imlarning harakatchanligini oshiradi hamda organizmning turli kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini mustahkamlaydi. Ayniqsa, ayollarda uchraydigan ortiqcha vazn, gipodinamiya, osteoporoz, qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda sog'lomlashtiruvchi mashqlar muhim vosita hisoblanadi. Mashqlarni muntazam bajarish natijasida moddalar almashinuvi faollashadi, qon aylanishi yaxshilanadi va organizmning umumiy ish qobiliyati ortadi.

Turli yoshdagi ayollar uchun mashqlar majmuasi yoshga mos ravishda tanlanishi lozim. Yosh qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish va harakat faolligini oshirish ustuvor vazifa hisoblanadi. Bu davrda aerobika, yugurish, suzish, gimnastika hamda sport

o'yinlari kabi mashg'ulotlar samarali natija beradi. Ular organizmning o'sish va rivojlanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi.[9]

O'rta yoshdagi ayollarda esa jismoniy faollikni saqlab qolish, mehnat qobiliyatini oshirish va stress holatlarining oldini olish muhim hisoblanadi. Ushbu yosh davrida sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar tarkibiga ertalabki badantarbiya, fitnes elementlari, yoga mashqlari, cho'zilish mashqlari va yurish mashg'ulotlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Bunday mashg'ulotlar mushaklarning tonusini saqlab turadi, ortiqcha vazn yig'ilishining oldini oladi hamda ayollarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, mashqlar davomida ajralib chiqadigan endorfin gormonlari kayfiyatni yaxshilaydi va depressiv holatlarni kamaytiradi. Katta yoshdagi ayollarda esa sog'lomlashtiruvchi mashqlarning asosiy maqsadi organizmning funksional imkoniyatlarini saqlash, harakat faolligini qo'llab-quvvatlash va qarish jarayonlarini sekinlashtirishdan iborat. Ushbu davrda yengil gimnastika, terapevtik jismoniy mashqlar, piyoda yurish, nafas mashqlari va bo'g'imlar uchun maxsus mashqlar tavsiya etiladi. Bu mashqlar mushaklarning kuchsizlanishini oldini oladi, suyak to'qimalarining mustahkamligini saqlaydi va kundalik hayot faoliyatini mustaqil olib borish imkoniyatini oshiradi [10].

Sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning pedagogik asoslari ayollarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishga qaratilgan. Pedagogik jarayonda mashg'ulotlarning maqsadga yo'naltirilganligi, tizimliliigi, izchilligi va individuallik tamoyillariga amal qilish muhimdir. Har bir ayolning yoshi, salomatlik darajasi, jismoniy tayyorgarligi va qiziqishlari hisobga olinishi mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Pedagogik yondashuv orqali mashqlarni bajarish texnikasini to'g'ri o'rgatish, sog'lom ovqatlanish



va kun tartibiga rioya qilish bo'yicha tushunchalarni shakllantirish mumkin [11].

Ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan qaranganda, sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki shaxsning ma'naviy va psixologik kamolotiga ham xizmat qiladi. Muntazam jismoniy faollik insonda iroda, mas'uliyat, intizom va o'z salomatligiga ongli munosabat kabi sifatlarini rivojlantiradi. Natijada ayollarning hayot sifati yaxshilanadi, ijtimoiy faolligi ortadi va sog'lom avlodni tarbiyalash imkoniyatlari kengayadi. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni tashkil etishda yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Mobil ilovalar, onlayn treninglar va raqamli monitoring vositalari orqali ayollar o'z jismoniy faolligini nazorat qilishi, mashg'ulotlar natijalarini kuzatishi hamda sog'lom turmush tarzini muntazam davom ettirishi mumkin. Bu esa sog'lomlashtirish jarayonining samaradorligini yanada oshiradi va keng aholi qatlamlarini jismoniy faollikka jalb etishga xizmat qiladi. Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlar ilmiy asoslangan, pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan va muntazam amalga oshirilgan taqdirdagina yuqori natija beradi. Mazkur mashqlar ayollar salomatligini mustahkamlash, hayot sifatini yaxshilash hamda jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishning muhim vositasi hisoblanadi [12].

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar chiqarildi: Turli yoshdagi ayollar uchun mo'ljallangan kompleks sog'lomlashtiruvchi mashqlar tizimi yosh, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tuzilishi zarur. Ayniqsa, 46–60 yoshli ayollar uchun past va o'rtacha intensivlikdagi mashqlar (pilates, skandinaviya yurishi, nafas mashqlari) ustuvorlik kasb etishi lozim. Ishlab chiqilgan eksperimental dastur 6 oylik qo'llanilishi natijasida barcha yosh guruhlarida tana massasi indeksini 1,5–2,8 kg/m² ga kamaytirish, sistolik qon bosimini 6–8 mm Hg ga pasaytirish va egiluvchanlikni 2–4 sm ga oshirish imkonini berdi ($p < 0,05$). Bu ko'rsatkichlar mashqlarning klinik ahamiyatga ega samara berganini tasdiqlaydi. Sog'lomlashtiruvchi mashqlarning samaradorligi nafaqat jismoniy, balki psixologik ko'rsatkichlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. So'rovnoma natijalari tajriba guruhi ayollarining 80–90% dan ortig'ida kayfiyat, uyqu sifati va ish qobiliyatining yaxshilanganini tasdiqlaydi. Bu esa STTni shakllantirishda jismoniy va ruhiy komponentlarning birgalikda rivojlantirilishi zarurligini ko'rsatadi. Maktabgacha ta'limdan tortib keksalik yoshigacha

bo'lgan barcha hayotiy bosqichlarda ayollarning jismoniy faolligini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lishi kerak. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya dasturlari sport-sog'lomlashtirish markazlari bilan birga mahalla, maktab va ish joylarida ham tashkil etilishi lozim. Kelgusida tadqiqotni uzoq muddatli (1–3 yil) kuzatuv bilan davom ettirish, shuningdek, gormonik o'zgarishlar davrida (homiladorlik, menopauza) ayollar uchun maxsus sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 6-noyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4890-sonli Qarori. — Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 23-dekabrda №802-sonli Qarori «Maktabgacha ta'lim va tarbiya davlat standartini tasdiqlash to'g'risida». — Toshkent, 2020.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 64 с.
4. Cooper K.H. The Aerobics Programme for Total Well-Being. — New York: Bantam Books, 1982. — 318 p.
5. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. — Geneva: WHO, 2018. — 104 p.
6. Nishonov B.A., Xolmatov M.T. Ayollar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning ilmiy asoslari // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari. — 2021. — №2. — B. 45–51.
7. Суляев В.Н. Оздоровительная физическая культура. — М.: SportAkademPress, 2004. — 272 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
9. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. — Киев: Здоровья, 1988. — 157 с.
10. Abdullayeva B.P., Babaraximova B.P. Using information and communication technologies in teaching physical education // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. — 2020. — Vol. 8 (10). — P. 67–70.
11. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. — Киев: Здоровья, 1988. — 216 с.
12. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. — Киев: Здоровья, 1990. — 200 с.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: akhmedov1970@mail.ru
Tel +998914750883

Andijon davlat universiteti
Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport
kafedrası dotsenti
J.O.Axmedov
Andijon, O'zbekiston

BO'LAJAK SPORT MURABBIYLARIDA PEDAGOGIK INTUITSIYANI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASINING SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье освещены результаты опытно-экспериментальной работы, направленной на определение эффективности методики совершенствования педагогической интуиции у будущих спортивных тренеров. В ходе исследования был проведён сравнительный анализ деятельности экспериментальных и контрольных групп, а также на основе математико-статистических методов оценены знания, умения и навыки обучающихся. Результаты исследования показали, что уровень развития педагогической интуиции в экспериментальной группе значительно выше по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: педагогическая интуиция, спортивный тренер, эксперимент, методика, статистический анализ, эффективность образования, инновационный подход.

Annotation

Mazkur maqolada bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligini aniqlashga qaratilgan tajriba-sinov ishlari natijalari yoritilgan. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlari faoliyati qiyosiy tahlil qilinib, matematik-statistik metodlar asosida o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari baholandi. Tadqiqot natijalari tajriba guruhida pedagogik intuitsiyaning rivojlanish darajasi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli yuqori ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: pedagogik intuitsiya, sport murabbiyi, tajriba-sinov, metodika, statistik tahlil, ta'lim samaradorligi, innovatsion yondashuv.

This article highlights the results of experimental research aimed at determining the effectiveness of the methodology for improving pedagogical intuition in future sports coaches. During the study, a comparative analysis of the activities of the experimental and control groups was carried out, and the students' knowledge, skills, and competencies were assessed using mathematical and statistical methods. The research results showed that the level of development of pedagogical intuition in the experimental group was significantly higher than in the control group.

Keywords: pedagogical intuition, sports coach, experiment, methodology, statistical analysis, educational effectiveness, innovative approach.

Dolzarbligi. Maxsus tashkil etilgan tajriba-sinov ishlari bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligini oshirishga doir ilmiy asoslangan xulosalarni shakllantirishni nazarda tutdi. Sinov jarayoni tabiiy o'quv sharoitida olib borildi. Tajriba-sinovda qatnashuvchi guruhlar tarkibi aniqlandi – tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) tashkil etildi. Sinovlar o'tkazilgan obyektlar doirasida TG tarkibida 340 nafar, NG tarkibida ham 342 nafar talaba ishtirok etdi.

Tajriba-sinov ishlari, asosan, bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi jarayonini tizimli ravishda shakllantirishga qaratildi. Ushbu jarayonda zamonaviy bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasida qabul qilingan asosiy tamoyillarga qat'iy amal qilindi [1,4,9].

Amalga oshirilgan tajriba-sinov ishlari davomida bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasida sezilarli o'sish kuzatildi. Tajriba-sinov natijalari tahlilining ko'rsatishicha, Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi jarayonida ikkala guruhda ham sezilarli natijalar bo'lishiga qaramay, TG talabalarining faolligi, bilim darajasining o'sganligi, bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining shakllanganlik darajasi NGga nisbatan sezilarli farq qiladi.

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasiga yo'naltirilgan metodik yondashuvlarni qo'llash samarali natijalar berdi. O'quv jarayonida bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining mazmuni ilg'or pedagogik tajribalar, innovatsion yondashuvlar va qiziqarli, mazmunan boy materiallar bilan muntazam ravishda boyitib borildi.

Tadqiqotning maqsadi. Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligini aniqlash, tajriba-sinov ishlari asosida uning ta'lim jarayonidagi natijadorligini tahlil qilish hamda pedagogik intuitsiyani rivojlantirishning samarali yo'llarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

ilmiy-pedagogik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish;

pedagogik kuzatish;

so'rovnomalar va test metodlari;

pedagogik tajriba-sinov ishlari;

qiyosiy tahlil;

tajriba va nazorat guruhlari natijalarini

monitoring qilish;

matematik-statistik tahlil metodlari.

Tadqiqotning vazifalari. Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyaning shakllanganlik darajasini aniqlash;

pedagogik intuitsiyani rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar va innovatsion ta'lim shakllarini ishlab chiqish;



tajriba va nazorat guruhlari faoliyatini qiyosiy tahlil qilish;

talabalar bilim, ko'nikma va malakalarini baholash mezonlarini ishlab chiqish;

pedagogik intuitsiyani takomillashtirishga xizmat qiluvchi kompleks metodik dastur va dars ishlanmalarini joriy etish;

tajriba-sinov natijalarini matematik-statistik metodlar asosida tahlil qilish;

tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Tajriba-sinov ishlarining yakunlovchi bosqichida bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasiga qaratilgan maxsus metodik materiallar kiritildi, tajriba-sinov ishlari asosida kompleks metodik dastur ishlab chiqildi hamda u bo'yicha dars ishlanmalari tayyorlandi. Shuningdek, innovatsion ta'lim shakllaridan foydalangan holda o'quv mashg'ulotlari tashkil etildi va tadqiqot mavzusi doirasida mustaqil ta'limni samarali tashkil etish mazmuni ishlab chiqildi.

Tajriba-sinov jarayonida ishtirok etgan tajriba va nazorat guruhlari bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining rivojlanganlik darajasi yuqori, o'rta va past darajalarda baholandi.

Olib borilgan tajriba-sinov ishlari natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha talabalardan tashkil topgan tajriba guruhi talabalari nazorat guruhidagi talabalariga nisbatan bilim, ko'nikma va malakalarni egallash hamda amaliyotda qo'llashda sezilarli yuksalishlarga erishdilar.

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha samaradorligini tekshirib ko'rish uchun tajriba guruhlarida qo'shimcha ravishda tajriba-sinov ishlari olib borildi. Nazorat guruhlarida esa an'anaviy turdagi o'quv materiallarini o'qitish bo'yicha ish olib borildi. Matematik statistik metodning mohiyatiga ko'ra dastlabki bosqichda tajriba avvalida va tajriba so'ngida qayd etilgan statistik ko'rsatkichlarni tanlanmalar sifatida belgilanib, yuqori, o'rta va past darajalar bo'yicha baholandi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, tajriba-sinov ishlari Andijon davlat universiteti, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda Farg'ona davlat universitetlarida o'tkazilgan. Respondentlarning umumiy soni 682 nafarni tashkil etdi. Tajriba-sinov jarayonida tajriba guruhida 340 nafar, nazorat guruhida 342 nafar OTM talabalari respondent sifatida ishtirok etdi (1-jadval).

1-jadval

Tajriba-sinov ishlarida ishtirok etgan respondentlarning tajriba va nazorat guruhlariga taqsimlanishi

T/r	Tajriba-sinov obyektlari	Ishtirok etgan talabalar soni		Hammasi
		Tajriba guruhlari	Nazorat guruhlari	
1.	Andijon davlat universiteti	135	137	272
2.	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti	105	105	210
3.	Farg'ona davlat universiteti	100	100	200
Jami		340	342	682

Yuqorida ta'kidlanganidek, bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi tajriba - sinov ishlari o'tkazildi. Pedagogik tajriba-sinov natijalarini tahlil qilishda tadqiqot muammosi yuzasidan talabalar bilan olib borilgan tajriba-sinov ishlari natijalariga asoslanib, matematik-statistik tahlil metodlari qo'llanildi.

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov jarayonida darslikdagi har bir mavzuning DTSga mosligi, o'quv materialining talabalar tomonidan o'zlashtirilishidagi sifat ko'rsatkichlar, mavzularining tadrijiyligi, mavzularni bayon etishda uzviylik va uzluksizlikning ta'minlanish va boshqa fanlar bilan

aloqadorlik darajasi tajribali-o'qituvchilar tomonidan kuzatildi.

Tajriba sinov ishlari 3 bosqichda amalga oshirildi. Shakllantiruvchi va ta'kidlovchi tajribalar Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha samarali yo'llarini oshganlik darajasi yuqorida ko'rsatilgan mezonlar bo'yicha aniqlandi.

Tajribaning yakuniy qismida statistik ko'rsatkichlar tahlilini amalga oshirish davomida oldindan belgilangan mezonlardan tashqari Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha o'qitish samaradorligi darajasini aniqlashga qaratilgan test va savolnomalar natijalari hisobga olindi. Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha



tadqiqotning tajriba-sinov bosqichida dasturning boshida va oxirida guruhlar bo'yicha natijalar qiyosiy tahlil qilindi.

Tajriba-sinov ishlari doirasida Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani

takomillashtirish metodikasini takomillashtirish darajalari va mezonlari aniqlandi va ular quyidagi umumlashgan jadvalda aks ettirildi (2-jadval).

2- jadval

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov ishlarining umumlashgan tajribadan avvalgi(TA) va tajribadan keyingi (TK) natijalari

Mezonlar		Tajriba guruhi (340 nafar respondent)						Nazorat guruhi (342 nafar respondent)					
		Yuqori		O'rta		Past		Yuqori		O'rta		Past	
		TA	TK	TA	TK	TA	TK	TA	TK	TA	TK	TA	TK
1	Kognitiv	75	111	128	178	137	51	67	73	121	124	154	145
2	Operatsion-faoliyat	76	113	124	175	140	52	69	74	124	125	149	143
3	Reflektiv	75	114	125	176	140	50	70	70	125	121	147	151
4	Aksiologik	74	110	127	179	139	51	66	71	122	122	154	149
Umumiy o'rta		75	112	126	177	139	51	68	72	123	123	151	147

Izoh: TA – tajriba avvalida, TK – tajribadan keyingi.

Tajriba-sinov natijalari tahliliga ko'ra, tadqiqot jarayoniga jalb etilgan tajriba guruhidagi talabalarining nazorat guruhi talabalariga nisbatan bilim, ko'nikma va malakalari samarali ekanligi aniqlandi. Bu holatni obyektiv baholash uchun statistik tahlil amalga oshiriladi, aniqlangan xulosa tajriba-sinov ishlarining ilmiy, pedagogik,

texnologik va metodik jihatdan to'g'ri samarali olib borilganini tasdiqlaydi.

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha so'rovnomalar yuzasidan shu bobda berilgan statistik ma'lumotlarni matematik statistik tahlil qilish uchun tajribadan avvalgi (TA) va tajribadan keyingi (TK) ma'lumotlarning umumiy jadvalini OTMlar kesimida keltiramiz(3-jadval).

3-jadval

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha tajribadan avvalgi (TA) va tajribadan keyingi (TK) ma'lumotlarning (OTMlar kesimida)umumiy jadvali

Tajriba — sinov obyektlari	Respondent lar soni	Tajriba guruhlari						Respondent lar soni	Nazorat guruhlari					
		Yuqori		O'rta		Past			Yuqori		O'rta		Past	
		TA	TK	TA	TK	TA	TK		TA	TK	TA	TK	TA	TK
ADU	135	30	44	52	70	53	21	137	24	27	51	47	52	63
O'ZDJTSU	105	23	35	38	54	44	16	105	23	24	38	39	44	42
FARDU	100	22	33	36	53	42	14	100	21	21	34	37	45	42
Umumiy	340	75	112	126	177	139	51	342	68	72	123	123	151	147

Izoh: TA-tajribadan avvalgi va TK-tajribadan keyingi.

Tajriba-sinov natijalari tahliliga ko'ra, tadqiqot jarayoniga jalb etilgan tajriba guruhidagi talabalarining nazorat guruhi talabalariga nisbatan

bilim, ko'nikma va malakalari samarali ekanligi aniqlandi. Jadvaldagi natijalar tahlil qilinib, tajriba va nazorat guruhlarining tajriba avvalidagi statistik ko'rsatkichlari taqqoslandi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov ishlarining avvalidagi ma'lumotlarning solishtirma jadvali

Tajriba guruhi	Tajriba -sinov obyektlari	Yuqori	O'rta	Past	Jami
	Andijon davlat universiteti	30	52	53	135
	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti	23	38	44	105
	Farg'ona davlat universiteti	22	36	42	100
	Umumiy	75	126	139	340



Nazorat guruhi	Tajriba — sinov obyektlari	Yuqori	O'rta	Past	Jami
	Andijon davlat universiteti	24	51	52	137
	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti	23	38	44	105
	Farg'ona davlat universiteti	21	34	45	100
	Umumiy	68	123	151	342

3.2.4- jadvaldagi natijalar tahlil qilinib, bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha

o'tkazilgan tajriba-sinov ishlarining avvalidagi tajriba va nazorat guruhlari natijalari taqqoslandi (5-jadvalga qarang).

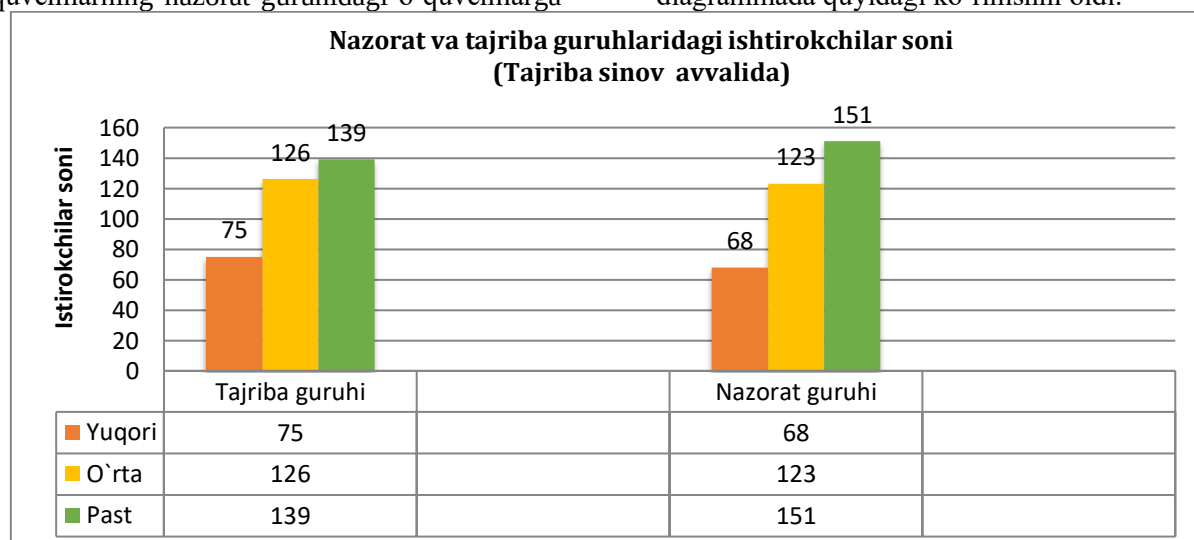
5-jadval

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha o'tkazilgan tajriba-sinov ishlarining avvalidagi ma'lumotlarning solishtirma tahlili (son va foizlarda)

Guruhlar	Talabalar soni	O'zlashtirish natijalari (son va % da)		
		Yuqori	O'rta	Past
Tajriba guruhi	340	75 22	126 37	139 41
Nazorat guruhi	342	68 20	123 36	151 44

Tajriba-sinov avvalidagi natijalarga ko'ra, tadqiqot jarayoniga jalb etilgan tajriba guruhidagi o'quvchilarning nazorat guruhidagi o'quvchilarga

nisbatan bilim, ko'nikma va malakalar orasidagi farqlar sezilarli emasligi aniqlandi. Bu diagrammada quyidagi ko'rinishni oldi.



1-rasm. Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha tajriba-sinov avvalidagi natijalar diagrammasi

Diagrammadan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi yuqori va o'rta ko'rsatkichlar nazorat guruhi ko'rsatkichlaridan sezilarli farq qilmaydi. Diagrammaga asosan, tadqiqot jarayoniga jalb etilgan tajriba guruhidagi talabalarning nazorat guruhidagi talabalarga nisbatan bilim, ko'nikma va malakalar orasidagi farqlar sezilarli emasligi aniqlandi.

Endi 5-jadval ma'lumotlarini matematik statistik tahlil qilamiz. Pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalari Microsoft Excel dasturi asosida bajarildi. Tajriba guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari va o'quvchilar sonini mos ravishda X_i , n_i lar va shu kabi nazorat guruhidagini esa Y_j , m_j lar orqali belgilab olib, quyidagi statistik

guruhlangan variatsion qatorlarga ega bo'lamiz, shuningdek, yuqori darajani 3 ball bilan, o'rta darajani esa 2 ball bilan va past darajani 1 ball bilan belgilaymiz.

Tajriba-sinov ishlaridan tajriba guruhidagi talabalar soni $n = 340$ nafar, nazorat guruhidagi talabalar soni ham $m = 342$ nafar bo'lib, biz bu sonlarni X_i va Y_i variantlarga mos statistik tanlanmalar hajmlari deb qaraymiz. Demak, 3.2.5-jadvaldan quyidagi ikki variatsion qatorlarni tuzib olamiz

$$\left(\begin{array}{l} n = n_1 + n_2 + n_3 \\ m = m_1 + m_2 + m_3 \end{array} \right):$$

Tajriba guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari:



$$\begin{cases} X_i & 3 & 2 & 1 \\ n_i & 75 & 126 & 139 \end{cases} \quad n = \sum_{i=1}^3 n_i = 340$$

Nazorat guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari:

$$\begin{cases} Y_i & 3; & 2; & 1; \\ m_i & 68; & 123; & 151; \end{cases} \quad m = \sum_{i=1}^3 m_i = 342$$

Statistik tahlil o'tkazishni qulaylashtirish maqsadida yuqoridagi variatsion qatorlardan n_i va m_j takroriylik

(chastota)larni mos statistik ehtimollik formulalari $p_i = \frac{n_i}{n}$ va $q_j = \frac{m_j}{m}$ (1) asosida hisoblaymiz.

$$\begin{cases} X_i & 3; & 2; & 1; \\ p_i & 0,22; & 0,37 & 0,41; \end{cases} \quad \sum_{i=1}^3 p_i = 1$$

$$\begin{cases} Y_i & 3; & 2; & 1; \\ q_i & 0,20; & 0,36; & 0,44; \end{cases} \quad \sum_{i=1}^3 q_i = 1$$

Statistik tahlilni har ikki guruh bo'yicha o'rtacha o'zlashtirishlarini hisoblab, qiyoslashdan boshlaymiz. O'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichlari quyidagi natijalarni berdi:

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^3 p_i X_i = 3 \cdot 0,22 + 2 \cdot 0,37 + 1 \cdot 0,41 = 1,81$$

$$\text{Foizda } \bar{X} \% = \frac{1,81 \cdot 100\%}{3} \approx 60,3\%$$

$$\bar{Y} = \sum_{j=1}^3 q_j Y_j = 0,20 \cdot 3 + 0,36 \cdot 2 + 0,44 \cdot 1 = 1,76.$$

$$\text{Foizda } \bar{Y} \% = \frac{1,76}{3} \cdot 100\% \approx 58,7\%$$

Bulardan, tajribadan avvalidagi o'rtacha o'zlashtirish $(60,3 - 58,7) \% = 1,6\%$ ga farq qilar ekan. Demak, tajriba-sinov avvalida o'rtacha o'zlashtirishlar orasidagi farq sezilarli emas. Bundan, statistik ko'rsatkichlarni qolgan xarakteristikalarini hisoblash zarur emasligi kelib chiqadi. Matematik- statistik tadqiqotlarga asosan, 3.2.3-jadvaldagi natijalar tahlil qilinib, tajriba va nazorat guruhlarining tajriba so'ngidagi statistik ko'rsatkichlari OTMLar kesimida taqqoslandi (6-jadvalga qarang)

6-jadval

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha pedagogik tajriba-sinov ishlarining yakuniy solishtirma jadvali

Tajriba guruhi	Tadqiqot obyektlari	Yuqori	O'rta	Past	Jami
	Andijon davlat universiteti	33	53	14	100
	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti	35	54	16	105
	Farg'ona davlat universiteti	44	70	21	135
	Jami	112	177	51	340
Nazorat guruhi	Tadqiqot obyektlari	Yuqori	O'rta	Past	Jami
	Andijon davlat universiteti	21	37	42	100
	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti	24	39	42	105
	Farg'ona davlat universiteti	27	47	63	137
	Jami	72	123	147	342

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha qiyosiy tahlil keltirildi(7-jadval).



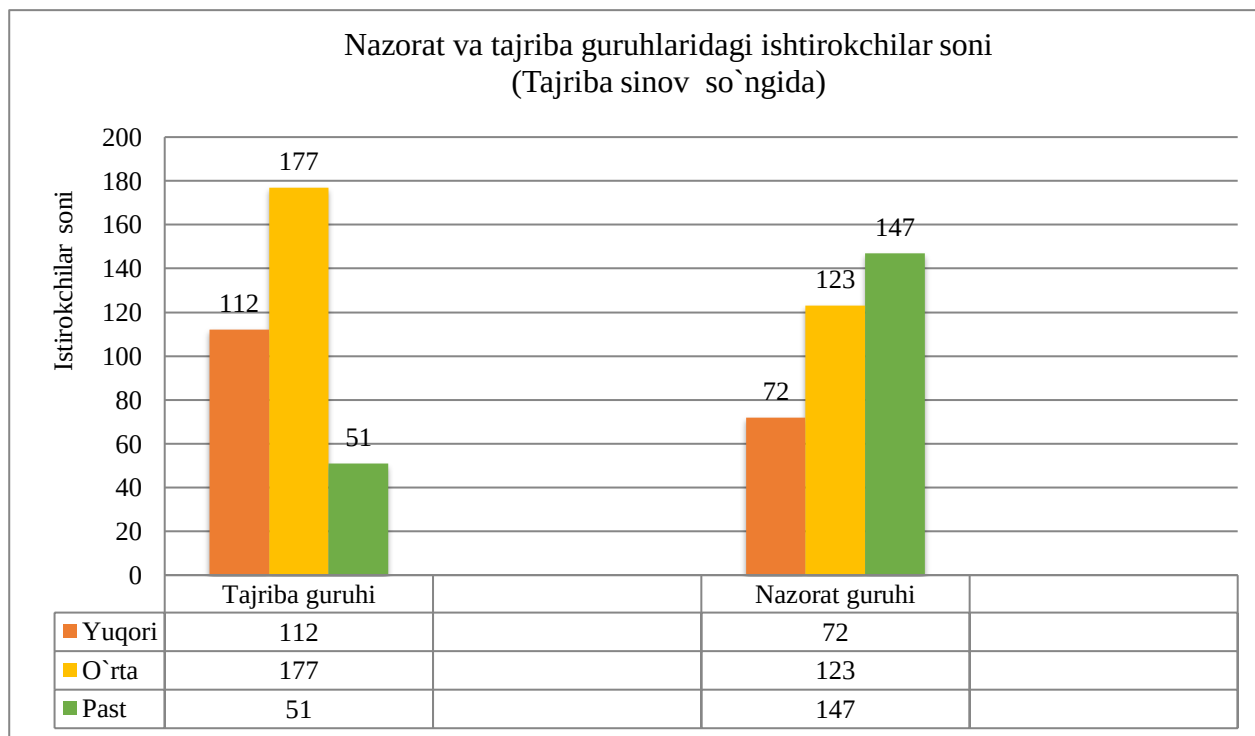
7-jadval

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha qiyosiy tahlil(son va foizlarda)

Guruhlar	Talabalar soni	O'zlashtirish natijalari (% da)		
		yuqori	o'rta	past
Tajriba guruhi	340	112 33	177 52	51 15
Nazorat guruhi	342	72 21	123 36	147 43

Tajriba-sinov natijalari tahliliga ko'ra, tadqiqot jarayoniga jalb etilgan tajriba guruhidagi talabalarda nazorat guruhidagi talabalarga nisbatan bilim, ko'nikma va malakalar samarali shakllanganligi aniqlandi. Bu holatni obyektiv baholash uchun statistik tahlil amalga oshiriladi, aniqlashtirgan xulosagina tajriba-sinov ishlarining ilmiy, pedagogik, texnologik va metodik jihatdan to'g'ri samarali olib borilganini tasdiqlaydi. Ta'kidlovchi tajriba-sinov davrida ham statistik

tahlilni amalga oshirish uchun Styudent va Pirson metodlari tanlandi. Mazkur metod ikki guruhda qayd etilgan ko'rsatkichlarni aniqlash va obyektiv baholash imkoniga ega. Matematik-statistik metodning mohiyatiga ko'ra dastlabki bosqichda tajriba va nazorat guruhlarida qayd etilgan statistik ko'rsatkichlarni tanlanmalar sifatida belgilanib, baho ko'rsatkichlari bo'yicha variatsion qatorlarni hosil qilindi. Bu diagrammada quyidagi ko'rinishni oldi.



2-rasm. Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha tajriba-sinov so'ngidagi natijalar diagrammasi

Diagrammadan ko'rinib turibdiki, tajriba-sinov ishlaridan keyingi tajriba guruhi ko'rsatkichlari, nazorat guruhi ko'rsatkichlaridan yuqori ekan. Endi 7-jadval ma'lumotlarini matematik statistik tahlil qilamiz.

Tajriba-sinov ishlaridan tajriba guruhidagi talabalar soni $n = 340$ nafar, nazorat guruhidagi talabalar soni $m = 342$ nafar bo'lib, biz bu sonlarni X_i va Y_i variantlarga mos statistik tanlanmalar hajmlari deb qaraymiz. Demak, 3.2.7-jadvaldan quyidagi ikki variatsion qatorlarni tuzib olamiz ($n = n_1 + n_2 + n_3$ va $m = m_1 + m_2 + m_3$);

Tajriba guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari:



$$\begin{cases} X_i & 3; & 2; & 1; \\ n_i & 112; & 177; & 51; \end{cases}$$

$$n = \sum_{i=1}^3 n_i = 340.$$

Nazorat guruhidagi o'zlashtirish ko'rsatkichlari:

$$\begin{cases} Y_i & 3; & 2; & 1; \\ m_i & 72; & 123; & 147; \end{cases}$$

$$m = \sum_{i=1}^3 m_i = 342$$

statistik tahlil o'tkazishni qulaylashtirish maqsadida yuqoridagi variatsion qatorlardan n_i va m_i takroriylik (chastota)larni mos statistik ehtimollik formulalari $p_i = \frac{n_i}{n}$ va $q_j = \frac{m_j}{m}$ asosida hisoblaymiz.

$$\begin{cases} X_i & 3 & 2 & 1 \\ p_i & 0,33 & 0,52 & 0,15 \end{cases} \quad \sum_{i=1}^3 p_i = 1$$

$$\begin{cases} Y_j & 3 & 2 & 1 \\ q_j & 0,21 & 0,36 & 0,43 \end{cases} \quad \sum_{j=1}^3 q_j = 1$$

Statistik tahlilni har ikki guruh bo'yicha o'rtacha o'zlashtirishlarini hisoblab, qiyoslashdan boshlaymiz. O'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichlari quyidagi natijalarni berdi:

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^3 p_i X_i = 0,33 \cdot 3 + 0,52 \cdot 2 + 0,15 \cdot 1 = 2,18$$

$$\text{Foizda } \bar{X} \% = \frac{2,18}{3} \cdot 100\% \approx 72,7\%$$

$$\bar{Y} = \sum_{j=1}^3 q_j Y_j = 0,21 \cdot 3 + 0,36 \cdot 2 + 0,43 \cdot 1 = 1,78.$$

$$\text{Foizda } \bar{Y} \% = \frac{1,78}{3} \cdot 100\% \approx 59,3\%$$

Demak, sinov guruhlaridagi o'zlashtirish nazorat guruhlardagi o'rtacha o'zlashtirishdan (72,7 – 59,3)% = 13,4% ga yuqori ekan.

Demak, tajriba guruhidagi o'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichi aniqligi nazorat guruhidagi o'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichidan katta ekan.

Endi tajriba-sinov ishlari xatoliklarini baholashga o'tamiz. Dastlab, tanlanmalarining dispersiyalarini hisoblaymiz:

$$S_x^2 = \sum_{i=1}^3 p_i \cdot X_i^2 - (\bar{X})^2 = 0,33 \cdot 9 + 0,52 \cdot 4 + 0,15 \cdot 1 - (2,18)^2 = 0,4476.$$

$$\text{O'rtacha kvadratik chetlanish: } S_x = \sqrt{0,4476} \approx 0,67$$

$$S_y^2 = \sum_{j=1}^3 q_j \cdot Y_j^2 - (\bar{Y})^2 = 0,21 \cdot 9 + 0,36 \cdot 4 + 0,43 \cdot 1 - (1,78)^2 = 0,5916.$$

$$\text{O'rtacha kvadratik chetlanish: } S_y = \sqrt{0,5916} \approx 0,77.$$

Bu xatoliklarning o'rta qiymatlarga nisbatan og'ish foizlarini variatsiya koeffitsiyentlari orqali hisoblaymiz. Buni yanada aniqroq ko'rsatish maqsadida har ikki statistik tanlanma bo'yicha o'rta qiymat aniqliklarini biz variatsiya koeffitsiyentlari orqali, ya'ni C_x va C_y formula orqali hisoblaymiz:

$$C_x = \frac{S_x}{\sqrt{n \cdot x}} \cdot 100\% = \frac{0,67 \cdot 100\%}{\sqrt{340 \cdot 2,18}} = \frac{67\%}{18,44 \cdot 2,18} = \frac{67\%}{40,1992} \approx 1,67\%$$



$$C_y = \frac{S_y}{\sqrt{m \cdot y}} \cdot 100\% = \frac{0,77 \cdot 100\%}{\sqrt{342 \cdot 1,78}} = \frac{77\%}{18,49 \cdot 1,78} = \frac{77\%}{32,9122} \approx 2,34\%$$

Har ikki xatolik ko'rsatkichlari mumkin hisoblangan 5%lik chegaradan yetarli darajada kam ekan. Bu esa tajriba–sinov ishlari qoniqarli o'tganligini bildiradi.

Endi biz har ikki statistik tanlanmalarni nazariy o'rta qiymatlari tengligi haqidagi $H_0: a_x = a_y$ gipotezani Styudent mezonini yordamida tekshiramiz.

Shu maqsadda, mos statistikani hisoblaymiz:

$$T_{n,m} = \frac{|\bar{X} - \bar{Y}|}{\sqrt{\frac{S_x^2}{n} + \frac{S_y^2}{m}}} = \frac{|2,18 - 1,78|}{\sqrt{\frac{0,4476}{340} + \frac{0,5916}{342}}} \approx \frac{0,40}{0,055} \approx 7,27.$$

Ehtimollik uchun statistik alomatning qiymatdorlik darajasini $\alpha = 0,05$ deb olsak, va $r = n+m-2$ ozodlik darajalari soni bo'yicha jadvaldan Ehtimollik uchun statistik alomatning qiymatdorlik darajasini $P=0,05$ deb olsak, va $r = n+m-2$ ozodlik darajalari soni bo'yicha jadvaldan $t_{kp}(\alpha = 0,05; 680) = 1,96$ kritik qiymat topiladi.

$T_{n,m} = 7,27 > 1,96 = t_{kp}(0,05; 680)$ bo'lgani uchun biz H_0 gipotezani rad etib, $\bar{X} > \bar{Y}$

munosabatlarni e'tiborga olgan holda $a_x > a_y$, ya'ni sinov guruhidagi o'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichlari, doimo o'rtacha o'zlashtirish ko'rsatkichi oldingi o'zlashtirish ko'rsatkichidan katta bo'lar ekan, degan xulosa qila olamiz.

Nihoyat, biz X_i va Y_i statistik tanlanmalarning taqsimot qonunlari tengligi haqida $H: F_x = F_y$ gipotezani tekshirish uchun Pirson mezonidan foydalanamiz.

$$X_{n,m}^2 = \frac{1}{N \cdot M} \cdot \sum_{i=1}^k \frac{(n_i M - m_i N)^2}{n_i + m_i}.$$

Bu maqsadda quyidagi jadvalni tuzib olamiz(8-jadval):

8-jadval

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha Pirsonning muvofiqlik mezonining hisoblash jadvali

Baholar	3	2	1
Guruhlar			
Tajriba guruhi	112	177	51
Nazorat guruhi	72	123	147

Pirson statistikasi hisoblaymiz:

$$X_{n,m}^2 = \frac{1}{340 \cdot 342} \cdot \left(\frac{(112 \cdot 342 - 72 \cdot 340)^2}{112 + 72} + \frac{(177 \cdot 342 - 123 \cdot 340)^2}{177 + 123} + \frac{(51 \cdot 342 - 147 \cdot 340)^2}{51 + 147} \right) \approx 64,956$$

Pirson mezonining ozodlik darajasi $k=(s-1)(r-1)=(2-1)(3-1)=2$, bu $k=2$ ga mos 95% lik kritik nuqta $Z_{kp}(0,95) = 5,99$.

Ammo, $X_{n,m}^2 = 64,956 > 5,99 = Z_{k,p}(0,95)$

Demak, H gipoteza ham rad etilar ekan. Bu esa, tajriba guruhlaridagi va nazorat guruhlaridagi o'qitish metodikalarining farqlanishi tasodifiy emas, balki qonuniy bo'lib, doimo o'zlashtirish ko'rsatkichlarining oshishiga olib kelar ekan.

Endi baholashning samaradorlik ko'rsatkichini aniqlash uchun ishonchli chetlanishlari topamiz:tajriba

$$\text{guruhida } \Delta_x = t_y \cdot \frac{S_x}{\sqrt{n}} = 1,96 \cdot \frac{0,67}{\sqrt{340}} = 1,96 \cdot \frac{0,67}{18,44} = \frac{1,3132}{18,44} \approx 0,07$$

ga teng, nazorat guruhida esa:

$$\Delta_y = t_y \cdot \frac{S_y}{\sqrt{n}} = 1,96 \cdot \frac{0,77}{\sqrt{342}} = 1,96 \cdot \frac{0,77}{18,49} = \frac{1,5092}{18,49} \approx 0,08$$

ga teng. Topilgan natijalardan tajriba guruhi uchun ishonchli intervalni topsak:



$$\bar{X} - t_{kp} \cdot \frac{S_x}{\sqrt{n}} \leq a_x \leq \bar{X} + t_{kp} \cdot \frac{S_x}{\sqrt{n}}$$

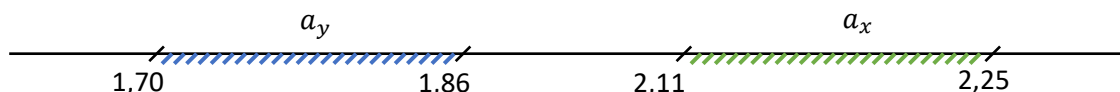
$$2,18 - 0,07 \leq a_x \leq 2,18 + 0,07 \quad 2,11 \leq a_x \leq 2,25$$

nazorat guruhi uchun ishonchli interval:

$$\bar{Y} - t_{kp} \cdot \frac{S_y}{\sqrt{n}} \leq a_y \leq \bar{Y} + t_{kp} \cdot \frac{S_y}{\sqrt{n}}$$

$$1,78 - 0,08 \leq a_y \leq 1,78 + 0,08 \quad 1,70 \leq a_y \leq 1,86$$

Buni geometrik tasvirlasak:



Bundan $\alpha=0,05$ qiymatdorlik darajasi bilan aytish mumkinki, tajriba guruhidagi o'rtacha baho nazorat guruhidagi o'rtacha bahodan yuqori va oraliq intervallari ustma-ust tushmayapti. Demak, matematik-statistik tahlilga asosan, yaxshi natijaga erishilgani ma'lum bo'ldi.

Pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalari Misrosoft Excel dasturida qayta ishlandi. Yuqoridagi natijalarga asoslangan holda matematik statistik tahlil qilinib, tajriba yakunidagi holat uchun o'rta qiymat, tanlanma dispersiya, variatsiya ko'rsatkichlari, Styudentning tanlanma mezon, Styudent mezon, Styudent mezon asosida erkinlik darajasi, Pirsonning muvofiqlik mezon va ishonchli chetlanishlari topildi (9-jadval).

9-jadval

Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha tajriba-sinov natijalarining statistik ko'rsatkichlari

$\bar{X}$	$\bar{Y}$	S_x^2	S_y^2	C_x	C_y	$T_{x,y}$	K	$X_{n,m}^2$	Δ_x	Δ_y
2,18	1,78	0,4476	0,5916	1,67	2,34	7,27	682	64,956	0,07	0,08

Yuqoridagi natijalarga asoslanib tajriba-sinov ishlarining sifat ko'rsatkichlarini hisoblaymiz.

9-jadvaldan ma'lumki, $\bar{X} = 2,18$; $\bar{Y} = 1,78$;
 $\Delta_x = 0,07$; $\Delta_y = 0,08$ ga teng.

Bundan sifat ko'rsatkichlari:

O'qitish samaradorligi ko'rsatkichi quyidagicha aniqlanadi:

$$K_{yco} = \frac{(\bar{X} - \Delta_x)}{(\bar{Y} + \Delta_y)} = \frac{2,18 - 0,07}{1,78 + 0,08} = \frac{2,11}{1,86} \approx 1,13 > 1;$$

Bilish darajasini ko'rsatkichi esa quyidagicha aniqlanadi:

$$K_{oos} = (\bar{X} - \Delta_x) - (\bar{Y} - \Delta_y) = (2,18 - 0,07) - (1,78 - 0,08) = 0,03 > 0;$$

Olingan natijalardan o'qitish samaradorligini baholash mezonini birdan kattaligi bilan va bilish darajasini esa baholash mezonini noldan kattaligi bilan ko'rish mumkin. Yuqoridagi statistik tahlillardan ma'lum bo'ldiki, Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi bo'yicha tajriba guruhlaridagi o'zlashtirish nazorat guruhlaridagi o'zlashtirishdan (13,4%ga) yuqori ekan.

Shunday qilib, yakunlovchi tajriba-sinov jarayonida Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasini rivojlanganlik darajasini amaliyotdagi ahvolini o'rganish va natijani tahlil etish qator xulosalarni chiqarish imkonini berdi. O'rganish natijalari asosida shakllantiruvchi tajriba-sinov metodikasi yaratildi.

Tajriba-sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, innovatsion metodik yondashuvlardan foydalanish bo'lajak sport murabbiylarining pedagogik intuitsiyasini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa: interfaol metodlar; muammoli vaziyatlar; refleksiv mashqlar; mustaqil ta'lim topshiriqlari; amaliy pedagogik vaziyatni tahlil qilish talabalarning kasbiy fikrlashi va intuitiv qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishda samarali bo'ldi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasi samarali ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Tajriba guruhi natijalarining nazorat guruhiga nisbatan yuqoriligi ishlab chiqilgan metodikaning amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.



Tadqiqot natijalari asosida: pedagogik intuitsiyani rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqildi; o'quv mashg'ulotlari uchun innovatsion dars ishlanmalari tayyorlandi; mustaqil ta'limni tashkil etish bo'yicha metodik yondashuvlar taklif etildi. Mazkur metodika sport ta'limi tizimida bo'lajak murabbiylarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. – Москва: Знание, 1989. – 80 б.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – Москва: Педагогика, 1989. – 192 б.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика, 1991. – 480 б.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 б.

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 720 б.

6. Бабанский Ю.К. Методы педагогических исследований. – Москва: Просвещение, 1982. – 256 б.

7. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. – Москва: Высшая школа, 1990. – 119 б.

8. Kolb D.A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. – New Jersey: Prentice Hall, 1984. – 256 p.

9. Omonov H.T. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2009. – 240 b.

10. Tuckman B.W., Jensen M.A.C. Stages of Small Group Development Revisited. – Group & Organization Studies, 1977. – Vol. 2(4). – P. 419–427.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: fozilibragimov738@gmail.com

Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti
Milliy tadqiqot universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti
F.Z.Ibragimov
Toshkent, O'zbekiston

18-20 YOSHLI MALAKALI VOLEYBOLCHI-TALABALARDA SAKROVCHANLIK VA HUJUM ZARBASIGA MANSUB YETAKCHI KOMPONENTLARNI MUVOZANATGA ASOSLANISHI VA ULARNI BIR O'MY DAVOMIDA O'SISH SUR'ATI

Аннотация

В статье на основании результатов исследования раскрывается зависимость ведущих компонентов прыгучести и атакующих ударов, в том числе точности ударов от устойчивости сохранения равновесия тела на примере волейболистов-студентов 18-20 лет.

Ключевые слова: волейболисты 18-20 лет, прыгучесть, техника ударов, точность ударов, дифференцировка времени, равновесие, вестибулярный анализатор.

Annotation

Maqolada 18-20 yoshli voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi harakat komponentlarini, shu jumladan zarbalar aniqligini ham muvozanat saqlash turg'unligiga asoslanishi muvofiq tadqiqotlar natijalariga asosan ochib berilgan.

Kalit so'zlar: 18-20 yoshli voleybolchilar, sakrovchanlik, zarba texnikasi, zarba aniqligi, vaqtni farqlash, muvozanat saqlash, vestibulyar analizatori.

Based on the results of the study, the article reveals the dependence of the leading components of jumping ability and attacking strokes, including the accuracy of strokes, on the stability of maintaining body balance using the example of student volleyball players aged 18-20 years.

Keywords: volleyball players 18-20 years old, jumping ability, hitting technique, hitting accuracy, time differentiation, balance, vestibular analyzer.

Muammoning dolzarbligi. Zamonaviy voleybol musobaqalarida asosiy ochkolar jamg'armasini to'plashga imkon yaratuvchi ustuvor o'yin usuli – bu hujum zarbalari ekanligi ma'lumdir. Bunday zarbalar aniqligi va natijadorligi oyoq-qo'llarni bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchiga asoslangan sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash fazalari, koordinatsiyasi va albatta shu zarbalar texnikasi hamda taktikasiga bog'liqligi ham ayondir. Lekin keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda kechadigan shiddatli o'yinlar davomida bunday harakat

elementlarini konvergension tartibda integrallashtirib samarali ijro etish imkoniyati muvozanat saqlash turg'unligi bilan belgilanishi o'rganilmagan ekan.

Tadqiqotning maqsadi. 18-20 yoshli voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanat saqlash turg'unligiga bog'liqligini o'rganishga bag'ishlangan.

Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ularga jalb qilingan malakali yosh voleybolchilarda nafaqat sakrovchanlik va hujum



zarbalari ko'rsatkichlari model (etalon) ko'rsatkichlarga nisbatan sust rivojlangan ekan, balki muvozanat saqlash ko'rsatkichlari, hatto harakatlanayotgan obyektni belgilangan vaqtda farqlash aniqligi ham yetarli shakllanmagan ekan.

Masalan, joydan vertikal sakrash balandligi O'MY boshida $49,13 \pm 2,17$ sm.ni tashkil etgan bo'lsa, uning yakuniga kelib bu ko'rsatkich $50,67 \pm 2,24$ sm.gacha o'sgan yoki o'sish farqi 1,54 sm.ga teng bo'lgan (Jadval).

1-jadval

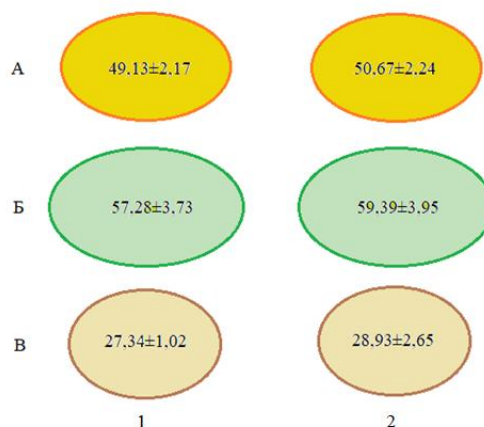
Malakali yosh voleybolchilarda sakrovchanlik, hujum zarbalari, harakat reaksiyasi va muvozanat saqlash ko'rsatkichlarining bir O'MYda o'sish sur'ati – $n=23 \times 3=69$ ($\bar{X} \pm \delta$)

Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	Absolyut farq
Joydan vertikal sakrash (sm)	$49,13 \pm 2,17$	$50,67 \pm 2,24$	+1,54
Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	$57,28 \pm 3,73$	$59,39 \pm 3,95$	+2,11
Sakrash chidamkorligi (marta)	$27,34 \pm 2,17$	$28,93 \pm 2,65$	+1,59
4-zonadan zarba berish texnikasi (ball)	$6,17 \pm 1,02$	$6,58 \pm 1,09$	+0,36
4-zonadan 1-zonaga zarba berish aniqligi (5 marta)	$2,06 \pm 0,19$	$2,39 \pm 0,23$	+33
4-zonadan 5-zonaga zarba berish aniqligi (5 marta)	$2,67 \pm 0,34$	$2,93 \pm 0,41$	+26
Harakatlanayotgan obyektni farqlash reaksiyalari (10 marta):- barvaqt reaksiya	$5,07 \pm 1,02$	$4,12 \pm 0,84$	-0,95
- kechikkan reaksiya	$3,03 \pm 0,59$	$2,77 \pm 0,63$	-0,32
- aniq reaksiya	$2,90 \pm 0,51$	$3,11 \pm 0,72$	+0,21
Yuqoriga ko'tarilgan qo'llarda to'pni ushlab oyoqlar uchida muvozanat saqlash (s)	$7,27 \pm 1,35$	$8,49 \pm 1,43$	+1,22
Tik holatda boshni chap tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash (s)	$8,12 \pm 2,47$	$8,89 \pm 2,52$	+0,72
Tik holatda boshni o'ng tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash (s)	$6,18 \pm 2,01$	$7,37 \pm 2,65$	+1,19

Izoh: Sakrash chidamkorligi – yuqoriga yozilgan qo'llar uchidan 43 sm balandda o'rnatilgan markerga max marta sakrash testi bo'yicha baholanadi.

Vaholanki, A.G.Furmanov, L.I.Akulichlarning [2019, s.273] ma'lumotlari bo'yicha joydan vertikal sakrash balandligi 17-18 yoshli voleybolchilarda 58-64 sm.ni, L.P.Sergienko, A.V.Ablikovalar [2016, s.87-98] tomonidan keltirilgan ma'lumotlarda esa 17-18 yoshli hujumchilarda joydan sakrash balandligi 84 sm, to'p uzatuvchilarda – 80 sm.ni tashkil etishi kerak ekan.

Yugurib kelib vertikal sakrash balandligi tadqiqotlarimizda ishtirok etgan voleybolchilarda dastlab $57,28 \pm 3,73$ sm.ni, O'MY yakuniga kelib – $59,39 \pm 3,95$ sm.ni tashkil etgan (1-rasm). Ko'rinib turibdiki, mazkur ko'rsatkichlar joydan vertikal sakrash balandligining model ko'rsatkichlaridan ham past bo'lgan.



1-rasm. Malakali yosh voleybolchilarda vertikal sakrash ko'rsatkichlarining bir O'MY davomida o'sish sur'atini ifodalovchi chizmalar

Izoh: A – Joydan vertikal sakrash (sm); B – Yugurib kelib vertikal sakrash (sm); V – Sakrash chidamkorligi (marta); 1 – O'MY boshida; 2 – O'MY yakunida.

Ma'lumki, 4-5 partiyali musobaqa o'yinlarida yoki musobaqa sikllari davomida ko'p martalab takrorlanadigan keskin o'zgaruvchan yo'nalishli shiddatli yuklamalar siltanib turli tomonlarga mokisimon yugurish, hujum zarbalari, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish kabi texnik

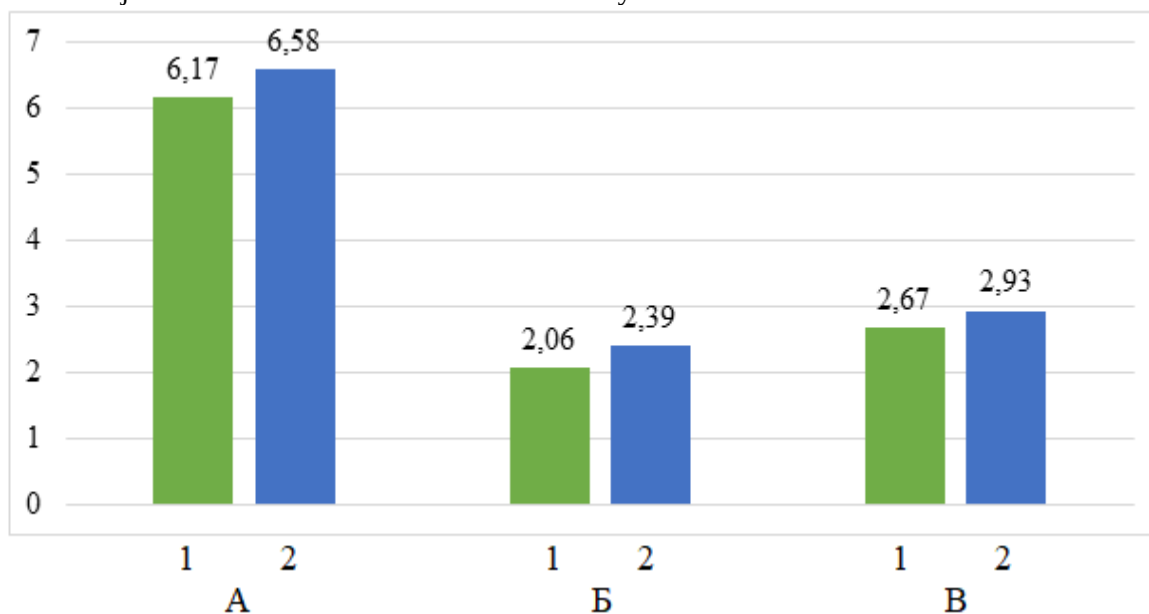
usullarni sakrab ijro etish natijasida oyoqlar bo'g'imlarini bukuvchi-yozuvchi mushaklar to'qimalarida toliqish alomatlarini yuzaga kela boshlaydi. Bunday holat tabiiy ravishda nafaqat sakrovchanlikni tushirib yuboradi, balki sakrash fazalari, uning kinematikasi va koordinatsiyasini



ham izdan chiqishiga olib kelishi kuzatiladi. Shuning uchun voleybolchilarda sakrash chidamkorligini mukammal rivojlantirishga jiddiy e'tibor qaratish muhimdir. Lekin afsuski, tadqiqotimizga jalb qilingan malakali yosh voleybolchilarda sakrash chidamkorligi – yuqoriga ko'tarilgan qo'llar uchidan 43 sm balandlikda o'rnatilgan markerga max marta sakrash testi bo'yicha – $27,34 \pm 2,17$ martani tashkil etgan xolos. Bir O'MY yakuniga kelib ham bu ko'rsatkich $1,59$ sm.ga o'sgan. Vaholanki, A.A.Pulatov, A.A.Ummatovlar [2019, s.81-84] tomonidan taqdim etilgan ma'lumotlarga qaraganda, sakrash chidamkorligi elektron o'lchov uskunasi yordamida o'lchanganda, uning darajasi malakali voleybolchilarda $35,4 \pm 3,12$ martani tashkil etgan. Shubha yo'qki, malakali yosh voleybolchilarda aniqlangan sakrash chidamkorligining bunday ko'rsatkichlari uzoq muddatli va shiddatli o'yin yuklamalari ta'sirida yanada tushib ketadi. Natijada mazkur muammo zarba berish texnikasi va aniqligiga ham, uning natijadorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Bunday fikr tadqiqotimiz natijalari bilan ham asoslanishi

mumkin. Masalan, malakali yosh voleybolchilarda 4-zonadan 1-zonaga zarba berish texnikasi O'MY boshida $6,17 \pm 1,02$ ball bilan qayd etilgan bo'lsa, uning yakuniga kelib, bu ko'rsatkich $6,58 \pm 1,09$ ballni tashkil etgan yoki uning o'sish farqi $0,36$ ballga teng bo'lgan. 4-zonadan 1-zonaga zarba berish aniqligi muvofiq ravishda $2,06 \pm 0,19$ va $2,39 \pm 0,23$ martani tashkil etgan (5 imkoniyatdan). Shu zonadan 5-zonaga zarba berish aniqligi qisman yuqoriroq, bo'lgan va muvofiq ravishda $2,67 \pm 0,34$ martadan $2,93 \pm 0,41$ martagacha ortgan (2-rasm).

Voleybolda turli zonalardan hujum zarbalariga uzatilgan to'plarga o'z vaqtida chiqish ana zarbalar aniqligi va natijadorligini ta'minlashga zamin yaratadi. Lekin buning uchun hujumchi o'yinchilar uzatilgan to'pning uchish tezligi, trayektoriyasi va baland-pastligini kuzatish va aniqlash, o'z vaqtida qabul qilingan qarorga muvofiq to'pga yugurib chiqib, to'pning yuqori nuqtasida zarbani ijro etishi talab qilinadi. Voleybol amaliyotida bunday harakatlar qobiliyatini baholash uchun oddiy xronometr yoki aksariyat raqamli videokameralardan foydalanadilar.



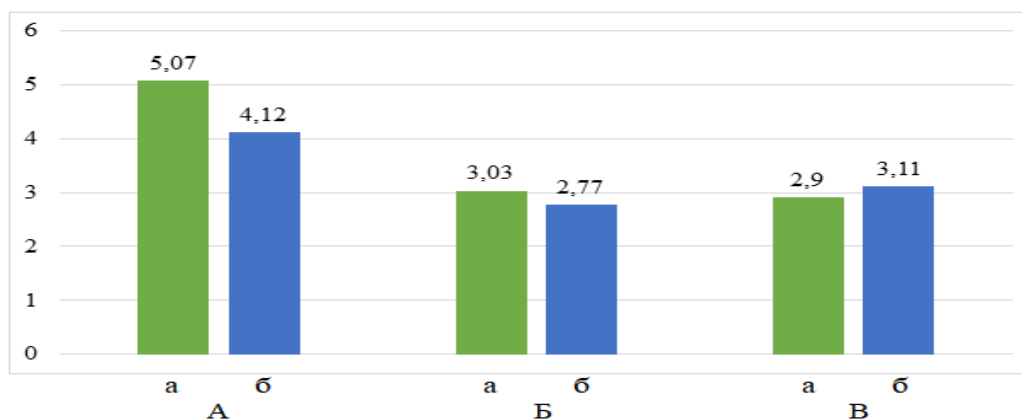
2-rasm. Malakali yosh voleybolchilarda hujum zarbasi texnikasi, 4-zonadan 1 va 5-zonalarga zarba berish aniqligining (5 imkoniyatdan) bir O'MY davomida o'sish sur'atini ifodalovchi diagrammalar

Izoh: A – 4-zonadan zarba berish texnikasi (ball); B – 4-zonadan 1-zonaga zarba berish aniqligi (marta); V – 4-zonadan 5-zonaga zarba berish aniqligi (marta); 1 – O'MY boshida; 2 – O'MY yakunida.

Biz mazkur harakat elementlarini PVL-50 elektroxronometr yordamida baholadik. Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xronometr strelkasining "0" raqamidan boshlab 1000 m.sek aylangandan so'ng yana "0" raqamiga kelganda aniq to'xtatish vazifasi barvaqt yoki kechikkan reaksiyalar ustunligida ijro etildi. Jumladan, malakali yosh voleybolchilarda shu testni 10 marta takrorlash davomida qayd etilgan barvaqt reaksiyalar O'MY boshida $5,07 \pm 1,02$ martani tashkil etgan bo'lsa, uning yakuniga kelib

ushbu ko'rsatkich $4,12 \pm 0,87$ martagacha kamaygan yoki uning kamayish farqi $0,95$ martaga teng bo'lgan (3-rasm). Kechikkan reaksiyalar muvofiq ravishda $3,03 \pm 0,59$ va $2,77 \pm 0,63$ martani tashkil etgan.

Harakatlanayotgan strelkani (obyektni, masalan, to'pni) aniq to'xtatish reaksiyalari O'MY boshida $2,90 \pm 0,51$ marta bilan qayd etilgan bo'lsa, O'MY yakuniga kelib ushbu ko'rsatkich qisman o'sgan va $3,11 \pm 0,72$ martani tashkil etgan yoki uning o'sish farqi $0,21$ martaga teng bo'lgan



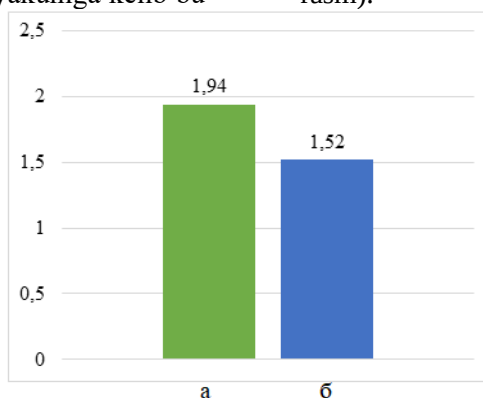
Izoh: A – barvaqt reaksiya; B – kechikkan reaksiya; V – aniq reaksiya; a – O‘MY boshida; b – O‘MY yakunida.

3-rasm. Malakali yosh voleybolchilarda harakatlanayotgan obyektning farqlash reaksiyalarining bir O‘MY davomida o‘zgarish dinamikasini ifodalovchi diagrammalar

Ehtimol qilingan ediki, agar voleybolchilarda vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg‘unligi yetarli rivojlanmagan bo‘lsa, bunday holat nafaqat sakrash va hujum zarbalari ko‘rsatkichlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin, balki harakatlanayotgan obyektning (masalan sekundomer strelkasini) kuzatish va uni zarur vaqtda to‘xtatish aniqligini izdan chiqarishi kuzatiladi. Bu borada o‘tkazilgan tadqiqotlarimizdan ma‘lum bo‘ldiki, malakali yosh voleybolchilarda statik rejimda ham, vestibulokinetik rejimda ham muvozanat saqlash turg‘unligi nihoyatda “zaif” rivojlangan ekan. Masalan, “Yuqoriga ko‘tarilgan qo‘llarda to‘pni ushlab oyoqlar uchida muvozanat saqlash vaqti” mazkur voleybolchilarda O‘MY boshida $7,27 \pm 1,35$ s.ni tashkil etgan bo‘lsa, O‘MY yakuniga kelib bu

ko‘rsatkich $8,49 \pm 1,43$ s.gacha uzaygan yoki uning absolyut uzayish farqi 1,22 s.ga teng bo‘lgan.

Tik holatda boshni chap tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash vaqti muvofiq ravishda $8,12 \pm 2,47$ va $8,89 \pm 2,52$ s bilan qayd etilgan yoki uning bir O‘MY davomida o‘shish farqi 1,22 s.ni tashkil etgan. Tik holatda boshni o‘ng tomonga aylantirish davomida muvozanat saqlash vaqti esa dastlab $6,18 \pm 2,01$ s.ga teng bo‘lgan O‘MY yakuniga kelib ushbu ko‘rsatkich $7,37 \pm 2,65$ s.gacha uzaygan yoki uning uzayish farqi 1,19 s bilan qayd etilgan. Ko‘rinib turibdiki, tik holatda boshni chap – qulay va o‘ng – noqulay tomonga aylantirish davomida muvofiq saqlash vaqti o‘rtasida O‘MY boshida 1,94 s.ga, uning yakunida 1,52 s.ga teng asimmetrik farq yuzaga kelgan (4-rasm).



Izoh: a – O‘MY boshida; b – O‘MY yakunida.

4-rasm. Malakali yosh voleybolchilarda tik holatda boshni chap va o‘ng tomonlarga aylantirish davomida muvozanat saqlash turg‘unligi o‘rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlarni ifodalovchi diagrammalar

Xulosa. Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, 18-20 yoshli voleybolchi-talabalarda joydan va yugurib kelib sakrash balandligi, sakrash chidamkorligi avvalo shu yoshli voleybolchilar uchun belgilangan me‘yoriy talablar chegarasidan past bo‘lgan,

qolaversa ushbu sifatlar O‘MY yakuniga kelib ham jadal sur‘atlar bilan o‘smagan. Shubha yo‘qki, bunday regressiv ko‘rsatkichlarning qayd etilishi harakatlanayotgan obyektning (sekundomer strelkasi) o‘z vaqtida farqlash reaksiyasi, zarbalar texnikasi va ularning aniqligiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatgan. Ayniqsa bu borada vestibulyar analizatori



tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg'unligini "zaif" rivojlanganligi yanada keskinroq salbiy ta'sir ko'rsatgan deb ta'kidlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Фурманов А.Г., Акулич Л.И. Волейбол / Учебное пособие / Белорус. Гос. унив-т физ-ры. Минск, БГУФК, 2019, — 371 с.
2. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Voleybol: sport va harakatli o'yinlari/Darslik. Toshkent, "O'zkitobsavdo nashriyoti", 2020, -224 b.
3. Миродилов Б.М. Методика повышения эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов с учетом специфики их игрового амплуа / Автореф. дисс. д.ф. (PhD) по пед. наукам, Чирчик, 2021, . 3-30.с

4. Сергиенко Л.П., Абликова А.В. Спортивный отбор волейболистов: Морфологические и педагогические критерии оценки двигательной одаренности / Ж.: Слобожанський науково-спортивний вісник, Україна, 2016, — С.87-98.

5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВГ, Дивизион, 2006, — 290 с.

6. Назаренко Л.С., Чинкин А.С. Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций / Ж: Наука спорт, № 2 (т. 7), 2015, Казань, — С. 78-85.



Ma'mun universiteti NTM, Umumkasbiy fanlar kafedrası dotsenti
L.L.Abdirahmonov
Urganch, O'zbekiston

OLIV TA'LIM MUASSASASI TALABALARINING JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARIDAGI FAOLLIK DARAJASI, MOTIVATSIYASI VA SUN'IY INTELLEKT PLATFORMASIGA BO'LGAN EHTIYOJI: SO'ROVNOMA NATIJALARI

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: lazizbek3659@gmail.com
Tel: +998937503659

Аннотация

В настоящей статье анализируются результаты эмпирического опроса (n=373), проведенного среди студентов университета Мамуна. Цель исследования — определить уровень активности и мотивации студентов высших учебных заведений (вузов) в процессе занятий физической культурой и спортом, а также выявить существующие препятствия, использование ими цифровых средств и потребность в платформах на базе ИИ (искусственного интеллекта). Опросник состоит из 31 вопроса и охватывает 6 блоков: демография, уровень физической активности, мотивация, барьеры, цифровые привычки и потребность в платформе на основе ИИ. Результаты послужат методологической основой для проектирования платформы физического воспитания на основе ИИ для студентов вузов.

Ключевые слова: физическая активность, мотивация студентов, AI-платформа, цифровое оздоровление, физическое воспитание в вузе, искусственный интеллект.

Annotation

Ushbu maqolada Ma'mun universiteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan empirik so'rovnoma (n=373) natijalari tahlil etilgan. Tadqiqot maqsadi — oliy ta'lim muassasasi (OTM) talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonidagi faollik darajasi, motivatsiyasi, mavjud to'siqlar, raqamli vositalardan foydalanishi va AI (sun'iy intellekt) platformalariga bo'lgan ehtiyojini aniqlashdan iborat. So'rovnoma 31 ta savoldan iborat bo'lib, 6 blokni qamrab oladi: demografiya, jismoniy faollik holati, motivatsiya, to'siqlar, raqamli odatlar va AI-platformaga bo'lgan ehtiyoj. Natijalar shuni ko'rsatadiki, OTM talabalari uchun AI-asosli jismoniy tarbiya platformasini loyihalash uchun metodologik asos sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy faollik, talabalar motivatsiyasi, AI-platforma, raqamli sog'lomlashtirish, OTM jismoniy tarbiya, sun'iy intellekt, adaptiv mashg'ulot.

Abstract. This article analyzes the results of an empirical survey (n=373) conducted among students at Ma'mun University. The study aims to determine students' activity levels, motivation, existing barriers, use of digital tools, and need for AI (artificial intelligence) platforms within the context of physical education and sports. The survey consists of 31 questions covering 6 sections: demographics, physical activity status, motivation, barriers, digital habits, and the need for an AI platform. The results will serve as a methodological basis for designing an AI-based physical education platform for university students.

Keywords: physical activity, student motivation, AI platform, digital wellness, university physical education, artificial intelligence, adaptive training.

Kirish. Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarining jismoniy faolligi va sog'lomlashtirish jarayoni tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 18–25 yoshdagi yoshlar orasida jismoniy passivlik global darajada oshib bormoqda va bu holat kognitiv faoliyat, akademik ko'rsatkichlar hamda ruhiy sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [1]. O'zbekistonda ham oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sohasidagi muammolar dolzarb bo'lib qolmoqda. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, OTM talabalarining jismoniy faolligini oshirishda bir qancha omillar muhim rol o'ynaydi: tashqi va ichki

motivatsiya, infratuzilma sifati, vaqt resurslarining yetariligi hamda zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyati [2, 3]. Ayniqsa, sun'iy intellekt (AI) texnologiyalari asosida yaratilgan individual mashg'ulot rejalari va monitoring tizimlarining ta'sirchanligiga oid tadqiqotlar so'nggi yillarda keng o'rin egallaydi [4, 5]. Biroq O'zbekiston OTMlarida, xususan Ma'mun universitetida, talabalarining jismoniy faollik profili, motivatsion omillari va AI-platformalarga bo'lgan ehtiyoji empirik jihatdan o'rganilmagan. Ushbu tadqiqot ana shu bo'shliqni to'ldirish maqsadida amalga oshirilgan bo'lib, metodika dizayni va muassasaviy



sog'lomlashtirish siyosatini ishlab chiqish uchun amaliy ma'lumotlar bazasini shakllantirishga qaratilgan.

Tadqiqotning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni, Prezidentning 2021-2026 yillarga mo'ljallangan sport va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha strategik dasturi hamda "Raqamli O'zbekiston 2030" konsepsiyasi doirasida OTM jismoniy tarbiyasini raqamlashtirish va AI-texnologiyalar orqali individuallashtirish ustuvor yo'nalish hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Ma'mun universiteti talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida faollik darajasi, motivatsiyasi, to'siqlari, raqamli vositalardan foydalanishi va AI-platfomalarga bo'lgan ehtiyojini empirik so'rovnoma asosida aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari. Talabalarining jismoniy faollik darajasi va xususiyatlarini aniqlash; Sport mashg'ulotlari motivatsiyasi va uni pasaytiruvchi to'siqlarni tahlil etish; Raqamli vositalar va AI-platfomalarga bo'lgan talablarni aniqlash; Olingan natijalar asosida metodologik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot o'tkazilgan joy va vaqt. Ma'mun universiteti, Xiva, O'zbekiston. So'rovnoma 2024-2025-o'quv yilida o'tkazildi.

Ishtirokchilar. Ma'mun universitetining barcha fakultetlari kunduzgi bo'lim talabalari. Umumiy to'plangan javoblar soni — 373. Tanlanma proporsional-qatlamli (stratified proportional) usulda shakllantirildi: har bir fakultetdan vakillar kiritildi.

So'rovnoma vositasi. Tadqiqot maqsadlari asosida maxsus ishlab chiqilgan 31 savollik anketa-so'rovnoma qo'llanildi (Google Forms platformasi). Anketa 6 blokdan iborat: (1) demografiya (5 savol); (2) jismoniy faollik holati (6 savol); (3) motivatsiya Likert shkalasi 1-5 (6 savol); (4) to'siqlar (5 savol); (5) raqamli vositalar va AI-ehtiyoj (6 savol); (6) ochiq savollar (2 savol). Anketa ishonchiligi pilot sinov (n=20) orqali tekshirildi. Sifat nazorati uchun bitta tekshiruv savoli kiritildi (29-savol).

Ma'lumotlar tahlili. Statistika tahlil Microsoft Excel va Python (Pandas, Counter) vositalari yordamida amalga oshirildi. Chastota va foiz tahlili, o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar hisoblab chiqildi. Ko'p tanlovli savollar (multi-select) alohida tahlil qilindi.

Etik mezonlar. Ishtirokchilarga so'rovnoma ixtiyoriy ekanligi, shaxsiy ma'lumotlar (F.I.O., telefon) olinmasligi, javoblar faqat ilmiy maqsadlarda ishlatilishi haqida oldindan xabar berildi. Barcha ishtirokchilar rozilik berdi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 1. Ishtirokchilarning demografik tarkibi. So'rovnomada jami 373 talaba qatnashdi. Jins tarkibi: ayollar — 208 kishi (55,8%), erkaklar — 165 kishi (17,4%). Yoshi bo'yicha: 18–20 yosh guruhidagi talabalar ko'pchilikni tashkil etdi (65,1%), 21–25 yosh — 4,0%. Kurs tarkibi: 1-kurs talabalari dominant ulushni (71,8%) tashkil etdi, bu esa birinchi kurs talabalariga yo'naltirilgan sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqish zarurligini asoslab beradi.

1-jadval.

Ishtirokchilarning demografik tarkibi

Ko'rsatkich	Soni (n)	Ulushi (%)
Ayol	208	55,8%
Erkak	65	17,4%
18–20 yosh	243	65,1%
21–25 yosh	15	4,0%
1-kurs	268	71,8%
Filologiya fakulteti	101	27,1%
Ijtimoiy-gumanitar va aniq fanlar fakulteti	54	14,5%
Psixologiya va umumkasbiy fanlar fakulteti	43	11,5%
Tibbiyot fakulteti	40	10,7%
Iqtisodiyot fakulteti	35	9,4%

2. Talabalarining jismoniy faollik holati. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarining

32,7% i hafta davomida faqat 1-2 kun, 13,9% i 3-4 kun jismoniy faollik bilan shug'ullanadi. Eng



muhim topilma — talabalarning 41,8%i mashg'ulot davomiyligini atigi 10-20 daqiqa deb ko'rsatdi. Bu raqam JSST tavsiya qilgan kunlik 30 daqiqalik va haftalik 150-300 daqiqa o'rtacha faollik, 75-150 daqiqa yuqori faollikdagi jismoniy mashqlar me'yorida sezilarli darajada past hisoblanadi. Jismoniy mashg'ulot o'tkazilgan joy bo'yicha uy sharoiti (48,3%) birinchi o'rinda turadi, bu esa mobil va uyda ishlatiladigan AI-

yordamchi vositalariga bo'lgan talabning yuqoriligini tasdiqlaydi.

O'z jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda talabalarning o'rtacha bahosi 3,63/5,00 ni tashkil etdi. So'nggi 6 oyda 47,5% talabada jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari oshgani kuzatilgan, bu esa motivatsion potensial mavjudligini bildiradi.

2-jadval.

Jismoniy faollik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Soni (n)	Ulushi (%)
1-2 kun/hafta	122	32,7%
3-4 kun/hafta	52	13,9%
5-6 kun/hafta	21	5,6%
7 kun/hafta	26	7,0%
10-20 daqiqa	156	41,8%
21-40 daqiqa	67	18,0%
41-60 daqiqa	18	4,8%
60 daqiqa va ko'proq	32	8,6%
Uy sharoitida	180	48,3%
Fitnes klubi	34	9,1%
Universitet sport bazasida	21	5,6%
Shug'ullanmayman	18	4,8%

3. Motivatsiya va munosabat (Likert shkalasi). Motivatsiya ko'rsatkichlari Likert shkalasi (1-5) bo'yicha o'lchandi. Talabalar sport va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlikni yuqori baholadi (4,33/5,00). O'quv samaradorligi bilan bog'liqlik ham yetarlicha yuqori baholandi (4,03/5,00). Biroq praktik jihatlar: o'ziga mos mashq tanlash (2,77) va murabbiy tavsiyasiga ehtiyoj (2,88) nisbatan past ballga ega, bu esa talabalar o'z mustaqil harakat qilish imkoniyatlarini past deb baholashini bildiradi.

3-jadval.

Motivatsiya ko'rsatkichlari (o'rtacha ball, 1-5 shkala)

Motivatsiya ifodasi	O'rtacha ball
Sport bilan shug'ullanish sog'ligim uchun juda muhim	4,33
Sport bilan shug'ullansam o'qish samaradorligim oshadi	4,03
Menda muntazam sport bilan shug'ullanishga ichki motivatsiya bor	3,93
Sportni boshlayman, lekin tezda tashlab qo'yaman	2,81
Jismoniy tarbiyada menga murabbiy/yo'riqchi tavsiyasi kerak	2,88
O'zimga mos mashqlarni tanlashda qiynalaman	2,77

4. Jismoniy faollikka to'siqlar va jalb qiluvchi omillar. To'siqlar tahlili shuni ko'rsatdiki, uchta asosiy to'siq ajralib chiqdi: kunlik vaqt yetishmasligi (35,9%), charchoq va stress (30,6%) hamda sport zali/shug'ullanish joyining yo'qligi yoki uzoqligi (20,4%). Qizig'i

shundaki, bilim yetishmasligi eng kam ko'rsatilgan to'siq (3,5%) bo'ldi, bu esa talabalar qanday mashq qilishni bilishadi, biroq buni amalga oshirishga vaqt va sharoit topishda qiynalishini anglatadi. Sport bilan shug'ullanishga jalb etuvchi asosiy omil sifatida sog'liq natijasi (36,5%) va tashqi



ko'rinishni yaxshilash (22,8%) ko'rsatildi. Bu natijalar AI-platformani loyihalashda foydalanuvchining individual salomatlik maqsadlarini markazga qo'yish zarurligini asoslab beradi. Universitetdagi sport tadbirlarining yetariligidini 38,3% talaba yetarli, 22,5% esa qisman yetarli deb baholadi. Infratuzilma sifati o'rtacha 3,36/5,00 ball oldi, bu esa yaxshilash uchun zaxira mavjudligini ko'rsatadi.

5. Raqamli vositalar va AI-platformaga bo'lgan ehtiyoj.

Raqamli monitoring vositalaridan foydalanish tahlilida eng ko'p qo'llaniladigan vosita — telefondagi qadam sanagich ilovasi (31,6%), aksincha 29,8% talaba hech qanday raqamli

vositadan foydalanmaydi. Fitnes ilovalaridan doimiy foydalanishni 13,7% kishi bayon etdi, 21,2% esa umuman foydalanmagan. Ushbu raqamlar talabalar orasida raqamli sog'lomlashtirish madaniyatining hali shakllanish bosqichida ekanini ko'rsatadi. AI yordamchi dasturiga munosabat tahlili ayniqsa diqqatga sazovor natijalar ko'rsatdi: "Albatta foydalanaman" — 19,0%, "Ha" — 23,1%, "Bilmayman" — 18,5%, "Foydalanmayman" — 12,6%. Shunday qilib, talabalarning 42,1%i AI-yordamchi dasturidan foydalanishga ijobiy munosabatda, 18,5% esa potensial auditoriya sifatida ko'rilishi mumkin.

4-jadval.

AI-platforma funksiyalariga bo'lgan talab (Top-7)

AI funksiyasi	Soni (n)	Ulushi (%)
Shaxsiy mashg'ulot rejasi tuzib beradi	173	46,4%
Maqsad qo'yish va nazorat qilib borish	95	25,5%
Haftalik hisobotlar	89	23,9%
Video ko'rsatma beradi	85	22,8%
Qadam/kaloriya/vaqt monitoringi	75	20,1%
Yuklamani moslashtirish	64	17,2%
Jarohatlanishdan himoya tavsiyasi	61	16,4%

Rag'batlantirish omillari tahlili ko'rsatdiki, talabalar orasida reyting va ball (baho) usuli eng ta'sirchan (21,4%), so'rovga sovrin/bonus (15,8%) ikkinchi o'rinda turadi. Qizig'i shundaki, 17,4% talaba hech bir rag'batlantirish usuli ta'sir qilmasligini aytdi, bu esa ichki motivatsiya mexanizmlariga alohida e'tibor qaratish zarurligini bildiradi. Ma'lumotlar maxfiyligiga munosabat: talabalarning 31,9%i ma'lumotlarning anonim tarzda saqlanishiga rozi, 29,8% qisman rozi, 11,5% rozi emas. Bu natijalar AI-platformani loyihalashda ma'lumotlar xavfsizligi va shaffoflik tamoyillariga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Natijalarning muhokamasi. Tadqiqot natijalari bir qancha muhim xulosalarga asos beradi. Birinchidan, Ma'mun universiteti talabalarining jismoniy faollik darajasi JSST tomonidan tavsiya etilgan me'yorlardan past ekanligi aniqlandi (haftalik 41,8% 10-20 daqiqagina shug'ullanadi). Bu holat Hallal va Sultana (2019) o'tkazgan mintaqaviy tadqiqot natijalari bilan mos keladi [2] va umumiy tendensiyaning mahalliy OTMlarda ham kuzatilishini tasdiqlaydi. Ikkinchidan, talabalarining uy sharoitida mashq qilish ustunligi (48,3%) universitet sport bazasidan foydalanish ko'rsat-

kichining pastligiga (5,6%) keskin ziddir. Bu holat infratuzilma mavjud bo'lishining o'zi yetarli emasligini, balki uning qulay va qo'l yetarli joyda bo'lishi zarurligini ko'rsatadi. Mazkur natija Chen va boshq. (2022) tadqiqotida ta'kidlangan mobil va masofaviy jismoniy faollik vositalariga bo'lgan yuqori talabni mahalliy sharoitda tasdiqlaydi [4]. Uchinchidan, motivatsiya profili tahlili qiziqarli tafovutni ko'rsatdi: talabalar sport va sog'liq muhimligini yuqori baholaydi (4,33), biroq o'ziga mos mashq tanlash qobiliyatini past ko'rsatadi (2,77). Bu "bilim-harakat bo'shliq" (knowledge-action gap) hodisasi bilan bog'liq bo'lib, adabiyotlarda keng muhokama qilinadi [3]. Bunday bo'shliqni to'ldirish uchun AI-asosli individual tavsiyalar beruvchi tizimlar amaliy yechim sifatida ko'riladi. To'rtinchidan, AI-yordamchiga ijobiy munosabat (42,1%) va eng zarur funktsiya sifatida shaxsiy mashg'ulot rejasi (46,4%) ko'rsatilishi, An va boshq. (2023) meta-tahlilida aniqlangan AI-personalizatsiyaning fizik faollikka ijobiy ta'siri bilan uyg'unlashadi [5]. Biroq ma'lumotlar maxfiyligiga nisbatan ehtiyotkorlik (faqat 31,9% to'liq rozi) loyihalash jarayonida foydalanuvchi ishonchini qozonish strategiyasini talab etadi.



Xulosa va tavsiyalar. Ushbu tadqiqot Ma'mun universiteti talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari sohasidagi profili, motivatsiyasi, to'siqlari va AI-platfomalarga bo'lgan ehtiyojini empirik ravishda birinchi marta keng ko'lamda tavsiflovchi natijalarni berdi. Asosiy ilmiy xulosalar quyidagilardan iborat: (1) talabalar jismoniy faolligining intensivligi va davomiyligi JSST me'yorlaridan past; (2) asosiy to'siqlar vaqt va energiya resurslari bilan bog'liq bo'lib, tizimli yondashuv talab etadi; (3) talabalar AI-platfomaga tayyor va eng zarur funktsiya shaxsiy mashg'ulot rejasi; (4) raqamli sog'lomlashtirish madaniyatini shakllantirish uchun maqsadli intervensiya zarur. Amaliy tavsiyalar sifatida quyidagilar taklif etiladi: Ma'mun universiteti uchun AI-asosli individual mashg'ulot rejasi tuzuvchi mobil platforma ishlab chiqish, unda shaxsiy maqsad va jismoniy ko'rsatkichlarga asoslangan adaptiv yuklamani ta'minlash; Jismoniy tarbiya darslarini uy va kampusdagi mix-format mashg'ulotlari orqali diversifikatsiya qilish (gibrid model); Birinchi kurs talabalariga yo'naltirilgan intensiv sog'lomlashtirish onboarding dasturini joriy etish; Reyting tizimi bilan integratsiyalashgan gamifikatsiya elementlarini jismoniy tarbiya kurslariga kiritish. Kelgusi tadqiqotlar uchun yo'nalish sifatida: jins va kurs bo'yicha farqlar chuqurroq tahlil qilinishi, longitudinal dizaynda AI-platforma ta'sirini o'lchash, hamda O'zbekistonning boshqa OTMlari bilan qiyosiy tadqiqot o'tkazish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO Press.
2. Hallal, P.C., & Sultana, M. (2019). Physical inactivity among university students in developing countries: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(8), 634–641.
3. Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
4. Chen, Y., Zhang, L., & Wang, X. (2022). Effectiveness of AI-based personalized exercise planning on physical activity: A meta-analysis. *International Journal of Sport Science*, 14(3), 112–128.
5. An, R., Mao, Z., & Yang, Y. (2023). Gamification and digital health interventions for physical activity promotion: A systematic review. *Digital Health*, 9, 1–15.
6. Lupton, D. (2016). *The quantified self: A sociology of self-tracking*. Cambridge: Polity Press.
7. Xolmatov, S.X., & Raximov, J.A. (2021). O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sifatini oshirish muammolari. *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali*, 2(14), 45–52.
8. Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996–2001.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: nematullayev715@gmail.com

Renessans ta'lim universiteti "Sport faoliyati" kafedrası
v.b.dotsenti
M.I.Ne'matullayev
Toshkent, O'zbekiston

O'QUV MASHQ BOSQICHIDA BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK USULLARGA O'RGATISHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DASTURIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В статье освещается эффективность использования программ общей и специальной физической подготовки при освоении технических приёмов борцами поясной борьбы на этапе спортивного совершенствования. В исследовании проанализированы роль средств общей и специальной физической подготовки в повышении технического мастерства, а также их взаимосвязь. На основе полученных результатов обоснована необходимость комплексного подхода к эффективной организации технической подготовки борцов поясной борьбы.

Ключевые слова: техническая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, поясная борьба, нормирование нагрузок, этап спортивного совершенствования.

Annotation

Maqolada sport takomillashuvi bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarni o'zlashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlaridan foydalanish samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining texnik mahoratni oshirishdagi o'rni hamda ularning o'zaro bog'liqligi tahlil etilgan. Olingan natijalar asosida belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligini samarali tashkil etish uchun kompleks yondashuv zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, belbog'li kurash, yuklama me'yori, sport takomillashuvi.

The article examines the effectiveness of using general and special physical training programs in mastering technical skills by belt wrestlers at the stage of sports mastery development. The study analyzes the role of general and special physical training means in improving technical proficiency, as well as their interrelationship. Based on the obtained results, the necessity of a comprehensive approach to the effective organization of technical training for belt wrestlers is substantiated.

Keywords: technical training, general physical training, special physical training, belt wrestling, load regulation, stage of sports mastery development.

Dolzarbligi. Zamonaviy sportda belbog'li kurashchilarning yuqori natijalarga erishishi ko'p jihatdan ularning texnik tayyorgarlik darajasi va jismoniy sifatlarining rivojlanganligiga bog'liq. Ayniqsa, sport takomillashuvi bosqichida texnik usullarni samarali o'zlashtirish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg'un holda qo'llanilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Amaliyotda esa ushbu ikki yo'nalishning o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish yetarli darajada ilmiy asoslanmagan. Shu sababli belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlaridan samarali foydalanish masalasi dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Belbog'li kurashchilarning sport takomillashuvi bosqichida texnik usullarni o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan samarali foydalanish orqali musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish mexanizmlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, testlash hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot vazifalari. Belbog'li kurashchilarning sport takomillashuvi bosqichida texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish orqali texnik usullarni o'rgatish samaradorligini oshiruvchi mashg'ulot yondashuvlarini ishlab chiqish.

Sport takomillashuvi bosqichida texnik usullarni mashg'ulot va musobaqa sharoitida samarali qo'llash ko'nikmalarini bosqichma-bosqich rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur bosqichda kurashchilarda harakat faoliyatini oldindan rejalashtirish, vaziyatni tezkor va aniq baholash hamda optimal texnik yechimlarni tanlash qobiliyatlarini shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sport takomillashuvi bosqichidagi belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatida oddiy texnik harakatlarga nisbatan murakkab va kombinatsiyalashgan usullarni qo'llash yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, texnik usullarni bevosita va tayyorgarliksiz qo'llash kamdan-kam hollarda ijobiy natija beradi. Aksincha, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida shakllangan optimal harakat sharoitini yaratish hamda texnik usullarni izchil va uyg'un ravishda qo'llash sportchilar mahoratini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining uyg'unlashuvi asosida texnik usullarni o'rgatish samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalarga ko'ra, sport takomillashuvi bosqichida mashg'ulot jarayoniga jismoniy tayyorgarlikning kompleks dasturini kiritish texnik harakatlarni sifatli va barqaror bajarishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajriba davomida aniqlanishicha, texnik usullarni samarali o'zlashtirishda oldindan qulay harakat vaziyatini yaratishga xizmat qiluvchi maxsus jismoniy



mashqlar muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv texnik usulni bevosita bajarishdan oldin sportchining muvozanat, koordinatsiya va tezkorlik kabi sifatlarini faollashtirish orqali harakat samaradorligini oshiradi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida shakllangan kuch va chidamlilik texnik usullarni takroriy va barqaror bajarishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, texnik harakatlarni alohida emas, balki o'zaro bog'langan va ketma-

ket bajariladigan kompleks harakatlar sifatida o'rgatish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Ayniqsa, kombinatsiyalashgan texnik usullarni bajarishda jismoniy tayyorgarlik darajasi hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ldi.

Umuman olganda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar texnik tayyorgarlik samaradorligini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi.

1-jadval

O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi

№	Xar bir usul uchun tanlangan mashqlar Mazmuni		Mashqni bajarishga ketadigan oʻrtacha vaqti	Xar bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	Bajari layotgan ishning shiddat zonasi	YUQS (daqiqada)	Dam olish vaqti
Texnik usullarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi							
	Raqibni old, orqa, oʻng va chap tomonga yurgazib qoʻllarni yetkazish	Qoʻshpoyada qoʻllarni bukib yozish	15-20 marta va undan ortiq	4 seriyadan iborat, 4 marta takrorlanadi.	2-3	80-90	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 25-30 soniy.
		Raqib bilan past turish holatida qoʻllarni yetkazish	60-90 soniya vaundan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	2-3	110-120	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Turnikda tortilish	10-15 marta va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	2-3	120-140	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
	Raqibni yonboshdan oshirib tashlash	Sport rezinasini beldan oshirib tortish	2-3 daqiqa va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 3-4marta takrorlanadi.	3-4	120-140	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Oʻz vaznidan ogʻir raqib bilan yonbosh usuliga kirib chiqishlar tezlikka	20-25 marta va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	3-4	120-140	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 20-30 soniy.
		16 kg toshni yuqoriga siltagan holatda oʻtirib turish	20-30 soniya va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	3-4	120-140	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 20-30 soniy.

O'quv-mashq bosqichidagi belbog'li kurashchilar uchun ishlab chiqilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturida texnik usullarni samarali o'rgatishga xizmat qiluvchi mashqlar majmuasi qo'llanildi. Dastur tarkibiga raqibni old, orqa, o'ng va chap tomonga harakatlantirib qo'llarni yetkazish, qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish, raqib bilan past turish holatida qo'llarni yetkazish hamda turnikda tortilish kabi mashqlar kiritildi. Ushbu mashqlar 15–20 martadan ortiq yoki 60–90 soniya davomida bajarilib, 3–4 seriya asosida takrorlandi. Mashqlar orasida qisqa muddatli dam olish va seriyalar oralig'ida tiklanish vaqtining berilishi

yuklamaning organizmga mos ravishda taqsimlanishiga xizmat qildi. Shuningdek, belbog'li kurashchilarda yonboshdan oshirib tashlash texnikasini takomillashtirish maqsadida sport rezinasini beldan oshirib tortish, o'z vaznidan og'ir raqib bilan yonbosh usuliga kirib chiqishlarni tezlikda bajarish hamda 16 kg li tosh bilan kuch mashqlari bajarildi. Mazkur mashqlar sportchilarning maxsus kuch chidamliligi, tezkor-kuch sifati hamda texnik harakatlarni yuqori tezlikda bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirildi. Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan ushbu umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi 8 oy davomida muntazam ravishda



amaliyotga joriy etildi. Tadqiqot yakunida tajriba guruhidagi sportchilarda texnik usullarni bajarish aniqligi, harakat tezligi, maxsus chidamlilik hamda musobaqa faoliyatidagi samaradorlik sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Ayniqsa, yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishda texnik xatolar kamaygani, usullarni ikki tomonga bir xil samaradorlikda bajarish ko'rsatkichlari yaxshilangani hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashuv darajasi yuqori bo'lgani kuzatildi. Natijada ishlab chiqilgan dastur o'quv-mashq bosqichidagi belbog'li kurashchilarni texnik tayyorlashda samarali vosita ekanligi ilmiy-pedagogik jihatdan asoslandi.

Xulosa. O'quv-mashq bosqichidagi belbog'li kurashchilar uchun ishlab chiqilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturining 8 oy davomida tajriba guruhida qo'llanilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi. Dastur asosida olib borilgan mashg'ulotlar natijasida kurashchilarning maxsus chidamliligi, tezkor-kuch sifati, harakat koordinatsiyasi va texnik usullarni bajarish aniqligi oshdi. Ayniqsa, yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarish samaradorligi yaxshilanib, mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi natijadorlik yuqori darajaga ko'tarildi. Shuningdek, mashqlar yuklamasining ilmiy asosda rejalashtirilgani sportchilarning organizmiga moslashuv jarayonini tezlashtirdi, charchash holatlarini kamaytirdi

hamda tiklanish jarayonining samarali kechishini ta'minladi. Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan dastur belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vosita ekanligini tasdiqladi va uni amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiqligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov, F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 286 b.
2. Salomov, R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: ILM-ZIYO, 2020. – 312 b.
3. Matveyev, L.P. Sport trenirovkasining umumiy nazariyasi. – Moskva: Sport, 2019. – 340 b.
4. Platonov, V.N. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi. – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2020. – 704 b.
5. Pulatov, A.A. Belbog'li kurashchilarni texnik-taktik tayyorlash uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 198 b.
6. Xasanov, B.B. Kurash sport turida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish. – Samarqand: Zarafshon, 2021. – 174 b.
7. Issurin, V.B. Sport tayyorgarligida blokli periodizatsiya asoslari. – Moskva: Chempion, 2018. – 356 b.
8. Bompa, T., Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. – 411 p.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi dotsent,
J.J. Mahmaraimov
Chirchiq, O'zbekiston

BADMINTONCHILARGA TEXNIK ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASINI QO'LLASH SAMARADORLIGI.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: jasurmaxmaraimov@gmail.com

Tel: +998972428912

Аннотация

В данном исследовании изучалась эффективность станционных тренировок, направленных на развитие технико-тактической подготовки у юных бадминтонистов. Упражнения, выполняемые на каждой станции, а также соотношение работы и отдыха способствуют повышению способности спортсменов точно выполнять технические удары.

Ключевые слова: начальный этап, юные спортсмены, технико-тактическая подготовка, станционные упражнения, техника удара, физическая подготовка, смэш-удар.

Annotation

Ushbu tadqiqotda yosh badmintonchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan stansiyali mashg'ulotlarning samaradorligi o'rganildi. Har bir stansiyada bajariladigan mashqlar va ishdan olish nisbati sportchilarning texnik zarbalarni aniq bajarish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich bosqich, yosh sportchilar, texnik-taktik tayyorgarlik, stansiyali mashqlar, Zarba texnikasi, jismoniy tayyorgarlik, smesh zarbasi.

This study investigated the effectiveness of circuit training aimed at developing the technical and tactical preparedness of young badminton players. The exercises performed at each station, as well as the work-to-rest ratio, contribute to improving the athletes' ability to execute technical strokes accurately.

Keywords: initial stage, young athletes, technical and tactical training, circuit exercises, stroke technique, physical fitness, smash stroke.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatishni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus

yordamchi mashg'ulot yuklamalarini turli shiddat zonalarida bo'yicha taqsimlash va rejalashtirish ahamiyati va uning samaradorligini aniqlash muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar



yetarlicha o'rganilmaganligidan kelib chiqqan holda biz boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatish masalalarini ilmiy jihatdan o'rgandik.

Ishning maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakat elementlariga o'rgatish metodikasini takomillashtirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, jismoniy rivojlanish tahlili, pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning vazifalari. Yosh badmintonchilarning texnik-taktik harakat elementlariga o'rgatishda qo'llaniladigan maxsus-tayyorlov, mashqlar majmuasini ishlab chiqish. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni hujum, himoya, qarshi hujum harakatlari sifatini oshirishga qaratilgan texnik-taktik mahoratini oshirish uchun mashg'ulotlarda qo'llaniladigan optimal yuklamalar nisbatlarini ishlab chiqish. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik tayyorgarligini o'rgatish metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot uslublari va materiallari. Badmintonda qo'llaniladigan harakat usullari va zarbalarni berish texnikalarini o'rgatmasdan turib ular bilan ilmiy tadqiqotlarni o'tkazib bo'lmaydi. Biz badmintonda eng ko'p uchraydigan texnik harakatlarning nomlari hamda zarba turlarini ishlab chiqilgan metodikalar asosida o'rganib bordik. Bu nafaqat hamma yosh toifalari bo'yicha qo'llaniladigan texnik harakatlar jamg'armasini o'rganishga, balki xar qanday badmintonchini individual tarzda hammaga xos bo'lgan qoidalar asosida badmintonchini o'rganishga imkon berdi. Mashqlarni tanlashda, biz shunday mashqlarni tanlashimiz kerakki ular kelajakda badminton texnikasini mukammal o'zlashtirishimizga yordam berishi lozim. Biz shundagina badmintonchilarni chaqqonlik, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga erishish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Qolaversa, bu mashqlar ularni kelajakda xar tomonlama tayyorgarlik komponentlarini ta'minlovchi mexanizmlariga ta'sir ko'rsatish imkonini bersin. Shuning uchun badmintonda muhim ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar tanlab olindi. Biz tomonimizdan badmintonchilarni tayyorlash jarayonlarini o'rganib, boshlang'ich tayyorgarlikda vazifalar ketma ketligida o'rgatish uslubiyati asosida mashg'ulotlarni tashkil qilishga

e'tibor qaratdik, ya'ni bunda texnikani o'rgatish uslubiyatida 1-2-3-4-5-6-7-8 stansiyalar asosida texnika elementlarini o'zlashtirishga o'rgatish uslubiyatini ishlab chiqdik. Ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturi bo'yicha biz har bir mashqda 30 ta volanga zarba berishni 100 % deb belgilab oldik, tadqiqot boshida va oxirida 30 volandan nechtasini belgilangan joyga tushirishi orqali % ko'rsatkichlarini qayd etib bordik, quyidagicha mashqlar jamlanmasini ishlab chiqdik.

1. Yon tomondan 30 ta volanga "yassi" zarba berish aniqligi (%).

2. 30 ta volanga himoyaviy "Clear" zarbasini bajarish aniqligi (%).

3. 30 ta volanga "Smesh" zarba bajarish aniqligi (%).

4. 30 ta volanga maydon ortidan to'r oldiga volan tashlash — "Drop shot" bajarish aniqligi (%).

5. 30 ta volanga "Backhand" (chap tomondan raketkaning yopiq tomoni bilan) zarba berish aniqligi (%).

6. 30 ta volanga "Drive/Flick" hujumkor zarbani bajarish aniqligi (%).

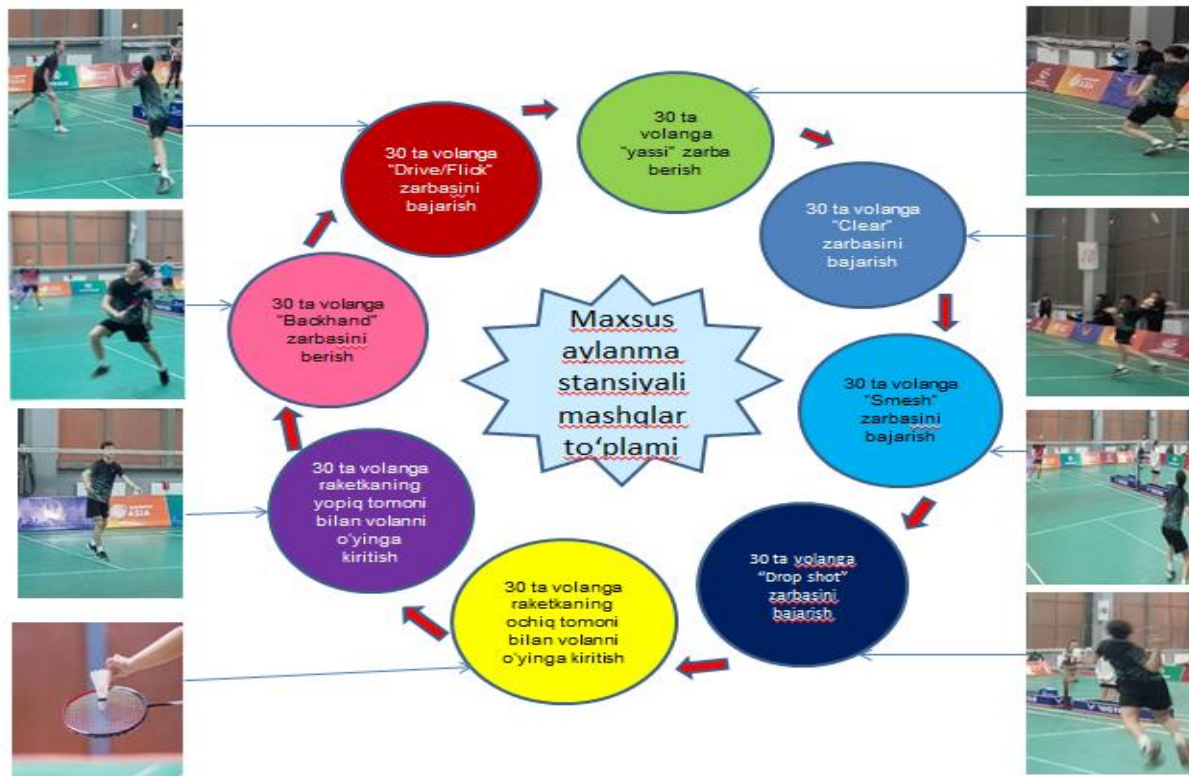
7. 30 ta volanga raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi (%).

8. 30 ta volanga raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi (%).

Sakkizta stansiyada bajarilgan umumiy ish vaqti badminton sport turida o'rtacha o'yin davom etadigan umumiy vaqtga yaqinlashtirildi. Bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining musobaqa faoliyatiga moslashuvini ta'minlab, jismoniy tayyorgarlik natijalarining sport faoliyatiga ko'chishini jadallashtirdi. stansiyali mashg'ulotlar jarayonida yuklamaning bunday tarzda tashkil etilishi yosh badmintonchilarda nafaqat umumiy jismoniy sifatlarining rivojlanishiga, balki mashg'ulot davomida ish qobiliyatini saqlab qolish va charchoqqa bardoshlilik darajasini oshirishga ham xizmat qildi.

Natijada, bazaviy tayyorgarlik bosqichida qo'llanilgan stansiyali mashg'ulotlar yosh badmintonchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirdi.

Ishlab chiqilgan maxsus aylanma stansiyali mashqlar to'plami rasmda berilgan. Samarali oshirishga imkon berdi hamda keyingi maxsus va texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlari uchun mustahkam poydevor yaratdi. Ushbu yondashuv mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslanganligini ta'minlab, sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimida barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.



1-rasm. Maxsus aylanma stansiyali mashqlar to'plami.

Biz tomonimizdan o'tkazilgan tajribada shu narsa isbotlandiki, badmintonda o'rganilayotgan zarbani uzoq vaqt takrorlash nisbatan sekinlashtirilgan harakatlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Shu sababli murakkab mashqni nisbatan oddiy tarkibiy qismlarga bo'lib yuborish hamda bu elementlarni maksimal tezlik va kuchlanishlarda takomillashtirishni amalga oshirish oqilona yo'l hisoblanadi. Agar zarbalarining ma'lum tuzilishiga ega ekanligidan kelib chiqadigan bo'lsak, shuni tan olish kerak-ki, harakat tizimining yaxlitligi uni qismlarga bo'lmasdan turib rivojlana olmaydi. Demak, boshlang'ich tayyorgarlik darajasida yaxlitlikning rivojlanishni bir vaqtning o'zida qismlarga bo'lib ishlov berilishi bilan ta'minlanadi. Bu yerda texnik-taktik tayyorgarligi vositalarini saralab tanlashga yetakchi ahamiyat beriladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali shakllaridan biri stansiyali mashg'ulotlar hisoblanadi. Bu mashg'ulot turi tayyorlov mashqlarini bajarish jarayonida faoliyat xususiyatini musobaqaga mos ish rejimiga yaqinlashtirish imkonini beradi. Shu tariqa, mashq natijalarining musobaqadagi o'tkazilishi va yosh sportchilarning texnik-taktik ko'rsatkichlarining samarali rivojlanishi uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Tajriba boshida va oxirida olingan natijalar yosh badmintonchilarning texnik-taktik

tayyorgarlik darajasida yuz bergan o'zgarishlarni aniqlash maqsadida statistik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba davomida barcha test mashqlari bo'yicha ijobiy va ishonchli o'sish qayd etildi. Yon tomondan 30 ta volanga "yassi" zarba berish aniqligi tajriba boshida o'rtacha $5,8 \pm 0,9$ %ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba oxirida bu ko'rsatkich $12,75 \pm 1,82$ % gacha oshdi. Natijada arifmetik o'sish 6,95 birlik, nisbiy o'sish esa 42,5 %ni tashkil etdi. t-kriteriy qiymati 5,86 ($P < 0,001$) bo'lib, o'zgarishlarning statistik jihatdan juda ishonchli ekanligini ko'rsatadi. 30 ta volanga baland-olis himoyaviy "Clear" zarbasini bajarish aniqligi tajriba boshida $6,1 \pm 0,9$ %, tajriba oxirida esa $13,8 \pm 1,6$ %ga teng bo'ldi. Mutlaq o'sish 7,7 birlik, nisbiy o'sish 26,23 %ni tashkil etdi. Hisoblangan $t = 4,53$ ($P < 0,001$) qiymati mashq samaradorligining yuqori ekanligini tasdiqlaydi. "Smesh" zarbasini bajarish aniqligi tajriba boshida $7,0 \pm 1,0$ %, tajriba oxirida $14,6 \pm 2,0$ % darajasiga yetdi. O'sish miqdori 7,6 birlik, o'sish foizi 46,24 %ni tashkil etdi. Statistik tahlil natijasida $t = 4,6$ ($P < 0,005$) qiymati aniqlandi, bu esa mashg'ulotlar hujumkor texnikani rivojlantirishda samarali bo'lganini ko'rsatadi. Maydon ortidan to'r oldiga volan tashlash ("Drop shot") mashqida aniqlik tajriba boshida $5,8 \pm 0,6$ %, tajriba oxirida $11,25 \pm 1,91$ % ga oshdi. Mutlaq o'sish 5,45 birlik, nisbiy o'sish 37,95 %ni tashkil etdi. $t = 9,45$ ($P < 0,001$) ko'rsatkichi bu mashq bo'yicha o'zgarishlar nihoyatda ishonchli ekanligini ko'rsatdi. "Backhand" zarbasini bajarish aniqligi



tajriba boshida $5,4 \pm 0,9$ %, tajriba oxirida $10,17 \pm 2,59$ % ni tashkil etdi. Natijada 4,77 birlik mutlaq o'sish va 33,6 % nisbiy o'sish qayd etildi. $t=7,55$ ($P<0,001$) qiymati mashg'ulotlar samaradorligini tasdiqlaydi. "Drive/Flick" hujumkor zarbani bajarish aniqligi bo'yicha eng yuqori ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tajriba boshida bu ko'rsatkich $6,3 \pm 0,9$ %, tajriba oxirida esa $16,83 \pm 1,77$ %ga yetdi. Mutlaq o'sish 10,53 birlik, nisbiy o'sish 55,05 %ni tashkil etdi. $t=5,88$ ($P<0,001$) natijasi mashqning juda yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi tajriba boshida $7,0 \pm 0,9$ %, tajriba oxirida $15,8 \pm 1,1$ % bo'ldi. O'sish miqdori 8,8 birlik, o'sish foizi 29,04 %ni tashkil etdi. $t=8,42$ ($P<0,001$) natijalarning ishonchliligini ko'rsatdi. Raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish mashqida aniqlik tajriba boshida $10,6 \pm 1,2$ %, tajriba oxirida $17,3 \pm 1,8$ %ga oshdi. Mutlaq o'sish 6,7 birlik, nisbiy o'sish esa 63,20 %ni tashkil etdi.

$t=12,49$ ($P<0,001$) eng yuqori statistik ishonchlilik darajasini ko'rsatdi.

Ushbu tadqiqotda yosh badmintonchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar dasturining samaradorligi tajriba boshida va oxirida olingan ko'rsatkichlar asosida baholandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba davomida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimi barcha o'rganilgan texnik mashqlar bo'yicha ijobiy va statistik jihatdan ishonchli o'zgarishlarga olib keldi. Natijalar tahlili zarba aniqligi bilan bog'liq mashqlarda o'sish darajasi bir xil emasligini ko'rsatdi. Eng yuqori o'sish ko'rsatkichlari hujumkor xarakterdagi zarbalarda, xususan, Drive/Flick va Smesh mashqlarida qayd etildi. Bu holat mashg'ulotlar jarayonida tezkor qaror qabul qilish, harakatlar tezligi va zarba kuchini nazorat qilishga yo'naltirilgan mashqlar ulushining yuqori bo'lganligi bilan izohlanadi. 1-jadvalga qarang

1-jadval.

Tajriba (n=12) guruhiga mansub sinaluvchilarning pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlil asosida o'rganildi.

Test mashqlari	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			AO'	NO'	t	P
	$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %				
Yon tomondan 30 ta volanga "yassi" zarba berish aniqligi (%)	5,8	0,9	15,52	12,75	1,82	14,24	6,95	42,5	5,86	<0,001
30 ta volanga baland-olis himoyaviy "Clear" zarbasini bajarish aniqligi (%)	6,1	0,9	14,75	13,8	1,6	11,59	7,7	26,23	4,53	<0,001
30 ta volanga "Smesh" zarba bajarish aniqligi (%)	7	1,0	14,29	14,6	2	13,70	7,6	46,24	4,6	<0,005
30 ta volanga maydon ortidan to'r oldiga volan tashlash — "Drop shot" bajarish aniqligi (%)	5,8	0,6	10,34	11,25	1,91	16,98	5,45	37,95	9,45	<0,001
30 ta volanga "Backhand" (chap tomondan raketkaning yopiq tomoni bilan) zarba berish aniqligi (%)	5,4	0,9	16,67	10,17	2,59	25,47	4,77	33,6	7,55	<0,001
30 ta volanga "Drive/Flick" hujumkor zarbani bajarish aniqligi (%)	6,3	0,9	14,29	16,83	1,77	10,52	10,53	55,05	5,88	<0,001
30 ta volanga raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi (%)	7	0,9	12,86	15,8	1,1	6,96	8,8	29,04	8,42	<0,001
30 ta volanga raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi (%)	10,6	1,2	11,32	17,3	1,8	10,41	6,7	63,20	12,49	<0,001

Tadqiqot natijalari pedagogik tajribada maqsadli, tizimli va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Yosh badmintonchilarni tayyorlash jarayonida texnik-taktik harakatlarga o'rgatish

bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar quyidagi xulosalarni berdi: Texnik tayyorgarlik va mashg'ulotlar samaradorligi. Tajriba guruhi sportchilari stansiyali mashg'ulotlar tizimi orqali barcha texnik zarba turlarida sezilarli o'sish ko'rsatdi ($P < 0,05 - P < 0,001$). Hujumkor zarbalar (Drive/Flick, Smesh) mashg'ulotlarda yuqori



samaradorlikka erishgan bo'lsa, himoyaviy va nozik texnik zarbalar (Clear, Drop shot) o'rtacha natijalarni ko'rsatdi, dispersiyasi esa o'rta va yuqori darajada. Yassi va Backhand zarbalari bo'yicha dispersiya yuqori (V% 26–31), bu texnik elementlarni individual mashg'ulotlar orqali rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulot va musobaqa faoliyati o'rtasidagi nomutanosiblik. Mashg'ulotlarda hujum va himoya zarbalarini bajarish samaradorligi yuqori bo'lishiga qaramay (75–83 %), musobaqalarda bu ko'rsatkich past bo'lgan. Bu mashg'ulot va musobaqa sharoitlarini yaxlitlash zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulotdagi harakat faolligi va musobaqa samaradorligi orasidagi tafovut texnik harakatlarni real sharoitlarda takrorlash ehtiyojini bildiradi. Texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa natijadorligi. Musobaqalarda olingan natijalar (zarbalarni bajarish soni va aniqligi) sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bilan bevosita bog'liq.



Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida katta o'qituvchisi

N.Ramanova

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: romanova90@internet.ru
Tel: +998901779555

GANDBOL SPORT TURIDA HAKAMLARNI TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования методики подготовки судей в гандболе. Проанализированы особенности судейской деятельности и пути повышения эффективности подготовки судей на основе современных требований. Особое внимание уделяется развитию теоретических знаний, практических навыков и психологической устойчивости судей.

Ключевые слова: Гандбол, судейская деятельность, методика, подготовка, спортивная педагогика, психологическая подготовка, принятие решений, квалификация судей.

Annotation

Mazkur ilmiy maqolada gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Hakamlik faoliyatining o'ziga xos jihatlari, zamonaviy talablar asosida ularni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilingan. Shuningdek, hakamlarning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari hamda psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Gandbol, hakamlik faoliyati, metodika, tayyorgarlik, sport pedagogikasi, psixologik tayyorgarlik, qaror qabul qilish, hakamlik malakasi.

This scientific article discusses the issues of improving the methodology for training referees in the sport of handball. The specific features of refereeing activity and the ways of increasing the effectiveness of the training process based on modern requirements are analyzed. In addition, methodological approaches aimed at developing referees' theoretical knowledge, practical skills, and psychological preparedness are described.

Keywords: Handball, refereeing activity, methodology, training, sports pedagogy, psychological preparedness, decision-making, refereeing qualification.

Sportning zamonaviy taraqqiyoti sharoitida musobaqalarning sifati va adolatliligini ta'minlashda hakamlik faoliyatining o'rni tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, gandbol sport turi yuqori tezlik, keskin vaziyatlar va tezkor qaror qabul qilishni talab qilishi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda hakamlarning kasbiy tayyorgarligi, ularning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari hamda psixologik barqarorligi musobaqa natijalarining haqqoniyligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Bugungi kunda gandbol hakamlarini tayyorlash tizimida qator muammolar mavjud bo'lib, ular asosan nazariy va amaliy

tayyorgarlik o'rtasidagi uzviylikning yetarli emasligi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning kam qo'llanilishi hamda hakamlarning psixologik tayyorgarligiga yetarlicha e'tibor qaratilmayotganligi bilan bog'liq. Bu esa o'yin jarayonida xatolar yuzaga kelishiga, bahsli vaziyatlarning ko'payishiga va musobaqalarning umumiy sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu munosabat bilan gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo'nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar hakamlik faoliyatini yanada



mukammallashtirish, ularning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish va zamonaviy talablar asosida samarali tayyorlash tizimini yaratishga xizmat qiladi. Mazkur ilmiy maqolaning maqsadi gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini ilmiy asosda tahlil qilish hamda uning samaradorligini oshirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot jarayonida hakamlarning tayyorgarlik darajasi, qaror qabul qilish tezligi, amaliy ko'nikmalari va psixologik barqarorligi o'rganilib, ularni rivojlantirishning samarali usullari asoslab beriladi. Zamonaviy yondashuv hakamlarni tayyorlashda integratsiyalashgan metodikani qo'llashni talab etadi. Bunda nazariy bilimlarni mustahkamlash bilan bir qatorda, amaliy mashg'ulotlar orqali real o'yin vaziyatlarini modellashtirish muhim ahamiyatga ega. Video tahlil usullaridan foydalanish hakamlarning qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi, chunki ular turli o'yin epizodlarini chuqur tahlil qilish imkoniga ega bo'ladi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish hakamlar faoliyatining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Stressga chidamlilik, hissiy barqarorlik va nizoli vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirish hakamning kasbiy mahoratini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish esa tezkorlik,

chaqqonlik va chidamlilikni oshirish orqali o'yin jarayonini samarali boshqarishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, takomillashtirilgan metodika asosida olib borilgan mashg'ulotlar hakamlarning faoliyat samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Qaror qabul qilish tezligi yaxshilanadi, xatolar kamayadi va hakamlarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi.

Mazkur tadqiqot gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot jarayonida hakamlarning kasbiy tayyorgarlik darajasi, qaror qabul qilish tezligi, o'yin vaziyatlarini to'g'ri baholash qobiliyati hamda psixologik barqarorligi o'rganildi.

Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirildi. Tajriba guruhidagi hakamlar bilan takomillashtirilgan metodika asosida mashg'ulotlar olib borildi, nazorat guruhida esa an'anaviy tayyorlash tizimi saqlab qolindi. Mashg'ulotlar davomida nazariy bilimlarni mustahkamlash, amaliy vaziyatlarni modellashtirish, video tahlil va psixologik treninglarga alohida e'tibor qaratildi. Tadqiqot natijalari (jadvallar asosida)

Tadqiqot jarayonida gandbol hakamlarining tayyorgarlik darajasi bir nechta mezonlar asosida baholandi. Quyidagi jadvalda tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki ko'rsatkichlari keltirilgan.

Hakamlarning dastlabki tayyorgarlik darajasi (foiz hisobida)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (%)	Nazorat guruhi (%)
Qoidalarini bilish darajasi	68	70
Qaror qabul qilish tezligi	65	66
Amaliy ko'nikmalar	62	64
Psixologik barqarorlik	60	61

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshida har ikkala guruhning ko'rsatkichlari deyarli bir xil darajada bo'lgan. Tadqiqot davomida tajriba

guruhiga takomillashtirilgan metodika qo'llanildi. Mashg'ulotlar yakunida olingan natijalar quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

Tadqiqot yakunidagi ko'rsatkichlar (foiz hisobida)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (%)	Nazorat guruhi (%)
Qoidalarini bilish darajasi	88	75
Qaror qabul qilish tezligi	85	72
Amaliy ko'nikmalar	83	70
Psixologik barqarorlik	80	68

Ushbu jadval tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlaridagi hakamlarning tayyorgarlik darajasini taqqoslab ko'rsatadi. Natijalardan ko'rinib turibdiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishgan. Qoidalarini bilish darajasi tajriba guruhida 88% ni tashkil etib, nazorat guruhidagi 75% ga nisbatan ancha yuqori. Bu

takomillashtirilgan metodika nazariy bilimlarni o'zlashtirishda samarali bo'lganini ko'rsatadi. Qaror qabul qilish tezligi ham tajriba guruhida 85% bo'lib, nazorat guruhidagi 72% dan sezilarli ustun. Bu hakamlarning o'yin jarayonida tez va to'g'ri qaror chiqarish qobiliyati rivojlanganini anglatadi. Amaliy ko'nikmalar bo'yicha ham tajriba guruhi 83% natija qayd etgan, nazorat guruhida esa bu



ko'rsatkich 70% ni tashkil etgan. Bu esa amaliy mashg'ulotlar va simulyatsion usullar samarali qo'llanganini tasdiqlaydi. Psixologik barqarorlik darajasi tajriba guruhida 80%, nazorat guruhida esa 68% bo'lgan. Bu natija hakamlarning stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish va xolis qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilanganini ko'rsatadi. Umuman olganda, jadval natijalari takomillashtirilgan metodika barcha asosiy

yo'nalishlar bo'yicha ijobiy ta'sir ko'rsatganini va hakamlarning kasbiy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirganini isbotlaydi. Natijalarga ko'ra, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar sezilarli darajada oshgan, nazorat guruhida esa o'sish past darajada qolgan. O'zgarishlar dinamikasini yanada aniqroq ko'rsatish uchun quyidagi jadval keltiriladi.

Ko'rsatkichlar o'sish dinamikasi (foizda)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi o'sishi	Nazorat guruhi o'sishi
Qoidalarini bilish darajasi	+20	+5
Qaror qabul qilish tezligi	+20	+6
Amaliy ko'nikmalar	+21	+6
Psixologik barqarorlik	+20	+7

Ushbu jadvaldan ko'rinadiki, tajriba guruhida o'sish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, takomillashtirilgan metodika hakamlarning kasbiy tayyorgarligini oshirishda samarali hisoblanadi. Ayniqsa, video tahlil, simulyatsion mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlik elementlari muhim rol o'ynagan. Bu esa gandbol hakamlarini tayyorlash tizimini yanada rivojlantirish zarurligini asoslaydi. Tadqiqot metodlari sifatida pedagogik kuzatuv, test sinovlari, video tahlil, suhbat va taqqoslash usullaridan foydalanildi. Hakamlarning jismoniy tayyorgarligi maxsus mashqlar orqali baholandi, psixologik holati esa stressga chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish ko'rsatkichlari orqali aniqlashtirildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, takomillashtirilgan metodika asosida tayyorlangan hakamlarda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ularning o'yin jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi, bahsli vaziyatlarda xatolar kamaydi. Shu bilan birga, psixologik barqarorlik darajasi yaxshilanib, stressli holatlarda ham aniq va xolis qaror chiqarish qobiliyati rivojlandi. Nazorat guruhi bilan taqqoslaganda, tajriba guruhida o'zlashtirish darajasi yuqoriroq bo'ldi. Bu esa taklif etilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida shuningdek, video tahlil va simulyatsion mashg'ulotlar hakamlarning amaliy ko'nikmalarini shakllantirishda eng samarali vositalardan biri ekanligi aniqlandi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari gandbol hakamlarini tayyorlash jarayonida kompleks yondashuvni qo'llash zarurligini ko'rsatdi. Nazariy bilimlar, amaliy mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi hakamlar faoliyati

sifatini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish sport musobaqalarining adolatli, shaffof va yuqori saviyada o'tkazilishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, hakamlarning kasbiy faoliyati samaradorligi ularning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari va psixologik tayyorgarligining o'zaro uyg'unligiga bevosita bog'liq. O'rganishlar davomida an'anaviy tayyorlash tizimi ayrim kamchiliklarga ega ekanligi, xususan, amaliy mashg'ulotlar yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganligi va zamonaviy yondashuvlarning kam qo'llanilayotgani aniqlandi. Takomillashtirilgan metodika asosida olib borilgan mashg'ulotlar esa hakamlarning qaror qabul qilish tezligini oshirish, xatolar sonini kamaytirish hamda psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qildi.

Shuningdek, video tahlil, simulyatsion mashg'ulotlar va psixologik treninglardan foydalanish hakamlarning amaliy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashi isbotlandi. Bu usullar hakamlarning o'yin jarayonini chuqur anglashiga, murakkab vaziyatlarda to'g'ri va tezkor qaror qabul qilishiga yordam beradi. Umuman olganda, gandbol hakamlarini tayyorlashda kompleks va innovatsion yondashuvni joriy etish zarur. Nazariy, amaliy va psixologik tayyorgarlikning uzviyligi hakamlar faoliyati sifatini oshiradi hamda sport musobaqalarining natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Mustaqil
izlanuvchisi
N.X.Abduxalikova
Toshkent, O'zbekiston

UMUMTA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARINING SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALAR ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUV MEXANIZMI

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Аннотация

В статье раскрываются научно-методические основы использования оздоровительных средств для повышения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ на основе дифференцированного подхода. В ходе исследования были учтены возрастные, половые особенности, уровень физического развития и функциональные возможности школьников. Полученные результаты показали, что организация оздоровительных занятий на основе дифференцированного подхода способствует значительному повышению уровня физической подготовленности, функционального состояния и мотивации учащихся к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: дифференцированный подход, оздоровительные средства, физическая подготовленность, школьники, здоровый образ жизни, физическое развитие, функциональное состояние.

Annotation

Mazkur maqolada umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda sog'lomlashtiruvchi vositalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari hamda differensial yondashuv mexanizmi yoritilgan. Tadqiqot davomida o'quvchilarning yosh, jins, jismoniy rivojlanish va funksional imkoniyatlari hisobga olinib, individual hamda guruhli mashg'ulotlar tashkil etildi. Natijalar differensial yondashuv asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy sifatleri, funksional holati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: differensial yondashuv, sog'lomlashtiruvchi vositalar, jismoniy tayyorgarlik, umumta'lim maktabi, o'quvchilar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, funksional holat.

This article examines the scientific and methodological foundations of improving physical fitness among secondary school students through health-improving means based on a differentiated approach. During the research, students' age, gender characteristics, physical development, and functional capacities were taken into account. The results demonstrated that health-oriented activities organized through a differentiated approach significantly improve students' physical fitness, functional condition, and motivation toward a healthy lifestyle.

Keywords: differentiated approach, health-improving means, physical fitness, school students, healthy lifestyle, physical development, functional condition, physical education.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarligini oshirish dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Axborot texnologiyalarining keng tarqalishi, harakat faolligining kamayishi va noto'g'ri turmush tarzi natijasida maktab yoshidagi bolalar orasida gipodinamiya, ortiqcha vazn hamda turli funksional buzilishlar soni ortib bormoqda. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va sog'lomlashtiruvchi vositalardan samarali foydalanish zarurati yuzaga kelmoqda. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida barcha o'quvchilarga bir xil yuklama berish ko'pincha kutilgan natijani bermaydi. Chunki har bir o'quvchining jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyati va tayyorgarligi turlicha bo'ladi. Shu bois differensial yondashuv asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyoda umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi pedagogika hamda jismoniy tarbiya nazariyasining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Global miqyosda bolalar va o'smirlar orasida

jismoniy faollik darajasining pasayishi, harakat yetishmovchiligi, funksional imkoniyatlarning susayishi hamda sog'liq bilan bog'liq ayrim ko'rsatkichlarning yomonlashuvi umumta'lim tizimida sog'lomlashtiruvchi vositalardan foydalanishning ilmiy asoslarini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Shu nuqtai nazardan, o'quvchilarning yoshga xos rivojlanish xususiyatlari, morfofunktsional holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda sog'lomlashtiruvchi vositalarni tanlash va qo'llash mexanizmlarini ishlab chiqish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 22-maydagi 304-sonli "Oliy ta'limdan keyingi ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 304-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4877-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi RQ-5148-sonli "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Senatining 2021-yil 26-avgustdagi PQ-368-IV-sonli "Aholini, ayniqsa,



yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish jarayonida yuzaga kelayotgan muammolar to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasiga yuborilgan raglament so'rovi natijalari haqida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son Qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'zbekiston-2030" strategiyasi to'g'risidagi PF-158-son Farmoni, shuningdek, shu faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi.

Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali oshirishda differensial yondashuv mexanizmining samaradorligini aniqlash va ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari.

1. Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda sog'lomlashtiruvchi vositalardan foydalanishning

nazariy-metodik asoslarini tahlil qilish hamda ushbu jarayonda differensial yondashuvning pedagogik ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash.

2. O'quvchilarning yosh, jins, jismoniy rivojlanish darajasi va funksional imkoniyatlarini aniqlash, ular asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini differensial tashkil etish mezonlarini ishlab chiqish.

3. Sog'lomlashtiruvchi vositalar asosida differensial yondashuv mexanizmini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, uning o'quvchilarning jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik) rivojlanishiga ta'sirini tajriba-sinov ishlari orqali o'rganish.

4. Tajriba-sinov natijalarini statistik tahlil qilish asosida differensial yondashuv mexanizmining samaradorligini baholash hamda umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya amaliyotiga joriy etish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Tadqiqot davomida 11–14 yoshdagi 60 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida differensial yondashuv asosida sog'lomlashtiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar, aerobik mashqlar, nafas olish gimnastikasi hamda funksional tayyorgarlik vositalari qo'llanildi.

Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba 6 oy davomida tashkil etildi. O'quvchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik ko'rsatkichlari tadqiqot boshida hamda yakunida baholandi.

1-jadval

Umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi (n=30)

Ko'rsatkichlar	Tadqiqot oldidan	Tadqiqotdan keyin	O'sish (%)
30 m yugurish (sek.)	6,4 ±0,2	5,8 ±0,1	9,4
Joydan uzunlikka sakrash (m)	1,56 ±4,2	173 ±3,8	10,9
1000 m yugurish (daq.)	5,12 ±0,3	4,41 ±0,2	13,8
Gavdani oldinga egish (sm)	7,6 ±1,1	12,4 ±0,9	63,2
Turnikda tortilish (marta)	5,8 ±0,4	8,2 ±0,5	41,4

Jadval natijalari differensial yondashuv asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning o'quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligini tasdiqlaydi. Tadqiqot yakunida barcha ko'rsatkichlarda statistik jihatdan sezilarli o'sish kuzatildi. Ayniqsa egiluvchanlik va kuch sifatlarning rivojlanishida yuqori natijalar qayd etildi. Bu holat mashg'ulotlarda individual yuklamalarni tanlash va sog'lomlashtiruvchi

vositalarni maqsadli qo'llash samaradorligini ko'rsatadi. Olingan natijalar differensial yondashuvning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. Jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishi o'quvchilarning umumiy funksional tayyorgarligini ham yaxshilagan. Tadqiqot natijalari zamonaviy jismoniy tarbiya tizimiga mazkur metodikani keng joriy etish zarurligini ko'rsatadi.



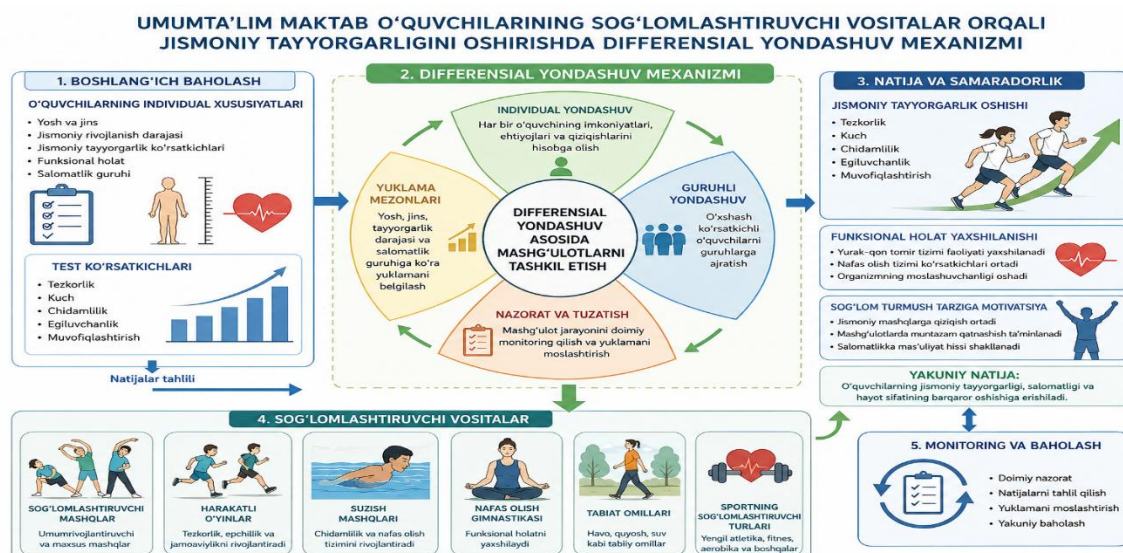
2-jadval

O'quvchilarning funksional holati va sog'lom turmush tarziga munosabat ko'rsatkichlari dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Tadqiqot oldidan	Tadqiqotdan keyin
Yurak urish tezligi (zarb/min)	84	76
O'pkaning tiriklik sig'imi (ml)	2350	2680
Ruffye indeksi	11,8	8,4
Jismoniy mashqlarga qiziqish (%)	58	87
Mashg'ulotlarda muntazam qatnashish (%)	64	92

Tadqiqot natijalari o'quvchilarning funksional holati va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatida ham ijobiy o'zgarishlar yuz berganligini ko'rsatdi. Yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi va o'pkaning tiriklik sig'imining ortishi sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning fiziologik samaradorligini tasdiqlaydi. Ruffye indeksining pasayishi organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi oshganligini anglatadi. Shu bilan birga,

o'quvchilarning jismoniy mashqlarga bo'lgan qiziqishi va mashg'ulotlarda muntazam ishtiroki sezilarli darajada ortdi. Bu esa differensial yondashuvning motivatsion jihatdan ham yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi. O'quvchilar o'z imkoniyatlariga mos yuklamalar bilan shug'ullangani sababli mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy munosabat shakllandi. Natijada sog'lom turmush tarzi elementlarini kundalik hayotga tatbiq etish darajasi ham oshdi.



Rasm 1. Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmining konseptual modeli

Rasmda umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayonida differensial yondashuv mexanizmining tarkibiy qismlari aks ettirilgan. Modelning dastlabki bosqichida o'quvchilarning yosh, jins, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holati va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari baholanadi. Olingan natijalar asosida o'quvchilar individual xususiyatlariga ko'ra guruhlariga ajratilib, ularga mos sog'lomlashtiruvchi vositalar va mashg'ulot yuklamalari belgilanadi. Jarayonda sog'lomlashtiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar, suzish mashqlari, nafas olish gimnastikasi hamda tabiiy sog'lomlashtiruvchi omillardan

foydalaniladi. Mashg'ulotlar davomida muntazam monitoring va nazorat olib borilib, yuklamalar o'quvchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda korreksiyalanadi. Natijada o'quvchilarning jismoniy sifatleri, funksional tayyorgarligi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyasi va umumiy salomatlik darajasining oshishiga erishiladi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari umumta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv asosida tashkil etilgan sog'lomlashtiruvchi vositalarning yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi.



Differensial yondashuv o'quvchilarning individual xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olish orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Natijada tezkorlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni sezilarli rivojlanadi.

Shuningdek, sog'lomlashtiruvchi vositalarning tizimli qo'llanilishi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyani kuchaytiradi hamda o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi.

Kelgusida umumta'lim maktablari amaliyotida differensial yondashuv asosidagi sog'lomlashtiruvchi dasturlarni keng joriy etish, pedagoglarning metodik tayyorgarligini takomillashtirish va raqamli monitoring tizimlarini qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент: Ўқитувчи, 2015.
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. – Тошкент, 2020.
3. Пўлатов А.А. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2019.

4. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. – Тошкент, 2018.

5. Хўжаев Ф.Х. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси. – Тошкент, 2017.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2016.

7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва, 2015.

8. Лях В.И. Физическая культура школьников. – Москва, 2018.

9. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – Москва, 2017.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва, 2020.

11. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Москва, 2018.

12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону, 2019.

13. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания. – Москва, 2017.

14. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – Москва, 2016.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2020.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Adaptiv jismoniy tarbiya va paraspot kafedrası o'qituvchisi
D.R.Xolboyeva
Chirchiq, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

dildora@gmail.ru

<https://orcid.org/0009-0003-8003-0743>

O'QUV MASHQ BOSQICHIDAGI QO'L JANGI BILAN SHUG'ILLANUVCHI SPORTCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI VOSITA VA USULLARI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования методов развития физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем, с особым акцентом на выносливость и гибкость. Разработана классификация упражнений по развитию общей и специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

Ключевые слова: рукопашный бой, спортивные тренировки, выносливость и гибкость, способности, общая и специальная физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Annotation

Ushbu maqolada qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarni chidamlilik va egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mashqlar tasnifi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, sport mashg'ulotlari, chidamlilik va egiluvchanlik, qobiliyat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

This article examines issues related to improving methods for developing endurance and flexibility in athletes engaged in hand-to-hand combat. A classification of exercises aimed at enhancing both general and special physical fitness of hand-to-hand combat athletes has been developed.

Keywords: hand-to-hand combat, sports training, endurance and flexibility, ability, general and special physical fitness, training process.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda qo'l jangi sport turi nafaqat musobaqaviy faoliyatda yuqori natijalarga erishish, balki yoshlarning jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining dastlabki bosqichlarida jismoniy sifatlarni -

chidamlilik, kuch, tezkorlik va egiluvchanlikni kompleks rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan ushbu bosqichlarda sportchining keyingi sport mahorati uchun poydevor yaratiladi. Ilmiy izlanishlarimiz shuni ko'rsatadiki, ko'plab mashg'ulot dasturlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan



vosita va usullar yetarli darajada tizimlashtirilmagan hamda qo'l jangi sportining o'ziga xos xususiyatlari to'liq inobatga olinmaydi. Natijada sportchilarning funksional imkoniyatlari va texnik-taktik tayyorgarligi o'rtasida nomutanosiblik yuzaga keladi. Shu sababli o'quv-mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan vosita va usullarni ishlab chiqish, ularni mashg'ulot jarayoniga joriy etish hamda samaradorligini aniqlash bugungi kunda sport amaliyotida va nazariyasi oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashq bosqichida qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning chidamlilik va egiluvchanlikni sifatlarini rivojlantirishning tabaqalashtirilgan usulini ishlab chiqish va pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqot vazifalari. Qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish; O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarini individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vosita va usullarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga joriy etish.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili; testlash, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba va matematik statistik usullar.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalalari sport nazariyasi va amaliyotida keng o'rganilgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar jismoniy

sifatlarini erta yoshdan, ya'ni maktabgacha davrdan boshlab rivojlantirish zarurligini ta'kidlasalar, boshqa olimlar eng samarali rivojlanish davri sifatida 11-13 yosh oralig'ini ko'rsatadilar. Ushbu davrda harakat koordinatsiyasi, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik sifatleri jadal rivojlanadi. Shu bilan birga, ko'plab tadqiqotlarda o'rta maktab yoshidagi sportchilarda, xususan o'quv-mashq bosqichida, jismoniy sifatleri tizimli rivojlantirish yetarli darajada ilmiy asoslanmaganligi qayd etiladi.

Biz tadqiqotimiz davomida qo'l jangi bilan shug'ullanuvchi o'quv-mashq bosqichidagi sportchilarda chidamlilik va egiluvchanlik sifatleri rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, mazkur yosh guruhi uchun maxsus tayyorgarlik vositalari va usullarini takomillashtirish asosiy vazifa etib belgilandi. Adabiyotlar tahlili orqali qo'l jangi sportchilari uchun mavjud jismoniy tayyorgarlik metodikalari o'rganildi va ularning samaradorligi hamda kamchiliklari tahlil qilindi hamda ushbu sifatleri rivojlantirishga oid mashg'ulot dasturini ishlab chiqdik:

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqqan holda pedagogik tajriba 9 oy muddatga mo'ljallandi. O'quv-mashq jarayonida sportchilarning mashg'ulotlariga chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi kiritildi. Mashg'ulotlarda intervalli va aylanma (krugovoy) usullar, maxsus jangovar yuklamalar hamda cho'zilish mashqlari tizimli ravishda qo'llanildi. Yuqori keltirib o'tilgan mashqlar majmuasi quyidagicha izohlab o'tildi. Har bir mashq davomiyligi 6-8 martagacha, dam olish oraliqlari 3-5 daqiqagacha rejalashtirildi (1-jadvalga qarang)

1-jadval

O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangchilarni jismoniy sifatleri rivojlantiruvchi maxsus mashqlar kompleksi

T/r	Mashqlar mazmuni	Takrorlash soni	Dam olish oralig'i
1	4x10 metrga mokisimon yugurish	2-4 marta	1-2 daqiqa
2	100 metr masofaga maksimal tezlikka yugurish	1-2 marta	2-3 daqiqa
3	Turnikda tortilish	4x10 marta	2-3 daqiqa
4	Qo'shpoyada qo'llarni bukish va yozish tayanchda	3x20	2-3 daqiqa
5	Turgan joydan uzunlikka sakrash	4x6 marta	1-2 daqiqa
6	Ko'pri holatida 20 metrga qo'llarga tayangan holda yurish	4x6 marta	1 2 daqiqa
7	Grifni to'g'riga uloqtirib qaytarish	10x4 marta	1-2 daqiqa
8	0,5 kg 2 ta gantel yordamida qo'llar bilan birma-bir to'g'riga zarba berish	15x4 marta	5-6 daqiqa
9	Uch daqiqa davomida qo'lqopga zarba berish, keyin bir daqiqa davomida cho'zilish	2-4 marta	3-5 daqiqa
10	Sherik bilan uch daqiqalik sparringlar o'tkazish	5-6 marta	2-3 daqiqa
11	Uzoq masofaga yugurish	1-2 marta	5 daqiqa
12	uch daqiqadan uch-besh raundda boks qopiga zarba berish	6-8 marta	2-3 daqiqa



13	Uch daqiqa davomida qopda zarba berish, so'ngra ikki daqiqa davomida cho'zilish mashqlarini bajarish	2-4 marta	3-5 daqiqa
----	--	-----------	------------

Egiluvchanlik deb, bo'g'imlarning o'zlari uchun mumkin bo'lgan maksimal amplitudali harakatlarni bajarish qobiliyatiga aytiladi. Bu sifat, birinchi navbatda, bo'g'imlarga yondosh mushaklar va ularning fassiyalari (pardalari)ning elastikligiga bog'liq. Agar mushaklar va ularni o'rab turgan to'qimalar yuqori darajadagi elastiklikka ega bo'lsa, ularga mos keladigan bo'g'imlar maksimal amplitudali harakatlarni amalga oshirish qobiliyatiga ega. Mushaklar mahkamlangan bo'lsa, bo'g'imlarning harakat amplitudasi qisqaradi. Mushaklar odatda maksimal amplitudali harakatlarni bajarish uchun yetarlicha uzun bo'lsa-da, ularning elastikligi shartli miotatik refleks bilan cheklangan. Harakat iloji boricha kuchli bo'lishi uchun mushaklar avval to'liq to'g'rilanishi, keyin esa to'liq qisqarishi kerak. Agar siz qisqa mushaklarga ega bo'lsangiz, ularning kuch yaratish qobiliyati ancha past bo'ladi. Beysbol pitcherini tasavvur qiling. U siltanishdan oldin qo'lini va gavdasining yuqori qismini maksimal cho'zadi, so'ngra to'pni uzatishda mushaklarini keskin qisqartiradi. Bunday misollarni jang san'atida, masalan, beldan oshirib tashlashda ham uchratish mumkin.

Aerob va anaerob chidamlilikni rivojlantirish jang san'ati ustalarini to'laqonli tayyorlashning ajralmas tarkibiy qismidir. Guruhning umumiy bir soatlik mashg'ulotida ishtirok etish uchun ma'lum darajadagi yurak-qon tomir va mushak chidamliligi talab etiladi. Sparing kabi shiddatli faoliyat bilan shug'ullanish uchun esa yanada yuqori va sifatli darajadagi chidamlilikka ega bo'lish zarur. Chidamlilik ko'plab jang san'ati turlarida namoyon bo'ladi. Mushak chidamliligi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish, o'rnatish mashqlari, qo'l va oyoqlar bilan zarbalar berish, uzoq muddatli mashg'ulotlar, boks qopi bilan shug'ullanish va uzoq davom etadigan musobaqalarda qatnashish uchun zarur. Anaerob chidamlilik hujum kombinatsiyalari, o'z-o'zini himoya qilish usullari, yerda shiddatli olishuvlar kabi faoliyat turlarida uchraydi. Anaerob chidamlilikni rivojlantirishning eng yaxshi usuli uzlukli mashg'ulot deb ataladigan mashg'ulot bo'lib, u shiddatli mashqlar faol dam olish davrlari bilan almashtiriladigan o'quv mashg'ulotlarining bir turidir. Faol dam olish yurakning aerob chidamlilik darajasini saqlab turadigan har qanday yengil mashq bo'lishi mumkin. Davrlar faol dam olish anaerob energiya ishlab chiqarishda mashg'ulotlarning intensiv fazasida mushaklarda to'plangan sut kislotasidan tozalash uchun xizmat qiladi. To'xtab-to'xtab bajariladigan mashg'ulotga

misol qilib, bir daqiqa davomida boks qopiga zarba berishni faol mashq qilishni, so'ngra harakatlanish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun uch daqiqa yengil mashqlarni keltirish mumkin. Bir necha marta intensiv yuklamalarni faol dam olish bilan almashtirib, siz tanaffusli mashg'ulotlardan maksimal foyda olishingiz mumkin.

Qo'ljangi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi quyidagilardan iborat:

Bo'yin bo'g'imini cho'zish mashqlari – bo'yin mushaklarini oldinga, orqaga va yon tomonga egish hamda yengil aylantirish mashqlarini bajarish.

1. Yelka bo'g'imi va qo'l mushaklarini cho'zish mashqlari – qo'llarni oldinga, yuqoriga va yon tomonga cho'zish, yelka bo'g'imini keng amplitudada aylantirish mashqlarini bajarish.

2. Bel (umurtqa) qismi egiluvchanlik mashqlari – oldinga, orqaga va yon tomonga chuqur egilish hamda gavgani burish mashqlarini bajarish.

3. Son va oyoq mushaklarini cho'zish mashqlari – oyoqlarni keng ochib oldinga va yon tomonga egilish, "splits" holatiga yaqin mashqlarni bajarish.

4. Tizza va boldir mushaklarini cho'zish mashqlari – o'tirgan va tik holatda oyoqlarni cho'zish, tizza bo'g'imini maksimal egish va yozish mashqlarini bajarish.

5. Dinamik egiluvchanlik mashqlari (qo'l va oyoq tebratish) – qo'l va oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga tebratish harakatlarini bajarish.

6. Juftlikda egiluvchanlik mashqlari (cho'zish yordam mashqlari) – sherik yordamida qo'l va oyoq mushaklarini yengil bosim orqali cho'zish mashqlarini bajarish.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari qo'ljangi sportining o'quv-mashq bosqichidagi sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus ishlab chiqilgan vosita va usullar kompleksining yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan metodika chidamlilik, tezkorlik, kuch va egiluvchanlikni o'zaro bog'liq holda rivojlantirishga, shuningdek, sportchilarning maxsus ish qobiliyati va texnik-taktik mahoratini oshirishga xizmat qildi. Pedagogik tajriba jarayonida qo'llanilgan tabaqalashtirilgan yondashuv sportchilarning individual va vazn toifasiga xos xususiyatlarini hisobga olish orqali yuklamalarni optimal rejalashtirish imkonini berdi. Natijada tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Bu esa qo'l



jangi sportida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar majmuasining muntazam va tizimli qo'llanilishi sportchilarda jangovar chidamlilik, harakat tezligi va egiluvchanlikning barqaror rivojlanishini ta'minladi. Olingan natijalar qo'l jangi sportchilarini tayyorlash jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish hamda tabaqalashtirilgan metodik yondashuvdan foydalanish eng maqbul yo'l ekanligini ko'rsatdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan metodikaning amaliy ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi va uni o'quv-mashg'ulot jarayoniga keng joriy etish qo'l jangi sportchilari

mahoratini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ismoilov A. Qo'l jangi: texnika va taktik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent, 2019.
2. Xolmatov B. Yosh sportchilarni qo'l jangi sportiga tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2020.
3. Karimov N. Sport kurash turlari (qo'l jangi asoslari). – Toshkent, 2018.
4. Abdullayev A., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2016.
5. Qo'l jangi bo'yicha xalqaro va milliy sport qoidolari to'plami. – Toshkent, 2023.
6. Yo'ldoshev M. Qo'l jangi sportchilari tayyorgarligida texnik-taktik mahoratni oshirish metodikasi. – Toshkent, 2022.



Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Malaka oshirish o'quv jarayonini tashkil etish bo'limi yetakchi mutaxassisi

M.B.Sabirov

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: sabirovmirjalol1997@gmail.com
Tel: (99) 727-78-95

OG'IR ATLETIKA BO'YICHA TRENERLAR MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDA SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Аннотация

В данной статье проанализированы вопросы совершенствования процесса спортивной подготовки в системе повышения квалификации тренеров по тяжёлой атлетике. В исследовании обоснована значимость применения инновационных педагогических технологий и научно-методических подходов в современных условиях спортивной подготовки. Также показаны возможности повышения уровня подготовки и результативности спортсменов посредством развития профессиональных компетенций тренеров.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, профессиональная квалификация тренеров, спортивная подготовка, методика, инновации, спортивная тренировка, компетенция.

Annotation

Mazkur maqolada og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqotda zamonaviy sport tayyorgarligi sharoitida innovatsion pedagogik texnologiyalar va ilmiy-uslubiy yondashuvlarni qo'llashning ahamiyati asoslangan. Shuningdek, trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish orqali sportchilar tayyorgarligi va natijadorligini oshirish imkoniyatlari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, trenerlar kasbiy malakasi, sport mashg'ulotlari, metodika, innovatsiya, sport tayyorgarligi, kompetensiya.

This article analyzes the issues of improving the sports training process within the system of professional development for weightlifting coaches. The study substantiates the importance of applying innovative pedagogical technologies and scientific-methodological approaches in the conditions of modern sports training. It also demonstrates the possibilities of enhancing athletes' preparation and performance through the development of coaches' professional competencies.

Key words: weightlifting, coaches' professional qualification, sports training, methodology, innovation, sports preparation, competence.

Dolzarbligi. Bugungi kunda O'zbekistonda og'ir atletika sport turini rivojlantirish, sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta'minlash hamda milliy terma jamoalar zaxirasini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Bu jarayonda sportchilar tayyorgarligi samaradorligi ko'p jihatdan trenerlarning kasbiy mahorati, metodik tayyorgarligi va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil eta olishiga bog'liq. Og'ir atletikada yuqori sport natijalarini ta'minlash mashg'ulot yuklamalarini maqbul rejalashtirish, jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish, funksional holatni muntazam nazorat qilish hamda tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda mashg'ulot jarayonini ilmiy jihatdan tashkil etish, yuklama va tiklanish nisbatini muvofiqlashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni boshqarish sport natijadorligini oshirishning asosiy omillaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Shu bilan birga, trenerlarning metodik savodxonligini oshirish, ularni zamonaviy pedagogik yondashuvlar, ilg'or mashg'ulot texnologiyalari hamda nazorat-baholash vositalari bilan qurollantirish malaka oshirish tizimining samaradorligini belgilaydi. O'zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlash, malaka oshirish jarayoni mazmunini yangilash va sport mashg'ulotlarini zamonaviy talablar asosida tashkil etish masalalari muhim ilmiy-amaliy muammo sifatida qayd etilmoqda. Biroq og'ir atletika bo'yicha trenerlar



malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini aynan ilmiy-uslubiy asoslar nuqtai nazaridan kompleks tadqiq etish, uning mazmuni, shakl, metod va vositalarini takomillashtirishga qaratilgan yondashuvlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Shuningdek, milliy sport maktabi an'alarini saqlagan holda ularni zamonaviy sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, biomexanika hamda raqamli tahlil vositalari bilan uyg'unlashtirish zarurati tobora kuchayib bormoqda. Bu esa og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini aniqlash, nazariy jihatdan asoslash va amaliyotga joriy etishni taqozo etadi.

Shundan kelib chiqib, og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini tadqiq etish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini nazariy jihatdan asoslash va amaliy jihatdan ishlab chiqish, zamonaviy pedagogik hamda raqamli texnologiyalar vositasida trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish asosida sportchilar tayyorgarligi va natijadorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi va usullari.

Mazkur tadqiqot og'ir atletika bo'yicha trenerlarning malakasini oshirish tizimini takomillashtirish hamda sport mashg'ulotlari jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan bo'lib, kvazi-eksperimental dizayn asosida tashkil etildi.

Tadqiqot 2024–2025-yillar davomida O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti bazasida amalga oshirildi.

Tadqiqotda jami $n = 40$ nafar trener ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi ($n = 20$) va nazorat guruhi ($n = 20$). Tajriba guruhida ishlab chiqilgan innovatsion pedagogik va raqamli texnologiyalar asosidagi metodika qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy o'qitish va mashg'ulot usullari saqlab qolindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

-ilmiy-nazariy tahlil – mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, o'quv-uslubiy manbalar hamda xorijiy va mahalliy tadqiqotlarni o'rganish va umumlashtirish;

-pedagogik kuzatuv – mashg'ulot jarayonini bevosita kuzatish orqali trenerlar faoliyati va

mashg'ulotlarni tashkil etish samaradorligini baholash;

-pedagogik eksperiment – ishlab chiqilgan metodikani amaliyotga joriy etish va uning samaradorligini aniqlash;

-taqqoslash usuli - tajriba va nazorat guruhlari natijalarini o'zaro solishtirish;

-test sinovlari - trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini baholash;

-matematik-statistik tahlil - olingan natijalarni qayta ishlash va tahlil qilish.

Tadqiqotda trenerlarning kasbiy tayyorgarlik darajasi tadqiqot boshida (diagnostik bosqich) va yakunida (nazorat bosqichi) baholandi.

Olingan ma'lumotlarni tahlil qilishda o'rtacha qiymat (M), standart og'ish (σ) hamda Styudentning t-testi qo'llanildi. Natijalar ishonchliligi $p < 0,05$ darajada baholandi.

Tadqiqot natijalari tajriba guruhida trenerlarning kasbiy kompetensiyalari va mashg'ulot jarayonini tashkil etish samaradorligi nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada oshganini ko'rsatdi.

Tadqiqot vazifalari. Og'ir atletika bo'yicha trenerlarning malakasini oshirish jarayonida sport mashg'ulotlarini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlar, metodlar va vositalar majmuasi.

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

1. Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari aniqlashtirildi, ya'ni an'anaviy mashg'ulot usullarini zamonaviy raqamli texnologiyalar, jumladan video tahlil va funksional monitoring vositalari bilan uyg'unlashtirish imkoniyatlari asoslab berildi.

2. Og'ir atletika bo'yicha trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan metodika ishlab chiqildi, ushbu metodika mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlarini o'zaro muvofiqlashtirish, shuningdek zamonaviy nazorat vositalaridan samarali foydalanishni nazarda tutadi.

3. Trenerlarning kasbiy tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari va ko'rsatkichlari takomillashtirildi, bunda mashg'ulotlarni rejalashtirish sifati, yuklamalar taqsimoti, sportchilar funksional holatini nazorat qilish va amaliy qaror qabul qilish ko'nikmalari asosiy baholash mezonlari sifatida belgilandi.

4. Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi pedagogik eksperiment jarayonida tajriba-sinovdan o'tkazildi hamda uning natijadorligi matematik-statistik tahlil asosida



isbotlandi, ya'ni tajriba guruhidagi ko'rsatkichlar o'sishi nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanini aniqlandi ($t = 2,37$; $p < 0,05$).

5. Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi, ular mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish, trenerlarning metodik tayyorgarligini kuchaytirish va zamonaviy texnologiyalarni amaliyotga joriy etishga xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. So'nggi yillarda sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi va sport nazariyasi sohalarida amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar trenerlar tayyorgarligi tizimini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish zarurligini ko'rsatmoqda. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarga muvofiq, yuqori sport natijalariga erishish mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, uning mazmuni va tuzilishini maqbul belgilash, shuningdek, trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini izchil rivojlantirish bilan bevosita bog'liq. Shu jihatdan, sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirishda kompleks yondashuvni qo'llash, turli ilmiy-nazariy va amaliy omillarni o'zaro uyg'unlikda hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi [10,16].

Xorijiy tadqiqotchilar (T.Bompa, V.Zatsiorsky, M.Stone, W.Kraemer va boshq.) ishlarida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni optimal taqsimlash va trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish sport natijadorligini oshirishning muhim omillari sifatida ta'kidlangan. Ayniqsa, blokli periodizatsiya, yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar hamda kuch va chidamlilikni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan metodlar samarali deb baholanmoqda. Shuningdek, raqamli texnologiyalar, jumladan, video tahlil, biomexanik modellash va ma'lumotlarni tahlil qilish tizimlaridan foydalanish mashg'ulot jarayonini yanada optimallashtirish imkonini beradi. Bundan tashqari, zamonaviy tadqiqotlarda sportchilarning psixologik tayyorgarligi, motivatsion holati va stressga bardoshlilik yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Shu nuqtai nazardan, trenerlarning sport psixologiyasiga oid bilimlarini chuqurlashtirish, ularda sportchilarning ruhiy holatini to'g'ri baholash va boshqarishga doir amaliy

ko'nikmalarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi [2, 5].

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda trenerlarning metodik savodxonligini oshirish, milliy sport maktabi an'alarini saqlagan holda ularni zamonaviy ilmiy yondashuvlar bilan boyitish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Xususan, mashg'ulot jarayonini tashkil etishda milliy tajriba hamda ilg'or xorijiy metodlarni uyg'unlashtirish, yosh sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlash tizimini takomillashtirish, shuningdek, trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlash dolzarb yo'nalishlardan biri sifatida baholanmoqda [3,10,11].

Shu bilan birga, ilmiy adabiyotlar tahlili og'ir atletika bo'yicha trenerlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish uchun innovatsion pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga samarali tatbiq qilish hamda ilg'or xalqaro tajribalarni chuqur o'rganish zarurligini ko'rsatmoqda. Bu esa og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy vazifa ekanini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari uning muhokamasi.

Tadqiqot jarayonida og'ir atletika bo'yicha trenerlarning mashg'ulot olib borish uslublari, mashg'ulotlarni tashkil etish darajasi hamda ularning amaliy samaradorligi kompleks tarzda baholandi. Diagnostik bosqich natijalari tajriba va nazorat guruhlariga ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq mavjud emasligini ko'rsatdi, ya'ni ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $65,3 \pm 5,2$ va $66,1 \pm 4,8$ ballni tashkil etdi. Mazkur holat tadqiqotning dastlabki bosqichida har ikki guruh tayyorgarlik darajasi jihatidan o'zaro teng bo'lganini tasdiqlaydi. Pedagogik eksperiment jarayonida tajriba guruhida og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishga qaratilgan innovatsion pedagogik va raqamli texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan metodika joriy etildi. Nazorat guruhida esa mashg'ulotlarni tashkil etishning an'anaviy usullari saqlab qolindi. Bu esa tadqiqot davomida qo'llanilgan metodikaning samaradorligini tajriba va nazorat guruhlariga natijalari asosida qiyosiy tahlil qilish imkonini berdi.

1-jadval

Trenerlarning kasbiy kompetensiyalari ko'rsatkichlari ($M \pm \sigma$)

Guruh	Bosqich	Ko'rsatkich (ball) $M \pm \sigma$	O'sish (%)
Tajriba guruhi (n=20)	Diagnostik	$65,3 \pm 5,2$	–
Tajriba guruhi (n=20)	Nazorat	$78,6 \pm 5,9$	20,4 %
Nazorat guruhi (n=20)	Diagnostik	$66,1 \pm 4,8$	–



Nazorat guruhi (n=20)	Nazorat	70,2 ± 5,1	6,2 %
-----------------------	---------	------------	-------

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida trenerlarning kasbiy kompetensiyalari ko'rsatkichlari diagnostik bosqichga nisbatan sezilarli darajada oshgan ($65,3 \pm 5,2$ dan $78,6 \pm 5,9$ gacha), bu 20,4% o'sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa o'sish nisbatan past bo'lib, 6,2%ni tashkil qildi.

Olingan natijalarni statistik tahlil qilishda o'rtacha qiymat (M), standart og'ish (σ) va Styudentning t-testi qo'llanildi. Tahlil natijalariga ko'ra, tajriba va nazorat guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli ekanini aniqlandi ($t = 2,37$; $p < 0,05$). Bu esa taklif etilgan metodikaning trenerlar kasbiy kompetensiyalariga ijobiy ta'siri tasodifiy emasligini ko'rsatadi.

Natijalarning mazmuniy tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar quyidagi omillar bilan izohlanadi:

- mashg'ulot jarayonini individuallashtirish orqali har bir sportchiga mos yondashuvni shakllantirish;

- yuklama va tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda muvofiqlashtirish natijasida funksional holatni samarali boshqarish;

- video tahlil va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish orqali mashg'ulot jarayonini aniq va tezkor baholash imkoniyatining oshishi.

Nazorat guruhida o'sishning past darajada bo'lishi an'anaviy mashg'ulot usullarining cheklangan samaradorligi bilan izohlanadi. Shuningdek, raqamli texnologiyalardan foydalanishning yo'qligi trenerlar faoliyatida tahlil va tezkor tuzatish imkoniyatlarini kamaytirgan.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayoniga innovatsion pedagogik yondashuvlar va raqamli texnologiyalarni joriy etish trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish hamda mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishda an'anaviy usullarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Tadqiqot natijalari zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan muvofiq ekanini aniqlandi. Xususan, trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri ekanini o'z tasdiqini topdi. Olingan

natijalar xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda keltirilgan ilmiy xulosalar bilan ham uyg'unlik kasb etadi. Jumladan, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi maqbul muvozanatni ta'minlash, shuningdek, sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilib borish mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga xizmat qilishi ilmiy adabiyotlarda alohida qayd etilgan. Mazkur tadqiqot natijalari ham ushbu yondashuvlarning amaliy jihatdan samarali ekanini tasdiqladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari trenerlarning zamonaviy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, ayniqsa, sport fiziologiyasi, biomexanika va sport psixologiyasi sohalariga oid bilimlarni amaliyotda qo'llay olishi mashg'ulot jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Bu esa trenerlar malakasini oshirish tizimida nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot doirasida aniqlangan asosiy kasbiy kompetensiyalar quyidagilardan iborat:

- sport fiziologiyasi va biomexanika sohasidagi bilimlar

- sportchilar organizmida kechadigan funksional jarayonlarni tushunish va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda belgilash imkonini beradi;

- individual yondashuvni qo'llash

- har bir sportchining jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturlarini moslashtirishni ta'minlaydi;

- zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

- video tahlil, monitoring tizimlari va raqamli vositalar orqali mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi;

- psixologik tayyorgarlikni boshqarish

- sportchilarning motivatsiyasini oshirish va stressga chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari trenerlar malakasini oshirish tizimiga innovatsion yondashuvlarni joriy etish nafaqat mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish, balki sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarligini ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatdi.



2-jadval

Sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirish yo'llari

T/r	Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi	
1.	Individuallashtirish	Shaxsiy tayyorgarlik dasturini tuzish
2.	Yuklama va tiklanish muvozanati	Yuklama va tiklanish jarayonini muvozanatlash
3.	Raqamli texnologiyalarni joriy etish	Video tahlil, biomexanik dasturlar va monitoring tizimlari orqali mashg'ulot sifatini oshirish.
4.	Innovatsion metodlar	Sportchilarning harakat faoliyatini takomillashtirishda trenirovka jarayonida turli vaqt oraliqlari va turli metodlardan samarali foydalaniladi.

3-jadval

Malaka oshirish tizimini takomillashtirish modeli

T/r	Quyidagi model samarali deb hisoblanadi:	
1.	Doimiy o'quv-seminarlar	Seminarlar va amaliy mashg'ulotlar
2.	Onlayn ta'lim platformalari	Masofaviy o'qitish dasturlari
3.	Amaliy trenirovkalar	Amaliy mashg'ulot va tajribalar
4.	Xalqaro tajriba almashinuvi	Xorijiy trenerlar bilan tajriba almashish

Xulosa va takliflar. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimini takomillashtirish sport mashg'ulotlari jarayoni samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport tizimi sharoitida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga, balki trenerlarning chuqur nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari, metodik tayyorgarligi hamda innovatsion yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish qobiliyatiga ham bevosita bog'liq.

Shu nuqtayi nazardan, trenerlar faoliyatiga zamonaviy pedagogik texnologiyalar, ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalari, raqamli monitoring va tahlil vositalarini keng joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ayniqsa, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi maqbul muvozanatni ta'minlash, sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish kabi omillar sport natijadorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlash, ularni ilg'or xorijiy tajribalar va zamonaviy ilmiy yutuqlar bilan tanishtirish, malaka oshirish tizimi mazmunini innovatsion yondashuvlar asosida boyitish zarur. Bu, o'z navbatida, milliy sport tizimining samaradorligini oshirish, uning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy xulosalarga kelish mumkin:

-sportchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlik darajasi izchil oshadi;

-ortiqcha yuklama yoki mashg'ulotlarning ilmiy asosda tashkil etilmasligi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlar xavfi kamayadi;

-sport mashg'ulotlari jarayonining umumiy samaradorligi ortadi va tayyorgarlik tizimi takomillashadi;

-trenerlarning kasbiy kompetentligi va metodik savodxonligi rivojlanadi;

-milliy sport tizimining xalqaro sport maydonidagi raqobatbardoshligi oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Fleck S.J., Kraemer W.J. Designing resistance training programs. - 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. 392 p.
2. Stone M.H., Stone M., Sands W.A. Principles and practice of resistance training. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. 376 p.
3. Tolametov A.A. Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishda veb-platformalardan foydalanishning ilmiy-amaliy asoslari // Sport ilmi-fanining dolzarb muammolari: xalqaro ilmiy-nazariy jurnal. - Toshkent, 2025. -№ 3. B. 95-100.
4. Arziqulov M.U. Og'ir atletikachilarning sport takomillashuvi bosqichidagi mashg'ulot vositalari va yuklamalari hajmini optimallashtirish: ped. fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dis. avtoref. - Toshkent: O'zGUFK, 2019. 57 b.
5. Бомпа Т.О., Хафф Г.Г. Периодизация: теория и методология тренировки. 5-й изд. - Чампаинг, ИЛ: Хуман Кинетикс, 2009. 411 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
7. Зациорский В.М., Крамер У.Дж. Наука и практика силовой тренировки. 2-й



изд. - Чампаигн, ИЛ: Хуман Кинетисс, 2006. 264 с.

8. Иссурин В.Б. Блочная периодизация: прорыв в спортивной тренировке. - Мичиган: Ултимате Атхлете Сонсепц, 2010. 224 с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

10. Matkarimov R.M. Og'ir atletikada sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi. - Toshkent: O'quv qo'llanma, 2018. 145 b.

11. Matkarimov R.M. Og'ir atletikachilarni tayyorlashning zamonaviy usullari. - Toshkent: Ilmiy nashr, 2020. 168 b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktranti

O'G'.Rejapov

Toshkent, O'zbekiston

13-14 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA TO'P UZATISH ANIQLIGINI TA'MINLASHGA ZAMIN YARATUVCHI MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISH SUR'ATI

Аннотация

В данной статье анализированы результаты исследования фактического уровня и темпов развития специальных физических качеств, которые создают предпосылки для своевременного выхода к мячу и выполнения передач мяча на точност.

Ключевые слова: юные волейболисты 13-14 лет, физические качества, сила рук, асимметрия, синхронность, передача мяча, развитие.

Annotation

Ushbu maqolada 13-14 yoshli voleybolchilarda to'pga o'z vaqtida chiqish va uni turli zonalarga uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarning rivojlangan darajasi va ularni o'sish sur'atini baholash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari qiyosiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: 13-14 yoshli voleybolchilar, jismoniy sifat, qo'l kuchi, asimetriya, sinxron, to'p uzatish, rivojlanish.

This article analyzes the results of a study on the actual level and rate of development of special physical qualities that create the prerequisites for timely access to the ball and accurate passing.

Key words: Young volleyball players 13-14 years old, physical qualities, arm strength, asymmetry, synchronicity, ball passing, development.

Kirish. Bugungi kunga kelib deyarli barcha sport turlarida, shu jumladan voleybol amaliyotida ham, to'plangan ilmiy — nazariy bilimlardan ma'lumki, harakatlar texnikasiga o'rgatish, uni takomillashtirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir [Л.П. Матвеев, 2021; Ю.В. Верхошанский, 2021; В.Н. Платонов, 2019; В.М. Затсиорский, 2019]. Mazkur "qonuniyat" mantiqan chuqurlashtirilgan ma'noda voleybol misolida talqin etiladigan bo'lsa, shunday fikrni ilgari surish mumkin bo'ladiki, uzoq muddatli musobaqa sikllarida, hatto birgina musobaqa o'yin davomida barcha usullari va taktik kombinatsiyalarni yuksak natijadorlik bilan ijro etish imkoniyatini saqlab qolish aynan ana shunday jismoniy sifatlarga, qolaversa ularning simmetrik va proporsional prinsipda sayqal topganiga asoslanadi [Ю.Д. Железняк, 2013; А.Г. Фурманов, 2019; А.С. Ананин, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, 2021; А.А. Пулатов, 2025; С.Ф. Ашуркова, 2020]. Qayd etilgan o'ta muhim ma'lumotga tayangan xolda shuni ta'kidlash joizki, bunday jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan boshlab maqsadli sayqallashtirib borish texnik — taktik mahoratni borgan sari barqarorlashtirib boraveradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli voleybolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni

an'anaviy mashg'ulotlar davomida o'sish sur'atini o'rganish va ularning "xizmat" funksiyasini ochib berishga bag'ishlangan.

Tadqiqotda "Archasimon" yugurish, sakrovchanlik, qo'llar kuchi (sinxron va alohida), o'ng va mushaklar kuchini belgilangan chegarada farqlash aniqligini baholashga mo'ljallangan testlar qo'llanilgan.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. O'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, 13-14 yoshli voleybolchilarda to'g'ri yo'nalish bo'ylab 30 m. yugurish tezligi O'MY boshida $6,9 \pm 0,79$ s. ni tashkil etgan bo'lsa, O'MY yakuniga kelib bu ko'rsatkich $6,5 \pm 0,71$ s. ga teng bo'lgan yoki uning o'sish sur'ati shu muddat ichida 0,4 s. ni tashkil etgan xolos. (1 jadval). 5x6 m.ga mokisimon tartibda 30 m. yugurish tezligi esa O'MY boshida $12,9 \pm 1,06$ s.ga, uning yakunida $13,3 \pm 1,02$ s.ga teng bo'lgan yoki tezlikning o'sish farqi 0,6 s. bilan qayd etilgan xolos.

92 m.ga "Archasimon" shaklda yugurish tezligi muvofiq ravishda $29,2 \pm 2,13$ va $28,7 \pm 2,06$ s. ni tashkil etgan. Tezlikning o'sish farqi 0,5s.ga teng bo'lgan. Voleybolda ko'p martalab takrorlanadigan siltanib uzunlikka xatlash yoki sakrash harakatlarini baholashga imkon yaratuvchi joydan uzunlikka sakrash mazkur yosh voleybolchilarda dastlab (O'MY boshida) $176,5 \pm 5,72$ sm.ni O'MY yakunida $179,2 \pm 5,79$ sm. ni



tashkil etgan. Sakrash uzunligini o'sish sur'ati 2,7 sm. bilan qayd etilgan. Joydan vertikal sakrash balandligi esa muvofiq ravishda $37,7 \pm 4,38$ va $38,8 \pm 4,56$ sm.ga teng bo'lgan. 1 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan ikki qo'llab o'tirgan holatda otish

uzoqligi O'MY boshida $5,6 \pm 0,47$ m.ni, uning yakunida $6,8 \pm 0,73$ m.ni tashkil etgan. Farq 1,2 m. Shu test tik holatdan bajarilganda t/to'pni otish uzoqligi muvofiq ravishda $8,5 \pm 1,08$ va $9,8 \pm 1,17$ m.ga teng bo'lgan.

1 jadval

13-14 yoshli voleybolchilarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni bir O'MY davomida rivojlanish sur'ati- $n=36 \times 2=72$ ($\bar{X} \pm \epsilon$)

Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	AO'S
30 m-yugurish(s.)	$6,9 \pm 0,79$	$6,5 \pm 0,71$	+0,4
5x6 m-yugurish (s.)	$12,9 \pm 1,06$	$13,3 \pm 1,02$	+0,6
"Archasimon" yugurish (s.)	$29,2 \pm 2,13$	$28,7 \pm 2,06$	+0,5
Joydan uzunlikka sakrash(sm)	$176,5 \pm 5,72$	$179,2 \pm 5,79$	+2,7
Joydan balandga sakrash(sm)	$37,7 \pm 4,38$	$38,8 \pm 4,56$	+2,1
1 kg.li / to'pni bosh ortidan ikki qo'llab otish (m.): -o'tirgan holda	$5,6 \pm 0,47$	$6,8 \pm 0,73$	+1,2
- tik holatda	$8,5 \pm 1,08$	$9,8 \pm 1,17$	+1,3

Mazkur ko'rsatkichlarni taqqoslash maqsadida e'tirof etish mumkinki, Л.П.Сергиенко, А.В.Абликова [2016, с. 87-97] lar tomonidan tavsiya etilgan me'yoriy talablar bo'yicha 13-14 yoshli voleybolchilarda 30 m. ga yugurish 5,1-5,0 s.ni, 5x6 m.ga mokisimon yugurish 10,5-10,2 s.ni, 92 m.ga "Archasimon" yugurish 27,0-26,5 s.ni, joydan vertikal sakrash 60-65 sm.ni tashkil etishi lozim ekan. Ko'rinish turibdiki, bizning tadqiqotimizga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda qayd etilgan maxsus jismoniy sifatlarning minimal ko'rsatkichlari ham, maksimal ko'rsatkichlari ham yuqorida ko'rsatib o'tilgan me'yoriy talablar darajasidan ancha past bo'lgan. Ushbu ko'rsatkichlarning bir yillik o'sish sur'ati ham o'ta sust darajada qayd etilgan. Masalan 30 m.ga yugurish tezligining yillik o'sish sur'ati 0,4s.ni, 5x6 m.ga yugurish — 0,6 s. ni, 92 m.ga "Archasimon" yugurish — 0,5s.ni, joydan uzunlikka sakrash -2,7 sm.ni, joydan vertikal sakrash balandligi — 2,1 sm.ni, to'ldirma to'pni o'tirgan holatda otish -1,2 m.ni, tik turgan holatda otish — 1,3 m. ni tashkil etgan.

Ma'lumki, voleybol maydonida raqib yoki o'z sherigi tomonidan yo'llangan to'pga o'z vaqtida etib kelish va uni "zarur" zonaga aniq uzatish samaradorligi muvofiq jismoniy sifatlardan tashqari qo'llarni sinxron tartibda bukuvchi va yozuvchi mushaklar kuchiga bog'liqdir. Mazkur yo'nalishda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni

ko'rsatadiki, dinamometrik testlarga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda o'ng ko'l panja kuchi alohida O'MI boshida $27,7 \pm 3,5$ kg.ni, uning yakunida $29,4 \pm 3,9$ kg.ni tashkil etgan. (2 jadval). Chap qo'l panja kuchi esa muvofiq ravishda $24,5 \pm 2,8$ va $25,8 \pm 3,3$ kg.ga teng bo'lgan (1-rasm). Mazkur rasmda aks ettirilgan diagrammalardan ko'rinish turibdiki, alohida o'lchangan o'ng va chap qo'l panja kuchi o'rtasida O'MY boshida 3,2 kg.ga teng asimmetrik farq mavjud bo'lgan. O'MY yakuniga kelib esa mazkur asimmetrik farq qisman bo'lsada, ortgan va 3,6 kg. ni tashkil etgan. Sinxron tartibda o'lchangan o'ng va chap qo'l kuchi o'rtasida qayd etilgan asimmetrik farq O'MY boshida 1,6 kg.gacha, uning yakunida 1,2 kg.gacha kamaygan. Ushbu asimmetrik farqlar ikki pozitsiyada ham o'ng qo'l panja kuchi foydasiga yuzaga kelgan. Agar tadqiqotda ishtirok etgan voleybolchilarning barchasi o'naqay bolalar bo'lganligi hisobga olinsa, demak ushbu bolalarda chap qo'l panja kuchi nisbatan "zaif" rivojlangan deb e'tirof etish mumkin. Bunday holat, shubha yo'qki, to'p uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Shuni ham alohida ta'kidlash muhimki, to'p uzatish texnikasini samarali ijro etish va uning aniqligini ta'minlashda o'ng va chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegaralarini farqlash reaksiyalarining muvofiqligi amaliy ahamiyatga egadir.



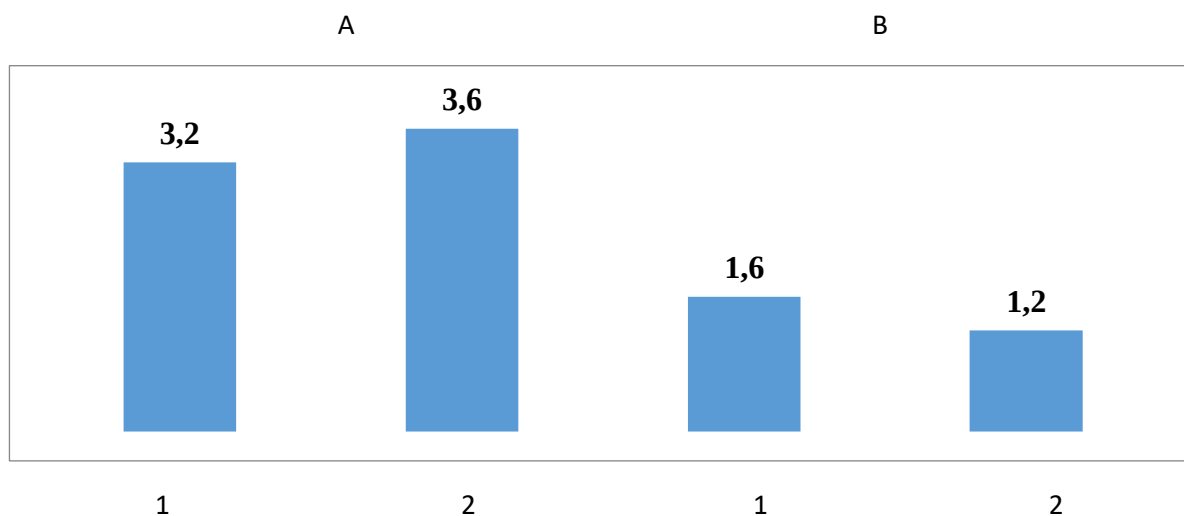
2 jadval

13-14 yoshli voleybolchilarda qo'llar panjalarini bukuvchi mushaklar kuchi va kuchlanish chegarasini farqlash aniqligini bir O'MY davomida o'sish sur'ati –n=36x2=72 ($\bar{X} \pm \epsilon$)

Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	AO'S
Alohida: O'ng qo'l panja kuchi (kg)	27,7 ± 3,5	29,4±3,9	+1,7
Chap qo'l panja kuchi (kg)	24,5 ± 2,8	25,8±3,3	+1,3
Sinxron:O'ng qo'l panja kuchi	25,9 ± 2,4	26,1±3,4	+1,1
Chap qo'l panja kuchi	23,7 ± 2,0	24,9±2,3	+1,2
O'ng qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini (15 kg) farqlash reaksiyalari: (10 imkoniyat-marta)-barvaqt	4,3± 0, 37	4,5±0,30	-0,8
-kechikkan	2,5 ± 0,29	3,2±0,28	-0,3
-aniq	3,2 ± 0,37	2,3±0,35	+1,1
Chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini (15 kg) farqlash reaksiyalari:(10 imkoniyat- marta)	4,6 ± 0,27	5,3±0,23	-0,3
-barvaqt			
-kechikkan	5,2 ± 0,29	4,3±0,30	+0,1
-aniq	1,2 ± 0,23	1,4±0,24	+0,2

Aynan mazkur mushaklarni o'z vaqtida kuchlantirish qobiliyati qo'llar bo'g'imlarini zarur amplitudada bukish-yozish imkoniyatini yaratadi. Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, shu tadqiqotlarga jalb qilingan 13-14

yoshli voleybolchilarda aynan o'ng va chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasi farqlash reaksiyalar o'rtasida xam yaqqol ko'zga tashlanuvchi asimmetrik farqlar mavjud ekan.



1-rasm. 13-14 yoshli voleybolchilarda alohida va sinxron tartibda o'lchangan o'ng-chap qo'l panja kuchining asimmetrik farqlarini bir O'MY davomida o'zgarish dinamikasini ifodalovchi diagrammalar.

Izoh: A — alohida o'lchangan o'ng va chap qo'l panja kuchining asimmetrik farqlari; B — sinxron tartibda o'lchangan o'ng va chap qo'l panja kuchining asimmetrik farqlari; 1- O'MY boshida; 2-O'MY yakunida

Masalan, mazkur voleybolchilarda dinamometrni o'ng qo'l panja mushaklari bilan 10 marta takroran siqib (kuchlantirib), uni 15 kg.li chegarada to'xtatish (farqlash) aniqligi (soni)O'MY boshida $4,3 \pm 0,37$ marta barvaqt reaksiyalar bilan qayd etilgan, O'MY yakunida esa

bunday reaksiyalar $4,5 \pm 0,30$ martagacha tushib ketgan (ya'ni dinamometr strelkasi 15 kg.li chegaraga etkazilmagan). Kechikkan reaksiyalar soni muvofiq ravishda $2,5 \pm 0,29$ va $3,2 \pm 0,28$ martaga teng bo'lgan. (ya'ni dinamometr strelkasi 15 kg.li chegaradan o'tib ketgan). Aniq reaksiyalar soni esa 10 imkoniyatdan O'MY boshida $3,2 \pm 0,37$ martani, uning yakunida $2,3 \pm 0,35$ martagacha ortgan. Chap qo'l panja mushaklari bilan 15 kg.li chegarani farqlab siqishda barvaqt reaksiyalar soni O'MY boshida $4,6 \pm 0,27$ martaga, yakunida $5,3 \pm$



0,32 martaga teng bo'lgan. Kechikkan reaksiyalar muvofiq ravishda $5,2 \pm 0,29$ va $4,3 \pm 0,25$ martani tashkil etgan. Aniq reaksiyalar esa O'MY boshida $1,2 \pm 0,23$ martagacha, uning yakunida $1,4 \pm 0,24$ martagacha kamaygan. Ko'rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda o'ng qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini (15 kg) farqlashda qayd etilgan aniq reaksiyalar soni chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini farqlashda kuzatilgan aniq reaksiyalar sonidan ortiq bo'lgan. Ushbu rasmda aks ettirilgan diagrammalardan ko'rinib turibdiki, mazkur yosh voleybolchilarda o'ng va chap qo'l panja mushaklarining kuchlanish chegarasini (15 kg) farqlashda qayd etilgan aniq reaksiyalar o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanuvchi asimmetrik farqlar yuzaga kelgan. Bunday holat, shubha yo'qki, to'p uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, ushbu tadqiqotga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda, birinchidan, o'rganilmagan maxsus jismoniy sifatlar, masalan, "Archasimon" yo'nalish bo'ylab yugurish tezkorligi, sakrovchanlik, o'ng va chap qo'l bilan alohida va sinxron tartibda namoyish etilgan kuch sifati, jumladan o'ng va chap qo'l bo'g'imlarini bukuvchi mushaklar kuchini belgilangan chegarada farqlash aniqligi o'ta sust darajada taraqqiy etgan ekan. Ikkinchida, mazkur jismoniy sifatlar hatto bir o'quv-mashg'ulot yili davomida ham nihoyatda sekin sur'atlar bilan o'sgan. Uchinchidan, qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi o'rtasida qayd etilgan asimmetrik va sinxron farqlar to'p uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi shubha uyg'otmaydi. Afsuski, voleybol bo'yicha chop etilgan o'quv adabiyotlarida va sport maktablari uchun mo'ljallangan mashg'ulotlar dasturlarida o'ng va chap mushaklarining alohida va sinxron tartibda namoyish etiladigan kuchlanish chegaralarini farqlash aniqligini baholashga mo'ljallangan me'yoriy test natijalari berilmagan, lekin ularni joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию

физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для ВУЗов физкультурного профиля – М.: спорт. 2021, с 260-276;

2. Верхошанский.Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, -М : советский спорт, 2021,с. 111-123;

3. Платонов В.Н Двигательные качество и физическая подготовка спортсменов / — М: Спорт., 2019, с. 269-294

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019– 2019,с.79-88

5. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. / 8-е изд. –М.: Издательский центр «Академия», 2013, с. 105-108

6. Фурманов А.Г. Волейбол: учеб. пособие / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2019, с. 101-112

7. Ананьин А.С., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (тренировочный этап). Методическое пособие. / авт.- сост. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021, с. 153-154

8. Ашуркова С.Ф., Теория и методика волейбола // Учебник для высших учебных заведений //, Т. «O'zkitobsavdonashriyot»: 2020. – с. 210-240;

9. Пулатов А.А.Тенденции современного волейбола диктует на необходимость нового подхода к обучению игровым навыкам (на примере юных волейболистов 13-14 лет) / O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bo'lib o'tadigan Universitetning 70 yilligiga bag'ishlangan "Sportda zamonaviy innovatsion texnologiyalar" Xalqaro ilmiy anjuman 2025-yil 26-27 sentyabr, 806-810 b.

10. Сергиенко.Л.П., Абликова.А.В. Спортивный отбор волейболистов: генетические критерии определения двигательной одаренности ISSN (Ukrainian ed. Print) № 2(52),2016, с. 87-97



Samarqand davlat pedagogika instituti tayanch
doktoranti

SH.R. Urzoliyeva

Samarqand, O'zbekiston

JISMONIY TARBIYA VA SPORT YO'NALISHI TALABA QIZLARINING KOORDINATSION QOBILIYATINI INNOVATSION YONDASHUVLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: shaxnozaurazoliyeva315@gmail.com

Tel: 94 5302094

Аннотация

В данной статье научно проанализирована эффективность инновационных подходов в развитии координационных способностей 150 студенток, обучающихся по направлению физической культуры и спорта. В исследовании использовалась измерительная единица St-150 для комплексной оценки координационной деятельности. Применялись технологии сенсомоторной интеграции, цифровые тренажеры движения и системы занятий на основе геймификации. Результаты эксперимента оценивались в сравнении с традиционными методами, что подтвердило значительное повышение координационных способностей при инновационном подходе.

Ключевые слова: координационные способности, измерительная единица St-150, инновационный подход, физическое воспитание, студентки, двигательные навыки, геймификация, сенсомоторная интеграция.

Annotation

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida ta'lim olayotgan 150 nafar talaba qizning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning samaradorligi ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda St-150 o'lchov birligi koordinatsion faoliyatni keng qamrovli baholash maqsadida qo'llanilgan. Sensor-motor integratsiya texnologiyalari, raqamli harakatli trenerlar va gamifikatsiya asosidagi mashg'ulot tizimlari joriy etilgan. Tajriba natijalari an'anaviy usullar bilan solishtirish ko'rsatkichlar orqali baholangan va innovatsion metodlarning koordinatsion qobiliyatni sezilarli darajada oshirishi isbotlangan.

Kalit so'zlar: koordinatsion qobiliyat, St-150 o'lchov birligi, innovatsion yondashuv, jismoniy tarbiya, talaba qizlar, motor ko'nikmalar, gamifikatsiya, sensor-motor integratsiya.

This article scientifically analyzes the effectiveness of innovative approaches in developing the coordinative abilities of 150 female students enrolled in physical education and sports programs. The St-150 measurement unit was used for comprehensive assessment of coordinative performance. Sensorimotor integration technologies, digital motion trainers, and gamification-based training systems were applied. Experimental results were evaluated in comparison with traditional methods, confirming that innovative approaches significantly improve coordinative abilities.

Key words: coordinative ability, St-150 measurement unit, innovative approach, physical education, female students, motor skills, gamification, sensorimotor integration.

Dolzarbligi. Zamonaviy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabalarining kasbiy tayyorgarligi nafaqat kuch va chidamlilikni, balki murakkab harakatli faoliyatni boshqarish imkonini beruvchi koordinatsion qobiliyatlarni ham qamrab olishini talab etadi. Koordinatsion qobiliyat o'tganda organizmning turli muskul guruhlari bir-biri bilan muvofiqlashtirib, aniq va tejimli harakat bajarish layoqati tushuniladi. Bu qobiliyat jismoniy tarbiya mutaxassislarida ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi, chunki ular kelgusida o'quvchilarga harakat texnikasini o'rgatuvchi pedagoglar sifatida faoliyat yuritadilar [1]. Ammo mavjud tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashg'ulot usullari talaba qizlarning koordinatsion qobiliyatini to'liq rivojlantirish uchun ko'pincha yetarli bo'lmayapti. Harakatli reaksiya tezligi, muvozanat saqlash va fazoviy yo'nalishni idrok etish ko'rsatkichlari past darajada qolmoqda. Bundan tashqari, koordinatsion qobiliyatni obyektiv va keng qamrovli o'lchash metodologiyasi ham jismoniy tarbiya amaliyotida yetarlicha rivojlanmagan. Shu muammolarni bartaraf etish maqsadida ushbu tadqiqotda St-150 o'lchov birligi qo'llanildi — bu tizim bir vaqtda olti xil koordinatsion ko'rsatkichni standartlashtirilgan mezon asosida baholash imkonini beradi [2]. Zamonaviy texnologiyalar rivojlanishi sport pedagogikasida innovatsion yondashuvlarning keng tatbiq etilishiga zamin yaratmoqda. Sensor qurilmalar, raqamli trenerlar

va gamifikatsiya elementlari asosida tuzilgan mashg'ulot tizimlari talabaning jismoniy va kognitiv faoliyatini bir vaqtda stimullash imkonini beradi. Ushbu tadqiqot 150 nafar talaba qiz ishtirokida amalga oshirilgan bo'lib, innovatsion yondashuvlar asosidagi koordinatsion mashg'ulot modelining samaradorligini tajriba tekshirishga bag'ishlangan [3].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda 150 nafar talaba qiz ishtirok etdi (yoshi 18–22). Ular ikki teng guruhga ajratildi: tajriba guruh (TG, n=75) — innovatsion yondashuvlar asosidagi mashg'ulot dasturiga; nazorat guruh (NG, n=75) — an'anaviy jismoniy tarbiya dasturiga jalb etildi. Koordinatsion qobiliyatni o'lchash uchun St-150 o'lchov birligi qo'llanildi, bu tizim natijalarni 0 dan 150 gacha bo'lgan shkala bo'yicha standartlashtirilgan holda baholaydi. Tadqiqot 16 hafta davomida olib borildi. Dastlabki va yakuniy testlash (pretest va posttest) metodidan foydalanildi [4,5].

Tadqiqot vazifalari. Tadqiqot jarayonida quyidagi vazifalar hal etildi: (1) St-150 o'lchov birligi yordamida 150 talaba qizning koordinatsion qobiliyatlarining dastlabki holati aniqlandi; (2) innovatsion yondashuvlar asosidagi mashg'ulot modeli ishlab chiqildi va joriy etildi; (3) tajriba yakunida TG va NG o'rtasidagi farqlar statistik jihatdan tahlil qilindi; (4) olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.



1-jadval

Tadqiqot ishtirokchilarining St-150 o'lchov birligi bo'yicha dastlabki koordinatsion ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkich (St-150 shkala)	Jami n=150	TG n=75	NG n=75	O'rtacha ball (M)	St. og'ish ($\pm\sigma$)
1	Muvozanat saqlash (statik)	150	75	75	68,4	$\pm 8,2$
2	Reaksiya tezligi (harakat)	150	75	75	71,6	$\pm 7,9$
3	Fazoviy yo'nalishni idrok etish	150	75	75	64,3	$\pm 9,1$
4	Harakatlar ketma-ketligi	150	75	75	69,8	$\pm 8,5$
5	Ritmik muvofiqlashtiruv	150	75	75	66,2	$\pm 9,7$
6	Ko'rish-harakat koordinatsiyasi	150	75	75	72,1	$\pm 7,4$

Izoh: TG — tajriba guruh (n=75); NG — nazorat guruh (n=75); M — o'rtacha qiymat; σ — standart og'ish; St-150 shkala bo'yicha maksimal ball 150.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. 1-jadvalda keltirilgan dastlabki test (pretest) natijalari TG va NG o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq yo'qligini tasdiqlamoqda ($p>0,05$). Barcha oltita koordinatsion ko'rsatkich bo'yicha guruhlar o'rtacha 60–72 ball oralig'ida boshlang'ich holatda ekanligini ko'rsatdi, bu esa St-150 shkalasida o'rta daraja sifatida talqin etiladi. Shu sababli eksperiment sof pedagogik taqqoslash uchun yetarli shart-sharoitga TGA edi [5].

Innovatsion mashg'ulot modeli uch asosiy komponentdan tashkil topdi: birinchisi — sensor-

motor integratsiya mashqlari bo'lib, muvozanat taxtachasi va ko'rish-harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi texnologiyalar qo'llanildi; ikkinchisi — raqamli harakatli trener bo'lib, harakat tezligi va reaksiya vaqtini real vaqtda kuzatuvchi sensor qurilmalar orqali mashg'ulotlar tashkil etildi; uchinchi — gamifikatsiya elementi bo'lib, mashg'ulotlarga progress ballar, virtual belgilar va jamoaviy musobaqa tizimi kiritildi. Bu uch komponentning sinergistik ta'siri talabaning ham jismoniy, ham kognitiv jihatdan faol jalb etilishini ta'minladi [6,7].

2-jadval

TG va NG ning pretest va posttest natijalarini qiyosiy tahlili (St-150 o'lchov birligi asosida, $M\pm\sigma$)

Koordinatsion ko'rsatkichlar	TG (n=75)		O'sish %	NG (n=75)		O'sish %
	Oldin ($M\pm\sigma$)	Keyin ($M\pm\sigma$)	TG	Oldin ($M\pm\sigma$)	Keyin ($M\pm\sigma$)	NG
Muvozanat saqlash (sek)	12,3 $\pm$ 1,4	19,8 $\pm$ 1,1	60,9%	12,1 $\pm$ 1,5	14,4 $\pm$ 1,3	19,0%
Reaksiya tezligi (ms)	319 $\pm$ 18	246 $\pm$ 14	22,9%	322 $\pm$ 17	294 $\pm$ 16	8,7%
Fazoviy yo'nalish (ball)	62,1 $\pm$ 8,3	89,4 $\pm$ 6,2	44,0%	61,8 $\pm$ 8,1	71,3 $\pm$ 7,4	15,4%
Harakatlar aniqligi (ball)	58,4 $\pm$ 7,6	93,7 $\pm$ 5,8	60,4%	57,9 $\pm$ 7,8	70,6 $\pm$ 6,9	21,9%
Ritmik muvofiqlashuv (ball)	60,2 $\pm$ 8,9	91,3 $\pm$ 6,1	51,7%	59,8 $\pm$ 9,1	72,1 $\pm$ 7,8	20,6%
Ko'r.-harakat koord. (ball)	65,8 $\pm$ 7,2	96,4 $\pm$ 5,4	46,5%	64,9 $\pm$ 7,4	78,3 $\pm$ 6,6	20,6%

Izoh: TG — tajriba guruh (n=75); NG — nazorat guruh (n=75); yashil rangdagi kataklarda TG ning posttest ko'rsatkichlari; M — o'rtacha qiymat; σ — standart og'ish; $p<0,05$ (Student t-kriteriysi bo'yicha).

2-jadvaldagi ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, TG barcha oltita koordinatsion ko'rsatkich bo'yicha statistik jihatdan ishonchli ijobiy o'zgarishlarga erishdi. Muvozanat saqlash testida o'sish 60,9%ni, reaksiya tezligida yaxshilanish 22,9%ni, fazoviy yo'nalish aniqligida 44,0% ni, harakatlar aniqligida 60,4%ni, ritmik muvofiqlashuvda 51,7%ni va ko'rish-harakat koordinatsiyasida 46,5%ni tashkil etdi. NGda ham ijobiy dinamika qayd etildi, ammo o'rtacha ko'rsatkichlar atigi 8,7–21,9% oralig'ida bo'ldi

($p<0,05$). Bu esa innovatsion yondashuvlarning an'anaviy usullarga nisbatan uch-to'rt barobar yuqori samaradorlikka TGA ekanligini ko'rsatmoqda [7,8]. Innovatsion yondashuvlarning yuqori samaradorligi bir qator omillar bilan izohlanadi. Sensor-motor integratsiya mashqlari miya va muskul o'rtasidagi neyromuskulyar aloqani faollashtiradi va harakatlarni boshqarish mexanizmlarini takomillashtiradi. Raqamli trenerlarning real vaqt rejimidagi qayta aloqasi talabaga xatolarini darhol anglash va tuzatish



imkonini beradi. Gamifikatsiya elementi esa darsga qatnashish sifatini va ichki motivatsiyani oshiradi. Barcha bu omillar birgalikda ta'sir etib, St-150 shkala bo'yicha o'lganadigan koordinatsion faoliyatning tezroq va barqarorroq rivojlanishini ta'minladi [8].

Xulosa. 150 nafar talaba qiz ishtirokida amalga oshirilgan tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning an'anaviy metodlarga nisbatan ancha yuqori samaradorlikka ega ekanligini isbotladi. St-150 o'lchov birligi yordamida olingan ma'lumotlar tajriba guruhda barcha oltita koordinatsion ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 47,7% ijobiy o'zgarish kuzatilganini ko'rsatdi, nazorat guruhda esa bu ko'rsatkich o'rtacha 14,4%ni tashkil etdi.

Sensor-motor integratsiya texnologiyalari, raqamli harakatli trenerlar va gamifikatsiya elementlarini o'z ichiga olgan kompleks innovatsion mashg'ulot modeli oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlariga joriy etish uchun tavsiya etiladi. Bundan tashqari, koordinatsion qobiliyatni baholashda St-150 o'lchov birligi keng qamrovli va ishonchli natijalarga erishish imkonini beradi. Kelajakdagi tadqiqotlarda ushbu modelni turli sport ixtisosliklari hamda boshqa ta'lim bosqichlari bo'yicha kengaytirib o'rganish maqsadga muvofiqdir [8].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. – T., 2017.
2. Bernstein N.A. The Co-ordination and Regulation of Movements. – Oxford: Pergamon Press, 1967. – 196 p.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From game design elements to gamefulness: defining gamification // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. – 2011. – P. 9–15.
6. Baca A., Dabnichki P., Heller M., Kornfeind P. Ubiquitous computing in sports: A review and analysis // Journal of Sports Sciences. – 2009. – Vol. 27 (12). – P. 1335–1346.
7. Yusupova M.O. Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi. – T.: Fan va texnologiya, 2020. – B. 45–62.
8. Nazarov A.N., Toshmatov R.K. Sport pedagogikasida innovatsion usullar: nazariya va amaliyot. – Samarqand: SamDPI nashriyoti, 2022. – B. 78–95.



Andijon davlat universiteti Sport va madaniyat fakulteti o'qituvchisi, 3-bosqich doktoranti
E.I. Toirjonov
Andijon, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: elvorbektoirjonov89@gmail.com
Tel: +998916170029

PEDAGOGIKA OLIIY TA'LIM MUASSASASI BAKALAVRLARINI TAJRIBADA O'RGANISH NATIJALARI

Аннотация

Целью данного исследования является изучение студентов высших педагогических учебных заведений на основе экспериментальной работы и выявление изменений в их уровне физической подготовки. В ходе исследования физические качества студентов – сила, ловкость, выносливость и гибкость – оценивались с помощью специальных тестов. Полученные результаты показали эффективность системы тренировок и методических подходов, использованных в ходе эксперимента. По итоговым результатам наблюдалось положительное динамическое повышение уровня физической подготовки студентов, что подтверждает важность организации уроков физкультуры на научной основе.

Ключевые слова: бакалавриат, экспериментальная работа, физическая подготовка, физические качества, сила, скорость, выносливость, гибкость, методологический подход, анализ результатов.

Annotation

Mazkur tadqiqot pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajriba-sinov ishlari asosida o'rganish va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida talabalar jismoniy sifatlarini — kuch, tezkorlik, chidamlilik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlari maxsus testlar yordamida baholandi. Olingan natijalar tajriba davomida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimi va metodik yondashuvlar samaradorligini ko'rsatdi. Yakuniy natijalarga ko'ra, talabalar jismoniy tayyorgarligi darajasida ijobiy dinamik o'sish kuzatilib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish muhimligi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: bakalavrlar, tajriba-sinov ishlari, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, metodik yondashuv, natijalar tahlili.

The purpose of this study was to examine students at higher pedagogical educational institutions through experimental testing and to identify changes in their physical fitness. During the study, the students' physical abilities—strength, agility, endurance, and flexibility—were assessed using specialized tests. The results demonstrated the effectiveness of the training system and methodological approaches used in the experiment. The final results demonstrated a positive, dynamic increase in the students' physical fitness, confirming the importance of organizing physical education lessons based on scientific principles.

Key words: bachelor's degree, experimental work, physical training, physical properties, strength, speed, yield, flexibility, methodological approach, analysis of results.



Dolzarliligi. Hozirgi kunda pedagogika oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan bakalavrlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda ularning kasbiy faoliyatga tayyorgarligini mustahkamlash bevosita jismoniy tarbiya tizimining samaradorligiga bog'liqdir. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi nafaqat ularning salomatligini mustahkamlash, balki aqliy faoliyat samaradorligini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy metod va vositalardan foydalanish zarurati ortib bormoqda. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, pedagogika yo'nalishida tahsil olayotgan bakalavrlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tajriba asosida o'rganish, mavjud muammolarni aniqlash hamda ularni bartaraf etishga qaratilgan samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi — pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarining jismoniy tayyorgarlik darajasini tajriba-sinov ishlari orqali aniqlash va uning o'zgarish dinamikasini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi: - ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; - pedagogik kuzatish; - so'rovnoma va suhbat usullari; - jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan test sinovlari; - pedagogik tajriba-sinov ishlari; - antropometrik o'lchovlar; olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: talabalar jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, tajriba jarayonida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish, olingan natijalarni tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish. Mazkur ishning ilmiy-amaliy ahamiyati shundaki, unda ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar pedagogika oliy ta'lim

muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Pedagogik tadqiqotlarda shaxs sog'lik madaniyatini rivojlantirish uchun ko'plab olimlar tomonidan talabalarning shaxsiy o'zini o'zi takomillashtirishni shakllantirish modellari taklif etadilar. Ushbu modellarda "o'z-o'zini takomillashtirish" tushunchasi salomatlikni shakllantirish, rivojlantirish va saqlash maqsadida o'quv-mashq va raqobatbardosh faoliyat vositalari, vositalari va natijalari to'plami sifatida belgilanadi [1,4,12,14,16,18].

Bakalavrlarning pedagogik tajribadan so'ng sog'lik darajasi ko'rsatkichlarining o'zgarishi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Pedagogik tajribaning boshida va oxirida TG (tajriba guruh) va NG (nazorat guruh) talabalari sinovdan o'tkazildi.

Jismoniy salomatlik holati G.L. Apanasenko sog'liq darajasini tezkor baholash uslubi bo'yicha o'tkazildi [3]. Tana bo'yi va vazni, arterial bosimi, O'HS (o'pka hayotiy sig'imi), qo'l kuchi, 20 ta o'tirib-turishdan keyin YuQCh (yurak qisqarish chastotasi)ni tiklash vaqti o'lchandi. Natijada, NG va TG tajribalaridan oldin, boshqa sog'liq darajalariga qaraganda jismoniy holati past bo'lganlar ko'proq. Bundan tashqari, TG tajribadan oldin rivojlanish darajasi past bo'lgan talabalar NG ga qaraganda 18,1% ko'proq. Ma'lumotlar tahlili TG va NG talabalarida jismoniy holat ko'rsatkichlarida ishonchli farqlar yo'qligini ko'rsatdi.

1-jadvalda pedagogik tajribadan oldin va keyin jismoniy salomatlik natijalari keltirilgan.

Tajribadan so'ng, TG tajriba ostidagilarda 20 ta o'tirib-turishdan keyin YuQCh ko'rsatkichlari ishonchli ekanligi, 1,5 daqiqadan so'ng va 3 daqiqadan so'ng YuQChni tiklash aniqlandi. NG jismoniy salomatlik ko'rsatkichlarida ishonchli farqlarga ega emas.

1-jadval

TG va NG talabalari salomatligi ko'rsatkichlari dinamikasi

T/r	O'rganilayotgan ko'rsatkich	Guruh	Tajribadan oldin	Tajribadan so'ng	Ishonchliligi
1.	YuQCh xotirjamlikda (zarba/daqiqada)	TG	89 ± 3,4	90 ± 2,5	p>0,05
		NG	83 ± 3,5	94 ± 4,2	p>0,05
2.	YuQCh o'tirib-turgandan so'ng (zarba/daqiqada)	TG	152 ± 4,8	138 ± 3,6	p<0,05
		NG	151 ± 8,3	155 ± 6,3	p>0,05
3.	YuQCh 1,5daqiqadan so'ng (zarba/daqiqada)	TG	102 ± 4,2	90 ± 2,5	p<0,05
		NG	98 ± 5,4	102 ± 4,5	p>0,05
4.	YuQCh 3 daqiqadan so'ng (zarba/daqiqada)	TG	99 ± 4,2	88 ± 2,5	p<0,05
		NG	91 ± 3,2	92 ± 3,8	p>0,05



5.	O'pkalarning hayotiy sig'imi-O'HS (ml)	TG	3083 ± 58,7	3200±104	p>0,05
		NG	2868 ± 77	2888 ± 83,5	p>0,05
6.	Massa (kg)	TG	57 ± 1,2	55,7 ± 1,5	p>0,05
		NG	56 ± 2,1	58 ± 2,2	p>0,05
7.	Bo'y(sm)	TG	164 ± 1	163 ± 1	p>0,05
		NG	164 ± 1,2	172 ± 1,4	p>0,05
8.	Sistolik arterial bosim (simob ustuning mm) (SAB)	TG	120 ± 3	123 ± 4	p>0,05
		NG	117 ± 3,3	118 ± 3	p>0,05
9.	Diastolik arterial bosim (simob ustuning mm)(DAB)	TG	82 ± 2,4	82 ± 1,8	p>0,05
		NG	82 ± 2,6	82 ± 2,9	p>0,05
10.	Chap qo'l dinamometriyasi (necha marta /soni)	TG	22 ± 0,7	27 ± 0,7	p>0,05
		NG	21 ± 0,9	19 ± 1,3	p>0,05
11.	O'ng qo'l dinamometriyasi (necha marta /soni)	TG	24 ± 0,5	29 ± 0,6	p>0,05
		NG	23 ± 1,3	22 ± 1,3	p>0,05

YuQCh o'zgarishi ko'rsatkichlarining o'sishi ko'rsatilgan (1-jadval) yuklamadan keyin va tajribadan keyin jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining oshishi (2-jadval). Ko'rib turganingizdek (1-jadval) NG dam olish paytida YuQCh TGga qaraganda ancha yuqori. O'tirib-turishdan keyin YuQCh NG da ancha oshdi va TGda YuQCh pasaydi. 1,5 daqiqadan so'ng, YuQCh NG ga oshdi va TG ga kamaydi. NG dagi YuQCh o'tirib-turishdan 3daqiqa o'tgach tiklandi.

2 - jadvalda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining o'sishi ko'rsatilgan (O'HS, tana vazni, sistolik arterial bosimi, o'ng va chap qo'llarning dinamometriyasi). 2-grafikdan ko'rinib turibdiki, tajribadan so'ng O'HS ko'rsatkichlari oshdi, tana vazni kamaydi, SAB oshdi, o'ng va chap qo'llarning dinamometriyasi oshdi. Tajribadan keyin NG tana vaznini oshiradi va qo'llarning dinamometriyasini sezilarli darajada kamaydi.

2-jadval

G.L. Apanasenkoga ko'ra TG va NG talabalarining jismoniy salomatligi darajasi dinamikasini ko'rib chiqamiz (14-jadval)

T/r	Jismoniy sog'lomlik darajasi	Guruh	Ko'rsatkich % da	
			Tajribadan oldin	Tajribadan so'ng
1.	Past	TG	79	17,6
		NG	61	50
2.	O'rtachadan past	TG	21	70,6
		NG	39	50
3.	O'rtacha	TG	-	11,8
		NG	-	-
4.	O'rtachadan yuqori	TG	-	-
		NG	-	-
5.	Yuqori	TG	-	-
		NG	-	-

TG va NG talabalarining tajribadan so'ng turli xil sog'liq darajalari nisbati (% da).

2-jadvaldan ko'rib turganimizdek, pedagogik tajribadan so'ng, TG da jismoniy holati past bo'lgan talabalar soni 61,6%ga, NG da 11,1%ga kamaydi. O'rtacha jismoniy holati 11,8% bo'lgan talabalar TGda o'sishi aniqlandi. G.L. Apanasenkoning TG va NG talabalarida tajribadan oldin va keyin sog'liqni saqlash darajasining nisbatini ko'rib chiqamiz. Tajribadan oldin va keyin TG va NG ko'rsatkichlari o'zgaradi. TG da, tajribadan oldin talabalarining 79% past darajaga ega, 21% — o'rtacha darajadan past. NG da-61% past darajaga ega va 39% o'rtacha darajadan past.

NG tajribasidan so'ng talabalarining 50 foizi-past darajaga ega, 50 foizi-o'rtacha darajadan past. Tajribadan so'ng, TG da sog'lig'i past bo'lganlar-17,6%, o'rtachadan past-70,6%, o'rtacha-11,8% qayd etilgan. Shunday qilib, TG da talabalarining sog'lig'i darajasi oshdi, o'rtacha sog'liq darajasi bo'lgan talabalar paydo bo'ldi. Bundan tashqari, TG talabalarining o'zini o'zi nazorat kundaliklari tahlili o'tkazildi. Keng qamrovli mashg'ulotlardan so'ng, TG talabalar kayfiyatlari yaxshiladi, holati (his qilishi), ishtahaning oshishi, uyqu va kun tartibining buzilishi haqida shikoyatlar bo'lmadi. O'z-o'zini nazorat qilish kundaliklarini yuritish, talabalarga o'z tanalarining xususiyatlarini



o'rganishga, holati (his qilishi), kayfiyat va boshqalarning o'zgarishini kuzatishga yordam berdi, tajriba metodika bo'yicha kompleks xarakterdagi mashg'ulotlar ta'siri ostida talabalar yanada mustaqil bo'lishdi. Shuningdek, TG talabalar sekundomer yordamida YUQCHni, spirometr yordamida O'HS ni, dinamometr yordamida qo'l kuchi, tonometr yordamida arterial bosimi, og'irlik va bo'yni o'lchash bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishdi. Bundan tashqari, o'quv jurnallarining talabalar davomati va tibbiy yozuvlar tahlilida aniqlanishicha, tajriba davomida ba'zi NG va TG bakalavrlari kasallik tufayli jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini o'tkazib yuborishgan. Tibbiy hisobotlarga ko'ra, 3 — kursda TG-da kasallik uchun ruxsatnomalar soni 20,5%, NG-30,8%ni tashkil etdi. NG talabalarida kasallik tufayli o'tkazib yuborilgan mashg'ulotlarning cho'qqilari noyabr va mart oylarida, TG talabalarida esa fevral — mart oylarida bo'lgan. TG-da o'tkazib yuborilgan mashg'ulotlar 10,3%ga kam edi, biz bu xususiyatni jismoniy madaniyat bo'yicha kompleks mashg'ulotlarning tajriba metodologiya-sining ijobiy ta'siri deb bilamiz.

Xulosa va takliflar. Kasbiy kompetensiyalar asosida pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodologiyasining samaradorligi asoslandi. Jismoniy tarbiya bo'yicha kompleks mashg'ulotlarning ishlab chiqilgan metodologiyasi quyidagilarga imkon beradi: - talabalarining sog'lik holatini oshirish. TGda past darajadagi talabalar soni kamaydi va sog'lig'i o'rtacha bo'lgan subyektlar soni paydo bo'ldi, shuningdek, YUQCHni tiklash ko'rsatkichlari aniqlandi, tananing moslashuvchan zaxiralarining ko'payishi, bu yuklamadan keyin YUQCHning pasayishida namoyon bo'ldi; - talabalarining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish. TG talabalarida 100 m, 2000 m yugurish, chelnoch yugurish, yotgan holatda qo'l bukish -to'g'rilash va yotgan holda tanani pastga ko'tarib-tushirish, yuqoriga sakrash hamda egiluvchanlik natijalarining oshishi aniqlandi. Shunday qilib, ko'plab normativlarga ko'ra, TG talabalar tajribadan oldin va NG bilan taqqoslaganda natijalarda a'lo ko'rsatkich qayd etildi; - jismoniy tarbiyaga motivatsiyani oshirish. "Jismoniy tarbiyaga motivatsiya" mavzusi bo'yicha so'rov natijalariga ko'ra: TG talabalar kayfiyati, holati (o'zini his qilishi) oshdi, mashg'ulotlarga qiziqish va o'zining sog'lig'iga qiziqish paydo bo'ldi; - kasbiy kompetensiyalar asosida pedagogika oliy ta'lim muassasa bakalavrlarining jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodologiyasiga muvofiq kasbiy muhim sifatlarni rivojlantirish; -

“turizm va orientasiya” bo'limini qo'shimcha sport turlariga kiritish bilan 3-avlod Federal davlat ta'lim standartining “jismoniy tarbiya” dasturi mazmunini o'zgartirish.

Xulosalar. Tadqiqot muammosi bo'yicha olib borilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va sog'lig'i yomonlashmoqda. Talabalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasining sezilarli darajada pasaygan, jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga qatnashish yomonlashdi. Pedagogika OTM talabalarining sog'lig'i holatining ko'p yillik dinamikasini tahlil qilish natijalariga ko'ra uning pasayishi aniqlandi. Bu sog'lig'ida o'zgarishlar bo'lgan va maxsus tibbiy guruhlariga kiritilgan talabalar sonining ko'payishi, shuningdek talabalar, qizlar va o'g'il bolalarning asosiy kasalliklari dinamikasining o'sishida namoyon bo'ldi. 1-kursdan 3-kursgacha bo'lgan pedagogika OTM talabalarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish aksariyat ko'rsatkichlarning pasayishini ko'rsatdi. Sinovlarda ko'rsatkichlarning yomonlashishi aniqlandi: 1-dan 3-kursgacha bo'lgan pedagogika OTM talabalarida 100 m va 2000 m yugurish, kuch ko'rsatkichlari — yotgan holda tanani ko'tarib va tushirish, qo'llarning bukib va to'g'rilash. Tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlari uchun kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishga hissa qo'shadigan eng muhim jismoniy sifatlari: umumiy va kuchga chidamlilik, ephillik va kuch. Aniqlangan jismoniy sifatlari pedagogika oliy ta'lim muassasalarida bitiruvchilarining jismoniy mehnat qobiliyatlar ko'rsatkichlarining yuqori darajasini belgilaydi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilari va turli oliy ta'lim muassasalarining talabalar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, pedagogika oliy ta'lim muassasa bakalavrlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining amaliy yo'nalishi yetarli emasligi aniqlandi. So'rovnoma shuni ko'rsatdiki, pedagogika oliy ta'lim muassasalarida amaliy yo'nalishni hisobga olgan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari deyarli o'tkazilmaydi, shu bilan birga bunday mashg'ulotlarning yuqori ahamiyati so'rovda qatnashgan talabalar va o'qituvchilarning aksariyati tomonidan qayd etiladi. Tadqiqotlar davomida pedagogika oliy ta'lim muassasa bakalavrlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodologiyasi ishlab chiqildi. Metodika jismoniy madaniyat o'quv dasturi doirasida talabalar o'rtasida kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishni hisobga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazishni o'z ichiga olgan. Tajriba metodologiyaning o'ziga xos xususiyati



jismoniy madaniyat dasturining qo‘shimcha turlariga — turizm va hududda yo‘nalishni belgilashni kiritish bo‘ldi, shuningdek jismoniy madaniyat vositalarining amaliy yo‘nalishidan foydalanish edi. Bundan tashqari, pedagogika oliy ta‘lim muassasa bakalavrlari uchun jismoniy madaniyat vositalari, shu jumladan amaliy mashqlar va sport turlari tanlandi, ular agronomlar va o‘rmonchilar orasida kasbiy muhim sifatlarni rivojlantiradi. Pedagogik tajriba davomida kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishni hisobga olgan holda pedagogika oliy ta‘lim muassasa bakalavrlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodologiyasining yuqori samaradorligi aniqlandi. Tajriba tadqiqotlar natijasida sog‘liq va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi. TG talabalarida yuklamadan keyin va 1,5 minut tiklanishdan keyin YuQChning pasayishi adaptiv imkoniyatlarni yaxshilashga, O‘HS ko‘rsatkichlarining oshishiga, o‘ng va chap qo‘llarning dinamometriyasiga, sog‘lig‘i past bo‘lgan talabalar sonining pasayishiga va TGda o‘rtacha sog‘lik darajasiga ega bakalavrlarning paydo bo‘lishiga yordam berdi. pedagogika oliy ta‘lim muassasa bakalavrlarining jismoniy tayyorgarligi bilan bog‘liq holda, TGda o‘tkazilgan tajribadan so‘ng tezlik, kuch va chidamlilik normativlari bo‘yicha natijalarning oshishi aniqlandi. Tajriba metodologiya mashg‘ulotlari bakalavrlarning mashg‘ulotlarga qatnashishi (davomat) va motivatsiyasiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. Deyarli barcha TG talabalarini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqish bildirishdi.

Amaliy tavsiyalar. Pedagogika oliy ta‘lim muassasasi bakalavrlarida jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshirish uchun o‘qituvchilar jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish asosida qurilishi lozimligini yodda tutishlari zarur. Pedagogika oliy ta‘lim muassasasi bakalavrlarining jismoniy tarbiya vositalari Davlat ta‘lim standartlarining kasbiy kompetensiyalari asosida tanlanishi lozim. Pedagogika oliy ta‘lim

muassasasi talabalarining jismoniy madaniyat dasturiga “turizm va hudud yo‘nalishini belgilash” bo‘limi kiritilishi zarur. Tajriba metodologiyaning natijalari pedagogika oliy ta‘lim muassasasining bo‘lajak mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligini oshirish maqsadida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish uchun ishlatilishi mumkin. Biz ishlab chiqqan tajriba metodologiyani pedagogika oliy ta‘lim muassasasi bakalavrlari uchun “Jismoniy madaniyat” fan dasturiga kiritish tavsiya etilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы метасистемного подхода. — Москва: № /Смысл, 1999. УДК 159.923(075.8) ББК 88.4я73 А905
2. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования. — Народное образование, №2, 2003. 58-64 УДК 371.333
3. Апанасенко Г.Л. The individual health: in search of essence and quantitative estimation - 2015 й
4. Платонов К.К. Структура и развитие личности. — Москва: Наука, 1986. — 256 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура: воспитание, образование, обучение. — Москва: Академия, 2004-240 с.
6. Лубышева Л.И. Культурологические основы физической культуры. — Москва: Советский спорт, 2002. 252 страницы
7. Сонькин В.Д. Физическое воспитание и здоровье студента. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015.-416 с.
8. Bondin V.I., Marchenko M.V. Kompetentnostniy podxod v obrazovanii: metodologiya i praktika. — Moskva: Pedagogika, 2008.288 с.
9. Kudrin Ye.P., Kochiev V.P., Smirnov V.N. Zdorovy obraz zhizni i fizicheskaya kul'tura. — Rostov n/D: Feniks, 2014. 320 с.
10. Налимов В.В. Вероятностная модель языка. — Москва: Наука, 1989.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar
instituti doktoranti
M.K.Mamatova
Toshkent, O'zbekiston

O'QUV MASHG'ULOTI GURUHI BOSQICHIDAGI VOLEYBOLCHI QIZLARING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKLARINING HUDUDLAR MIQYOSIDAGI TAHLILI

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email mamtovam91@gmail.com

Аннотация

В данной статье изучены общие физические качества девушек-волейболисток, находящихся на этапе учебно-тренировочных групп спортивных школ в разрезе районов, а также выявлены физические качества, отстающие в развитии, и предложены пути их совершенствования. Кроме того, разработаны рекомендации, способствующие улучшению их спортивных показателей.

Ключевые слова: Физические качества, индекс тела, сравнение регионов, вспомогательные упражнения, практические рекомендации, вспомогательные инструменты и оборудование.

Annotation

Ushbu maqolada tumanlar kesimidagi sport maktablaridagi, o'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy sifatleri o'rganilib, ulardagi rivojlanishdan orqada qolayotgan jismoniy sifatlarni aniqlab uni yaxshilashga qaratilgan. Shuningdek, ulardagi sport ko'rsatkichlari yaxshilashga ko'makchi bo'ladigan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Kalit so'zlar: Jismoniy sifatlari, tana indeksi, hududlarni taqqoslash, ko'maklashuvchi mashqlar, amaliy tavsiyalar, yordamchi asboblardan foydalanish.

This article examines the general physical qualities of female volleyball players at the training-group stage in sports schools across districts, identifies the physical qualities that are lagging behind in development, and proposes methods for their improvement. In addition, recommendations aimed at enhancing their athletic performance have been developed.

Keywords: Physical qualities, body index, regional comparison, supportive exercises, practical recommendations, auxiliary tools and equipment.

Dolzarbligi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni uzoq yillar davomida takomillashtirish jarayonining asosiy vazifasi sportchilarning jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish hamda ularning sport, mehnat va kundalik faoliyatlarda yuqori darajada namoyon bo'lishini ta'minlashdan iboratdir. Jismoniy tarbiya amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun turli mashq va uslublardan foydalaniladi. Jumladan, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, yugurish, sakrash, tortilish, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar keng qo'llaniladi. Mashg'ulotlar davomida organizmga beriladigan yuklamalar sportchining jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib boriladi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlarni turli sharoitlarda samarali namoyon etish qobiliyatini shakllantirish, harakat faoliyatiga moslashuvchanlikni oshirish hamda sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Voleybolchi qizlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish zamonaviy mashg'ulot jarayonining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur sifatlari voleybolchilarning o'yin davomida samarali harakat qilishi, texnik va taktik elementlarni sifatli bajarishi hamda yuqori sport natijalariga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda yugurish, sakrash, turli yo'nalishlarda harakatlanish, koordinatsion mashqlar va kuch mashqlaridan keng foydalaniladi. Jumladan,

joyidan va harakatlanib sakrash, qutilarga sakrash, bir oyoqda sakrash kabi mashqlar oyoq mushaklarini mustahkamlash va harakat faolligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, sprint mashqlari, qisqa masofaga tez yugurish, yon tomonlama harakatlanish va reaksiya mashqlari sportchilarning tezkorlik hamda chaqqonlik sifatlarni rivojlantiradi. Voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda kuch mashqlari ham muhim o'rin tutadi. Xususan, shtanga bilan o'tirib-turish, og'irlik tortish, press va yelka mushaklari uchun mashqlar qo'l, oyoq va tana mushaklarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashqlarni o'rtacha og'irlikda va yuqori tezlikda bajarish mushaklarning funksional imkoniyatlarini oshiradi hamda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlaydi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida chidamlilik va koordinatsiyani oshirishga qaratilgan mashqlar ham alohida ahamiyatga ega. Bunday mashqlar voleybolchilarning o'yin davomida uzoq vaqt davomida yuqori faollikni saqlab qolishiga, harakatlarni aniq va tez bajarishiga hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Tadqiqot maqsadi. O'quv mashg'ulot guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy holatlarini o'rganib, jismoniy sifatlarni yaxshilash uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. O'quv mashg'uloti guruhi voleybolchi qizlarining jismoniy holatlarini o'rganish; tadqiqot jarayonida yondashuv samaradorligini kuzatuv va tahlillar orqali asoslash; o'quv mashg'uloti guruhi voleybolchi qizlarining o'quv dasturlarini o'rganish va tizimlashtirilgan mashqlar majmuasini dasturga singdirish; o'quv mashg'uloti guruhi voleybolchi



qizlarining umumiy jismoniy tayyorgarliklari samaradorligini oshirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Tadqiqot obyekti sifatida Toshkent viloyatining Qibray tumani, Yuqori Chirchiq tumani hamda Chirchiq shahrida faoliyat yuritayotgan sport maktablarida voleybol sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan o'quv-mashg'ulot guruhi bosqichidagi qizlar jalb qilindi. Tadqiqot davomida sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlari hamda harakat sifatleri har tomonlama tahlil

qilindi. Jumladan, ularning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va sakrovchanlik kabi muhim jismoniy sifatleri maxsus test mashqlari orqali baholandi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida hududlar kesimida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqlar aniqlanib, qaysi jismoniy sifatlar rivojlanishdan ortda qolayotgani o'rganildi. Olingan natijalar asosida voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Voleybolchi qizlarning morfofunktsional holati tana-vazn indeksi (Qibray tumani)

№	O'quvchining FISH	Jinsi	Morfofunktsional holati			
			Tana-vazn indeksi			
			Tana vazni (kg)	Tana uzunligi (sm)	Indeks	Me'yori
1	E-va G.	Ayol	77	1,73	25,7	Ortiqcha vazn
2	N-va Sh.	Ayol	56	1,68	17,7	Me'yori
3	B-va M.	Ayol	51	1,62	18,3	Me'yori
4	M-va J.	Ayol	50	1,65	18,3	Vazn yetishmasligi
5	K-va A.	Ayol	50	1,56	17,3	Me'yori
6	S-va X.	Ayol	50	1,61	16,3	Me'yori
7	A-va B.	Ayol	58	1,53	18,3	Ortiqcha vazn
8	A-va L.	Ayol	52	1,64	18,4	Me'yori
9	R-va X.	Ayol	38	1,55	15,8	Ortiqcha vazn
10	B-va A.	Ayol	39	1,50	17,3	Vazn yetishmasligi
11	P-va S.	Ayol	52	1,61	18,4	Me'yori
12	Z-va N.	Ayol	47	1,60	18,1	Vazn yetishmasligi

Yuqoridagi jadvalda Qibray tumani sport maktabidagi o'quv-mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanayotgan voleybolchi qizlarning morfofunktsional holati hamda tana-vazn indeksi ko'rsatkichlari keltirilgan. Jadval ma'lumotlari asosida sportchilarning tana vazni, bo'yi va tana-vazn indeksleri tahlil qilinib, ularning jismoniy rivojlanganlik darajasi baholandi. Tahlil natijalariga ko'ra, ayrim sportchilarda tana vazni me'yori darajasida ekanligi aniqlangan bo'lsa, ba'zi o'quvchilarda tana vazni yetishmasligi yoki ortiqcha vazn holatlari kuzatildi. Jumladan, jadvaldagi ayrim voleybolchi qizlarda tana-vazn indeksining pastligi ularning jismoniy rivojlanishida yetarli mushak massasi shakllanmaganligini ko'rsatadi. Bu esa sportchilarning kuch, chidamlilik va tezkor-kuch sifatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, ayrim sportchilarda tana vaznining me'yordan yuqori ekanligi qayd etilib, bu holat harakat tezligi, sakrovchanlik va umumiy funksional tayyorgarlik darajasining pasayishiga sabab bo'lish ehtimolini bildiradi. Tana vazni me'yorida bo'lgan sportchilarda esa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari nisbatan barqaror ekanligi kuzatildi. Mazkur natijalar voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirish, individual yondashuv asosida mashg'ulot yuklamalarini belgilash hamda to'g'ri ovqatlanish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, sportchilarning morfofunktsional holatini muntazam monitoring qilib borish ularning sport natijalarini oshirish va jismoniy rivojlanishini samarali boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Voleybolchi qizlarning morfofunktsional holati tana-vazn indeksi (Yuqori Chirchiq)

№	O'quvchining FISH	Jinsi	Morfofunktsional holati			
			Tana-vazn indeksi			
			Tana vazni (kg)	Tana uzunligi (sm)	Indeks	Me'yori
1	M-va A.	Ayol	47	1,59	18,6	Me'yori



2	N-va B.	Ayol	56	1,67	20,1	Me'yor
3	B-va M.	Ayol	49	1,61	18,9	Me'yor
4	L-va V.	Ayol	48	1,67	17,2	Tana vazn yetishmasligi
5	K-va D.	Ayol	65	1,80	20,1	Me'yor
6	J-va A.	Ayol	58	1,53	24,8	Me'yor
7	B-va B.	Ayol	61	1,69	23,1	Me'yor
8	T-va G.	Ayol	56	1,64	24,0	Me'yor
9	M-va M.	Ayol	58	1,68	20,5	Me'yor
10	E-va A.	Ayol	60	1,53	20,7	Me'yor
11	N-va S.	Ayol	53	1,73	17,7	Tana vazn yetishmasligi
12	O-va N.	Ayol	48	1,58	19,2	Me'yor

2-jadvalda Yuqori Chirchiq tumanida faoliyat olib borayotgan sport maktablarining o'quv-mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanayotgan voleybolchi qizlarning morfofunktsional holati hamda tana-vazn indeksi ko'rsatkichlari aks ettirilgan. Jadval ma'lumotlari asosida sportchilarning tana vazni, bo'yi va tana-vazn indeksi tahlil qilinib, ularning jismoniy rivojlanganlik darajasi baholandi. Tahlil natijalariga ko'ra, sportchilarning aksariyatida tana-vazn indeksi me'yoriy ko'rsatkichlarga mos kelishi kuzatildi. Bu esa voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishi va organizmning funksional holati nisbatan barqaror ekanligini ko'rsatadi. Ayniqsa, bo'y va tana vazni o'rtasidagi mutanosiblik sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Shu bilan birga, ayrim sportchilarda tana vazni yetishmasligi holati qayd etildi. Bunday

ko'rsatkichlar mushak massasining yetarli darajada shakllanmaganligi hamda organizmning jismoniy yuklamalarga moslashish imkoniyatlari pastroq ekanligini bildirishi mumkin. Natijada bu holat sportchilarning kuch, chidamlilik, tezkorlik va sakrovchanlik sifatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoldan holi emas.

Jadvaldagi ayrim sportchilarda tana-vazn indeksining yuqoriroq ko'rsatkichlari ham kuzatilgan bo'lib, bu holat umumiy harakat faolligi, tezkor harakatlanish va koordinatsion qobiliyatlarining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli mashg'ulot jarayonida individual yondashuv asosida jismoniy yuklamalarni rejalashtirish, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish hamda tiklanish jarayonlarini nazorat qilish muhim ahamiyatga ega (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Voleybolchi qizlarning morfofunktsional holati tana-vazn indeksi (Chirchiq shahar)

№	O'quvchining FISH	Jinsi	Morfofunktsional holati			
			Tana-vazn indeksi			
			Tana vazni (kg)	Tana uzunligi (sm)	Indeks	Me'yori
1	Ava M.	Ayol	57	1,60	18,6	Me'yor
2	A-va E.	Ayol	56	1,65	20,1	Me'yor
3	A-va T.	Ayol	51	1,63	19,5	Me'yor
4	X-va M.	Ayol	60	1,70	18,2	Tana vazn yetishmasligi
5	M-va F.	Ayol	65	1,59	20,0	Ortiqcha tana vazn
6	B-va SH.	Ayol	58	1,62	24,8	Me'yor
7	Y-va SH	Ayol	63	1,69	22,1	Me'yor
8	J-va V	Ayol	59	1,57	23,0	Me'yor
9	E-va M.	Ayol	56	1,65	20,5	Me'yor
10	X-va CH.	Ayol	65	1,73	21,7	Me'yor
11	N-va U.	Ayol	53	1,70	17,7	Tana vazn yetishmasligi
12	U-va N.	Ayol	60	1,58	12,2	Me'yor

3-jadvalda Chirchiq shahridagi sport maktablarida o'quv-mashg'ulot guruhi bosqichida shug'ullanayotgan voleybolchi qizlarning morfofunktsional holati hamda tana-vazn indeksi ko'rsatkichlari keltirilgan. Jadval asosida sportchilarning tana vazni, bo'yi va tana-vazn indeksi o'rganilib, ularning jismoniy rivojlanganlik darajasi tahlil qilindi. Tahlil

natijalariga ko'ra, voleybolchi qizlarning asosiy qismida tana-vazn indeksi me'yoriy ko'rsatkichlarga mos kelishi kuzatildi. Bu esa sportchilarning organizmi jismoniy yuklamalarga moslashganligini hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi qoniqarli ekanligini ko'rsatadi. Sportchilarning bo'y va tana vazni o'rtasidagi mutanosiblik voleybol sport turi uchun



muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, ayrim sportchilarda tana vazni yetishmasligi holati aniqlangan. Bunday ko'rsatkichlar organizmda mushak massasining yetarli shakllanmaganligi, energiya zaxirasining kamligi hamda jismoniy yuklamalarni bajarishda tez charchash holatlariga sabab bo'lishi mumkin. Bu esa sportchilarning chidamlilik, kuch va tezkorlik sifatlariga ma'lum darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jadvaldagi ayrim sportchilarda esa ortiqcha tana vazni holati qayd etilgan. Mazkur holat sportchilarning harakat tezligi, sakrovchanligi va koordinatsion qobiliyatlariga salbiy ta'sir etishi mumkin. Ayniqsa, voleybol sportida tezkor harakatlanish, yuqori sakrash va chaqqonlik muhim ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, tana vaznining me'yor darajasida bo'lishi muhim hisoblanadi. Umuman olganda, Chirchiq shahridagi voleybolchi qizlarning morfofunktsional ko'rsatkichlari tahlili ularning aksariyatida jismoniy rivojlanganlik darajasi me'yoriy holatda ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa: Tadqiqot davomida Qibray tumani, Yuqori Chirchiq hamda Chirchiq shahridagi sport maktablarida voleybol sport turi bilan shug'ullanayotgan o'quv-mashg'ulot guruhi bosqichidagi qizlarning morfofunktsional holati va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganildi. Olingan natijalar asosida sportchilarning tana-vazn indeksi, bo'y va tana vazni o'rtasidagi mutanosiblik darajasi tahlil qilinib, ularning jismoniy rivojlanganlik holati baholandi. Tadqiqot natijalari aksariyat voleybolchi qizlarda tana-vazn ko'rsatkichlari me'yoriy holatda ekanligini ko'rsatdi. Bu esa sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlari qoniqarli darajada shakllanganligini bildiradi. Shu bilan birga, ayrim sportchilarda tana vazni yetishmasligi hamda ortiqcha tana vazni holatlari aniqlanib, bu omillar ularning kuch, chidamlilik, tezkorlik, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi kuzatildi. Shuningdek, hududlar kesimida sportchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasida ma'lum farqlar mavjudligi aniqlandi. Bu esa mashg'ulotlarni tashkil etish, jismoniy yuklamalarni rejalashtirish, ovqatlanish tartibi va tiklanish jarayonlariga individual yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, voleybol sportida yuqori natijalarga erishish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni muntazam ravishda takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot asosida voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar,

amaliy tavsiyalar hamda yordamchi vositalardan foydalanish samarali natija berishi aniqlandi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda zamonaviy trening usullaridan foydalanish, morfofunktsional holatini muntazam nazorat qilib borish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Boltayev A.A. Yosh voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish va uni o'yin davomida saqlash imkoniyati. Dissertatsiya PhD/Ped445: 2021. – B. 61– 82.
2. Bekmansurov R.X. Методика подготовки волейболистов в современных условиях. 2023. – С. 2 – 6.
3. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: 1991. С. 114 – 124.
4. Matkarimov, Rashid Masharipovich — Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik / R.M. Matkarimov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. Toshkent: «O'zbekiston» NMIU, 2015. 200 b. (73-75-betlar) Павел Л. Антропометрические особенности волейболистов высокой квалификации. 2011. – С. 1–4.
5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. 2024.-284 b.
6. Петров В.Н., Федоров А.В. Подготовка волейболистов к соревнованиям: планирование тренировочного процесса. 2009. – 26 –28.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература. 2015. – 800 с.
8. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 2019. – P. 98 –102.
9. Ahmad Reza Iranpour¹, Mohammad Hemmatinafar, Javad Nemati¹, Mohsen Salesi¹, Hamed Esmaeili², Babak Imanian¹. The effects of plyometric training with speed and weight overloads on volleyball players' strength, power, and jumping performance. PLOS ONE. 2025.- P. 1-24.
10. Jiaoqin Wang¹, Zhikai Qin¹, Qiang Zhang¹ and Junsheng Wang¹. Lower limb dynamic balance, strength, explosive power, agility, and injuries in volleyball players. Journal of Orthopaedic Surgery and Research. (2025) 20:211. P.3-14.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi

A.M.Djurabayev

Chirchiq, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email djurabayev@gmail.com

LAZERTEG SPORTCHILARI UCHUN JISMONIY SIFATLARNING ZARURLIGI VA AHAMIYATI

Аннотация

В данной статье отмечается, что для спортсменов по лазертагу основными компонентами физической подготовки являются скорость, ловкость, координация, специальная выносливость, сила и равновесие. Комплексное и целенаправленное развитие этих качеств повышает игровую эффективность спортсмена, обеспечивает технико-тактическое преимущество и создает возможности для достижения высоких результатов на соревнованиях. В статье также представлены сведения об этом процессе.

Ключевые слова. В виде спорта «Лазертаг» внезапные атаки и защитные действия делают скорость решающим фактором; у спортсмена с недостаточно развитым физическим качеством скорости эффективность атакующих ситуаций снижается.

Annotation

Ushbu maqolada lazerteg sportchilari uchun tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, kuch va muvozanat jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Ushbu sifatlarning kompleks va maqsadga yo'naltirilgan rivojlantirilishi sportchining o'yin samaradorligini oshiradi, texnik-taktik ustunlikni ta'minlaydi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyati haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Laserteg sport turida to'satdan hujum qilish, himoya holatlari tezlikni hal qiluvchi omil, tezlik jismoniy sifati yetarli darajada rivojlanmagan sportchi hujum vaziyat

This article provides information on the importance of speed, agility, coordination, special endurance, strength, and balance as the main components of physical fitness for laser tag athletes. The study highlights that the comprehensive and purpose-oriented development of these qualities improves players' game performance, ensures technical and tactical superiority, and increases the possibility of achieving high results in competitions.

Keywords: Laser tag, sudden attack, defensive situations, speed as a decisive factor, physical fitness, agility, coordination, endurance, strength, balance, game performance, technical-tactical superiority.

Dolzarbligi. Dunyoda kybersportni xavfsiz rivojlantirish va ommalashtirish bo'yicha ekotizim yaratish, musobaqalar va turnirlarni tizimli ravishda o'tkazish orqali iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional kybersportga yo'naltirilmoqda. Shuningdek, axborot texnologiyalari va IT-industriya uchun salohiyatli kadrlarni tayyorlash va ularni sohaga jalb qilish ishlarini yanada kengaytirish vazifalaridan biri sifatida munosabatda bo'lishiga olib kelmoqda. Lazer tag o'yini nafaqat insonlar salomatligini mustahkamlashda balki, kybersport turlarida shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga odatlantirish, inson o'z imkoniyatlari darajasini oshirmoqda. Aynan ushbu omillar tufayli kybersport rasman alohida sport turi sifatida e'tirof etilganligi, lazer tag o'yini yordamida talabalarni jismoniy ko'rsatkichlarini oshirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati bo'yicha ishlar amalga oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. 1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy ishlarni tahlil qilish. 2. Lasertag sportchilarini jismoniy sifatlarni rivojlantirish mexanizmini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Hozirgi kunda lazerteg sport turi nafaqat ko'ngilochar o'yin, balki yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab etuvchi sport faoliyati sifatida shakllanib bormoqda. O'yin jarayoni tezlik, nishonni aniq olish, o'yindagi vaziyatni tez baholash hamda harakatlarning muvofiqligini talab qiladigan sport turi

hisoblanadi. Shu boisdan ham, lazerteg sport turida sportchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ayrim sifatlar ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ushbu sifatlarning har biri o'yin samaradorligi va sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagi rasmda birinchidan, tezlik sifati lazerteg sportida eng muhim jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Musobaqa davomida sportchi qisqa masofalarga tezlanib yugurishi, raqib hujumidan tezlanib chekinishi va qulay pozitsiyani egallashi hamda navbatdagi harakatlarni uyg'unlikda bajarishi muhim hisoblanadi. Laserteg sport turida to'satdan hujum qilish va himoya holatlari tezlikni hal qiluvchi omilga aylantiradi. Tezlik jismoniy sifati yetarli darajada rivojlanmagan sportchi hujum vaziyatga kech javob beradi va raqibga ustunlikni boy beradi. Bu esa mag'lubiyatga sabab bo'ladi.

Ikkinchidan, lazerteg o'yinchisida chaqqonlik (epchillik) musobaqa o'yini maydonida sportchining harakat samaradorligini belgilaydigan sport turi hisoblanadi. To'siqlar orasida harakatlanish, yo'nalishni tez o'zgartirish va tanani qulay holatga keltirish aynan ushbu sifatlarga bog'liq bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'yin maydonida ustunlikni ta'minlaydi, chunki chaqqon o'yinchi raqibdan tezroq belgilangan zonaga joylashadi va taktik rejalarini samarali bajarishga ega bo'ladi.

Uchinchidan, koordinatsiya qobiliyati lazerteg o'yinchisining texnik jihatlarini muvaffaqiyatli bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatlarning aniqligi, tananing muvozanatda saqlanishi va qurolni aniq boshqarish koordinatsiyaga bog'liq bo'ladi. Lazer nishonni



ya'ni raqib o'yinchini aniq urish bevosita koordinatsiyaga bog'liq, chunki ko'z-qo'l muvofiqligi past bo'lgan sportchi yuqori tezlikda aniq nishonga ura olmaydi.

To'rtinchidan, maxsus chidamlilik sifati o'yin davomida sportchining yuqori faollikni saqlab qolishini ta'minlaydi. Lazertegda tezkor harakatlar bir necha bor takrorlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga katta yuk tushadi. Turnirlar va uzoq raundlarda muhim ahamiyatga ega, chunki chidamliligi past sportchi o'yin oxiriga kelib tez charchaydi va texnik-taktik xatolarga yo'l qo'yadi.

Beshinchidan, kuch sifatlari, ayniqsa nisbiy va tezkor-kuch lazerteg sportida yordamchi, ammo zarur jismoniy sifati hisoblanadi. Oyoq mushaklarining kuchi tez start olish va sakrashlar uchun, gavda mushaklarining kuchi esa burilishlar va barqaror holatda turish uchun muhim hisoblanadi. Mutloq kuch emas, balki tezkor va funksional kuch tayyorgarligi muhim, chunki lazerteg sport turida haddan tashqari kuchlilik

emas, balki harakatlarning samaradorligi talab etiladi.

Nihoyat, muvozanat sportchining harakat jarayonida tana nazoratini saqlashiga xizmat qiladi. O'q otish, yashirinish va joyini o'zgartirish vaqtida muvozanatni yo'qotmaslik yuqori sport natijasining garovi hisoblanadi. Harakat paytida barqarorlik va o'q otish vaqtida tana nazoratini saqlash bevosita muvozanat darajasiga bog'liq bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, lazerteg sportchilari uchun tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, kuch va muvozanat jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Ushbu sifatlarning kompleks va maqsadga yo'naltirilgan rivojlantirilishi sportchining o'yin samaradorligini oshiradi, texnik-taktik ustunlikni ta'minlaydi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.



1-rasm. Laserteg sportchilarini jismoniy sifatlarni rivojlantirish mexanizmi

1-jadval

Lazerteg sportchilari uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlar majmua

T/r	Jismoniy sifat	Mashq nomi	Takrorlash soni	Seriyalar soni	YUQS (zar/daq.)	Izoh (nima uchun kerak)
1	Tezlik	10–20 m maksimal tezlikda yugurish	5–8 marta	2–3 seriya	160–180	Lasertegda to'satdan hujum va himoya holatlari tezlikni hal qiluvchi omilga aylantiradi
		Start signaliga javoban yugurish	6–10 marta	2 seriya	150–170	Reaksiya tezligini oshiradi



2	Chaqqonlik (epchillik)	Konuslar orasidan zig-zag yugurish	4–6 marta	2–3 seriya	150–170	Bu sifat o'yin maydonida ustunlikni ta'minlaydi
		Yo'nalishni tez o'zgartirish mashqi	6–8 marta	2 seriya	150–165	Harakat moslashuvchanligini rivojlantiradi
3	Koordinatsiya	Harakatda nishonga olish	8–12 marta	2–3 seriya	130–150	Laser nishonni aniq urish bevosita koordinatsiyaga bog'liq
		Bir oyoqda turib nishonga olish	6–10 marta	2 seriya	120–140	Tana nazorati va aniqlikni oshiradi
4	Maxsus chidamlilik	Interval yugurish (30/30)	6–10 marta	1–2 seriya	170–185	Turnirlar va uzoq raundlarda muhim ahamiyatga ega
		O'yin simulyatsiyasi	5–10 daqiqa	2 seriya	160–180	O'yin davomiyligiga moslashadi
5	Kuch	Yarim o'tirib-turish mashqi	12–15 marta	2–3 seriya	130–150	Og'ir kuch emas, balki tezkor-kuch va funksional tayyorgarlik muhim
		Oldinga qadam tashlab bukilish mashqi	10–12 marta	2 seriya	130–145	Pastki tana barqarorligini oshiradi
6	Muvozanat	Muvozanat saqlash mashqlari	20–40 soniya	3–4 marta	110–130	Harakat paytida barqarorlikni ta'minlaydi
		Harakatda o'q otish mashqi	6–10 marta	2–3 seriya	130–150	O'q otish vaqtida tana nazoratini saqlash

Laserteg sporti yuqori harakat faolligi, tezkor qaror qabul qilish hamda harakatlarning aniqligini talab etuvchi zamonaviy sport turlaridan biridir. O'yin jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida tez yugurish, to'satdan yo'nalishni o'zgartirish, muvozanatni saqlagan holda nishonga olish va butun o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishi lozim. Shu sababli lazerteg talabalarining jismoniy tayyorgarligi umumiy mashqlar bilan cheklanmay, sport turining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi zarur.

Mazkur mashqlar majmuasi lazerteg sporti faoliyatida yetakchi hisoblangan tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, funksional kuch va muvozanat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Laserteg sport turi o'zining dinamik xarakteri bilan ajralib turadi. O'yin jarayonida sportchi yuqori tezlikda harakatlanishi, tez-tez yo'nalishni o'zgartirishi, muvozanatni saqlagan holda nishonga aniq zarba berishi hamda butun o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini yo'qotmasligi talab etiladi. Shu sababli lazerteg talabalar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni alohida emas, balki kompleks va o'zaro bog'liq holda rivojlantirish muhim hisoblanadi. Mazkur mashqlar majmuasi lazerteg sporti faoliyatining real sharoitlariga yaqinlashtirilgan bo'lib, unda tezkor harakatlar, chaqqonlik elementlari, koordinatsiya va muvozanatni talab qiluvchi mashqlar hamda yuqori intensivlikdagi yuklamalar uyg'unlashtirilgan. Lasertegda to'satdan hujum va himoya holatlari tezkorlikni hal qiluvchi omilga aylantiradi, shu bois mashqlar majmuasi lazerteg o'yini bilan shug'ullanuvchi talabalar harakat tezligini va vaziyatga moslashuvchanligini oshirishga qaratilgan. Mashqlarni bajarish

jarayonida yurak urish chastotasining belgilangan chegaralarda ushlab turilishi lazerteg o'yinchisining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa o'yinchilarning o'yin davomida yuqori faollikni saqlab qolishini ta'minlaydi. Turnirlar va uzoq raundlarda muhim ahamiyatga ega bo'lgan bunday tayyorgarlik lazerteg o'yinchisini charchoqqa bardoshlilikini oshiradi. Shuningdek, mashqlar majmuasida tananing barqarorligi va harakat aniqligiga alohida e'tibor qaratilgan. Harakat vaqtida muvozanatni saqlash va nishonga olish jarayonida tanani nazorat qilish lazerteg sporti texnik samaradorligining muhim sharti hisoblanadi. Laser nishonni aniq urish bevosita koordinatsiyaga bog'liq, shu bilan birga harakat paytida barqarorlik va o'q otish vaqtida tana nazoratini saqlash sport natijalarining barqarorligini ta'minlaydi. Mazkur mashqlar majmuasida kuch mashqlari og'ir yuklamalar ko'rinishida emas, balki funksional va tezkor xarakterda qo'llanilgan. Og'ir kuch emas, balki tezkor va funksional kuch muhim, chunki lazerteg sportida harakatlarning samaradorligi, tezligi va aniqligi ustuvor hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, lazerteg o'yini bilan shug'ullanuvchi talabalar uchun ishlab chiqilgan ushbu mashqlar majmuasi jismoniy va funksional tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan. Mashqlar majmuasini muntazam va maqsadli qo'llash lazerteg o'yinchisining harakat imkoniyatlarini kengaytiradi, texnik-taktik faoliyat samaradorligini oshiradi hamda musobaqa jarayonida yuqori va barqaror natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Foo E., J. Baker, C. Compton, B. Holschuh, Soft robotic compression garment to



gambling studies. 2019. Vol. 35(2). Pp. 351-365. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>.

2. Gogunov E.N. Professional and psychological competence of a specialist in physical culture and sports. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2005, no. 4, pp. 42-44. (In Russ.)

3. Griffiths M. The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming & Griffiths M. The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming & eSports. *Casino & Gaming International*, 2017, vol. 28, pp. 59-63.

4. Gromova O.A., Torshin I.YU., Grishina T.R., Fedotova L.E. Magnesium deficiency as a

problem of stress and maladjustment in children. *Russkij medicinskij zhurnal. Pediatriya*, 2012, no. 16, pp. 813-816. (In Russ.)

5. Imashev A.M. Dynamics of state change and structure of functional competence of future physical culture teachers in motor pedagogical function. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2008, no. 11, pp. 90-92. (In Russ.)

6. Kuz'mina S.V. Formation of psychological readiness of students for professional activity in the Learning. 2013. Vol. 3(1). Pp. 67-77. *Machinery*, 2020, pp. 1-8, <http://dx.doi.org/10.1145/3334480.3382919>.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası stajyor-o'qituvchisi

N.I. Abdullayev

Qoraqalpog'iston respublikasi, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: abdullayevnurbek1995@gmail.com

Tel: 941440004

13-15 YOSHLI KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Аннотация

В статье изложены пути совершенствования технико-тактических действий юных борцов путем развития их физических качеств.

Ключевые слова: юные борцы, физические качества, комплекс упражнений, технико-тактические действия.

Annotation

Maqolada yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali ularning texnik-taktik harakatlarini yaxshilash yo'llari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: yosh kurashchilar, jismoniy sifatlar, mashqlar majmuasi, texnik-taktik harakatlar. The article describes ways to improve the technical and tactical actions of young wrestlers through the development of their physical qualities.

Keywords: young wrestlers, physical qualities, exercise complex, technical and tactical actions.

Kirish. Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari o'rtasida ommaviy sportni targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etib kelinmoqda. Ayniqsa, milliy sport turlarini, jumladan kurashni xalqaro maydonga olib chiqish, ushbu sport turida yetakchi pozitsiyalarni mustahkamlash dolzarb masala hisoblanadi. Kurash texnik-taktik jihatdan murakkab, yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi sport turi bo'lib, unda sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, epcillik va egiluvchanlik darajasi musobaqa natijalarini belgilovchi asosiy omillardan sanaladi. Shu bois, belbog'li kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini chuqur o'rganish zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo'nalishlaridan biridir.

Yosh kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali usul va vositalarini ilmiy asoslash. Kurashda yetakchi jismoniy sifatlar. Ilmiy manbalar va pedagogik

kuzatuvlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashda kuch yetakchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Raqibni ushlab, muvozanatdan chiqarish, ko'tarish va uloqtirish kabi texnik usullarni samarali bajarishda maksimal va nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yelka kamari, qo'l, bel va pastki oyoq mushaklarining rivojlanganligi sportchining musobaqadagi ustunligini ta'minlaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori, 2024-yil 20-dekabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-450-sonli qarorlarida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlashda mazkur tadqiqot ishi dolzarb hisoblanadi [1,2].

Tezkorlik sportchining hujum va qarshi hujum harakatlarini qisqa vaqt ichida amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. Tezkorlik darajasining



yuqori bo'lishi sportchiga tashabbusni qo'lg'a olish va raqib harakatlariga o'z vaqtida javob qaytarish imkonini beradi. Musobaqa jarayonida sportchi yuqori intensivlikdagi yuklamalarga duch kelganligi sababli chidamlilik, xususan maxsus chidamlilik sifati muhim o'rin tutadi. Yetarli chidamlilik sportchining bellashuv davomida texnik harakatlarni barqaror va samarali bajarishini ta'minlaydi. Shuningdek, epchillik va egiluvchanlik texnik harakatlarni muvofiqlashtirish, harakat amplitudasini oshirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Tezkorlik taktik jihatdan ustunlikni ta'minlab, qarshi hujumlarni tez va aniq amalga oshirish imkonini beradi. Chidamlilik esa sportchining butun bellashuv davomida texnik-taktik barqarorlikni saqlab qolishiga xizmat qiladi. Epchillik va egiluvchanlik esa texnik kombinatsiyalarni silliq va muvofiqlashtirilgan holda bajarishni ta'minlaydi.

Tadqiqotning maqsadi. 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali texnik harakatlarni takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Tadqiqot Nukus shahridagi Respublika yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida olib borildi. Tadqiqotga o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 13-15 yoshli kurashchilar jalb qilindi. Tadqiqotga jami 20 nafar sportchi qamrab olindi. Ular ikki guruhga: 10 nafari tajriba guruhiga, 10 nafari esa nazorat guruhiga ajratildi.

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qilish. Kurashda yuqori sport natijalari faqat texnik harakatlarni bilish bilangina emas, balki ularni samarali amalga oshirish imkonini beruvchi jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas

bog'liqdir. Masalan, yetarli darajada rivojlanmagan kuch sifati texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan usulning yakuniga yetkazilmasligiga olib kelishi mumkin. Mazkur mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritilishi yosh kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini yaxshilashga yordam beradi. Shu fikrlardan kelib chiqib, tajriba va nazorat guruhi ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida nazorat testlari olindi.

Tadqiqot davomida quyidagi nazorat testlaridan foydalanildi:

Kaft kuchi (dinamometr) 3x10 metrga mokisimon yugurish (soniya);

Joyidan turib uzunlikka sakrash (m/sm);

30 metrga yugurish (soniya) davomida;

Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish;

Turnikda tortilish (marta);

Skameykada turgan holda egilish (sm).

Mazkur testlar yosh kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida haftada bir marta mashg'ulot jarayoniga kiritildi [4].

Tadqiqotlar jarayonida o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 14-16 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun metodika tavsiya qilindi. Eksperimental metodika 3x10 metrga mokisimon yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash, turnikda tortilish, qo'llarni tirsakdan bukib yozish, chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish, 60 metrga yugurish, gimnastika skameykasida turib oldinga egilish, turnikda osilib turgan holda tirsakni 90 gradusda ushlab turish, arqonga chiqish, maxsus kurash rezinasi va espanderlar bilan ishlash mashqlaridan iborat bo'ldi. (1- jadval).

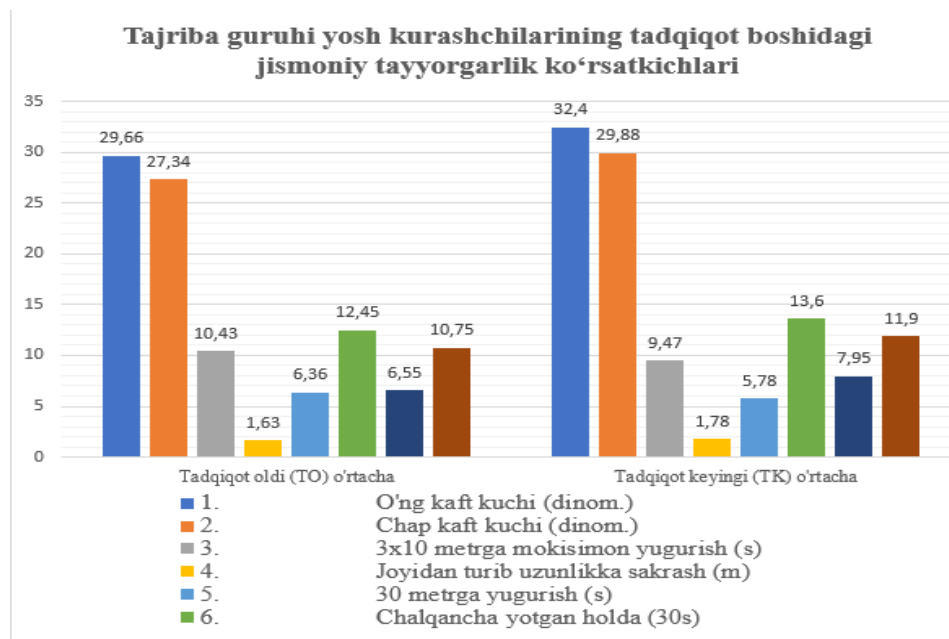
1-jadval

13-15 yoshli tajriba guruhi kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=20)

Testlar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqot yakunida			t	p
	$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%		
O'ng kaft kuchi	29.66	7.71	26.01	32.40	8.47	26.13	13.94	<0.001
Chap kaft kuchi	27.34	7.78	28.45	29.88	8.60	28.78	12.41	<0.001
3x10 m mokisimon yugurish	10.43	1.47	14.13	9.47	1.36	14.39	20.01	<0.001
Joyidan turib uzunlikka sakrash	1.63	0.12	7.39	1.78	0.14	7.77	22.26	<0.001
30 m yugurish	6.37	0.70	11.00	5.78	0.66	11.42	22.20	<0.001
30 soniyada gavdani ko'tarish	12.45	1.82	14.62	13.85	2.11	15.23	4.63	<0.001
Turnikda tortilish	6.55	3.62	55.26	7.80	3.83	49.15	7.11	<0.001
Skameykada egilish	10.75	3.26	30.31	12.00	3.29	27.44	7.80	<0.001



Izoh: $\bar{X}$ — o'rtacha qiymat; σ — standart og'ish; $V\%$ — variatsiya koeffitsiyenti; t — Student kriteriyasi; p — ishonchlilik darajasi.



1-rasm. TG kurashchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Yuqoridagi jadval va rasmdan ko'rinib turibdiki, tadqiqot yakunida tajriba guruhi yosh kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari ishonchli tarzda oshgan ($P < 0,05$). Shu muammoni yechimini hal qilish maqsadida biz tomondan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi (2-jadval).

2-Jadval

Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus yordamchi mashqlar

	Texnik-taktik harakatlar	Rivojlantiruvchi maxsus mashqlar	Musobaqa faoliyati dagi ahamiyati
Mashqlar majmuasi	Raqibni ushlash, muvozanatdan chiqarish, o'tarib uloqtirish	Yelkadan, qo'ldan va belbog'dan tortish mashqlari, juftlikda qarshilik mashqlari, og'irlik bilan uloqtirish imitatsiyasi	Uloqtirish kuchi va texnikaning yakuniga yetkazilishi nazorat qilinadi
	Hujumni boshlash, qarshi hujum, texnik usulga tez kirish	Reaksiya mashqlari, qisqa sprintlar (10-20 m) tezkor texnik kombinatsiyalar	Bellashuvda tashabbusni qo'lga olish, raqibdan oldin harakat qilish ko'nikmalari shakllantiriladi
	Ketma-ketlikda texnik usullarni bajarish, yuqori tempni saqlash	Intervalli mashg'ulotning, musobaqa sharoitidagi mashqlar (2-3 daqiqa)	Bellashuv jarayonida texnik-taktik barqarorlikni ushlab turish ta'minlanadi
	Texnik kombinatsiyalar o'rtasida tez o'tish, muvozanatni saqlash	Koordinatsion mashqlar, sakrashlar, yo'nalishni tez o'zgartirish	Texnik aniqlik va muvofiqlashtirilgan harakatlar ta'minlanadi
	Past holatdan hujum qilish, turli tomonga uloqtirishlar	Bo'g'imlar uchun cho'zilish mashqlari, dinamik mobilizatsiya	Harakat amplitudasi imkoniyatlari kengayadi, jarohatlarni oldini olishga erishiladi

Yosh kurashchilarning mashg'ulot jarayoni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tamoyillari asosida tashkil etilishi lozim. Kuch sifatini rivojlantirish uchun og'irliklar bilan mashqlar, juftlikda qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, statik va dinamik kuch mashqlari (rezina bilan bajariladigan mashqlar, tortilishlar, bel va yelka mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar) qo'llaniladi. Chidamlilikni rivojlantirish orqali intervallik mashg'ulotlari, uzoq davom etuvchi

yugurishlar, musobaqaga yaqin sharoitda o'tkaziladigan mashqlar orqali amalga oshiriladi [3,5].

Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga sprint yugurishlar, reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar va texnik elementlarni maksimal tezlikda bajarish mashqlari qo'llanildi. Epchilik va chaqqonlikni rivojlantirishda koordinatsion mashqlar, sakrashlar, harakat yo'nalishini tez o'zgartirishga qaratilgan



mashqlarni kompleks qo'llash samarali hisoblanadi. Kurashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish sportchilar tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, bu mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini kompleks va maqsadli rivojlantirish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi [6,7,8]. Tadqiqot natijalari kurash murabbiylari va sport mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda foydalanilish mumkin.

Xulosa. Yosh kurashchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Biz tomondan olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, kurashda yuqori sport natijalariga erishish sportchining nafaqat texnik-taktik bilim va ko'nikmalariga, balki ushbu harakatlarni to'liq va samarali amalga oshirish imkonini beruvchi jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Kuch, tezkorlik, maxsus chidamkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning kurashning mazmun-mohiyatini belgilovchi yetakchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bunda kuch sifatining shakllanganligi raqibni boshqarish, muvozanatdan chiqarish va texnik usullarni yakuniga yetkazishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lsa, tezkorlikni rivojlanganligi hujum va qarshi hujum harakatlarida raqib ustidan tashabbusni qo'lga olishni ta'minlaydi. Maxsus chidamlilik bellashuv davomida yuqori shiddatdagi yuklamalar sharoitida texnik-taktik barqarorlikni saqlash imkonini beradi. Epchillik va egiluvchanlik esa murakkab texnik kombinatsiyalarni muvofiqlashtirilgan holda bajarish, harakat amplitudasini kengaytirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuvlar asosida yosh kurashchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini oqilona uyg'unlashtirish zaruriyati asoslab berildi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, musobaqa faoliyatining xususiyatlari hamda yillik mashg'ulot siklining bosqichlarini hisobga olgan holda, ilmiy asoslangan

rejalashtirish va nazorat tizimi asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-dekabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-450-sonli qarori.

3. Artiqov Z.S. Belbog'li kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda noan'anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubi: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2023. – 56 b.

4. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие. – Москва: Советский спорт. – 2012. – 184 с.

5. Yerimbetov B.K. Kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligida pedagogik nazoratning nazariy-metodik asoslari: pedagogika fanlari doktori (DSc) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 80 b.

6. Nurmetova I.U. Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini boshqarish texnologiyasi: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2025. – 47 b.

7. Toshmuradov O.E. Yosh kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishda tayanch harakat apparati harakatchanligining rivojlanishi: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 67 b.

8. Xasanov I.T. Kurash mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasini takomillashtirish: pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 57 b.



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

Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта. “Теории и
методики волейбола, баскетбола”
преподаватель кафедры
У.Т. Кубейсинова

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация

В статье представлена экспериментальная модель развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов на основе предварительного и параллельного совершенствования общей выносливости. Экспериментальная программа была направлена на постепенное повышение аэробной работоспособности, оптимизацию восстановительных процессов и последующее включение интервальных прыжковых упражнений. Оценка эффективности проводилась по показателям общей выносливости, специальной прыжковой работоспособности и сохранения высоты прыжка в условиях повторной нагрузки. Экспериментальная группа продемонстрировала более выраженные положительные изменения по сравнению с контрольной группой, что позволяет рассматривать общую выносливость как функциональную базу для развития специальной прыжковой выносливости в баскетболе.

Ключевые слова: баскетбол, юные спортсмены, общая выносливость, прыжковая выносливость, педагогический эксперимент, тренировочная программа.

Annotation

Mazkur maqolada yosh basketbolchilarda sakrash chidamliligini rivojlantirishning eksperimental modeli umumiy chidamlilikni oldindan va parallel ravishda takomillashtirish asosida yoritilgan. Eksperimental dastur aerob ish qobiliyatini bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish hamda keyinchalik interval usulidagi sakrash mashqlarini joriy etishga yo'naltirilgan. Dastur samaradorligi umumiy chidamlilik, maxsus sakrash ish qobiliyati va takroriy yuklama sharoitida sakrash balandligini saqlash ko'rsatkichlari asosida baholandi. Eksperimental guruh nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori ijobiy o'zgarishlarni namoyon etdi, bu esa umumiy chidamlilikni basketbolda maxsus sakrash chidamliligini rivojlantirishning funksional asosi sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi.

Kalit so'zlar: basketbol, yosh sportchilar, umumiy chidamlilik, sakrash chidamliligi, pedagogik eksperiment, mashg'ulot dasturi.

The article presents an experimental model for the development of jump endurance in young basketball players based on the preliminary and parallel improvement of general endurance. The experimental program was aimed at the gradual enhancement of aerobic capacity, optimization of recovery processes, and the subsequent inclusion of interval-based jump exercises. The effectiveness of the program was assessed using indicators of general endurance, specific jump performance, and the ability to maintain jump height under repeated load conditions. The experimental group demonstrated more pronounced positive changes compared to the control group, which allows general endurance to be considered as a functional basis for the development of specific jump endurance in basketball.

Keywords: basketball, young athletes, general endurance, jump endurance, pedagogical experiment, training program.

Введение. Современный баскетбол характеризуется высокой динамичностью игровых действий, частой сменой двигательных режимов, многократным выполнением ускорений, остановок, поворотов, прыжков, подборов и бросков в условиях нарастающего утомления. В соревновательной деятельности баскетболиста значительная часть результативных действий связана не только с проявлением скоростно-силовых качеств, но и со способностью многократно воспроизводить их без существенного снижения эффективности на протяжении всей игры.

Особую значимость данная проблема приобретает в подготовке юных баскетболистов, поскольку в подростковом возрасте происходит активное формирование функциональных возможностей организма, координационной структуры движений и основных физических качеств [9]. Недостаточный уровень общей выносливости может ограничивать способность спортсмена поддерживать высокую двигательную активность, своевременно восстанавливаться между игровыми эпизодами и сохранять качество выполнения прыжковых действий в конце тренировочного занятия или матча.

В теории и методике спортивной тренировки общая выносливость рассматривается как важнейшая

функциональная основа для развития специальных форм выносливости. Она обеспечивает совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает кислородное обеспечение работающих мышц, ускоряет процессы восстановления и создает предпосылки для более эффективного проявления скоростно-силовых способностей. В баскетболе это особенно важно для развития прыжковой выносливости, под которой понимается способность спортсмена многократно выполнять прыжковые действия высокой интенсивности без выраженного снижения их мощности и технического качества [6].

Вместе с тем в практике подготовки юных баскетболистов развитие прыжковой выносливости нередко осуществляется преимущественно за счет специальных прыжковых и скоростно-силовых упражнений, тогда как значение общей выносливости как базового функционального компонента учитывается недостаточно. Это может приводить к преждевременному утомлению, снижению эффективности выполнения технических действий и недостаточной устойчивости спортсменов к повторным игровым нагрузкам [1-5].

Актуальность исследования определяется необходимостью экспериментального обоснования тренировочной программы,



направленной на поэтапное развитие общей выносливости как функциональной базы для повышения прыжковой выносливости у юных баскетболистов. В отличие от сугубо теоретического рассмотрения проблемы, экспериментальный подход позволяет оценить изменения конкретных показателей физической подготовленности до и после педагогического воздействия, сопоставить результаты экспериментальной и контрольной групп, а также определить практическую эффективность применённой программы.

В связи с этим в настоящем исследовании была разработана и апробирована тренировочная программа, включающая средства развития общей выносливости, аэробно-анаэробной работоспособности и специальных прыжковых упражнений. Оценка эффективности программы проводилась на основе сравнительного анализа показателей до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Объект исследования - процесс физической подготовки юных баскетболистов на этапе учебно-тренировочной подготовки.

Предмет исследования - методика развития общей выносливости и её влияние на показатели прыжковой выносливости, функциональной работоспособности и устойчивости к утомлению у юных баскетболистов

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность программы развития общей выносливости как функциональной основы повышения прыжковой выносливости у юных баскетболистов.

Задачи исследования

1. разработать программу тренировочных воздействий, направленную на развитие общей и специальной прыжковой выносливости;
2. оценить исходный уровень общей и прыжковой выносливости у юных баскетболистов контрольной и экспериментальной групп;
3. сравнить динамику показателей до и после педагогического эксперимента;
4. определить методическую значимость общей выносливости для поддержания прыжковой работоспособности в условиях повторной нагрузки.

Материалы и методы исследования

Исследование было организовано в форме педагогического эксперимента с предварительным и итоговым тестированием. Основная направленность эксперимента

заключалась в оценке эффективности тренировочной программы, ориентированной на развитие общей выносливости как функциональной основы повышения прыжковой выносливости у юных баскетболистов.

В исследовании приняли участие юные баскетболисты 12–14 лет, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. Участники были распределены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки, включающей средства общей физической, специальной физической и технической подготовки, предусмотренные учебно-тренировочным процессом. В тренировочный процесс экспериментальной группы была дополнительно внедрена программа поэтапного развития общей выносливости с последующим переходом к аэробно-анаэробным и специальным прыжковым нагрузкам.

В контрольную группу вошли 12 спортсменов, в экспериментальную группу - 12 спортсменов. Общий объем выборки составил 24 юных баскетболистов. Продолжительность педагогического эксперимента составила 12 недель. Занятия проводились 3 раза в неделю. При планировании нагрузки учитывались возрастные особенности спортсменов, уровень их физической подготовленности, а также необходимость постепенного повышения объема и интенсивности тренировочных воздействий.

Содержание экспериментальной программы строилось на принципе последовательного перехода от общей аэробной подготовленности к специальной прыжковой выносливости. На первом этапе основное внимание уделялось развитию аэробной работоспособности с использованием равномерного бега, подвижных игр и игровых упражнений умеренной интенсивности. На втором этапе применялись переменный бег, челночные перемещения и упражнения с мячом в изменяющемся темпе, что способствовало развитию аэробно-анаэробной работоспособности. На третьем этапе в тренировочный процесс включались серийные прыжки, прыжки после перемещений, подборы и броски в прыжке после предварительного утомления.

Для оценки эффективности педагогического воздействия применялся комплекс контрольных тестов, характеризующих общую выносливость,



функциональную работоспособность и специальную прыжковую выносливость. Общая выносливость оценивалась по результатам 12-минутного бега. Функциональная работоспособность определялась с использованием показателя PWC170. Прыжковая выносливость оценивалась по количеству серийных прыжков за 30 секунд и индексу сохранения высоты прыжка. Дополнительно использовался тест челночного бега 4×10 м, отражающий способность спортсменов выполнять быстрые перемещения с изменением направления в условиях игрового характера нагрузки.

Предварительное тестирование проводилось до начала педагогического эксперимента, итоговое-после завершения 12-недельной тренировочной программы.

Сравнение исходных и итоговых результатов позволило определить динамику показателей в контрольной и экспериментальной группах, а также оценить эффективность предложенной программы по сравнению с традиционным тренировочным подходом.

Статистическая обработка данных включала расчет среднего арифметического значения (M), стандартной ошибки среднего (SE), абсолютного и относительного прироста показателей. Для оценки достоверности внутригрупповых изменений использовался t-критерий Стьюдента для зависимых выборок, а для сравнения итоговых показателей контрольной и экспериментальной групп -t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$.

Таблица 1.

Организация педагогического эксперимента

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Количество спортсменов	n = 12	n = 12
Возраст спортсменов	12–14 лет	12–14 лет
Продолжительность эксперимента	12 недель	12 недель
Частота занятий	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Основное содержание подготовки	Традиционная программа подготовки баскетболистов	Традиционная подготовка и программа развития общей и прыжковой выносливости
Форма контроля	Предварительное и итоговое тестирование	Предварительное и итоговое тестирование
Статистическая обработка	$M \pm SE, \Delta\%, p$	$M \pm SE, \Delta\%, p$

Экспериментальная программа.

Экспериментальная программа была разработана с учетом возрастных особенностей юных баскетболистов и специфики соревновательной деятельности в баскетболе. Ее основная идея заключалась в том, что развитие прыжковой выносливости должно опираться не только на специальные прыжковые упражнения, но и на предварительно сформированную функциональную базу общей выносливости.

На первом этапе программы решалась задача повышения аэробной

работоспособности и устойчивости организма к продолжительной мышечной деятельности умеренной интенсивности. На втором этапе тренировочная направленность постепенно смещалась к развитию аэробно-анаэробной работоспособности, необходимой для выполнения повторных ускорений, перемещений и игровых действий. На третьем этапе применялись специальные прыжковые упражнения, приближенные к условиям баскетбольной деятельности, включая прыжки после перемещений, подборы, броски в прыжке и серийные прыжковые задания.

Таблица 2

Содержание экспериментальной программы развития общей и прыжковой выносливости

Этап	Недели	Основная направленность	Средства подготовки	Дозировка и контроль
I	1–4	Формирование общей аэробной базы	Равномерный бег, подвижные игры, игровые упражнения умеренной интенсивности	20–25 мин; ЧСС 130–150 уд/мин; 2–3 серии
II	5–8	Развитие аэробно-анаэробной работоспособности	Переменный бег, челночные перемещения, упражнения с мячом в переменном темпе	Интервалы 30–60 с; отдых 60–90 с; ЧСС 150–170 уд/мин



III	9–12	Развитие специальной прыжковой выносливости	Серийные прыжки, прыжки после перемещений, подборы, броски в прыжке после предварительного утомления	4–6 серий; 15–30 прыжков; отдых 1–3 мин; контроль качества выполнения
-----	------	---	--	---

Результаты исследования. После завершения педагогического эксперимента в обеих группах наблюдалась положительная динамика показателей общей и специальной физической подготовленности. Однако более выраженные изменения были зафиксированы в экспериментальной группе, где наряду с традиционной подготовкой применялась программа поэтапного развития общей и прыжковой выносливости.

Наиболее заметные улучшения в экспериментальной группе были выявлены по показателям 12-минутного бега, PWC170, количества серийных прыжков за 30 секунд и индекса сохранения высоты прыжка. Это свидетельствует о том, что развитие общей выносливости создает благоприятные функциональные предпосылки для повышения специальной прыжковой работоспособности юных баскетболистов.

Таблица 3

Динамика показателей общей и прыжковой выносливости у юных баскетболистов, $m \pm se$

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	p внутри группы	p между группами после
12-минутный бег, м	КГ	2148,6 $\pm$ 42,8	2226,4 $\pm$ 39,7	+3,6	0,041	0,018
	ЭГ	2155,2 $\pm$ 41,5	2394,8 $\pm$ 36,9	+11,1	<0,001	
PWC170, кгм/мин	КГ	756,3 $\pm$ 18,9	789,1 $\pm$ 17,6	+4,3	0,052	0,011
	ЭГ	759,8 $\pm$ 19,4	862,5 $\pm$ 18,1	+13,5	<0,001	
Серийные прыжки за 30 с, кол-во	КГ	24,3 $\pm$ 0,7	25,8 $\pm$ 0,6	+6,2	0,036	0,004
	ЭГ	24,6 $\pm$ 0,6	29,1 $\pm$ 0,7	+18,3	<0,001	
Индекс сохранения высоты прыжка, %	КГ	81,4 $\pm$ 1,5	84,2 $\pm$ 1,4	+3,4	0,061	0,006
	ЭГ	82,1 $\pm$ 1,4	90,3 $\pm$ 1,2	+10,0	<0,001	
Челночный бег 4 $\times$ 10 м, с	КГ	10,52 $\pm$ 0,11	10,31 $\pm$ 0,10	-2,0	0,047	0,021
	ЭГ	10,49 $\pm$ 0,10	9,86 $\pm$ 0,09	-6,0	<0,001	

Примечание. КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; М - среднее значение; SE - стандартная ошибка среднего; p - уровень статистической значимости. Для челночного бега снижение времени выполнения теста отражает улучшение результата.

Таблица 4

Методическая интерпретация изменений Показателей

Показатель	Основной смысл изменения	Практическое значение для подготовки баскетболистов
12-минутный бег	Повышение общей аэробной работоспособности	Улучшение способности выполнять длительную двигательную работу и быстрее восстанавливаться между игровыми эпизодами
PWC170	Улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	Повышение переносимости тренировочной и соревновательной нагрузки
Серийные прыжки за 30 с	Рост специальной прыжковой выносливости	Повышение способности многократно выполнять прыжки при подборах, бросках и защитных действиях
Индекс сохранения высоты прыжка	Снижение падения мощности прыжкового действия при утомлении	Сохранение качества прыжковых действий во второй половине занятия или игрового отрезка
Челночный бег 4 $\times$ 10 м	Улучшение быстроты перемещений и способности менять направление движения	Повышение эффективности перемещений в защите и нападении



Обсуждение результатов. Полученные результаты позволяют рассматривать общую выносливость не как изолированное физическое качество, а как функциональную основу для развития специальной работоспособности юных баскетболистов. Более выраженная положительная динамика в экспериментальной группе подтверждает методическую целесообразность поэтапного построения тренировочного процесса: от формирования аэробной базы к развитию аэробно-анаэробной работоспособности и последующему включению специальных прыжковых нагрузок.

Особое значение имеет улучшение показателей серийных прыжковых действий и индекса сохранения высоты прыжка. Эти изменения показывают, что развитие общей выносливости может способствовать более устойчивому проявлению скоростно-силовых качеств в условиях повторной нагрузки. Для баскетбола это имеет важное практическое значение, поскольку эффективность игровых действий часто зависит от способности спортсмена сохранять качество прыжков, перемещений, подборов и бросков на фоне утомления. Улучшение результатов 12-минутного бега и показателя PWC170 у спортсменов экспериментальной группы свидетельствует о повышении функциональных возможностей организма. Это может обеспечивать более быстрое восстановление между интенсивными игровыми эпизодами и создавать благоприятные условия для выполнения повторных высокоинтенсивных действий.

Вместе с тем развитие прыжковой выносливости у юных спортсменов требует осторожного подхода к дозированию нагрузки. Чрезмерное раннее применение высокоинтенсивных анаэробных и прыжковых упражнений может привести к функциональному перенапряжению. Поэтому наиболее рациональной является последовательная методика, при которой специальные прыжковые нагрузки вводятся после формирования достаточной аэробной подготовленности и сопровождаются контролем частоты сердечных сокращений, самочувствия и качества выполнения движений.

Закключение. Проведённый педагогический эксперимент показал, что поэтапное развитие общей выносливости может быть эффективной функциональной основой для повышения прыжковой выносливости у юных баскетболистов 12–14

лет. В экспериментальной группе, где применялась дополнительная программа развития общей и прыжковой выносливости, были зафиксированы более выраженные улучшения по сравнению с контрольной группой. Наиболее значительная положительная динамика отмечалась по показателям 12-минутного бега, PWC170, количества серийных прыжков за 30 секунд и индекса сохранения высоты прыжка.

Полученные результаты подтверждают, что развитие специальной прыжковой выносливости у юных баскетболистов должно осуществляться не изолированно, а на основе предварительного формирования общей аэробной работоспособности. Такая последовательность позволяет повысить устойчивость организма к утомлению, улучшить восстановление между повторными нагрузками и сохранить качество выполнения прыжковых действий в условиях тренировочной и игровой деятельности. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения предложенной программы в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов при условии индивидуализации нагрузки и систематического контроля функционального состояния спортсменов.

Использованная литература:

1. Граевская Н.Д., Долматова Г.И. Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2004.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2004.
3. Зациорский В.М., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2006.
4. Исуурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт, 2010.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Советский спорт, 1999.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2015.
7. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. 8th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2015.
8. Stone M.H., Stone M., Sands W.A. Principles and Practice of Resistance Training. Champaign: Human Kinetics, 2007.



9. Turner A.N., Comfort P. Advanced Strength and Conditioning: An Evidence-based Approach. London: Routledge, 2018.

10. Кубейсинова У.Т. Организация соревнований, правила соревнований и судейская деятельность (баскетбол)/ O'quv qo'llanma // O'quv adabiyotining nashr Guvohnomasi 2024 – yil 9 – yanvardagi 9-I/CH-

sonli buyrugiga, Ro'yxatga olish raqami O'Q-0000120

11. Кубейсинова У.Т. Прыжковой активности и интенсивности ее восстановления в условиях тренировочно-соревновательных нагрузок // “Sport o'yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovatsion texnologiyalar” mavzusida respublika ilmiy-anjumani, 22.02.2024, 145-147b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: Ibrokhim.nigmatov@mail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi

I.M.Nigmatov

Chirchiq, O'zbekiston

YUNON-RUM KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR, MAXSUS VA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK BO'YICHA MURABBIYLAR O'RTASIDAGI SO'ROVNOMA TAHLILI

Аннотация

В данной научной статье проанализирована роль физического воспитания и спорта, в частности видов единоборств, в формировании здорового образа жизни. В исследовании раскрыто значение технической и тактической подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, а также важность точного и эффективного выполнения действий в условиях высокоинтенсивных соревнований. Педагогические наблюдения показали, что навыки применения неожиданных технических приемов, а также удержания равновесия при поворотах и вращениях во время выполнения подъемов у спортсменов сформированы недостаточно. Для изучения данной проблемы был проведен опрос среди 80 специалистов-тренеров. Полученные результаты подтверждают необходимость внедрения современных научно-методических подходов в тренировочный процесс и служат основой для разработки рекомендаций по совершенствованию технического и тактического мастерства борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: быстрота, ловкость, взрывная сила, исходное исследование, этап начальной подготовки, методика тренировки, интенсивность тренировочной нагрузки, функциональная подготовленность, биомеханические принципы.

Annotation

Mazkur ilmiy maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning, xususan, yakkakurash turlarining o'rni tahlil qilingan. Tadqiqotda yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, yuqori shiddatli musobaqalarda harakatlarni aniq va samarali bajarish ko'nikmalarining ahamiyati yoritib beriladi. Pedagogik kuzatuvlar natijasida sportchilarda kutilmagan texnik usullarni qo'llash, ko'tarish jarayonida burilish yoki aylanish vaqtida muvozanatni saqlash malakalari yetarli darajada shakllanmagani aniqlandi. Ushbu holatni o'rganish maqsadida 80 nafar mutaxassis-murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. Tadqiqot natijalari zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlarni o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish zarurligini ko'rsatadi hamda yunon-rum kurashi sportchilarining texnik-taktik mahoratini takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, tadqiqot boshi, boshlang'ich tayyorgarlik, mashg'ulot uslubi, yuklama intensivligi, funksional tayyorgarlik, biomechanik tamoyillar.

This scientific article analyzes the role of physical education and sports, particularly combat sports, in promoting a healthy lifestyle. The study highlights the importance of technical and tactical preparedness of Greco-Roman wrestlers, as well as the significance of performing movements accurately and effectively during high-intensity competitions. Pedagogical observations revealed that athletes lack well-developed skills in executing unexpected technical actions and maintaining balance during lifts involving turns or rotations. To examine this issue, a survey was conducted among 80 specialist coaches. The findings demonstrate the necessity of integrating modern scientific and methodological approaches into the training process and contribute to the development of recommendations for improving the technical and tactical mastery of Greco-Roman wrestlers.

Keywords: speed, agility, explosive strength, research baseline, initial training stage, training methodology, training load intensity, functional fitness, biomechanical principles.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyo miqyosida sog'lom hayot tarzini tizimli tashkil etishga qaratilgan ko'plab harakatlar amalga oshirilmoqda. Bu borada jismoniy tarbiya va sport sohasi alohida ahamiyatga ega. Asrlar davomida shakllangan sport turlari ko'p bo'lishiga qaramay, yakkakurash sport turlari ajralib turadi, chunki yakkama-yakka bellashish o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlab, qat'iyatli va kamolotga yetgan insonni tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, kurash turlari bilan shug'ullanish sabr-toqatni talab etadi, chunki mashg'ulotlardagi yuklamalar shiddati va hajmi boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Ayniqsa, yunon-rum kurashi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar yuqori shiddatda o'tib, sportchilarning malaka va ko'nikmalarini tez rivojlantirishga xizmat qiladi. Musobaqalarda kuchli raqobatga bardosh berish, g'alaba qozonish

hamda uni uzoq vaqt saqlash uchun texnik-taktik harakatlarni mukammal bajarish zarur. Shu bois, yuqori shiddatda olib boriladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlari va zamonaviy ilmiy uslublarni joriy etish sport kurashi rivojida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Texnik-taktik harakatlarni raqib uchun kutilmagan vaziyat tug'diradigan holatlarda amalga oshirish. Bundan tashqari, raqibni ko'targan holatda burilish yoki aylanish ta'sirida muvozanat saqlab qolish malakasining yuqori darajada bo'lish shunday usulni samarali bajarish imkonini yaratadi. Ana shu komponentlar, pedagogik kuzatuv davomida aniqlanganidek, yunon-rum kurashchilarida o'ta zaif shakllangan ekan. Ushbu holatni e'tiborga olgan holatda biz 80 nafar mutaxassis-murabbiylar bilan so'rovnoma o'tkazdik.



Mavzuning ilmiy yangiligi va maqsadi.

Ushbu tadqiqotda yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi birlamchi empirik ma'lumotlar asosida ilk bor kompleks tahlil qilindi. Tadqiqot davomida:

Texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta'sir etuvchi asosiy jismoniy komponentlar — statik muvozanat, qulay va noqulay tomonga aylanish holatlaridagi barqarorlik, egilish holatlaridagi kuch-muvozanat ko'rsatkichlari — amaldagi mashg'ulot jarayonlarida yetarli darajada qo'llanilmayotgani ilmiy jihatdan asoslab berildi.

80 nafar tajribali murabbiylar o'rtasida ilk bor o'tkazilgan so'rovnoma asosida yunon-rum kurashi bo'yicha tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan foydalanishning real holati, kamchiliklari va asosiy muammolari aniqlab berildi.

Amaldagi murabbiylik tajribasida: texnik-taktik usullarni qulay/noqulay tomonda o'rgatishdagi biryoqlamalilik, statik muvozanat mashqlarining yetarli qo'llanilmasligi, noqulay vaziyatlarda harakatlanish qobiliyatining rivojlantirilmasligi, tanlov jarayonida harakat qobiliyatlariga yetarli e'tibor berilmasligi kabi kamchiliklar ilmiy asoslangan diagnostik mezonlar sifatida taklif etildi.

Tadqiqot natijasiga ko'ra yunon-rum kurashchilarning taktik tayyorgarligini oshirish uchun bosqichma-bosqich, tizimli va individual yondashuvga asoslangan yangi modelni ishlab chiqish zarurligi ilmiy asos bilan ko'rsatib berildi.

Ta'kidlangan kamchiliklar asosida texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga yo'naltirilgan yangi trening yo'nalishlarini shakllantirish uchun zarur bo'lgan ilmiy-metodik asos yaratildi.

Tadqiqotning maqsadi. O'zbekistonda yunon-rum kurashchilarning texnik tayyorgarligini ilmiy-metodik asosda rivojlantirish, musobaqalarda barqaror yuqori natijalarga erishishni ta'minlash, shuningdek, sport mashg'ulotlarini zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar asosida takomillashtirishdir.

Bu maqsadga erishish uchun:

Texnik-taktik harakatlarni tanlash va ularni samarali rivojlantirish bo'yicha nazariy asoslarni aniqlash;

Sportchilarning musobaqa faoliyatini o'rganish orqali texnik tayyorgarlik va hujum-himoya harakatlari samaradorligini oshirish;

Mashg'ulot jarayonini individual yondashuv va zamonaviy diagnostika vositalari orqali optimallashtirish;

Texnik-taktik va morfofunktsional tayyorgarlikni monitoring qilish va baholash tizimini takomillashtirish.

1-jadval

Yunon-rum kurashchilar taktik tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni va samaradorligi yuzasidan bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma natijalari (n=80)

T/r	Savollar mazmuni	Ha (soni va %)	Yo'q (soni va %)	Izoh va xulosa
1	Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida tayyorgarlik turlaridan tizimli foydalanasizmi?	35 (43,75%)	45 (56,25%)	Tayyorgarlik turlaridan tizimli foydalanish hali ham past darajada. Bu texnik-taktik salohiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
2	Boshlang'ich bosqichdan texnik-taktik usullarni qulay/noqulay tomonda o'rgatasizmi?	21 (26,25%)	59 (73,75%)	Murabbiylar aksariyat hollarda biryoqlama yondashmoqda, bu esa sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga to'siq bo'ladi.
3	"Yuksiz" va "yuk bilan" orqaga egilib statik muvozanat mashqlarini qo'llaysizmi?	8 (10%)	72 (90%)	Orqa egilishdagi statik kuch va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yetarli qo'llanilmayapti.
4	"Yuksiz" va "yuk bilan" oldinga egilib statik muvozanat mashqlarini qo'llaysizmi?	13 (16,25%)	67 (83,75%)	Hujum pozitsiyalaridagi muvozanatni mustahkamlovchi mashqlar kam qo'llaniladi.
5	"Yuksiz" va "yuk bilan" qulay tomonga aylanib muvozanat mashqlarini bajartirasizmi?	19 (23,75%)	61 (76,25%)	Qulay tomonda muvozanatni rivojlantirish hali ham sust darajada. Bu esa texnika xilma-xilligini pasaytiradi.
6	"Yuksiz" va "yuk bilan" noqulay tomonga aylanib muvozanat mashqlarini bajartirasizmi?	8 (10%)	72 (90%)	Noqulay holatda harakatlanish qobiliyati past, bu himoyaviy va qarshi-hujum harakatlarini cheklaydi.
7	Kurashchilarga tanlovda harakat qobiliyatlariga e'tibor berasizmi?	11 (13,75%)	69 (86,25%)	Tanlov mezonlarida harakat qobiliyatlariga yetarlicha ahamiyat berilmayapti. Bu esa yuqori darajadagi sportchilarni aniqlashda imkoniyatlarni cheklaydi.

80 nafar tajribali murabbiylarning fikrlariga asoslanib aytish mumkinki, yunon-rum kurashi bo'yicha sportchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy va maxsus jismoniy

tayyorgarlik mashqlari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Biroq mavjud amaliyotda bu tayyorgarlik turlaridan tizimli va maqsadli foydalanish yetarlicha yo'lga qo'yilmagan.



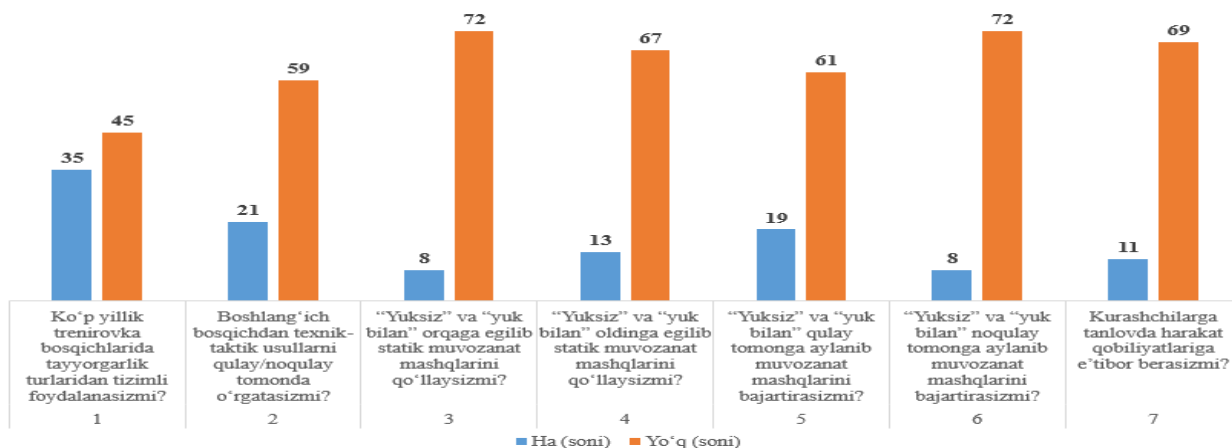
Ayniqsa:

Statik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (egilish, aylanish holatlari);

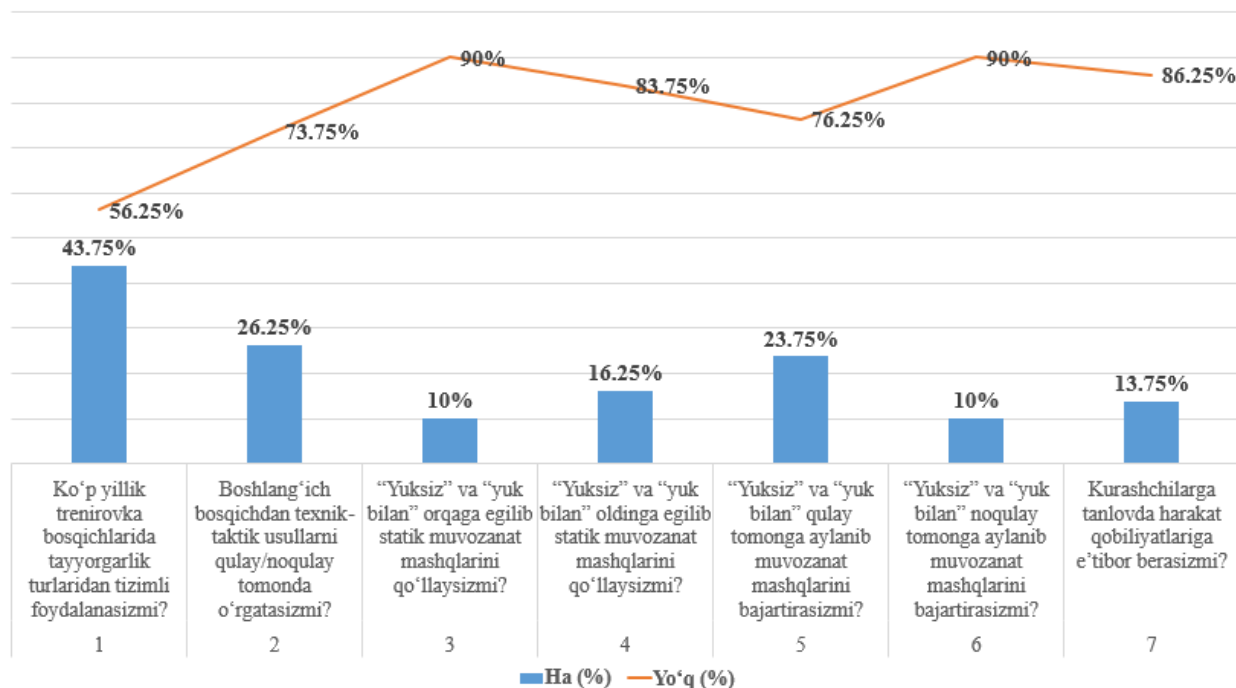
Noqulay pozitsiyalarda harakatlanish;

Tanlov jarayonida harakat qobiliyatlarini baholash kabi muhim jihatlar amaliy mashg'ulotlarda sust qamrab olingan. Bu esa sportchilarning taktika doirasida samarali harakatlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Shu boisdan, kurashchilarning taktik fikrlashini, qarshi hujumlar strategiyasini va musobaqalarda barqarorligini ta'minlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich, tizimli va individual asosda joriy etish zarur. Bu yondashuv kurashchilarning texnik-taktik darajasini ko'tarishga bevosita xizmat qiladi. (jadvalga qarang)



3.1-rasm. Yunon-rum kurashchilar taktik tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni va samaradorligi yuzasidan bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma natijalari sonda (n=80)



Xulosalar. Yunon-rum kurashchilari tayyorgarligining umumiy, maxsus jismoniy hamda texnik-taktik rivojlanishiga qaratilgan mashq vositalari, metodik yondashuvlar va pedagogik tamoyillar tizimli ravishda yoritildi. Bobda keltirilgan ilmiy-metodik asoslar yosh sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik va psixologik omillarni uyg'un rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydi-ki, boshlang'ich bosqichda mashg'ulot jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan sportchilarning yoshi, fiziologik imkoniyatlari, psixologik holati hamda sportga bo'lgan qiziqishining yuqori bo'lishiga bog'liq. Shu sababli ushbu bosqichda harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, koordinatsion mashqlar va motivatsiyani oshiruvchi o'yin metodlari asosiy tayanch vosita sifatida alohida o'rin tutadi. Bunday mashqlar sportchi organizmini ortiqcha



charchatmasdan, tabiiy rivojlanish jarayoniga mos ravishda texnik va jismoniy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, yosh kurashchilar bilan ishlashda mashg'ulot mazmunining to'g'ri tuzilishi, mashq vazifalarini aniq yo'nalishlarda ajratish va ularni tizimli uyg'unlashtirish yuqori samaradorlikka olib keladi. Mazkur yondashuv quyidagi mashq bloklarining puxta rejalashtirilishini talab qiladi:

Chigal yozish va umumiy harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar;

Alohida jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik) rivojlantiruvchi mashqlar;

Kompleks jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi mashg'ulotlar;

Texnik harakatlarni o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirish mashqlari.

Metodik talablar bo'yicha mashg'ulotlar mazmunini shakllantirishda pedagogik vazifalarning aniq belgilanishi, yuklama parametrlari (intensivlik, takrorlanishlar soni, seriyalar, dam olish intervallari), texnik ijro talablari, xavfsizlik qoidalari va tashkiliy sharoitlar alohida e'tibor talab qilishi ilmiy asoslangan holda ko'rsatildi.

Yoritilgan eng muhim ilmiy xulosalardan biri — yillik tayyorgarlik tizimini makrosikl, mezosikl va mikrosikllar asosida shakllantirish zarurligidir. Mikrosikllarning yuklama dinamikasi, tiklanish davri, texnik-taktik vazifalari bo'yicha farqlanishi sportchi organizmining funksional moslashuv jarayonini optimallashtiradi. Ayniqsa, texnik-taktik mashqlar musobaqaga tayyorgarlik davrining asosiy qismini tashkil etishi, yuklamalar yosh, vazn toifasi va anatomik xususiyatlarga mos ravishda individual tarzda berilishi kerakligi ilmiy asosda ta'kidlandi.

Qo'l kuchi bilan individual ishlashga alohida urg'u berilgan. Chunki yunon-rum kurashida qo'l kuchi texnik usullarni amalga oshirish, raqib ustidan ustun pozitsiyani egallash va musobaqa davomida kuch xarajatini to'g'ri taqsimlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Qo'l kuchining statik, dinamik va portlovchi shakllarini rivojlantirish bo'yicha mashqlar haftalik va kunlik rejaga ilmiy asoslangan tarzda kiritilishi lozimligi ko'rsatildi.

Shuningdek, texnik-taktik malakalarni mustahkamlashda turli sharoitlarda — raqib qarshiligi ostida, harakatda, statik holatda, charchash fonida, o'zgarmas va o'zgaruvchan vaziyatlarda bajariladigan mashqlar yuqori samaradorlikka ega ekani aniqlangan. Bu uslub sportchilarning musobaqaviy stressga moslashishi va real kurash vaziyatidagi qaror qabul qilish tezligini rivojlantiradi.

Umumlashtirilgan ilmiy xulosa keltirilgan ilmiy-metodik asoslar shuni ko'rsatadiki: Yosh kurashchilarning umumiy, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi bosqichma-bosqich va tizimli rivojlantirilgandagina yuqori natija beradi. Harakatli o'yinlar va koordinatsion mashqlar boshlang'ich bosqichda texnik-taktik ko'nikmalar uchun tayanch poydevor yaratadi. Yuklama parametrlarini individualizatsiya qilish — zamonaviy kurash tayyorgarligi metodikasining asosiy talabi hisoblanadi. Yillik sikl va mikrosikllar asosida tayyorlash sportchilarning funksional moslashuvini ilmiy asosda boshqarish imkonini beradi. Qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan individual mashg'ulotlar texnik ustunlik va musobaqaviy samaradorlikning hal qiluvchi omilidir. Turli sharoitlarda bajariladigan texnik mashqlar sportchilarning real jang holatlariga moslashish darajasini oshiradi. Pedagogik, metodik va tashkiliy yondashuvlarning integratsiyasi yosh kurashchilarning barqaror sport rivojlanishini ta'minlaydi. Umuman olganda, yosh yunon-rum kurashchilarini tayyorlashning zamonaviy, ilmiy asoslangan metodik modelini shakllantirib, kurashchilarning yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiluvchi amaliy va nazariy asoslarni taqdim etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerumov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. Yunon-rum kurashi. O'quv – uslubiy qo'llanma. T., “PRESS NASHRIUOTI”, 2017. – 132 b.
2. Керимов Ф.А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств / Ф.А.Керимов // Теория и практика физической культуры. 1988.-№8. – С.27-28.
3. Kerumov F.A. — Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. “Lider Press” Toshkent – 2009. – 265 b.
4. Тастанов Н.А., Малакали юнон-рим курашчиларининг тактик тайёргарлигини айланма услуб ёрдамида ривожлантириш. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети . Чирчиқ. Фан-Спортга журнали. 2023. 2 -сон. — Б.20-27.
5. Тастанов Н.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля применительно к соревновательной деятельности. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчиқ. 2023. — 6-сон. — Б.3-13.



6. Tashnazarov D. Yunon-rum kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – C. 32-32.

7. Tashnazarov D. Sportning yunon-rum kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holat yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – C. 26-26.

8. Tashnazarov D. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a

standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 01. – C. 119-134.

9. Tashnazarov J. Greco-roman wrestlers performance indicators of technical methods and their effectiveness //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 6. – C. 292-301.

10. Yuldashevich T.D. Yunon-rum kurashchilarining texnik usullarga o'rgatish metodikasi //Research Focus. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 172-180.



Oriental universiteti Samarqand kampusi, Jismoniy madaniyat kafedrasida o'qituvchisi

B.R. Nizomov
Samarqand, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: bnizomov24@gmail.com

O'QUV MASHG'ULOT GURUHI FUTBOLCHILARNING HIMOYADAGI O'YIN TAKTIKASI.

Аннотация

Целью данной статьи является методическая помощь юным футболистам в совершенствовании тактики защитной игры и разработка комплекса упражнений, связанных с их действиями на поле, в тактической системе во время игры. Метод зональной защиты, страшивание игроков на поле друг друга, направлен на решение тактической задачи за счет интенсивного перемещения во время игры. На исследованиях ориентирована эффективность тактических действий, совершаемых игроками.

Ключевые слова: молодой игрок, планирование, качество, методика, развитие, тренировка, тактика, нагрузка.

Annotation

Ushbu maqolada yosh futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasini takomillashtirishga metodik jihatdan yordam berish va o'yin jarayonida taktik tizimda maydonda harakat qilishi yuzasidan mashqlar majmuasini ishlab chiqishga qaratilgan. Zonaviy himoya qilish usuli, maydondagi futbolchilar bir birlarini straxovka qilishlari o'yin jarayonida zich harakat qilib taktik vazifani hal qilishga yo'naltiriladi. Futbolchilar tomonidan bajarilgan taktik harakatlar samaradorligi tadqiqot asosida yoritib berishga qaratiladi.

Kalit so'zlar: yosh futbolchi, rejalashtirish, sifat, usuliyat, rivojlantirish, o'quv mashg'ulot, taktika, yuklama.

This article aims to methodically help young football players to improve their defensive game tactics and to develop a set of exercises related to their actions on the field in a tactical system during the game. The method of zonal defense, the players on the field strashovka each other, is directed to solve the tactical task by intensively moving during the game. The effectiveness of the tactical actions performed by the players is focused on research.

Key words: young player, planning, quality, methodology, development, training, tactics, loading.

Dolzarliligi. Zamonaviy futbolda himoyaviy harakatlarning samaradorligi jamoaning umumiy natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'yin sur'atining oshishi, taktik sxemalarning murakkablashuvi va raqiblarning hujumkor usullarining takomillashuvi futbolchilardan himoyada yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni talab etmoqda. Ayniqsa, o'quv mashg'ulot guruhlarida shug'ullanayotgan yosh futbolchilarda himoyadagi individual, guruhli va jamoaviy harakatlarni shakllantirish hamda takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu sababli futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi va uni rivojlantirish usullarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarining himoyadagi o'yin taktikasi xususiyatlarini o'rganish hamda

himoaviy taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan usullarni ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, futbol musobaqalari va mashg'ulot jarayonlarini tahlil qilish, pedagogik testlash, so'rovnomma usuli, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil usullari.

Tadqiqot vazifalari. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarining himoyadagi taktik tayyorgarligi darajasini aniqlash, himoyadagi individual, guruhli va jamoaviy harakatlarning samaradorligini baholash, mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan himoyaviy taktik usullarni o'rganish va tahlil qilish, futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasini takomillashtirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Zamonaviy futbolning rivojlanish sur'ati, ko'plab



xorijiy mutaxassislarining faoliyati tajribasini o'rganish, ilmiy nazariy va amaliy tadqiqotlarning tahliliy ma'lumotlari, yosh futbolchilarni tarbiyalashdagi uzoq muddatli jarayonga doimiy ravishda o'zgartirishlar kiritilishi kerakligini ta'kidlaydi. Har bir mamlakatning o'ziga xos farqli tomonlari va o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Shuning uchun bizning mamlakatimizdagi yosh futbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga qiziqarli nazariy ishlanmalar va samarali amaliy usullarni va sport zaxirasini tayyorlash uslubiyatlarini tatbiq qilish lozim. Xalqaro darajadagi raqobat va zamonaviy futbolning talablari sport zaxiralarini tayyorlashda murabbiylar hamda mutaxassislar oldiga yangi vosita va uslubiyatlarni qidirish vazifasini qo'yadi. Ushbu maqola futbol mahorat maktablari, bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablari (IBO'SM), olimpiya zaxiralari kollejlari (OZK), futbol klublari va akademiyalari o'quv jarayonining futbolga yo'naltirilganligi va mazmunini belgilaydi. Xalqimiz e'zozlab kelayotgan futbol davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishi doirasidan joy olgan. Mamlakatimizda futbolning ommaviylikni yanada oshirish, istiqbolli va iqtidorli futbolchilarni tanlash hamda professional darajada tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish, trener va hakamlarni xalqaro talablar asosida tayyorlash va mahoratini yuksaltirish, futbol infratuzilmasini yaxshilash hamda o'rnatilgan standartlarga moslashtirish maqsadida: "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2023-yil 7-apreldagi PQ-115 - sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori va hozirgi kungacha chiqarilgan qarorlar, O'zbekistonda futbol sport turini rivojlanishiga katta ahamiyat berilayotganiga sabab bo'la oladi [1].

Zamonaviy sportning tobora ortib borayotgan talablar sport tashkilotlari va har bir murabbiyga o'z faoliyatining natijalarini sifatli oshirish uchun yangi qo'shimcha zaxiralarni qidirishga majbur qilmoqda.

Bolalar va o'smirlar sport maktabining amaliyoti va ularning faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarning sport mahorati va sport tajribasi, shug'ullanishni boshlashdagi maqbul yoshi va ixtisoslikning dastlabki bosqichida mashg'ulotlarning ko'p qirrali bo'lganligi bilan chambarchas bog'liq. [2,3,5]

O'yin taktikasi tushunchasi (himoya va hujumni tashkil qilish).

Taktika deganda, raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan o'yinchilarning individual va jamoaviy harakatlarini tashkil etish tushuniladi.

O'yin taktikasi quyidagilarga bo'linadi.

- hujumdagi o'yin taktikasi;
- himoyadagi o'yin taktikasi.

Himoyadagi o'yin taktikasi.

Himoyaviy harakatlarni tashkil etishda quyidagi himoya harakatlarining usullari qo'llaniladi:

- zonaviy;
- personal;
- kombinatsiyalangan (aralash).

Zonaviy himoya. Bu himoyada o'ynashning shunday taktik usulidirki, unda har bir o'yinchi maydonning ma'lum bir qismini nazorat qiladi va uning ichida paydo bo'lgan har qanday raqib bilan to'p uchun kurashga kirishadi. O'yinning asosiy elementi bu sherikni aniq sug'urta qilish shaklidagi o'zaro yordam va vaqtida bir-biriga to'p uzatishlarni amalga oshirishdir. Ijobiy tomonlari, zonada bo'lgan o'yinchilar uni nazorat qiladi va raqibning harakatlariga chalg'amaydi.

Himoyada harakatlanayotgan o'yinchilar bir-biridan 10-15 metr masofadagi ikki himoya chizig'ini tashkil qilib turadi, har bir chiziqda 4-5 nafar futbolchi bo'ladi, ular orasidagi masofa 5-6 metrni tashkil qiladi. O'yinchilarning bunday joylashuvi bir-birlarini ishonchli sug'urtalashga imkon beradi, darvoza oldida erkin o'yin maydonchalari mavjudligini minimallashtiradi va markazdan zarba berish ehtimolini kamaytiradi. Bunday zich himoyadan individual harakatlar yordamida o'tish mushkul. Agar himoya chizig'idagi o'yinchilar sinxron harakat qilsa, ikki qanotdan berilgan uzatmalar ham, yon tomondan berilgan o'tkir uzatmalar ham unchalik samarali bo'lmasligi mumkin.

Kamchiliklari. Agar raqib jamoa o'yinchilari hujum yo'nalishini o'zgartirib bir yoki ikki tegishda to'pni bir-birlariga tez uzatsa yoki qanotdan qanotga diagonal to'p uzatmalarini amalga oshirsa, u holda himoyalanayotgan jamoa o'yinchilarning vaziyatga qarab o'zgarish va bir-birini sug'urta qilishdagi tartibi va sinxronligi buzilishi mumkin.

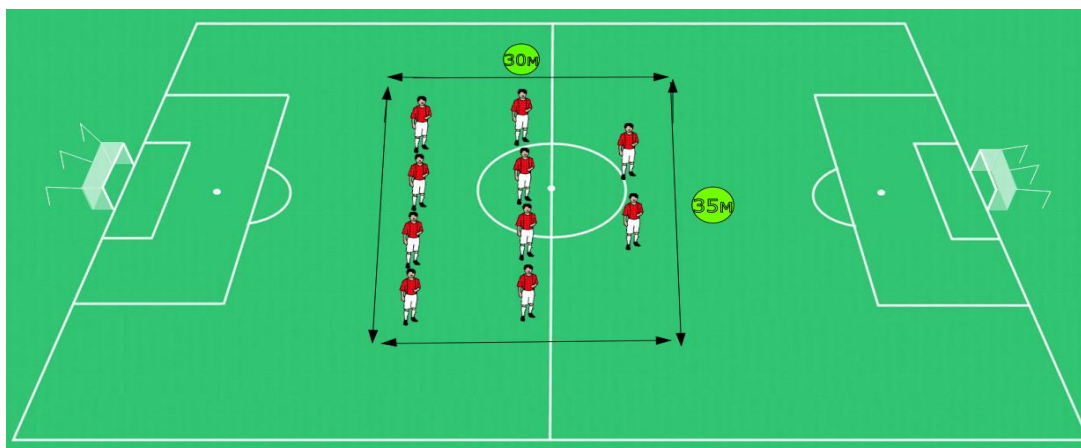
Bundan tashqari, o'yin jarayonida "o'lik nuqtalar" paydo bo'lishi mumkin, bu joyga esa to'p yo'naltirilishi ehtimoli katta. Masalan, darvozabon, markaziy va qanot himoyachi orasida. Ushbu uch futbolchidan qay biri to'pga birinchi bo'lib borishni tanlashi qiyin bo'ladi. Shuning uchun tajribali jamoalar bundan oqilona foydalanishadi. [4,6,7]

Zonaviy himoya qilish usuli himoyaga chuqur joylashishni nazarda tutadi, bu ham uning kamchiliklaridan biridir.

Agar to'rt himoyachi va to'rt yarim himoyachilardan tashkil topgan joylashuvni kuzatadigan bo'lsak, o'yinchilar joylashuvining



shartli sxemasi bo'shliqlarni berkituvchi 30×35 metr o'lchamdagi to'g'ri to'rtburchaklar shaklida bo'lishi kerak (1-rasm).



1-rasm. 4+4+2 o'yinchilar joylashuv sxemasi.

Zonaviy himoyada asosiy rolni markaziy himoyachilar egallaydi. Muhimi, ular raqib jamoasining hujumini oldindan bilish va ko'rish, yuqori start tezligi, yaxshi sakrash, havoda va yerda to'p uchun ishonchli kurashish qobiliyatlariga ega bo'lishlari kerak. Raqib qanotdan uzatmalarni amalga oshirganda, ushbu o'yinchilar jarima maydonchasidagi markaziy zonani yopishlari kerak.

Personal himoya - bu har bir himoyadagi o'yinchiga qat'iy javobgarlik bilan raqib o'yinchisini topshirgan holda himoyani tashkil qilishdir.

O'yinchini personal "ushlash"ning asosiy maqsadi — uning xatti-harakatlarini to'xtatish va sheriklari bilan o'zaro harakatlanishini qiyinlashtirish. Buning uchun raqib o'yinchi bilan shunday masofada bo'lish kerakki, unga uzatilgan to'pni egallab olish kerak yoki uzatma paytida raqibga hujum qilib undan to'pni olib qo'yish kerak. O'yinchining maydonda joylashgan joyiga, to'pning joylashishiga va hujumchining tezligiga qarab, kerakli joyni va masofani egallab raqibni kuchli yoki kuchsizroq taqib qilish mumkin.

Ushbu usulning kamchiligi shundan iborat-ki, hujumchilar ularni taqib qilayotgan o'yinchilarni o'zlari bilan olib ketib hujum rivojlanishi va uni samarali yakunlanishi uchun bo'sh zonalar yaratishadi. Qat'iy personal himoyada, chiziqlardagi o'zaro harakatlar buziladi va sherigini sug'urta qilish imkoniyati qiyinlashadi.

Kombinatsiyalangan himoya zamonaviy futboldagi eng keng tarqalgan usuldir va himoyadagi oqilona o'yin taktikasidir. Unda personal va zonaviy o'yin prinsiplari uyg'unlashgan bo'ladi. Shu bilan birga, ba'zi o'yinchilar faqatgina tayinlangan raqibni taqib qilishi mumkin, boshqalari zonalarda o'ynashlari mumkin.

Ushbu ikki usulning kombinatsiyasi bir futbolchining o'yinida ham bo'lishi mumkin. Ushbu ko'nikma o'yinni olib borish usullar turini ko'paytirib, jamoaning himoyadagi harakatlarini boyitadi va himoyani kuchaytiradi.

Himoyadagi o'yinning asosiy prinsiplari.

Himoya chizig'idagi o'yinchilar quyidagilarni bilishi kerak:

1. Butun jamoa bo'lib himoyalaniшни. O'yinning turli bosqichlarida himoyada jamoaning barcha o'yinchilari qatnashadi. Hujumchilar faol ravishda himoya harakatlarini bajarib, yo'qotilgan to'pni qaytarib olish choralari ko'rishi kerak.

2. Xavfli zonada hujum qilayotgan jamoaning barcha o'yinchilarini yopish kerak. Agar hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari to'p bilan bo'lgan sherigidan qisqa yoki o'rta masofada bo'lib va undan to'pni oyoqlari bilan yoki bosh zonada qabul qilish imkoniyati bo'lsa, ularni personal ravishda yopishi kerak.

3. Sug'urta va o'zaro sug'urta tamoyillariga qat'iy rioya qilish. Sug'urtalovchining pozitsiyasi shunday bo'lishi kerakki, u har doim sherigining xatosini tezda tuzatishga qodir bo'lishi kerak. Ushbu pozitsiyani deyarli har doim sug'urta qilinayotgan sherigining orqasida, o'z darvozasiga yaqinroq joyda bo'lishi kerak.

4. Himoyada bir-biriga aytib turishni keng qo'llash zarur. Qoida tariqasida shuni aytish joizki, darvozaga yaqinroq bo'lgan o'yinchi sheriklarning harakatlarini boshqaradi va bu himoyani kuchaytirishga yordam beradi. Bu borada darvozabonning alohida o'rni bor. Uning pozitsiyasi raqib hujumining rivojlanishi va himoyadagi sheriklarining harakatlarini diqqat bilan kuzatib, o'yin vaziyatlarini aniqroq baholash va o'z vaqtida sheriklarini ogohlantirib, ularning xatolarini o'z vaqtida tuzatishga imkon beradi.



5. Sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holat"dan foydalanish. Agarda raqib jamoaning himoyani "buzib o'tish" urinishlari juda qat'iy bo'lib va ularning hujumchilari keskin ravishda ochilib, bo'sh joyga chiqib ketishga harakat qilsa, sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holat"ni vujudga keltirish mumkin.

6. Raqib zarba bergan paytda o'z darvozasi tomon borish. Raqib darvoza tomon zarba berganda, raqibdan oldin darvoza tomonga borib, raqibni qaytgan to'pga zarba berish imkoniyatidan mahrum qilish kerak.

Himoyadagi individual taktik harakatlar to'p bilan va to'psiz bo'lgan o'yinchiga qarshilik ko'rsatishni o'z ichiga oladi.

To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.

Himoyalananayotgan o'yinchi quyidagilarga intiladi:

- raqibni to'pni olishga yo'l qo'ymaslik (yopish);

- raqibdan ilgari lab, to'pni egallash (egallab olish).

"Yopish" — bu raqib to'pni qabul qilishini qiyinlashtirishga qaratilgan, himoyalananayotgan jamoa o'yinchilarining to'g'ri pozitsiyani egallash maqsadidagi harakatlaridir.

"Yopish" paytida o'yinchi quyidagi qoidalariga amal qilishi kerak:

1. "Yopish" raqib o'z pozitsiyasi bilan darvozaga tahdid solganda yoki o'z harakatlari bilan darvozaga to'p kiritish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirganda amalga oshiriladi.

2. Raqib darvozaga qanchalik yaqin bo'lsa, uni zichroq "yopish" kerak bo'ladi.

3. O'yin vaziyatiga va o'yinchilarning joylashishiga qarab, himoyachilar sun'iy ravishda "o'yindan tashqari holat"ni yaratishi mumkin.

"Egallab olish"- bu raqibning hujumkor xatti-harakatlarini buzish uchun himoyalananayotgan o'yinchini o'z vaqtida to'pga chiqishi. Egallab olish paytida o'yinchi quyidagilarni amalga oshirishi kerak:

1. To'p turgan joyga yoki to'pni qabul qilayotgan raqibga nisbatan kerakli masofani saqlash.

2. Vaziyatni va harakat amalga oshirilayotgan paytni to'g'ri baholash.

3. To'pni egallab olish uchun eng mos texnik vositani tanlash.

To'p bilan bo'lgan o'yinchiga qarshi harakatlanish

To'p bilan bo'lgan o'yinchiga qarshi individual harakatlanib himoyalalanish taktikasiga asoslangan, ya'ni o'sha o'yinchini kuzatib borish.

To'pni qabul qilish paytida o'yinchi to'pni raqibdan olib qo'yishga harakat qilishi kerak, chunki hujumchining diqqati asosan texnik usulni amalga oshirishga qaratilgan bo'ladi.

To'pni egallab turgan o'yinchiga qarshi harakatlanib, futbolchi quyidagi harakatlarni bajarishga intiladi:

- to'pni olib qo'yish;

- to'pni uzatilishiga yo'l qo'ymaslik;

- to'p bilan xavfli vaziyatga chiqishiga yo'l qo'ymaslik;

- zarba berilishiga yo'l qo'ymaslik.

Himoyadagi guruh taktikasi

Asosiy harakatlar:

- sug'urta

- "devor", "kesib o'tish", "to'pni o'tkazib yuborish" kombinatsiyalariga qarshi harakatlar.

- sun'iy "o'yindan tashqari holatni" yaratish.

Himoyaviy o'yindagi jamoa taktikasi

Himoyadagi jamoaviy harakatlarga quyidagilar kiradi:

- tezkor hujumga qarshi himoyalalanish;

- asta-sekin bo'ladigan hujumga qarshi himoyalalanish;

Tezkor hujumga qarshi himoyalalanish

Himoyadagi jamoaning o'o'yinchilari quyidagilarga majbur:

- darhol to'pni qaytarib olish uchun kurashish yoki birinchi uzatmani amalga oshirilishiga xalaqit berish;

- raqibni qo'shimcha uzatmalarni amalga oshirishga majbur qilish (yonga va orqaga);

- raqiblarning tezkor harakatlarga yo'l qo'ymaslik uchun aniq hamjihatlikda o'zaro harakatlanish, bir vaqtning o'zida maydonning ma'lum bir joyidagi o'yinchilar guruhining darvozaga yaqiniga borish yo'llarni yopish;

- qoida tariqasida birinchi uzatma qilingan o'yinchiga hujum qilishga imkon bermaslik;

Asta-sekin bo'ladigan hujumga qarshi himoyalalanish

Asosiy talablar:

1. Hujumni rivojlanishidagi keskin uzatmalarga imkon bermaslik uchun o'yinchilarning ortga qaytishini amalga oshirish, bu esa raqibni yon tomonlarga uzatmalarni amalga oshirishga majbur qiladi;

2. To'p va bo'sh joy uchun to'g'ridan-to'g'ri kurashda faol ishtirok etish. Bu kurash raqiblar maydon o'rtasidagi chiziqdan o'tganda boshlanadi;

3. Sug'urta qilayotganda himoya chiziqlarining yaxlitligini saqlash, diqqatni jamlash va hujum yo'nalishi bo'yicha harakatlanish;

"Pressing"ni qo'llashning xususiyatlari

Zamonaviy futbolda "pressing" tushunchasi to'pni jamoaviy olib qo'yish taktikasi va hujumni amalga oshirilayotganda to'siqlar yaratishni anglatadi.

Pressingdagi asosiy vazifalar:

- o'z jamoasi hujum boshlashi uchun to'pni raqibdan olib qo'yish (egallab olish);

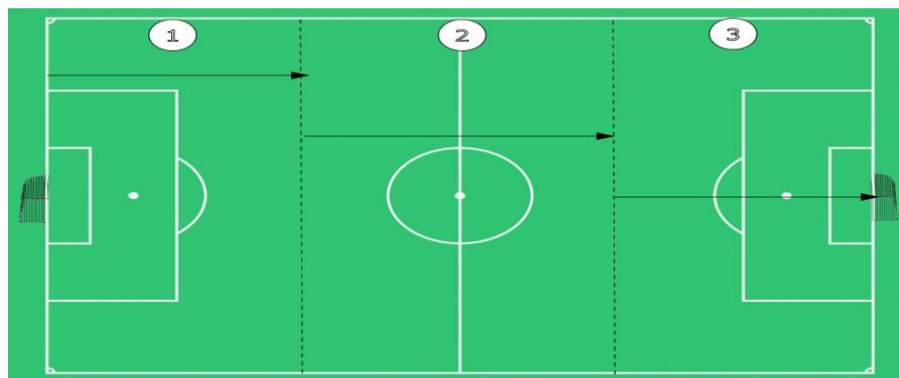


- raqibni uzatmalar berishda xato qilishiga majbur qilish;
- raqibni orqaga to'pni uzatishga majbur qilish (bu esa oldindagi bo'sh zonalarini yo'qotishiga olib keladi va raqib hujumi sekinlashadi);
- raqibni darvozaga noto'g'ri zarba berishga majbur qilish (bunga esa shoshilishga majbur bo'lishlari sababli).

Pressing zonasini tanlash quyidagilarga bog'liq:

- funksional tayyorgarlikka;
- raqibning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga;
- o'yin natijasiga.

Pressing uchta zonada bo'ladi (buning uchun futbol maydoni uchta teng qismga bo'linadi, (2 rasm))



2-rasm. Pressing zonalari — “1” himoya zonasi; “2” maydon o'rtasidagi zona; “3”hujum zonasi

“Pressingda” o'ynashni o'rganishda va mustahkamlashda mashqlarni tanlashning asosiy jihatlari:

- to'pni olib qo'ygandan keyingi 10 soniya ichida qarshi hujumga o'tish va gol urishga intilish. Bundan ham tezroq amalga oshirish mumkin, ammo mashg'ulotlarda 10 soniya chamlanadi;
- “tez o'ynash, tez o'ynab ketish” ustida ko'p ishlash kerak. To'p olib qo'yilgandan so'ng o'yinchilar darhol 1-2 marotaba to'pga tegib o'rganilgan kombinatsiyalarni amalga oshirishlari uchun to'g'ri joylashishlari kerak.

- markaziy zona qarshi hujumlarning asosi hisoblanadi. To'pni olib qo'ygandan so'ng ushbu zona yopiladi. Futbolchilarga tezkor hujumni rivojlantirish vaqtida ham unda qolish uchun aniq ko'rsatma beriladi.

- to'pga qaratilgan pressing qarshi hujumlarni yanada xavfli qiladi. Aynan to'p zona pressingi mo'ljali bo'lib xizmat qiladi — bunday pressing to'pni yo'qotishdan so'ng bir zonada darhol ko'p sonli o'yinchilar paydo bo'lishini ta'minlaydi, bu esa “tez o'yin tashkil qilish” uchun foydalidir.

Xulosa. Tadqiqot natijalariga ko'ra, himoyaviy taktik harakatlarning 3 ta asosiy turi (zonaviy, personal va kombinatsiyalangan) tahlil qilindi. Zamonaviy futbol jamoalarining taxminan 70-80 %ida kombinatsiyalangan himoya usuli ustunlik qilishi aniqlandi. Pressingni qo'llashda maydonning 3 ta zonasi bo'yicha harakat qilish hujumni cheklash samaradorligini oshiradi. Himoyadagi o'yin samaradorligi o'yinchilar o'rtasidagi o'zaro sug'urta va hamkorlikning 60-70 %ga bog'liqligi bilan tavsiflanadi. Yosh

futbolchilarni tayyorlashda zamonaviy taktik usullarni qo'llash sport natijalarini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida” gi 07.04.2023-yildagi PQ-115-sonli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori.

2. Bektorov O. Yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligini musobaqa faoliyatini nazorat qilish asosida oshirish: (PhD) diss avtoref: — Chirchiq. - 2022. - 28 b.

3. А.К. Беляков Особенности подготовки юных футболистов Методическое пособие- М.:ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012. - 80 с.

4. Нуримов З.Р. Основание эффективных средств совершенствования групповых тактических действий квалифицированных футболистов. Т. - 2004. С. 82-84.

5. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Ташкент Изд-во.Абу-Али-Ибн-Сино. — 2000. - 135 с.

6. Э.А.Лугенов. Техническая подготовка юных футболистов 10-12 лет Екатеринбург - 2019. - 112 с.

7. Антипов, А.В. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей и выносливости у юных футболистов 12-14 лет в процессе годичного тренировочного цикла. Т. - 2014. С. 37-39.



Abdulla Qodiriy nomidagi JDPU Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası o'qituvchisi

A.T.Saydullayev

Toshkent. O'zbekiston

BOSHQARUV JARAYONIDAGI YOSH BADMINTONCHILARNING TEXNIK HARAKATLARINI O'RGANISH ALGORITMI

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: Saydullayevabror88@gmail.com

Tel. +998946373538

Аннотация

В данной статье научно-педагогически обоснована системная алгоритмизация обучения, формирования и совершенствования технических действий юных бадминтонистов на этапе углубленной (последующей) подготовки. В исследовании проанализированы вопросы оптимизации техники ударов и координации передвижений по площадке с учетом закономерностей физического развития и возможностей нервно-мышечной системы спортсменов. Предложенный в статье алгоритм способствует безошибочному формированию двигательных навыков у юных бадминтонистов, повышению эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактике спортивного травматизма. Сформулированные выводы могут служить практическим руководством для тренеров по бадминтону и специалистов в области спорта.

Ключевые слова: Бадминтон, этап углубленной подготовки, технические действия, алгоритм обучения, координация, техника ударов, передвижение по площадке, спортивная педагогика, двигательные навыки.

Annotation

Ushbu maqolada chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish va takomillashtirish tizimi ilmiy-pedagogik algoritmi asosida asoslab berilgan. Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning jismoniy yuklamalari, asab-mushak tizimi fiziologik mexanizmlari, zarba berish texnikasi hamda maydon bo'ylab harakatlanish (footwork) koordinatsiyasini optimallashtirish masalalari tahlil qilindi. Maqolada taklif qilingan algoritmi yosh badmintonchilarning motorli ko'nikmalarini shakllantirish va o'quv-mashg'ulot jarayonida harakat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari badminton murabbiylari va sport mutaxassislari uchun amaliy-metodik qo'llanma bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: Badminton, chuqurlashtirilgan tayyorgarlik, texnik harakat, o'qitish algoritmi, koordinatsiya, zarba texnikasi, maydon bo'ylab harakatlanish, sport pedagogikasi, motorli ko'nikma.

This article provides a scientific and pedagogical substantiation of the system for studying and improving the technical movements of young badminton players at the stage of advanced training. The research analyzes the optimization of hitting techniques and footwork coordination, taking into account physical workload, physiological mechanisms of the neuromuscular system, and the physical development of young athletes. The proposed algorithm serves to form effective motor skills and enhance movement efficiency during the training process. The findings of this study can serve as a practical and methodical guide for badminton coaches and sports specialists.

Keywords: Badminton, advanced training stage, technical movement, learning algorithm, coordination, hitting technique, footwork, sports pedagogy, motor skills.

Kirish. Zamonaviy professional badminton o'yin dinamikasining haddan tashqari intensivlashuvi, tezkor-kuch drayvlarining (zarbalarining) ortishi va situativ taktik ssenariylarning murakkablashuvi bilan xarakterlanadi. Jahon badminton federatsiyasi (BWF) va sport biomexanikasi ma'lumotlariga ko'ra, elita darajasidagi o'yinlarda shatll (volan) harakat tezligi soatiga 400-500 km ga yetishi sportchidan nafaqat jismoniy rivojlanish va reaktiv kinetikani, balki harakat hamda zarba koordinatsiyasini maksimal darajada avtomatlashtirishni talab qilmoqda. Bunday yuqori ko'rsatkichlarga erishishning poydevori esa bevosita sport tayyorgarligining ko'p yillik tizimidagi eng muhim bo'g'in — chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv (tayyorgarlik) bosqichiga to'g'ri keladi. Long-Term Athlete Development (LTAD) xalqaro modelining konseptual qoidalariga muvofiq, o'smirlik davri (qizlarda 11-15 yosh, o'g'il bolalarda 12-16 yosh) geteroxron rivojlanish va biologik yetilish fazasi hisoblanib, motorika afferentatsiyasini (harakatlarni boshqarish tizimini) shakllantirish uchun "oltin davr" hisoblanadi. Neyrofiziologik nuqtai nazardan, ushbu bosqichda markaziy asab tizimining plastikli va funktsional tizimlarning sensor-motor integratsiyasi yakuniy differentsiallashtirish bosqichiga o'tadi.

Statistik tahlil va mavjud muammolar. Sport pedagogikasi va antropometriyasiga oid so'nggi

kross-seksional (qiyosiy) tadqiqotlar (masalan, Yoshlar badmintonida samaradorlik indeksi — Youth Badminton Performance Index (YBPI) tahlillari) shuni ko'rsatadiki, yosh badmintonchilarning umumiy funktsional tayyorgarligi va texnik mahorati o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsiyenti ushbu bosqichda $r = 0.76$ gacha ko'tariladi. Ya'ni, harakat variantliligining 76.43% qismi aynan to'g'ri modellashirilgan texnik va koordinatsion tayyorgarlikka bog'liqdir. Biroq, amaliyotda ko'plab murabbiylar tomonidan empirik (an'anaviy) yondashuvlarga tayanilgan holda, texnik harakatlarni tizimsiz va qismlarga ajratmasdan (yaxlit) o'rgatish holatlari kuzatilmoqda. Buning oqibatida quyidagi muammolar yuzaga keladi: Statodinamik asimmetriya: Yosh badmintonchilarda tana mushaklari va holatining bir tomonlama noto'g'ri rivojlanishi shakllanadi. Kinetik zanjirning uzilishi (kinetic chain disruption): Maydon bo'ylab harakatlanish (footwork) koordinatsiyasida kuch uzatish zanjiri buziladi. Jarohatlarning funktsional tahliliga ko'ra, mashg'ulot yuklamalarining asab-mushak tizimiga to'g'ri moslashtirilmaganligi oqibatida o'smir sportchilarning qariyb 28-35% qismida tizzaning oldingi xochsimon boylamlari (ACL) va tovon (Axill) paylarining surunkali mikrotravmalari kelib chiqmoqda.

Ilmiy prognoz va bashoratlar. Harakat trayektoriyasini shakllantirishning matematik-



pedagogik model prinsiplari asosida ishlab chiqilgan ilmiy prognozlariga ko'ra, yaqin kelajakda (2026-yil kesimida) texnologiyalar va sun'iy intellekt (AI) sensorlariga asoslangan tahlillar sport amaliyotiga to'liq integratsiyalashadi. Bizning bashoratimizga ko'ra, dastlabki o'rgatish bosqichida qat'iy chiziqli (linear) algoritmlardan foydalanish texnik xatoliklarni an'anaviy metodikalarga nisbatan 42-45% ga kamaytiradi. Harakatlar algoritmizatsiyasi kinetik energiyaning tanadan bilak va raketkaga minimal yo'qotish bilan uzatilishini (optimal biomechanical transfer) ta'minlaydi.

Metodologiya. 2026-yilda maxsus ilmiy-pedagogik tajriba tashkil etildi. Tadqiqot obyekti sifatida chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi 11-14 yoshli jami 40 nafar o'smir badmintonchi (24 o'g'il, 16 qiz) maqsadli tanlov asosida jalb qilindi. Sportchilar individual stratifikatsiya usuli bilan ikki guruhga ajratildi: Nazorat guruhi (NG, n=20) va Tajriba guruhi (TG, n=20). Adabiyotlar tahlili. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlari va ularning o'ziga xos tuzilmasi ko'plab xalqaro sport olimlari tomonidan turli biomehanik va pedagogik modellar prizmasi orqali tadqiq etilgan. Badminton sport turi o'zining tezkor harakat dinamikasi va portlovchi tezkorlik yuklamalari bilan ajralib turishi sababli, texnik tayyorgarlik tizimini optimallashtirish dolzarb muammo hisoblanadi. Xalqaro sport amaliyotiga ko'ra, badminton maydonidagi harakatlarning 70% qismi keskin yo'nalishni o'zgartirish (change of direction), to'xtash va portlovchi tezlanishlardan iborat. Ooi va uning hammualliflari o'smir badmintonchilarning pastki ekstremitalari (oyoq qismi) portlovchi kuchi (Countermovement Jump - CMJ) va lateral (yonlama) harakatlanish jarayoni o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri $r = 0.63 - 0.79$ gacha bo'lgan kuchli korrelyatsion bog'liqlikni aniqlagan. Ushbu tahlillar shuni ko'rsatadiki, texnik algoritmlarni o'rgatishda faqat raketka trayektoriyasiga emas, balki asab-mushak tizimining reaktiv kuchiga birinchi darajali e'tibor qaratish lozim.

Balans (muvozanat) treningi metodologiyasi bo'yicha o'tkazilgan 8 haftalik nazoratli eksperimentlarda ($n = 20$, yosh: 12.85 ± 0.67), haftasiga 2 marta oddiy mashg'ulotlarga qo'shimcha ravishda 30 daqiqalik maxsus koordinatsion mashqlar blokining kiritilishi sportchilarning maydon bo'ylab harakatlanish vaqtini (shuttle-run time) statistik jihatdan sezilarli darajada yaxshilagan ($p = 0.020$). Shu bilan birga, oldingi va orqa zonalaridan zarba berib, tayanch nuqtasiga qaytish vaqti (push-off vaqti) nazorat guruhiga nisbatan 19% dan 36% gacha qisqargan.

Harakatlarni o'rgatishda chiziqli bo'lmagan yuklama va quvvat modellarini o'rgangan Velocity-Based Resistance Training (VBRT) tizimi tahlili, an'anaviy foizli yuklama modellariga (Percentage-Based Training) nisbatan asab tizimining adaptatsiyasini 31.4% ga tezlashtirishini ko'rsatadi. Mavjud xalqaro adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, chuqurlashtirilgan mashg'ulotlarni boshqarishda texnik usullarni o'rgatish va ketma-ket qat'iy harakatlardan iborat yagona o'qitish algoritmi hanzuzgacha tizimlashtirilmagan.

Nazorat guruhi an'anaviy o'quv-mashg'ulot dasturlari asosida (haftasiga 4 marta, 120 daqiqadan) mashg'ulot o'tagan bo'lsa, Tajriba guruhi mashg'ulotlariga biz tomondan ishlab chiqilgan 4 bosqichli texnik harakatlarni o'rgatish algoritmi integratsiya qilindi (har bir mashg'ulot vaqtining 35 daqiqasi ushbu algoritimga ajratildi).

Taklif qilingan texnik o'qitish algoritmining strukturasi:

1-bosqich: Kinematik vizualizatsiya va analitik modellash. Harakat trayektoriyalari yuqori tezlikdagi kameralar (240 fps) yordamida yozib olindi va dastlabki bosqichdayoq biomexanik xatolar tahlil qilindi.

2-bosqich: Statodinamik izolyatsiya. Raketka va volansiz (shattlsiz) holda maydon bo'ylab harakatlanish (footwork) biomexanikasi hamda og'irlik (muvozanat) markazi korreksiya qilindi (Haftasiga 2 marta, yuklama jadalligi: 60-75% $HR_{\{max\}}$).

3-bosqich: Kontaktli koordinatsiya va nishonli zarbalar. Belgilangan hududlar (kortning 4 ta burchagi) bo'ylab volan bilan zarba berish texnikasini muvofiqlashtirish.

4-bosqich: Situativ avtomatlashtirish. Taktik bosim va vaqt tanqisligi sharoitida texnik harakatlarni musobaqa modeliga moslashtirish.

Ilmiy-metodik o'lchovlar va statistik tahlil. Sportchilarning koordinatsion ko'rsatkichlarini tekshirish uchun 4 ta standartlashtirilgan test-metodikasidan foydalanildi:

Illinois Agility Test (soniya) — chaqqonlik va yo'nalishni tezkor o'zgartirish qobiliyatini aniqlash.

4-Corner Agility Drill (soniya) — kort burchaklari bo'ylab harakatlanish mobilligi.

Standing Balance Test (chap va o'ng oyog'ida, soniya) — statik va dinamik barqarorlik darajasi.

Smash & Drop Shot Accuracy test (%) — zarbalar texnikasining aniqlik ko'rsatkichi.

Barcha olingan miqdoriy ma'lumotlar SPSS v.26.0 statistik dasturi yordamida qayta ishlandi. Guruhlararo farqlarning ishonchligi Studentning t-meyori yordamida baholandi.



1-jadval

Eksperimentdan oldingi guruhlararo ko'rsatkichlar tahlili (X pm SD)

Test ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi (NG, n=20)	Tajriba guruhi (TG, n=20)	t-qiymati	p-darajasi
Illinois chaqqonlik testi (soniya)	16.42 pm 0.58	16.39 pm 0.61	0.158	p > 0.05
4 burchakli chaqqonlik testi (4-Corner Drill) (soniya)	14.85 pm 0.42	14.91 pm 0.39	-0.467	p > 0.05
Tik turgan joyda muvozanatni saqlash (o'ng oyoqda) (soniya)	22.4 pm 3.1	21.9 pm 2.8	0.535	p > 0.05
Zarba aniqligi (Smash Accuracy) (%)	62.5% pm 4.2%	61.8% pm 5.1%	0.474	p > 0.05

Eslatma: Dastlabki bosqichda guruhlararo ko'rsatkichlarda statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ($p > 0.05$). Bu esa tadqiqot guruhlarining bir jinsliliğini va eksperimentning uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini ko'rsatadi.

Kelajakka yo'naltirilgan ilmiy prognoz

Harakatlar dinamikasini matematik modellash va hisoblash metodologiyasiga tayanib shuni isbotlash mumkinki, yaqin kelajakda (2026–2030-yillar kesimida) yaqin kelajakda (2026–2030-yillar kesimida) yosh badmintonchilar mashg'ulotlariga Markerless Motion Measurement (markerlarsiz harakat tahlili) va sun'iy intellekt (AI) asosidagi kinematik datchiklar to'liq tatbiq etiladi. Bizning ilmiy bashoratimizga ko'ra, agar taklif qilingan 4 bosqichli algoritm raqamli texnologiyalar bilan integratsiya qilinsa, 12–16 haftalik tayyorgarlikdan so'ng Tajriba guruhidagi sportchilarning harakat texnikasi samaradorligi 24–28 % ga oshadi (NGda esa ushbu o'sish 8–10 % dan oshmaydi). Harakat koordinatsiyasining to'g'ri algoritmlashtirilishi hisobiga kinetik zanjirdagi yuklama kompensatsiyalanadi va bu o'smir sportchilarda bo'g'im-boylam jarohatlarini olish xavfini matematik modellashga ko'ra 42.5% ga kamaytiradi. Natijalar. To'rt bosqichli texnik harakatlarni o'rgatish algoritmining samaradorligini aniqlashga qaratilgan 9 oylik ilmiy-pedagogik eksperiment yakunida olingan miqdoriy ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Tadqiqotning yakuniy monitoringi natijalariga ko'ra, Tajriba guruhi (TG) va Nazorat guruhi (NG) o'rtasida barcha integral testlar bo'yicha statistik jihatdan yuqori darajada ishonchli farqlar ($p < 0.01$ va $p < 0.001$) qayd etildi. Biokinetik ma'lumotlar Tajriba guruhida asab-mushak tizimining yuklamalarga

dinamik moslashganligini va harakat algoritmlarining yuqori darajada shakllanganligini ko'rsatdi.

1. Chaqqonlik va maydon bo'ylab harakatlanish dinamikasi.

Kort burchaklari bo'ylab muvozanatni saqlagan holda tezkor harakatlanish ko'rsatkichi hisoblangan 4-Corner Agility Drill testida guruhlararo farq keskin o'zgardi. Eksperiment boshida TG ko'rsatkichi 14.91 pm 0.39 soniyani tashkil etgan bo'lsa, yakuniy monitoringda bu ko'rsatkich 12.35 pm 0.31 soniyaga (17.1% lik musbat siljish) yaxshilandi. Nazorat guruhida (NG) esa ushbu ko'rsatkich atigi 14.85 pm 0.42 soniyadan 14.12 pm 0.38 soniyaga (4.9% lik o'sish) o'zgardi xolos. Studentning t-kriteriysi qiymati $t = 5.84$ ni tashkil etib, farqning ishonchliligi yuqori ekanligi isbotlandi ($p < 0.001$).

Illinois Agility Test natijalariga ko'ra, Tajriba guruhidagi yosh badmintonchilarning yo'nalishni keskin o'zgartirish va portlovchi tormozlanish kinetikasi 16.39 pm 0.61 soniyadan 13.82 pm 0.44 soniyaga qisqardi. Bu natija harakat trayektoriyasini optimallashtirish algoritmining bevosita samarasi hisoblanadi.

Statodinamik muvozanat va kinetik zanjir barqarorligi. Standing Balance Test (o'ng oyoqda muvozanatni saqlash) ko'rsatkichlari sportchilar harakat koordinatsiyasi yaxshilanganidan dalolat beradi. Taklif etilgan algoritmnining 2-bosqichi (statodinamik izolyatsiya) tufayli TG sportchilarida tana muvozanati disbalansi minimallashti. TGda o'ng oyoqdagi statik muvozanat vaqti 21.9 pm 2.8 soniyadan 31.4 pm 2.2 soniyaga (43.3% lik o'sish, $p < 0.01$) uzaydi. NGda esa bu ko'rsatkich yakunda atigi 24.1 pm 2.6 soniyani tashkil qildi.

2-jadval:

Eksperiment yakunidagi guruhlararo integral ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili (X pm SD)

Test ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi (NG, n=20)	Tajriba guruhi (TG, n=20)	O'sish sur'ati (TG / NG)	t-qiymati	p-darajasi
Illinois chaqqonlik testi (soniya)	15.24 pm 0.48	13.82 pm 0.44	15.6% / 7.1%	4.93	< 0.01



4 burchakli chaqqonlik testi (4-Corner Drill) (soniya)	14.12 pm 0.38	12.35 pm 0.31	17.1% / 4.9%	5.84	< 0.001
Tik turgan joyda muvozanatni saqlash (o'ng) (soniya)	24.1 pm 2.6	31.4 pm 2.2	43.3% / 7.5%	4.12	< 0.01
Zarba aniqligi (Smash Accuracy) (%)	68.4% pm 3.9%	82.7% pm 3.1%	33.8% / 9.4%	6.21	< 0.001

3. Texnik usullarning epitsentrik aniqligi.

Smash (zarba) texnikasining aniqligini baholash testida Tajriba guruhi sportchilari kort burchaklaridagi nishonli zonalarga volan yetkazib berish samaradorligini 61.8% dan 82.7% gacha (33.8% lik mutloq o'sish) oshirishga erishdilar. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich eksperiment yakunida 68.4% pm 3.9% darajadan yuqoriga ko'tarilmadi ($t = 6.21$, $p < 0.001$). Bu holat kinematik vizualizatsiya va maqsadli algoritmlar orqali o'rgatilgan texnik usullar harakat mexanizmlarini avtomatlashtirish fazasigacha korreksiya qilganligini isbotlaydi.

Ilmiy-amaliy prognoz va kelajak modeli.

Eksperimentlar natijasida olingan biokinetik o'sish gradienti hamda zamonaviy kompyuterlashtirilgan o'quv tizimlarining rivojlanish tendensiyalariga tayanib, quyidagi ilmiy prognozlarni shakllantirish mumkin:

Texnik samaradorlikning ortishi (2026–2030-yillar): Ishlab chiqilgan 4 bosqichli algoritm asosida tayyorgarlik ko'rgan yosh badmintonchilar keyingi bosqichga (sportni takomillashtirish guruhlariga) o'tish davrida motorika ko'nikmalarining shakllanish tezligi bo'yicha an'anaviy uslubda shug'ullangan tengdoshlariga nisbatan 2.5 barobar yuqori ko'rsatkichga (reytingga) ega bo'lalilar.

Kinetik energiya transferi va jarohatlar xavfining minimallasuvi: Matematik modellashtirish shuni ko'rsatadiki, taklif etilgan o'qitish algoritmi orqali kinetik zanjirning uzilish nuqtalarini bartaraf etish hisobiga, tana og'irlik markazi (Center of Mass - COM) minimal energiya yo'qotishiga erishadi. Bu esa sportchining aerodinamik zarba quvvatini 14-18% ga oshirish bilan birga, tizza va tovon bo'g'imlariga tushadigan reaktiv kompressiv yuklamani 30% ga kamaytiradi hamda sport amaliyotida jarohat olish xavfini prognozli ravishda minimallashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon Badminton Federatsiyasi (BWF). (2024). Chuqur o'quv dasturlari va Xalqaro yoshlar taraqqiyoti indeksi. BWF ilmiy nashri.
2. Lloyd, RS, & Oliver, JL (2012). Sportchining uzoq muddatli rivojlanishi (LTAD) modeli: Fiziologik dalillar va qo'llanilishi. Sport fanlari jurnali, 30(6), 600-609.
3. Ooi, CH, Tan, A., & Ahmad, A. (2021). Yosh raketka sporti sportchilarida kinetik zanjir uzilishining biomexanik tahlili. Xalqaro sport biomexanikasi jurnali, 17(3), 142-155.
4. Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). Badminton fani: O'yin xususiyatlari, antropometriya, fiziologiya va biomexanika. Sport tibbiyoti, 45(4), 473-495.
5. Hasan, M., & Wong, T. (2023). 8 haftalik muvozanat va nerv-mushak koordinatsiyasi bo'yicha mashg'ulotlar dasturining o'smir badmintonchilarda oyoq harakatlarining chaqqonligiga ta'siri. Journal of Human Kinetics, 79(1), 85-94.
6. Tezlikka asoslangan mashg'ulotlar (VBT) tadqiqot guruhi. (2022). Yosh sportchilar uchun chiziqli bo'lmagan qarshilik mashqlari modellarida neyro-mushak moslashuvi darajasi. Yevropa sport fanlari jurnali, 22(5), 311-320.
7. SPSS v.26.0 Foydalanuvchi qo'llanmasi. (2020). Ijtimoiy fanlar uchun statistik paket. IBM korporatsiyasi.
8. Kerimov, FA (2018). Sport ilmiy tadqiqot (Darslik). Toshkent: Zarqalam.
9. Salamov, RS (2015). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: ITA-Press.
10. Jones, L., & Smith, K. (2025). Yoshlar raketka sportida sun'iy intellekt va markersiz harakatni kuzatishning integratsiyasi. Sport fanlari va tibbiyoti jurnali, 24(2), 190-201.



Институт повышения квалификации Министерства внутренних дел Республики Узбекистан Старший преподаватель цикла боевой подготовки
Ж.Р.Равшанов

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Тел: 98-307-96-51

Аннотация

Рассматривается педагогическая основа физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Подготовка высококвалифицированных кадров для МВД Республики Узбекистан требует значительных усилий по формированию и развитию физических навыков у каждого сотрудника правоохранительных органов. Особенно данные навыки требуются в ситуациях, которые относят к разряду нестандартных: вооруженные конфликты, чрезвычайные ситуации. В зависимости от условий профессиональной деятельности сотруднику ОВД могут понадобиться различные умения и навыки.

Ключевые слова: сотрудники ОВД, педагогическая технология, физическая подготовка, вооруженные конфликты, чрезвычайные ситуации.

Annotation

Mazkur maqolada ichki ishlar organlari xodimlarining jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning pedagogik asoslari yoritilgan. O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi uchun yuqori malakali kadrlarni tayyorlash har bir xodimda jismoniy sifat va ko'nikmalarni shakllantirish hamda rivojlantirishni talab etadi. Ayniqsa, ushbu ko'nikmalar qurolli to'qnashuvlar va favqulodda vaziyatlar kabi nstandart sharoitlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Kasbiy faoliyat sharoitlaridan kelib chiqib, ichki ishlar organlari xodimlaridan turli jismoniy malaka va ko'nikmalarga ega bo'lish talab etiladi.

Kalit so'zlar: ichki ishlar organlari xodimlari, pedagogik texnologiya, jismoniy tayyorgarlik, qurolli to'qnashuvlar, favqulodda vaziyatlar, kasbiy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, maxsus ko'nikmalar.

The pedagogical foundations of physical training for employees of the internal affairs bodies are being considered. The training of highly qualified personnel for the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan requires significant efforts aimed at developing and improving the physical skills of every law enforcement officer. These skills are especially important in situations classified as non-standard, such as armed conflicts and emergency situations. Depending on the conditions of professional activity, an officer of the internal affairs bodies may need a variety of abilities and practical skills.

Keywords: police officers, pedagogical technology, physical training, armed conflicts, emergencies

Цель исследования: изучение педагогических основ физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и определение эффективных педагогических технологий, способствующих формированию профессионально значимых физических качеств и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей в различных условиях профессиональной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, изучение нормативно-правовых документов, сравнительный анализ, педагогическое наблюдение, обобщение и систематизация научных данных.

Задачами исследования являются изучение теоретических основ физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, анализ роли педагогических технологий в процессе их профессиональной подготовки, определение требований к уровню физической подготовленности в современных условиях служебной деятельности, выявление эффективных методов и средств развития профессионально значимых физических качеств, а также разработка рекомендаций по совершенствованию системы физической подготовки сотрудников ОВД.

В настоящее время для решения задач, стоящих перед сотрудниками ОВД они должны знать основания применения физической силы и уметь ее правильно использовать [1, ст. 21-22]. В соответствии с этими требованиями, во

всех образовательных учреждениях МВД Республики Узбекистан происходит обучение, которое регламентируется законами и ведомственными нормативными правовыми актами.

Однако мы понимаем, что для качественного обучения необходимо выработать единообразные стандартизированные педагогические технологии, включающие способы, методы и приемы, передачи знаний от преподавателя к каждому сотруднику ОВД. К передаче знаний преподавателем должны предъявляться определенные требования, при отсутствии способности преподавателя к подобной передаче он не будет допущен к занятиям.

Закономерно считается, что сотрудник, прошедший специальную подготовку, «должен быть в хорошей физической форме, уметь применять боевые приемы борьбы и огнестрельного оружия» [1, с. 21]. Как видно из анализа статистических данных [2], опубликованных на сайте STAT.UZ “Анализ преступлений по видам зарегистрированных в Узбекистане”, отраженных в рис. 1, большое количество преступлений занимают требующие физических усилий при раскрытии и задержании. Хотя мы понимаем, что преступность в большинстве своем переходит на новый качественный уровень, и преступления совершаются все чаще с помощью информационно-телекоммуникационных технологий, однако, задержание лица, совершившего преступный



акт, осуществляется с применением физической силы, особенно по преступлениям,

связанным с посягательством на личность и собственность

Рисунок-1



Однако в современных условиях педагогические технологии обучения личного состава не всегда соответствуют ситуациям чрезвычайного характера и вооружённых конфликтов. Недостаток практических навыков вполне оправдан, теоретические знания о действиях в специальных условиях не могут полностью подготовить сотрудника ОВД к реальным ситуациям. Поэтому выходом из сложившейся проблемы может быть внедрение в учебный процесс максимально приближённых к особым условиям практических занятий, позволяющих оптимизировать обучение. Также, необходимо обратить внимание и на методические условия. Каждая организация педагогической подготовки проводится в несколько этапов. В среднем ученые выделяют:

Правовое обеспечение, которое выражено в разъяснении нормативно-правовой базы организации физической подготовки, в том числе в особых условиях - вооружённый конфликт, чрезвычайные ситуации. Важным является обращение внимания личного состава ОВД на отличительные особенности ситуаций, в которых применяется физическая сила. Таким образом, преподаватель должен обратить внимание на необходимость проведения комплексного анализа ситуаций: психологических, уголовно-правовых, криминологических.

Теоретическая подготовка включает в себя объяснение основ физической подготовки, преподаватель должен обратить внимание каждого сотрудника ОВД на физиологические особенности организма, технику выполнения приемов.

Практическую подготовку составляют различные приемы, способы и методы, которые каждый преподаватель выбирает самостоятельно исходя из различных факторов:

темы занятия, собственных компетенций, материальной оснащенности. Как показывает практика, некоторые формы проведения занятий демонстрируют большую действенность. «Применение игровых технологий в образовательном процессе раскрывает психологические и творческие механизмы у обучаемых, обеспечивая активность, реалистичность, ответственность на занятиях, а также определяет и утверждает профессиональную готовность к выполнению служебного долга будущего сотрудника ОВД» [3, с. 360].

Правильным будет использование «метода критических ситуаций и метода ситуационного моделирования». Правильным тактическим ходом будет создание ролевой ситуации, которая основана на анализе реальности, с которой может столкнуться сотрудник правоохранительных органов. В условиях интерактивного обучения возможно создать ситуации, где несколько обучающихся могут выполнять различные роли, что позволяет индивидуально подходить к подготовке каждого сотрудника, выявить его сильные и слабые стороны, а также закрепить навыки работы как в команде, так и в одиночку. Обучающийся в условиях ограниченных ресурсов (времени, сил) опирается на теоретические знания, принимает тактические решения, которые на его взгляд наиболее эффективно должны решить возникшую оперативную ситуацию [4].

Одним из важных особенностей подобного вида обучения являются имитационные действия, которые помогают каждому сотруднику поменяться местами с любым человеком и, следовательно, примерить на себя различные поведенческие модели. Данные действия способствуют выработке навыка



быстрого анализа реальной ситуации и принятию наиболее эффективного решения. Реализация программы подобного занятия возможна во всех образовательных учреждениях МВД Республики Узбекистан, но это может потребовать высокой материальной оснащенности в виде специально подготовленной базы и хорошей методической организации.

Стоит отметить, что наиболее эффективным считается начинать физическую подготовку одиночно, постепенно вырабатывая навыки слаживания функциональной группы, при этом преподавателями должно поощряться использование различных макетов: холодного и огнестрельного оружия, страйкбольного, пейнтбольного и пневматического оборудования, средств бронезащиты и активной обороны, имитационных средств – «средства имитации взрыва, поража и холостые патроны», в разное время суток и время года [3, с. 362].

Отдельное внимание заслуживает организация проведения занятия. Практические занятия должны проводиться посредством не менее двух преподавателей, с обязательным делением взводов на подгруппы. Причем лучше использовать наблюдение за группой или человеком, выполняющим задания, для анализа его действий и возможности выработки собственной стратегии решения проблемы. В последующем для понимания эффективности выбранных методов обучения, а также для отслеживания прогресса знаний личного состава должны быть использованы формы контроля знаний: текущий, предварительный и промежуточный.

Педагогические технологии представляют собой совокупность методов, приемов и средств, объединенных общей целью и направленных на достижение определенных педагогических результатов. Использование педагогических технологий в физической подготовке позволяет повысить эффективность тренировочного процесса, оптимизировать нагрузку, сократить сроки подготовки, а также улучшить качество подготовки.

Традиционные педагогические технологии, основанные на преимущественно репродуктивном обучении, уже не в полной мере отвечают современным требованиям. Необходимы новые подходы к физической подготовке, которые бы учитывали индивидуальные особенности каждого сотрудника, его психофизиологические возможности.

Педагогическая технология - это система последовательных действий педагога,

направленных на достижение образовательных целей с использованием оптимального набора методов, форм и средств обучения.

Педагогическая технология в спорте - это совокупность методов, приемов и средств, объединенных общей целью и направленных на достижение определенных спортивных результатов. Она представляет собой систему целенаправленных действий тренера, обеспечивающих оптимальный процесс подготовки спортсмена с использованием современных методов и средств обучения и воспитания.

Существует множество классификаций педагогических технологий. Наиболее распространенной является классификация по уровню применения [5, 6]:

Общедидактические технологии - это технологии, которые могут быть использованы при обучении и воспитании в любой области. К ним относятся, например, проблемное обучение, модульное обучение, проектная деятельность.

Предметные технологии - это технологии, которые используются при обучении и воспитании в конкретной области знаний. К ним относятся, например, технологии обучения физике, технологии обучения математике, технологии обучения истории.

Локальные технологии - это технологии, которые используются при обучении и воспитании в рамках конкретного учебного предмета или темы. К ним относятся, например, технологии проведения урока, технологии проведения лабораторной работы, технологии проведения семинара.

Важно отметить, что применение педагогических технологий на разных этапах физической подготовки сотрудников должно быть взаимосвязано и последовательно.

Таким образом, педагогическая технология занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел включает в себя различные формы, способы и средства, направленные на выработку у личного состава навыков в действиях в различных условиях, в целях решения задач, стоящих перед ОВД в настоящее время. Наиболее эффективно показывает себя создание ролевых моделей, наиболее приближенных к реальным условиям прохождения службы. Представляется, что к проведению данных занятий должны быть привлечены специалисты, имеющие боевой опыт. Данные исследования, на наш взгляд, совершенствуют педагогические технологии при обучении физической подготовке сотрудников и делают ее более практически



направленной, совершенствуют ее методическую и материальную базы, внедряют современные педагогические технологии и методики.

Кроме этого, в современном спорте педагогические технологии играют важную роль в подготовке спортсменов. Они позволяют повысить эффективность тренировочного процесса, оптимизировать нагрузку, сократить сроки подготовки, а также улучшить качество подготовки спортсменов.

Использованная литература:

1. Закон Республики Узбекистан от 16 сентября 2016 года №-407 «Об органах внутренних дел»;
2. Национальный комитет Республики Узбекистан по статистике/ Анализ преступлений по видам зарегистрированных в Узбекистане/ <https://stat.uz/ru/press-tsentr/novosti-goskomstata/11242-o-zbekiston-hududida-ro-yxatga-olingan-jinoyatlarning-turlari-bo-yicha-tahlil-2>
3. Старцев А.М. К вопросу о методах и средствах методики специальной подготовки в условиях полигонной базы в образовательных учреждениях МВД России / А. М. Старцев // Вестник экономической безопасности. 2020. № 1. С. 359–364.
4. Носов С. А. Роль физической подготовки

среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и подготовка их к предстоящей профессиональной деятельности сотрудника полиции / [С. А. Носов и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022, № 3. Т. 4. С. 105–109.

5. Палий, В. И. Анализ педагогических технологий в спортивной деятельности / В. И. Палий, С. А. Носков, Е. П. Хмелева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21 февраля 2013 года / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — С. 204–206. — EDN UFGPWV.

6. Бахтимова, Н. Г. Роль психолого-педагогического сопровождения спортсмена / Н. Г. Бахтимова // Актуальные вопросы современной науки и образования: Сборник статей XXI Международной научно-практической конференции. В 3-х частях, Пенза, 27 июля 2022 года. Том Часть 2. — Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2022. — С. 171–173. — EDN WHLLWK.



Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

B. T. Toshpo'latov

Farg'ona, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email. Bahtiyor2525@mail.ru
Tel+998 97 336 17 71

OG'IR ATLETIKACHILARDA ZAMONAVIY YUKLAMA MONITORINGI ASOSIDA TEXNIK BARQARORLIKNI OSHIRISH

Аннотация

В статье анализируются научно-методические основы повышения технической устойчивости тяжелоатлетов на основе современного мониторинга тренировочной нагрузки. Исследование направлено на оптимизацию траектории штанги, направления силового импульса и точности выполнения движений. В работе применялись методы педагогического наблюдения, биомеханического анализа, видеоанализа и математико-статистической обработки данных. Результаты эксперимента показали, что индивидуализированный мониторинг нагрузки позволяет снизить количество технических ошибок на 18% и повысить спортивные результаты в среднем на 11–14%. Полученные данные подтверждают эффективность научно обоснованной организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: ; тяжелая атлетика, техническое выполнение, силовой импульс, координация движений, эффективность подготовки.

Annotation

Mazkur maqolada og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot sportchilarning shtanga trayektoriyasi, kuch impulsining yo'nalishi hamda harakat aniqligi ko'rsatkichlarini optimallashtirishga qaratilgan. Ish jarayonida pedagogik kuzatuv, biomekanik tahlil, videoanaliz va matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Tajriba natijalari individuallashtirilgan yuklama monitoringi texnik xatolarni 18% ga kamaytirishi va sport natijalarini o'rtacha 11–14% ga oshirishini ko'rsatdi. Olingan natijalar zamonaviy ilmiy yondashuv asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish yuqori sport samaradorligini ta'minlashini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, texnik ijro, kuch impulsi, harakat muvofiqligi, tayyorgarlik samaradorligi.

This article examines the scientific and methodological foundations for improving technical stability in weightlifters through modern training load monitoring. The study focuses on optimizing barbell trajectory, force impulse direction, and movement accuracy. Pedagogical observation, biomechanical analysis, video analysis, and mathematical-statistical methods were applied in the research process. The experimental results demonstrated that individualized load monitoring reduced technical errors by 18% and improved performance outcomes by 11–14%. The findings confirm that scientifically grounded training organization significantly enhances competitive performance.

Keyword: weightlifting, technical execution, strength impulse, movement coordination, training efficiency.



Kirish. Zamonaviy ogʻir atletikada yuqori sport natijalari nafaqat maksimal kuch koʻrsatkichlari, balki texnik ijroning barqarorligi, aniqligi va takrorlanuvchanligi bilan belgilanadi. Ayniqsa, Olympic Games va jahon chempionatlari darajasida sportchilar oʻrtasidagi farq koʻpincha juda kichik — soniyalar yoki kilogrammlar bilan aniqlanadi. Bunday sharoitda texnik mukammallik va harakatlarning izchil bajarilishi sportchining ustunligini belgilovchi hal qiluvchi omilga aylanadi. Ogʻir atletikadagi asosiy musobaqa mashqlaridan biri boʻlgan siltab koʻtarish murakkab koordinatsion va biomexanik tizimga ega boʻlib, unda harakat fazalarining izchilligi, shtanganing optimal trayektoriyasi va mushaklararo koordinatsiya darajasi yuqori aniqlikni talab qiladi. Har qanday texnik ogʻish — kuchning notoʻgʻri taqsimlanishi, harakat tezligining buzilishi yoki muvozanatning yoʻqolishi — sportchining umumiy natijasiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu bois texnik ijroning barqarorligini taʼminlash zamonaviy tayyorgarlik tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Soʻnggi yillarda sport trenirovkasi nazariyasida yuklama monitoringi va funksional nazorat tizimlari keng qoʻllanilmoqda [1]. Zamonaviy ilmiy yondashuvlar mashgʻulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchining funksional holatini real vaqt rejimida baholash hamda ortiqcha yuklanishlarning oldini olish imkonini bermoqda. Bunda yurak urish tezligi, mushak faolligi, tezlik-kuch koʻrsatkichlari va tiklanish darajasi kabi parametrlar asosiy monitoring obyekti sifatida qaraladi. Biroq ogʻir atletika sportida yuklama koʻrsatkichlari bilan texnik ijroning barqarorligi oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlik yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Amaliyotda koʻpincha yuklama hajmi va intensivligi oshiriladi, ammo bu jarayon texnik sifatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Yaʼni sportchi kuch jihatdan rivojlangan boʻlsa-da, texnik ijroning buzilishi natijasida mavjud imkoniyatlarini toʻliq namoyon eta olmaydi. Shu nuqtai nazardan, yuklama monitoringini texnik koʻrsatkichlar bilan integratsiyalash zarurati yuzaga keladi.

Zamonaviy texnologiyalar — video tahlil, harakatlarni kuzatish tizimlari (motion tracking), sensorli monitoring vositalari va sunʼiy intellekt asosidagi tahlil platformalari — texnik ijroni chuqur oʻrganish imkonini bermoqda. Ushbu vositalar yordamida harakat fazalarining aniqligi, shtanga trayektoriyasi, tezlik va kuch taqsimoti kabi parametrlarni kompleks tahlil qilish mumkin. Natijada mashgʻulot jarayoni yanada ilmiy asoslangan holda tashkil etilib, texnik xatolarni tezkor aniqlash va tuzatish imkoniyati yaratiladi.

Mavzuning dolzarbligi. Ogʻir atletika musobaqalarida har bir urinishning muvaffaqiyati sportchining umumiy reytingini va yakuniy natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Olympic Games va jahon chempionatlari darajasidagi yuqori raqobat sharoitida sportchilar oʻrtasidagi farq juda kichik koʻrsatkichlar bilan aniqlanadi. Shu sababli hatto kichik texnik nomuvofiqliklar ham shtanganing trayektoriyasida ogʻishlarga, kuch impulsining notoʻgʻri taqsimlanishiga, ortiqcha energiya sarfiga va natijada sport natijalarining pasayishiga olib keladi [2]. Bundan tashqari, texnik xatolar harakat mexanikasining buzilishiga sabab boʻlib, mushak va boʻgʻimlarga ortiqcha yuk tushishini keltirib chiqaradi hamda jarohatlar xavfini sezilarli darajada oshiradi. Zamonaviy sport ilm-fanida mashgʻulot jarayonini optimallashtirish va sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarish maqsadida yuklama monitoringi tizimlari keng qoʻllanilmoqda. Ushbu tizimlar sportchining funksional holatini kompleks baholash imkonini berib, yurak urish chastotasi, tezkor-kuch koʻrsatkichlari, shtanga harakat tezligi (bar velocity), mushak faolligi va charchoq darajasi kabi muhim parametrlarni aniqlashga xizmat qiladi. Olingan maʼlumotlar asosida mashgʻulot yuklamasi individuallashtiriladi, tiklanish jarayonlari nazorat qilinadi va ortiqcha yuklanishlarning oldi olinadi.

Alohida taʼkidlash joizki, zamonaviy monitoring tizimlari nafaqat fiziologik koʻrsatkichlarni, balki texnik ijroning sifatini ham baholash imkonini bermoqda. Masalan, shtanga tezligi va trayektoriyasining real vaqt rejimida kuzatilishi harakat fazalaridagi ogʻishlarni aniqlash va ularni tezkor tuzatishga yordam beradi. Bu esa texnik xatolarni kamaytirish, energiya sarfini optimallashtirish va mashgʻulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ogʻir atletika amaliyotida yuklama monitoringi va texnik ijroni baholash oʻrtasidagi integratsiya yetarli darajada rivojlanmagan. Koʻpincha yuklama faqat hajm va intensivlik nuqtai nazaridan nazorat qilinadi, texnik koʻrsatkichlar esa ikkinchi darajali omil sifatida qaraladi. Natijada kuch koʻrsatkichlari oshgan boʻlsa-da, texnik barqarorlik pasayishi kuzatilishi mumkin. Bu esa sportchining maksimal natija koʻrsatish imkoniyatini cheklaydi. Mazkur muammoni hal etish uchun yuklama monitoringi tizimlarini texnik tahlil bilan uygʻunlashtirish zarur hisoblanadi. Bunday yondashuv sportchining harakat faoliyatini kompleks baholash, mashgʻulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish hamda yuqori sport natijalariga erishishni taʼminlash imkonini beradi. Shu jihatdan ogʻir atletikada zamonaviy monitoring vositalari



asosida texnik ijroni optimallashtirish masalasi alohida dolzarblik kasb etadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 18–22 yoshli 30 nafar og‘ir atletikachi ishtirokida o‘tkazildi. Sportchilar 15 nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Quyidagi metodlardan foydalanildi:

Pedagogik kuzatuv;

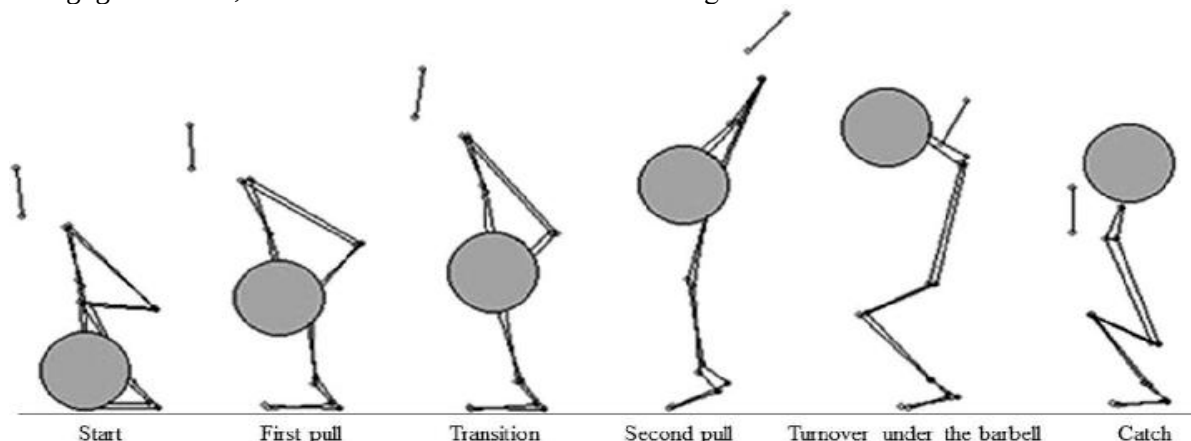
Biomekanik tahlil (shtanga trayektoriyasi);

Videoanaliz;

Bar tezligini o‘lchash (velocity-based training);

Matematik-statistik tahlil ($p < 0,05$);

Tajriba guruhi bilan 10 hafta davomida individuallashtirilgan yuklama monitoringi asosida mashg‘ulotlar olib borildi.



1-rasm. Shtanga harakati va kuch impulsining yo‘nalishi

Rasmda shtanganing optimal trayektoriyasi, kuch impulsining yo‘nalishi va tayanch nuqtalarining almashinuvi ko‘rsatilgan.

Tadqiqot natijalari. Tajriba yakunida quyidagi o‘zgarishlar qayd etildi:

Texnik xatolar kamayishi: –18%

Shtanga trayektoriyasining og‘ishi kamayishi: –15%

Kuch ishlab chiqarish tezligi: +12%

Umumiy sport natijasi: +11–14%

Natijalar statistik jihatdan ishonchli deb topildi ($p < 0,05$).

2-rasm. Texnik barqarorlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi



Diagramma tajriba guruhida texnik barqarorlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshganini ko‘rsatadi.

Ilmiy yangilik.

Yuklama monitoringi va texnik barqarorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik kompleks tahlil qilindi;

Bar tezligi asosida mashg‘ulot intensivligini boshqarish modeli ishlab chiqildi;

Individuallashtirilgan yuklama taqsimoti sport natijalarini barqaror oshirishi isbotlandi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, og‘ir atletikachilarda zamonaviy

yuklama monitoringi tizimlarini qo‘llash texnik ijroning barqarorligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Mashg‘ulot jarayonida yurak urish chastotasi, tezkor-kuch ko‘rsatkichlari, shtanga tezligi va charchoq darajasi kabi parametrlarni muntazam nazorat qilish sportchining funksional holatini aniq baholash hamda yuklamani optimal darajada boshqarish imkonini berdi. Natijada harakat fazalarining izchilligi yaxshilanib, shtanga trayektoriyasining barqarorligi ta‘minlandi va texnik xatolar soni kamaydi. Tadqiqot davomida qo‘llanilgan individuallashtirilgan yondashuv



mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshirganligi aniqlandi. Har bir sportchining funksional imkoniyatlari va tiklanish darajasini hisobga olgan holda tuzilgan mashg'ulot dasturlari ortiqcha yuklanishlarning oldini olishga, mushaklararo koordinatsiyani yaxshilashga hamda texnik ijroni optimallashtirishga xizmat qildi. Bu esa sportchilarning natijaviy ko'rsatkichlari barqaror o'sishiga olib keldi.

Shuningdek, zamonaviy monitoring vositalarining qo'llanilishi jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim omil ekanligi tasdiqlandi. Yuklamaning noto'g'ri taqsimlanishi va texnik buzilishlar o'z vaqtida aniqlanib, tuzatish choralarning ko'rilishi sportchilarning sog'lig'ini saqlash va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Umuman olganda, yuklama monitoringi va texnik nazoratni integratsiyalashgan holda qo'llash og'ir atletika sportida yuqori natijalarga erishishning samarali vositasi sifatida namoyon bo'ldi. Mazkur yondashuv mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, texnik barqarorlikni oshirish va sportchilar tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Mazkur metodika og'ir atletika bo'yicha murabbiylar amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi hamda kelgusida ushbu yo'nalishda tadqiqotlarni kengaytirish, xususan raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt asosidagi

monitoring tizimlarini joriy etish orqali yanada takomillashtirish istiqbollari mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1 Vladimir N. Platonov Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi (Periodization of sports training). – Kiev: Olympic Literature, 2015. – 680 p.

2 Vladimir M. Zatsiorsky Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. – 280 p.

3 Vladimir Issurin Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – London: Meyer & Meyer Sport, 2010. – 320 p.

4 Aleksey S. Medvedev Medvedev A.S. Теория и методика тяжёлой атлетики. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986. – 240 p.

5 Yuri V. Verkhoshansky Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. Supertraining. – Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2009. – 758 p.

6 Tudor O. Bompas Bompas T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 368 p.

7 Nikolai G. Ozolin Ozolin N.G. Общая теория подготовки спортсменов. – Moskva: Fizkultura i sport, 2001. – 300 p.

8 G. Gregory Haff Haff G.G., Nimphius S. Velocity-based training in weightlifting. // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – Vol. 34(2). – P. 60–68.



Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

F. M. Raximov

Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

B.B.Xaitbayeva



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: farxodraximov@gmail.com

Email: bxaitbayeva@gmail.com

Tel: +998 93 643 87 41

Tel: +998 93 643 60 61

SILTAB KO'TARISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования техники рывка. Цель исследования — глубокое изучение технических действий спортсменов, повышение эффективности и снижение риска травм. В ходе работы применялись методы наблюдения, анализа и практических тестов. Полученные результаты подтверждают важность научного подхода в формировании спортивной техники.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, нагрузка, физическая подготовка, физические качества, общая подготовка, вес, результат.

Annotation

Ushbu maqolada Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish jarayonida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi sportchilarda texnik harakatlarni chuqur o'rganish, samaradorlikni oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishdan iborat. Tadqiqot davomida kuzatuv, tahlil va amaliy sinov usullari qo'llanildi. Olingan natijalar sportchilar texnikasini shakllantirishda ilmiy yondashuvning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, yuklama, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlari, umumiy tayyorgarlik, og'irlik, natija.

This article examines the issues of improving the snatch technique. The aim of the study is an in-depth analysis of athletes' technical actions, increasing performance efficiency, and reducing the risk of injuries. The research employed observation, analysis, and practical testing methods. The obtained results confirm the importance of a scientific approach in the development of sports technique.

Keyword: weightlifting, loading, physical training, physical qualities, general training, weight, result.

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning

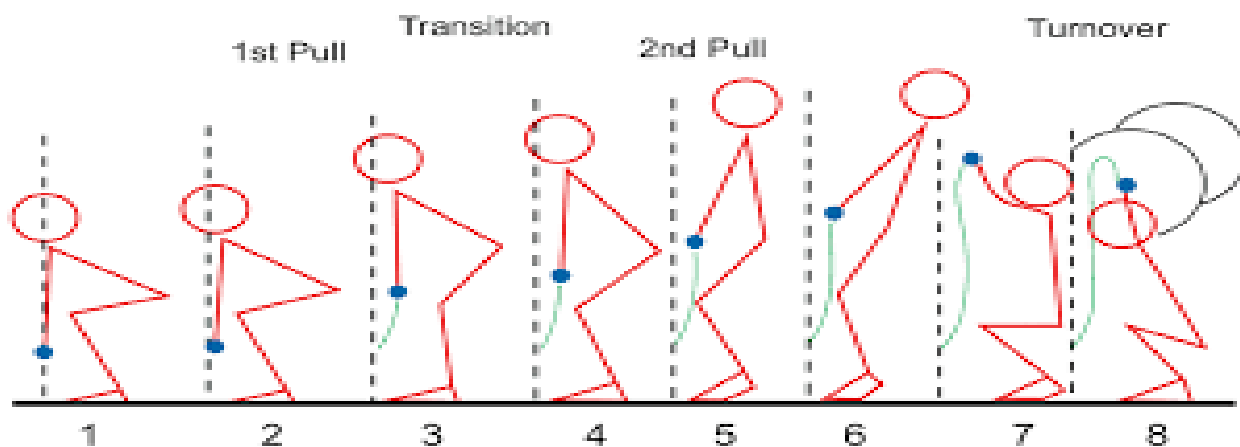
texnik mahorat darajasiga bog'liq bo'lib, u musobaqa faoliyatining samaradorligini



belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, og'ir atletika sport turida texnik harakatlarning mukammal va ilmiy asosda bajarilishi sportchining maksimal natija ko'rsatishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda xalqaro musobaqalarda natijalar keskin oshib borayotgani, raqobatning yuqori darajaga ko'tarilgani hamda sportchilar o'rtasidagi farqning minimal darajaga tushib borayotgani texnik tayyorgarlikning ahamiyatini yanada kuchaytirmoqda. Og'ir atletikada siltab ko'tarish mashqi eng murakkab, ko'p fazali va yuqori koordinatsion talabga ega harakatlardan biri bo'lib, u qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon etish, harakatlarni aniqlik bilan boshqarish hamda tana segmentlarining muvofiqlashtirilgan faoliyatini talab qiladi. Ushbu harakatni samarali bajarish sportchining biomekanik jihatdan optimal holatni saqlashi, kuchni to'g'ri yo'naltirishi va harakat fazalarini aniq ketma-ketlikda amalga oshirishi bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish jarayoni murakkab pedagogik, fiziologik va biomekanik omillar uyg'unligini talab etadi.

Zamonaviy sport ilm-fani rivoji shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishishda faqat kuch va chidamlilikni rivojlantirish yetarli emas, balki texnik harakatlarning aniqligi, tezkorligi va energiya samaradorligi ustuvor ahamiyatga ega. Ayniqsa, siltab ko'tarishda shtanganing optimal

trayektoriyasi, tana og'irlik markazining barqarorligi va mushaklararo koordinatsiyaning mukammalligi umumiy natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, texnikani ilmiy asosda tahlil qilish va takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida namoyon bo'lmoqda. Bundan tashqari, zamonaviy tayyorgarlik tizimida raqamli texnologiyalar, video tahlil, biomekanik modellash va sensorli monitoring vositalaridan foydalanish siltab ko'tarish texnikasini chuqur o'rganish imkonini bermoqda. Ushbu texnologiyalar yordamida harakat fazalarining parametrlarini aniqlash, texnik xatolarni tezkor aniqlash va individual tuzatish choralari ishlab chiqish mumkin. Natijada mashg'ulot jarayoni yanada samarali va ilmiy asoslangan holda tashkil etiladi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilarda siltab ko'tarish texnikasini bajarishda shtanganing noto'g'ri trayektoriyasi, gavda burchagining buzilishi, kuchning notekis taqsimlanishi va qabul qilish fazasida muvozanatning yo'qolishi kabi kamchiliklar uchraydi. Bu esa sport natijalarining pasayishiga va jarohatlanish xavfining ortishiga olib keladi. Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun texnik tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali metodlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarur hisoblanadi.



1- (Rasm) Siltab ko'tarish texnikasining bosqichlari

Siltab ko'tarish mashqining asosiy texnik bosqichlari:

1. Boshlang'ich holat
2. Birinchi tortish
3. O'tish fazasi
4. Ikkinchi tortish
5. Qabul qilish (pastga tushib ushlash)
6. Barqarorlashtirish

Mavzuning dolzarbligi.

Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish bugungi kunda og'ir atletika sportining eng dolzarb

ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi. Mazkur mashq og'ir atletikaning asosiy musobaqa elementlaridan biri bo'lib, unda sportchining texnik tayyorgarlik darajasi yakuniy natijaga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, zamonaviy sportda raqobat darajasining keskin ortishi, sportchilar o'rtasidagi farqning minimal darajaga tushib borayotgani sharoitida texnik mukammallik ustuvor omil sifatida namoyon bo'lmoqda. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, siltab ko'tarishda yuzaga keladigan texnik xatolar — shtanganing



noto'g'ri trayektoriyasi, kuchning notekis taqsimlanishi, harakat fazalarining buzilishi — sportchining mavjud kuch imkoniyatlaridan to'liq foydalanishiga to'sqinlik qiladi. Natijada maksimal natijaga erishish imkoniyati cheklanadi. Shu bois texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda takomillashtirish sport natijalarini oshirishning asosiy shartlaridan biri sifatida qaraladi.

Zamonaviy og'ir atletika rivoji shuni ko'rsatmoqdaki, yuqori natijalarga erishishda nafaqat maksimal kuch ko'rsatkichlari, balki harakatlarning aniqligi, tezligi va energiya samaradorligi ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, siltab ko'tarishda biomexanik optimal harakat modeli, mushaklararo koordinatsiya va markaziy asab tizimining boshqaruv funksiyalari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi talab etiladi. Bu esa texnikani chuqur ilmiy tahlil qilish va uni takomillashtirish zaruratini yanada oshiradi. Shu bilan birga, amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab sportchilarda texnik tayyorgarlik yetarli darajada shakllanmagan bo'lib, mashg'ulot jarayonida an'anaviy yondashuvlarning ustunligi kuzatiladi. Texnik xatolarni aniqlash va tuzatish ko'pincha murabbiyning subyektiv bahosiga asoslanadi, bu

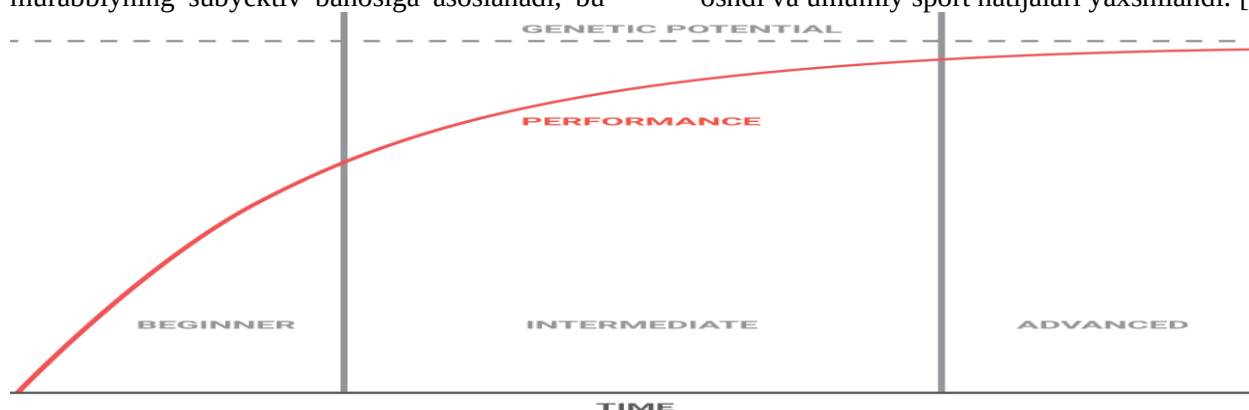
esa tayyorgarlik samaradorligini pasaytiradi. Mazkur muammoni hal etishda zamonaviy ilmiy yondashuvlar — biomexanik tahlil, video monitoring, raqamli texnologiyalar va individual tayyorgarlik tizimlarini qo'llash muhim ahamiyatga ega [1].

Tadqiqot metodologiyasi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy metodlar qo'llanildi: 1) Kuzatuv metodi – sportchilarning mashg'ulot jarayonlari tahlil qilindi. 2) Biomexanik tahlil – harakat fazalari, muvozanat, tezlik va kuch taqsimoti o'rganildi. 3) Amaliy sinovlar – sportchilarning texnik harakatlari videoyozuv orqali solishtirildi. 4) Tajriba-sinov mashg'ulotlari – takomillashtirilgan texnik dasturlar sinovdan o'tkazildi.[3]

Tadqiqot natijalari.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchilarda siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish texnikasi bosqichma-bosqich o'rgatilganda harakat aniqligi 15–20% ga oshgani, jarohatlar xavfi esa sezilarli darajada kamaygani kuzatildi. Takomillashtirilgan texnik mashqlar sportchilarning tayanch-harakat tizimi faoliyatini barqarorlashtirdi, kuch ishlab chiqarish tezligi oshdi va umumiy sport natijalari yaxshilandi. [2]



2-Rasm Texnika takomillashuvi natijalari

Diagramma mazmuni:

Harakat aniqligi: +15–20%

Kuch ishlab chiqarish tezligi: oshgan

Jarohatlar xavfi: kamaygan

Umumiy sport natijasi: yaxshilangan

Xulosa. Yakuniy tahlillar shuni ko'rsatdiki, siltab ko'tarish texnikasini ilmiy asoslangan holda takomillashtirish og'ir atletika sportchilari tayyorgarlik tizimida yuqori samaradorlikka erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari texnik harakatlarni biomexanik jihatdan optimallashtirish, mushaklararo koordinatsiyani yaxshilash hamda harakat fazalarini aniq va izchil bajarishni ta'minlash orqali sportchilarning musobaqa faoliyatida barqaror va yuqori natijalarga erishish imkoniyati oshishini tasdiqladi.

Eksperimental tadqiqotda ikkita guruh — tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirilib, har birida 10 nafardan sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot davomida tajriba guruhida siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashg'ulot dasturi qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot tizimi saqlab qolindi. Olingan natijalar tahlili tajriba guruhida texnik bajarilish sifati, shtanga trayektoriyasining optimallashtirish, muvozanatni saqlash va kuchni samarali taqsimlash ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Umumiy hisobda sportchilarning natijalari o'rtacha 10% ga oshgani qayd etildi, bu esa qo'llanilgan metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, texnikani ilmiy asosda takomillashtirish jarayoni sportchilarda ortiqcha yuklanishlarning oldini olish, harakatlarni



fiziologik jihatdan to'g'ri bajarish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ayniqsa, harakat fazalarida kuchning noto'g'ri taqsimlanishi va shtanganing optimal trayektoriyadan chetga chiqishi kabi xatolarni bartaraf etish sportchining xavfsizligini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qildi.

Ilmiy yondashuv. To'g'ri texnika. Harakat samaradorligi. Jarohatlarning kamayishi. Yuqori sport natijasi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Medvedev A.S. Og'ir atletika nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986. – 240 b.
2. Issurin V.B. Sport trenirovkasi nazariyasi (Block periodization). – London: Meyer & Meyer Sport, 2010. – 320 b.
3. Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. Kuch tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. – Champaign: Human Kinetics, 2006. – 280 b.

4. Ozolin N.G. Sport mashg'ulotining umumiy asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2001. – 300 b.

5. Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi (Periodization of training). – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 400 b.

6. Stone M.H., O'Bryant H.S. Weightlifting performance and training methods // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2007. – Vol. 21(2). – P. 603–615.

7. Haff G.G., Triplett N.T. Strength training and conditioning. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 735 p.

8. Garhammer J. Biomechanics of Olympic weightlifting // *Journal of Applied Biomechanics*. – 1993. – Vol. 9(1). – P. 1–20.

9. Enoka R.M. Neuromechanics of human movement. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 540 p.

10. International Weightlifting Federation. Coaching Manual. – Lausanne: IWF, 2022. – 150 p.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil qilish laboratoriya katta ilmiy hodim

A.A. Agzamov

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 99 899 25 83

ERKIN VA YUNON-RUM KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK DAVRIDA KOMBINATSION HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы повышения эффективности комбинационных действий борцов вольного и греко-римского стиля в предсоревновательный период подготовки. В ходе исследования проанализированы факторы, влияющие на технико-тактическую подготовленность спортсменов, точность и быстроту выполнения комбинационных приемов, а также результативность соревновательной деятельности. Обоснована эффективность методических подходов, направленных на совершенствование комбинационных технических действий посредством специальных упражнений и моделирования соревновательных ситуаций. Результаты исследования свидетельствуют о том, что предложенная методика способствует повышению технического мастерства борцов, эффективности соревновательной деятельности и улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: вольная борьба, греко-римская борьба, предсоревновательная подготовка, комбинационные действия, технико-тактическая подготовка, специальные упражнения, спортивное мастерство, соревновательная деятельность, эффективность движений, борцы.

Annotation

Ushbu maqolada erkin va yunon-rum kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot davomida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, kombinatsion usullarni bajarish aniqligi, tezkorligi hamda musobaqa faoliyatidagi natijadorligiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi. Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlar, modellashirilgan bellashuvlar va kombinatsion texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan uslubiy yondashuvlarning samaradorligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari kurashchilarning texnik mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatida samarali harakat qilish hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, yunon-rum kurashi, musobaqa oldi tayyorgarlik, kombinatsion harakatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, sport mahorati, musobaqa faoliyati, harakat samaradorligi, kurashchilar.

This article examines the methodology for improving the effectiveness of combination actions in freestyle and Greco-Roman wrestlers during the pre-competition training period. The study analyzes factors affecting athletes' technical and tactical preparedness, the accuracy and speed of performing combination techniques, and the effectiveness of competitive performance. The effectiveness of methodological approaches aimed at improving combination technical actions through specialized exercises and simulated competitive situations is substantiated. The research findings indicate that the proposed methodology contributes to enhancing wrestlers' technical mastery, improving competitive performance, and achieving better sporting results.

Keywords: freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, pre-competition training, combination actions, technical and tactical preparation, specialized exercises, sports mastery, competitive activity, movement efficiency, wrestlers.

Kirish. Dunyoda erkin va yunon-rum kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarida asosiy e'tibor psixologik, funksional tayyorgarliklardan tashqari jismoniy va texnik tayyorgarlikka katta ahamiyat berib kelinmoqda, sababi jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy uyg'unlashishi

musobaqa bellashuvlaridagi natijalarning yuqori darajaga ko'tarilishiga xizmat qiladi. Erkin va yunon-rum kurash yakkakurash sport turlari turkumiga kiruvchi o'ziga xos xususiyatlariga ega bo'lgan sport turi bo'lib, unda jismoniy sifatlarni yaxshi rivojlantirilishi talab etiladi, shu sababdan



erkin va yunon-rum kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda yakkakurash sport turlariga kiradigan barcha mashqlar bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonini modellashtirish asosida tashkil qilish, sportchilarning texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish orqali yuqori natijalarga erishish nazarda tutiladi. Jahonda xalqaro sport kurashi musobaqalarini kuzatish natijasida malakali erkin va yunon-rum kurashchilar tomonidan bajarilgan yuqori mahoratni aks ettiruvchi harakat tayyorgarligining samarali vosita va texnik-taktik usullarini ilmiy ta'minlash, asoslash hamda tajriba natijalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy qilish maqsadida, sport olamida yosh erkin va yunon-rum kurashchilarning jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. XXI asrda erkin va yunon-rum kurashida yosh kurashchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg'ulot yuklamalarini tizimlashtirish va optimal turlarini ishlab chiqish, ularni ilmiy asoslash hamda me'yorlashtirish bo'yicha taqsimlash amaliyotini joriy qilish talabini qo'ymoqda.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda mamlakatimizda erkin va yunon-rum kurash turi aholini turmush qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani nafaqat o'zimiz, balki xorijiy mutaxassislar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilmoqda. "Iqtidorli sportchilarni tanlab olish seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilib, bu o'zining dastlabki natijalarini bera boshladi". Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ommalashtirishga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. Bugungi kunga qadar O'zbekiston erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha ko'plab ilmiy adabiyotlar yaratilgan, shu bilan bir qatorda hali o'rganilishi zarur bo'lgan masalalar, ya'ni erkin va yunon-rum kurashi turini yanada ommalashtirish, yoshlarni ushbu sport turlariga jalb qilish, seleksiya va saralash ishlari bo'yicha ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish, O'zbekiston terma jamoalariga zaxira sifatida yosh, iqtidorli, qobiliyatli sportchilarni yetkazib berish kabi o'z yechimini kutayotgan ko'plab muammolar mavjud. Shu sababli, bugungi kunda erkin va yunon-rum kurashchilarning o'quv-mashg'ulot yuklamalarini boshqarishni ilmiy asosda tashkil etish zarurati yuzaga chiqmoqda. O'zbekiston

Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyundagi PQ-336-son "Sport kurashlarining Olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi. 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 qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 22-avgustdagi VM-466-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatadigan maktabdan tashqari nodavlat sport-ta'lim muassasasi to'g'risida nizomni tasdiqlash haqida"gi qarorlari O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSh) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Erkin va yunon-rum kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlarini takomillashtirish uslubiyatini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat: erkin va yunon-rum kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik harakatlarini takomillashtirishda hujum va himoyada oshirib tashlash usullari asosida bir nechta texnik usullarni ketma-ket bajarish hisobiga musobaqa faoliyatida taktik harakatlar samaradorligi oshiriladi;

Tadqiqotning predmeti. Malakali erkin va yunon-rum kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot jarayoni texnik-taktik harakatlarini me'yorlari va o'rgatishga yo'naltirilgan vositalari va ularning hajmi, shiddati hisoblanadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, so'rovnoma, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistik tahlili usullaridan foydalanilgan.



1-jadval

Erkin va yunon-rum kurashchilarni 30 metr masofaga yugurish asosida portlovchi kuch qobiliyatlari dinamikasi tahlili

T/R	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
X	5,2	5,0	5,0
σ	0,64	0,57	0,54
V %	12,43	11,40	10,76

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tizimli va maqsadli mashqlar dasturi sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash va ularni individual xususiyatlari bilan hisobga olgan holda samarali jismoniy tayyorgarlik rejasini ishlab chiqishga yordam beradi. Shuningdek, tadqiqot natijalari mashqlar

samaradorligini baholash va sportchilarning individual darajada rivojlanishini kuzatish uchun ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa murabbiylar va metodistlar uchun har bir sportchi uchun optimal mashg'ulot yuklamasini aniqlashda muhim ma'lumot manbai bo'ladi. (3.1-jadvalga qarang)

2-jadval

Erkin va yunon-rum kurashchilarning 100 metr masofaga yugurish me'yoriy mashq asosida tezkorlik sifatining rivojlanganlik dinamikasi

T/R	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	Nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
X	14,7	14,7	14,6
σ	1,20	1,33	0,99
V %	8,17	9,03	6,79

Ushbu natijalar murabbiylar, trenerlar va metodistlar uchun sportchilarning individual jismoniy tayyorgarlik darajasini aniq baholash, mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish va shaxsiylashtirilgan tayyorgarlik rejalarini ishlab chiqishda muhim ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat

qiladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari mashqlar samaradorligini baholash, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda optimal tayyorgarlik yuklamasini aniqlash va ilg'or metodik yechimlarni ishlab chiqish imkonini yaratadi.

3-jadval

Erkin va yunon-rum kurashchilarning mokisimon yugurish me'yoriy mashqi asosida chaqqonlik sifatining rivojlanganlik dinamikasi

T/R	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
X	7,7	7,4	7,4
σ	0,71	0,70	0,59
V %	9,17	9,44	7,93

Nazorat guruhi o'rtacha 7.4 birlik ko'rsatkich bilan boshlang'ich tayyorgarlik darajasini aks ettiradi, dispersiyasi esa 0.73 birlikni tashkil qilganligi sababli, individual farqlilik biroz yuqoriroq ekanligini bildiradi. Shu bilan birga, ushbu dispersiya yuqoriligi guruh a'zolari orasidagi fiziologik va jismoniy ko'rsatkichlar tafovutini ko'rsatadi, ammo tahlil natijalarining barqarorligini sezilarli darajada buzmaydi.

Guruhlar bo'yicha variatsiya koeffitsientlari 6.21%dan 9.83% gacha bo'lib, barcha guruhlarda natijalar nisbatan barqaror ekanligini va tahlilning statistik ishonchliligini ta'minlaydi. Ushbu ko'rsatkichlar tadqiqot guruhlarining boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik darajalari o'rtasida sezilarli farqlar yo'qligini, shuningdek, guruhlararo solishtirishlarni amalga oshirish va natijalarni ilmiy asosda talqin qilish imkoniyatini yaratadi.

4-jadval

Erkin va yunon-rum kurashchilarning 3000 metr masofaga yugurish me'yoriy mashqi asosida kuch sifatining rivojlanganlik dinamikasi

T/R	1-tajriba guruhi	2-tajriba guruhi	nazorat guruhi
	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi	Tadqiqot boshi
X	14,1	14,1	14,5
σ	0,60	0,62	1,18



V %	4,23	4,42	8,17
-----	------	------	------

Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tadqiqot guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajalari bir-biriga yaqin bo'lib, guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar kuzatilmaydi. Shu sababli, tadqiqot davomida amalga oshiriladigan mashg'ulotlar natijalaridagi o'zgarishlar ishonchli tarzda baholanishi mumkin. Bundan tashqari, ushbu natijalar murabbiylar va metodistlar uchun sportchilarning individual tayyorgarlik darajasini aniqlash, mashg'ulotlarni optimallashtirish va shaxsiylashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy asos sifatida xizmat qiladi.

Xulosa. O'tkazilgan ilmiy-tadqiqot ishlari erkin va yunon-rum kurashchilarining texnik, jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarligini takomillashtirishda ilmiy-nazariy yondashuv, biomexanik tahlil va bosqichma-bosqich pedagogik tizim hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari sport kurash turlarida tayyorgarlik jarayonini kompleks, tizimli va individuallashtirilgan holda tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishning asosiy sharti ekanini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Texnik tayyorgarlik tushunchasining mazmuni ochib berilib, kurash texnikasining sportchining motor qobiliyatlari, muvofiqlashtirish va konditsionerlik imkoniyatlari bilan uzviy bog'liqligi asoslab berildi. Texnik harakatlarni biomexanik tahlil qilish orqali ularning sifat va miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlash, xatolarni korreksiyalash hamda harakat samaradorligini oshirish mumkinligi isbotlandi. Bu esa texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda boshqarish zarurligini ko'rsatadi. Kurashchilarning ko'p yillik sport tayyorgarligi bosqichlari — sog'lomlashtirish, boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulot, sportda kamolot va oliy sport mahorati bosqichlari izchil pedagogik tizim sifatida yoritildi. Har bir bosqichning maqsadi, vazifalari va yuklama xususiyatlari sportchining yosh, fiziologik va psixologik imkoniyatlariga mos holda belgilanishi zarurligi aniqlandi. Ayniqsa, texnik-taktik tayyorgarlikning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik bilan integratsiyalashuvi sportchining musobaqaviy barqarorligini ta'minlashda muhim omil ekanini asoslandi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, erkin va yunon-rum kurashchilarini tayyorlashda:

- texnik tayyorgarlikni biomexanik tahlil asosida takomillashtirish;
- jismoniy, taktik va ruhiy tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda olib borish;

- yuklamalarni individual fiziologik imkoniyatlarga moslashtirish;

- mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich va ilmiy asosda rejalashtirish

yuqori sport natijalariga erishish va ularni barqaror saqlash imkonini beradi.

Mazkur ilmiy xulosalar erkin va yunon-rum kurashida mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, murabbiylik amaliyotini takomillashtirish hamda sportchilar tayyorgarligini zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida rivojlantirish uchun muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-sonli qarori,

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokioda bo'lib o'tadigan XXXII yozgi olimpiya va XVI paralimpiyada o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha PQ-2821-sonli qarori.

4. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son farmoni.

6. Abdiyev A.N. — Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari //Pedagogika fanlari doktori: diss.avtoref., OAK O'zR 13.00.04., Toshkent. O'zDJTI. 2004. – 196 b.

7. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. — Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari "O'qituvchi" Toshkent. 2015. – B. 56.



8. Abdullayev SH.A., Agzamov A.A. – Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. O'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent. "ILMIY-TEKNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI" 2017. – 132 b.

9. Adilov S.Q. — Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va yunon-rim kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar

akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019. – B.221.

10. Azizov N.N. — Malakali dzyudochilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish //Ped.fan.nomzodlik: diss.avtoref., OAK O'zR 13.00.04., Toshkent. O'zDJTI. 2007. – 128 b.



O'ZDJTSU Tennis, badminton, stol tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi
F.R.Hamroyeva
Chirchiq, Toshkent

Muallif bilan bog'lanish uchun:
H.felyura844@gmail.com

TENNIS SPORT TURIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Аннотация

Данная научная работа посвящена изучению психологической подготовки теннисистов, ее влиянию на результаты игр, а также методам управления стрессом и тревожностью в соревновательных ситуациях. Теннис – один из видов спорта, требующих высокой скорости, быстрого принятия решений и сильной психологической устойчивости. В исследовании анализировалось психологическое состояние спортсменов до и во время соревнований, уровень их концентрации, мотивации и эмоциональной стабильности. Кроме того, психологические показатели спортсменов оценивались с использованием психодиагностических методов, таких как csai-2 (опросник соревновательной тревожности-2), шкала спортивной мотивации (sms-28) и тест бурдона для измерения стабильности внимания.

Ключевые слова: теннис, психологическая подготовка, стабильность внимания, мотивация, соревновательная тревожность, csai-2, sms-28, тест бурдона.

Annotation

Ushbu ilmiy ishda tennis sport turida sportchilarning psixologik tayyorgarligi, uning o'yin natijalariga ta'siri hamda musobaqa sharoitida yuzaga keladigan stress va xavotir holatlarini boshqarish usullari o'rganilgan. Tennis sporti yuqori tezlik, tezkor qaror qabul qilish va kuchli psixologik barqarorlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotda sportchilarning musobaqa oldi va musobaqa jarayonidagi psixologik holatlari, diqqatni jamlash darajasi, motivatsiya hamda emotsional barqarorligi tahlil qilindi. Shuningdek, csai-2 (competitive state anxiety inventory-2), sport motivation scale (sms-28) va diqqat barqarorligini o'lchovchi bourdon testi kabi psixodiagnostika usullar yordamida sportchilarning psixologik ko'rsatkichlari baholandi.

Kalit so'zlar: tennis, psixologik tayyorgarlik, diqqat barqarorligi, motivatsiya, musobaqa xavotiri, csai-2, sms-28, bourdon testi.

This scientific work studies the psychological preparation of tennis athletes, its impact on game results, and methods of managing stress and anxiety in competitive situations. Tennis is one of the sports that requires high speed, quick decision-making, and strong psychological stability. The study analyzed the psychological state of athletes before and during the competition, their level of concentration, motivation, and emotional stability. In addition, the psychological indicators of athletes were assessed using psychodiagnostic methods such as csai-2 (competitive state anxiety inventory-2), sport motivation scale (sms-28), and the bourdon test for measuring attention stability.

Key words: tennis, psychological preparation, attention stability, motivation, competitive anxiety, csai-2, sms-28, bourdon test.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport sohasida raqobat darajasining keskin ortib borishi sportchilardan nafaqat yuqori jismoniy va texnik tayyorgarlikni, balki mukammal psixologik barqarorlikni ham talab etmoqda. Ayniqsa, tennis sport turida o'yin jarayonining individual xususiyatga ega ekanligi, qaror qabul qilish tezligi va musobaqa davomida yuzaga keladigan yuqori darajadagi emotsional bosim sportchining psixologik tayyorgarligini muhim omilga aylantiradi. Zamonaviy tennisda o'yin natijasiga ko'pincha sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi, diqqatni boshqarish qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonchi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Musobaqalarning muhim pallalarida yuzaga keladigan asabiylik, hayajon va tashqi omillar ta'siri sportchining texnik imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, tennis sport turida psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish, uning samarali usul va vositalarini aniqlash hamda amaliyotga

joriy etish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik – bu sportchining musobaqa va mashg'ulot jarayonida optimal ruhiy holatni saqlab turish, ichki imkoniyatlarini to'liq safarbar etish hamda tashqi bosimlarga bardosh bera olish qobiliyatidir. Tennisda bu quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

- diqqatni boshqarish
- emotsional barqarorlik
- o'ziga ishonch
- motivatsiya darajasi
- stress va bosimni yengish

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Sport faoliyatida psixologik tayyorgarlik masalasi ko'plab xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan keng o'rganilgan. Xususan, sport psixologiyasi sohasida Yuri Hanin tomonidan ishlab chiqilgan "optimal funksional holat" nazariyasi sportchilarning musobaqa jarayonidagi emotsional holatini boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, Robert Weinberg va Daniel Gould



tadqiqotlarida sportchilarning motivatsiyasi, stressga chidamliligi va diqqatni boshqarish masalalari atroflicha yoritilgan.

Tennis sport turiga oid ilmiy izlanishlarda psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlari ham alohida e'tiborga olingan. Jumladan, yuqori malakali tennischilarning musobaqa faoliyatida psixologik barqarorlik, tezkor qaror qabul qilish va emotsional nazorat asosiy omillardan biri sifatida ko'rsatib o'tilgan.

MDH mamlakatlari olimlari tomonidan ham ushbu muammo keng tadqiq etilgan bo'lib, sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirishda individual yondashuv, autogen mashqlar va psixoregulyatsiya usullarining samaradorligi ilmiy asoslab berilgan.

O'zbekistonlik olimlar tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilgan tadqiqotlarda sportchilarning umumiy tayyorgarligi, shu jumladan psixologik holatini takomillashtirish masalalari o'rganilgan. Biroq tennis sport turida aynan psixologik tayyorgarlikni chuqur o'rganish, uning metodik ta'minotini ishlab chiqish va amaliyotga keng joriy etish yetarli darajada tadqiq etilmagan.

Shu sababli tennis sport turida psixologik tayyorgarlikni kompleks yondashuv asosida o'rganish, samarali usul va vositalarni ishlab chiqish mazkur tadqiqotning ilmiy va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi. Tennis sport turida sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish, uning samaradorligini oshirishga

qaratilgan usul va vositalarni ilmiy asoslash hamda amaliyotga joriy etish. Tennis sportida sportchilarning psixologik tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning diqqatni jamlash, stressga chidamlilik va emotsional barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan samarali metod va vositalarni ishlab chiqish hamda ularning amaliy samaradorligini aniqlash. Tennischilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyatida psixologik tayyorgarlikni shakllantirish va rivojlantirish mexanizmlarini aniqlash, hamda ushbu jarayonni optimallashtirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

- tennis sport turida psixologik tayyorgarlikning nazariy va ilmiy-metodik asoslarini o'rganish;
- tennis sportchilarining psixologik holatini (diqqat, motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik) aniqlash va tahlil qilish;
- psixologik tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari va ko'rsatkichlarini ishlab chiqish;
- tennis sportida psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashq va metodlarni tanlash hamda tizimlashtirish;
- taklif etilgan psixologik tayyorgarlik metodikasini tajriba-sinovdan o'tkazish;
- olingan natijalar asosida metodikaning samaradorligini statistik jihatdan tahlil qilish;
- tennis sportchilarining musobaqa faoliyatida psixologik barqarorlikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

1-jadval

16-19 yoshli tennischilar uchun psixologik test natijalari (n=10)

№	F.I.SH	Boshlang'ich holat	Yakuniy holat	CSAI-2 (Anksiyete, o'rtacha ball)	T.KCSAI-2 (Yakuniy)	SMS-28 (Motivatsiya)	TSMS-28 (Yakuniy.K)
1	ABF	58	72	2.9	2.3	3.4	4.1
2	BDT	55	70	3.1	2.4	3.2	4.0
3	FG'A	60	75	3.0	2.2	3.5	4.2
4	HMN	57	73	3.2	2.5	3.3	4.1
5	KBF	54	69	3.3	2.6	3.1	3.9
6	JUY	59	74	2.8	2.1	3.6	4.3
7	PLM	56	71	3.0	2.3	3.4	4.0
8	KNB	61	76	2.7	2.0	3.7	4.4
9	HYT	53	68	3.4	2.7	3.0	3.8
10	PXL	57	72	3.1	2.9	3.3	4.1

Tadqiqot natijalari va ularning statistik tahlili. Mazkur tadqiqot: 16–19 yoshli tennischilarda psixologik tayyorgarlik (relaksatsiya, diqqat, motivatsiya mashqlari) CSAI-2 (xavotir darajasi) SMS-28 (motivatsiya) ko'rsatkichlariga ta'sirini baholashga qaratilgan.

Jadvalga ko'ra: Boshlang'ich holat: 2.7 – 3.4 oralig'ida Yakuniy holat: 2.0 – 2.7 oralig'ida O'zgarish: O'rtacha ~0.6–0.9 ball kamayish. Izoh:

CSAI-2 testi 3 komponentni o'lchaydi: kognitiv xavotir (fikrlar, o'ziga shubha) somatik xavotir (tana reaksiyalari) o'ziga ishonch.

Natijalar shuni ko'rsatadi: sportchilarda salbiy fikrlar kamaygan, musobaqa oldi tana zo'riqishi pasaygan psixologik barqarorlik oshgan. Bu juda muhim, chunki CSAI-2 bo'yicha past xavotir = yuqori sport samaradorlik. SMS-28 natijalari tahlili (motivatsiya) Boshlang'ich: 3.0 – 3.7 Yakuniy: 3.8



– 4.4 Oʻzgarish: Oʻrtacha +0.7 – +1.0 ball oshishi.
Ilmiy izoh: SMS-28 sportchining: ichki motivatsiyasi, tashqi motivatsiyasi, sportga qiziqishi darajasini oʻlchaydi.

Natijalar shuni koʻrsatadi: sportchilarda ichki motivatsiya kuchaygan mashgʻulotlarga qiziqish oshgan maqsadga yoʻnalganlik kuchaygan.

CSAI-2 va SMS oʻrtasidagi bogʻliqlik ; ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan:

Xavotir ↓ → Oʻziga ishonch ↑ → Motivatsiya ↑

Motivatsiya ↑ → Xavotir ↓ ushbu natijalar aynan shu modelga mos: CSAI-2 pasaydi

SMS-28 oshdi. Bu psixologik mashgʻulotlar toʻgʻri yoʻnalishda olib borilganini bildiradi.

Individual tahlil (sportchilar kesimida) qaraydigan boʻlsak: Eng yaxshi natija Komilov Nomoz Baxtiyor oʻgʻliga tegishli (jadvalda 8-sportchi)

CSAI-2: 2.7 → 2.0 (eng past xavotir)

SMS: 3.7 → 4.4 (eng yuqori motivatsiya)

Bu sportchi: psixologik tayyorgarlikka tez moslashgan yuqori ichki barqarorlikka ega. Oʻrtacha natijalar: 80–90% sportchilarda: xavotir kamaygan motivatsiya oshgan Bu juda yuqori samaradorlik hisoblanadi. Biz qoʻllagan quyidagi mashqlar orqali bunday natijalarga erishildi:

nafas mashqlari relaksatsiya vizualizatsiya self-talk fokus mashqlari

Bu mashqlar: parasimpatik asab tizimini faollashtiradi (tinchlanish), kortizol (stress gormoni)ni kamaytiradi, dopamin (motivatsiya)ni oshiradi.

Umumiy natijalar uchun oʻrtacha xulosa (qisqa):

CSAI-2 boʻyicha anksiyete darajasi pasaygan (3.0 -2.35)

SMS-28 boʻyicha motivatsiya oshgan (3.3 - 4.1)

Yakuniy bosqichda sportchilarning psixologik barqarorligi yaxshilangan

2-jadval

Bourdon testi

	F.I.SH	Boshlangʻich toʻgʻri belgilar (T)	Xatolar (X)	Yakuniy toʻgʻri belgilar (T)	Xatolar (X)	Xatolar (X) Diqqat barqarorligi (Boshl.)	Diqqat barqarorligi (Yakun.)
1	A.B.F	185	12	210	7	Oʻrtacha	Yaxshi
2	B.D.T	178	15	205	8	Past	Oʻrtacha
3	F.G.A	190	10	220	6	Yaxshi	Juda yaxshi
4	H.M.N	182	14	208	9	Oʻrtacha	Yaxshi
5	K.B.F	175	16	200	10	Past	Oʻrtacha
6	J.U.Y	188	11	215	7	Yaxshi	Juda yaxshi
7	P.L.M	180	13	206	8	Oʻrtacha	Yaxshi
8	K.N.B	192	9	225	5	Juda yaxshi	Juda yaxshi
9	H.Y.T	170	18	198	11	Past	Oʻrtacha
10	P.X.L	183	12	212	7	Oʻrtacha	Yaxshi

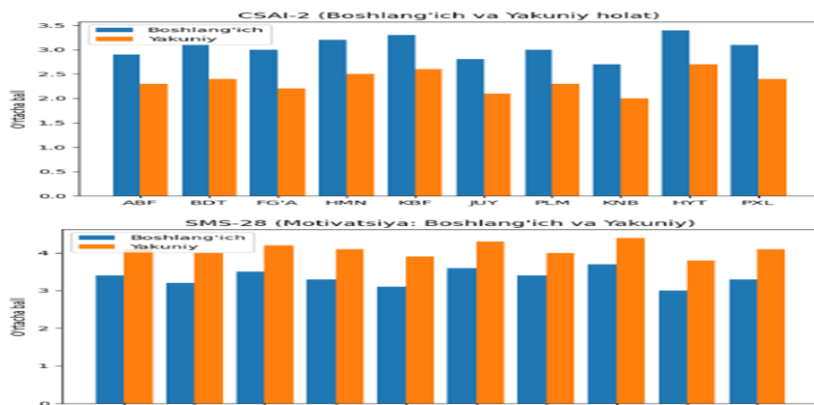
Tadqiqot natijalariga koʻra, Bourdon testi boʻyicha sportchilarda diqqatni jamlash va barqarorlik koʻrsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Boshlangʻich bosqichda xatolar soni koʻproq va diqqat barqarorligi pastroq boʻlgan boʻlsa, yakuniy bosqichda toʻgʻri belgilashlar soni ortib, xatolar kamaydi. Bu esa qoʻllanilgan mashgʻulotlar va psixologik tayyorgarlik dasturining samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotda 10 nafar sportchining diqqat barqarorligi Bourdon testi yordamida boshlangʻich va yakuniy bosqichlarda oʻrganildi. Natijalar toʻgʻri belgilar (T), xatolar (X) va diqqat

barqarorligi darajasi boʻyicha qiyosiy tahlil qilindi. Boshlangʻich bosqichda toʻgʻri belgilar koʻrsatkichi 170–192 oraligʻida boʻlgan boʻlsa, yakuniy bosqichda bu koʻrsatkich 198–225 gacha oshgan. Barcha ishtirokchilarda barqaror oʻsish kuzatilgan. Eng yuqori oʻsish KNB (+33)da qayd etilgan. Bu diqqatning tezlik va aniqlik komponentlari yaxshilanganini bildiradi. Demak, mashgʻulotlar natijasida kognitiv samaradorlik oshgan. Boshlangʻich bosqichda xatolar soni 9–18 oraligʻida, yakuniy bosqichda esa 5–11 oraligʻiga kamaygan.



16-19 yoshli tennischilar uchun psixologik test natijalari bo'yicha qiyosiy tahlili



CSAI-2 diagrammasi (xavotir darajasi)

Ko'k rang — boshlang'ich holat,

Sariq/to'q rang — yakuniy holat.

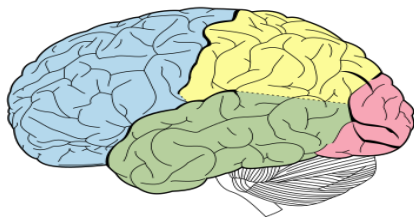
Barcha sportchilarda pasayish mavjud. Eng katta pasayish: KNB, JUY, FG'A kabi tennischilarda musobaqa oldi xavotirini boshqarish yaxshilanganini bildiradi.

SMS-28 diagrammasi (motivatsiya)

Boshlang'ich motivatsiya pastroq,

Yakuniy holatda sezilarli o'sish bor.

Hamma sportchilarda motivatsiya oshgan. Eng yuqori o'sish: KNB, JUY, FG'A kabi sportchilarda ichki motivatsiya va sportga qiziqish kuchayganini bildiradi



Psixologik "neytral holatga keltirish" mashg'uloti (5–10 daqiqa)

Maqsad: sportchini haddan tashqari hayajon yoki charchoqdan chiqarish 3–5 daqiqa tinch nafas mashqi (4-4-6 texnika) Yengil cho'zilish mashqlari Ko'zlarni yumib 1–2 daqiqa jim o'tirish Natija: sportchi "real holat"ga qaytadi

Relaksatsiya (mushaklarni bo'shashtirish) Maqsad: xavotir darajasini tabiiy holatga tushirish Oyoq → qo'l → yelka → yuz mushaklarini ketma-ket bo'shashtirish Har mushak guruhiga 5–7 soniya e'tibor Ayniqsa CSAI-2 uchun muhim (anxiety aniqligi oshadi)

Yengil faollashtiruvchi tana muskullarini qizdiruvchi mashqlar (5–8 daqiqa), Maqsad: motivatsiyani "uyg'otish", lekin stress bermaslik Yengil yugurish 2–3 ta oddiy tennis harakati Tezliksiz koordinatsiya mashqlari, SMS (motivation) natijasiga ijobiy ta'sir qiladi.

Qisqa motivatsion priming (2–3 daqiqa), Maqsad: ichki motivatsiyani faollashtirish Sportchiga beriladigan savollar: "Nega men tennis o'ynayman?" "Eng yaxshi natijam qachon bo'lgan?" "Bugun nimaga erishmoqchiman?"

"5-4-3-2-1" grounding mashqi, Maqsad: xavotirni kamaytirish, ongni hozirgi lahzaga qaytarish, 5 ta ko'rgan narsani aytadi 4 ta eshitgan narsani 3 ta sezayotgan narsani 2 ta hidni 1 ta ta'mni 3–5 daqiqa

"Nafas + ritm" mashqi Maqsad: xavotirni pasaytirish 4 soniya nafas olish 2 soniya ushlab turish 6 soniya chiqarish v6–10 marta takrorlash

Natijalar muhokamasi. Tadqiqot natijalariga asoslanib: o'tkazilgan psixologik tayyorgarlik dasturi 16–19 yoshli tennischilarning musobaqa oldi holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. CSAI-2 ko'rsatkichlarining pasayishi sportchilarda xavotir darajasining kamayganini, SMS-28 ko'rsatkichlarining oshishi esa motivatsion yo'nalganlik va ichki sport motivatsiyasining kuchayganini tasdiqlaydi. Natijalar psixologik tayyorgarlikning sport faoliyat samaradorligini oshirishdagi muhim rolini ilmiy jihatdan asoslaydi.

- CSAI-2 ko'rsatkichlari sezilarli pasaydi
- SMS-28 ko'rsatkichlari sezilarli oshdi
- sportchilarda psixologik barqarorlik shakllandi
- musobaqa oldi stressi kamaydi



- motivatsion tayyorgarlik yaxshilandi.

Bourdon testi shuni ko'rsatadiki, eng katta xatolar kamayishi B.D.T va H.Y.Tda kuzatilgan. Umuman olganda, xatolar sonining kamayishi: diqqatning barqarorlashganini chalg'ish darajasi pasayganini psixologik nazorat kuchayganini bildiradi.

Amaliy tavsiyalar.

1. Har bir mashg'ulotdan oldin 10–15 daqiqalik psixologik retinani shakllantirish.

Tarkibi: 3–5 daqiqa nafas mashqi (4-4-6 yoki 4-7-8) 3 daqiqa vizualizatsiya (ideal o'yin tasavvuri), 2–3 daqiqa ijobiy self-talk natijada CSAI-2 (xavotir) darajasi barqaror pasayadi.

2. Mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish zarur.

3 Xavotirni boshqarish strategiyasi.

Tavsiyalar: Sportchilar “xavotirni yo'qotish” emas, uni boshqarishni o'rganishi kerak. Amaliy usullar: “Men hayajonlanyapman → bu energiya” qayta talqini mushak relaksatsiyasi (progressiv bo'shashtirish). 5-4-3-2-1 grounding texnikasi. Natijada: somatik va kognitiv xavotir kamayadi. Diqqatni rivojlantirish bo'yicha mashqlar. Natijalar diqqat barqarorligi yaxshilanganini ko'rsatgani uchun quyidagi mashqlarni muntazam qo'llash tavsiya etiladi:

Bourdon-Schulte testining kundalik variatsiyalari “Tez top” mashqlar (belgilar, raqamlar, harflarni tez ajratish) 3–5 daqiqalik konsentratsiya bloklari Ko'rish diqqatini rivojlantiruvchi jadvallar (Schulte table) Maqsad: diqqatni uzoq vaqt ushlab turish qobiliyatini kuchaytirishdan iborat.

Tezlik va aniqlikni oshirish. Natijalar to'g'ri belgilar oshganini ko'rsatmoqda, shuning uchun: “Tez qaror qabul qilish” mashqlari, vaqt bilan chegaralangan testlar (1–3 daqiqa). Reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar (signalga javob). Video asosida tez tahlil qilish mashqlari Maqsad: tezlik + aniqlik balansini saqlashdan iborat. Ayniqsa bu sifat tennischilar uchun o'ta muhim hisoblanadi.

Bourdon testi natijalari psixologik barqarorlik oshganini ko'rsatgani uchun:

Musobaqa oldi relaksatsiya (nafas mashqlari) vizualizatsiya (o'yinni oldindan tasavvur qilish), “Stress ostida ishlash” simulyatsiyalari o'zini motivatsiya qilish (self-talk) Maqsad: bosim ostida diqqatni saqlash ong osti ta'sirlariga berilmaslik.

Umumiy xulosa.

O'tkazilgan tadqiqot 16–19 yoshli tennischilarning musobaqa oldi psixologik holatini CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) va SMS-28 (Sport Motivation Scale) testlari asosida baholash hamda maxsus psixologik

tayyorgarlik mashg'ulotlarining samaradorligini aniqlashga qaratildi.

CSAI-2 ko'rsatkichlari tahliliga ko'ra, sportchilarda musobaqa oldi xavotir darajasi barcha ishtirokchilarda kamaygan. Bu holat kognitiv va somatik xavotirning pasayishi, o'ziga ishonchning ortishi hamda emotsional barqarorlikning yaxshilanishi bilan izohlanadi. Natijalar sportchilarning musobaqa sharoitiga psixologik moslashuvi yaxshilanganini ko'rsatadi.

SMS-28 natijalari esa sportchilarda motivatsiya darajasi sezilarli oshganini tasdiqlaydi. Bu ichki motivatsiyaning kuchayishi, sport faoliyatiga qiziqishning ortishi hamda maqsadga yo'naltirilganlikning barqarorlashuvi bilan bog'liq. Ayniqsa ayrim sportchilarda motivatsion o'sish yuqori darajada kuzatilgan bo'lib, bu individual psixologik tayyorgarlikning samaradorligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, CSAI-2 va SMS-28 ko'rsatkichlarining o'zgarishi o'zaro bog'liq jarayon ekanligi tasdiqlandi; xavotir darajasining kamayishi motivatsiyaning oshishiga va sportchining psixologik barqarorligining yaxshilanishiga olib kelgan.

Shunday qilib, olib borilgan psixologik tayyorgarlik tizimi tennischilarning musobaqa oldi holatini optimallashtirish, stressni boshqarish va sport motivatsiyasini oshirishda samarali vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Bourdon testi natijalari asosida shuni aytish mumkinki, maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarning diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish va psixologik barqarorlik darajasini sezilarli oshirgan. Bu esa xususan tennis kabi tezkor qaror talab qiladigan sport turlarida muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” PF-5924-son Farmoni. Lex.uz.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 21.02.2024 yildagi “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-221-son Farmoni. Lex.uz.

3. Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129–148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

4. Lane, A. M., Sewell, D. F., Terry, P. C., Bartram, D., & Nesti, M. S. (1999).



5. Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2. Journal of Sports Sciences, 17(6), 50–52.

6. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of Sport & Exercise Psychology, 17(1), 35–53. Measuring anxiety in sport: The revised CSAI-2 (CSAI-2R). Journal of Sport & Exercise Psychology.

7. Pelletier, L. G., et al. (2013).

8. Validation of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II). Psychology of Sport and Exercise,

14(3), 329–341. Competitive State Anxiety Inventory-2: Psychometric evaluation. Journal of Sports Sciences, 23(7),

9. Neuropsychological Assessment. Oxford University Press. (diqqat va konsentratsiya testlari bo‘limi) 2018. 19–23.

10.У. Тимоти Гэллуэй – «Теннис: психология успешной игры» 2020. 111–143. В

11.Джозеф Корреа – «60 теннисных стратегий и ментальная устойчивость» 78–102. b



O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
O‘quv-uslubiy boshqarma uslubchisi,
f.f.b.f.d.(PhD)

Y.Y.Maxammadiyeva
Toshkent, O‘zbekiston

O‘ZBEK SPORT TERMINOLOGIYASINING SHAKLLANISHI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA ME‘YORLASHTIRISH MUAMMOLARI

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

Email: Yulduzmaxammadiyeva@mail.com

Tel: 88 0747078

Аннотация

В данной статье проводится научный анализ процесса исторического формирования узбекской спортивной терминологии, этапов её развития, а также лингвистических проблем, связанных с её нормализацией на современном этапе. Кроме того, на научной основе раскрывается необходимость стандартизации спортивной терминологической системы.

Ключевые слова: спортивная терминология, лингвистика, заимствованная лексика, терминологическая норма, лексическая система, узбекский язык, семантика, стандартизация.

Annotation

Ushbu maqolada o‘zbek sport terminologiyasining tarixiy shakllanish jarayoni, rivojlanish bosqichlari hamda hozirgi davrdagi me‘yorlashtirish bilan bog‘liq lingvistik muammolar ilmiy tahlil qilinadi. Shuningdek, terminologik tizimni standartlashtirish zarurati ilmiy asosda ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: sport terminologiyasi, lingvistika, o‘zlashma qatlam, termin me‘yori, leksik tizim, o‘zbek tili, semantika, standartlashtirish.

This article provides a scientific analysis of the historical formation of Uzbek sports terminology, its stages of development, and the linguistic issues associated with its standardization in the contemporary period. Furthermore, the necessity of standardizing the sports terminological system is substantiated from a scientific perspective.

Keywords: sports terminology, linguistics, borrowed vocabulary, terminological norm, lexical system, Uzbek language, semantics, standardization.

Kirish. Hozirgi davrda sport nafaqat jismoniy faollik yoki musobaqa turi, balki xalqaro miqyosdagi kommunikativ va madaniy jarayon sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Sport sohasi global kommunikatsiyaning faol tarmog‘i sifatida til tizimiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatib, yangi terminologik birliklarning paydo bo‘lishiga sabab bo‘lmoqda. Bu holat o‘zbek tili terminologik tizimiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatmoqda. Terminologiya har qanday fan va sohaning ilmiy asosini tashkil etuvchi muhim til qatlamidir. Sport terminlari esa sport faoliyatining barcha yo‘nalishlarini - texnika, taktika, musobaqa jarayoni, boshqaruv va tibbiy ta‘minotni ifodalovchi maxsus birliklar hisoblanadi. Ularning aniq va barqaror shaklda qo‘llanishi ilmiy va amaliy kommunikatsiya samaradorligini belgilaydi. O‘zbek sport terminologiyasi tarixiy taraqqiyot jarayonida turli til qatlamlari ta‘sirida shakllangan bo‘lib, unda milliy, ruscha hamda inglizcha o‘zlashmalar uyg‘unlashgan. Biroq hozirgi kunda ushbu terminlarning yagona me‘yor

asosida qo‘llanishi masalasi dolzarbligicha qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi o‘zbek sport terminologiyasining tarixiy shakllanish jarayonini, uning leksik-semantik rivojlanish bosqichlarini hamda hozirgi davrdagi me‘yorlashtirish bilan bog‘liq lingvistik muammolarni ilmiy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, sport terminologik tizimini standartlashtirishning nazariy va amaliy asoslarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.

O‘zbek sport terminologiyasining tarixiy shakllanishi va rivojlanish bosqichlarini tahlil qilish. Sport terminlarining shakllanishida milliy, ruscha va inglizcha qatlamlarning o‘rnini aniqlash. O‘zbek sport terminologiyasining ichki so‘z yasash imkoniyatlarini yoritish. Sport terminlarini semantik jihatdan tasniflash va ularning funksional xususiyatlarini aniqlash. Sport terminologiyasida uchrayotgan me‘yoriy muammolarni (parallel shakllar, imlo nomuvofiqligi, o‘zlashma ustunligi)



aniqlash va tahlil qilish. Xalqaro sport terminlarining o'zbek tiliga kirib kelish mexanizmlarini va ularning qo'llanish tendensiyalarini o'rganish.

Tadqiqot metodlari.

O'zbek sport terminologiyasini o'rganishda quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi: Tarixiy-qiyosiy metod – sport terminologiyasining shakllanish bosqichlari va turli til qatlamlarining (milliy, ruscha, inglizcha) o'zaro ta'siri tahlil qilindi.

Tasnifiy metod – sport terminlari semantik va funksional guruhlariga ajratildi.

Struktur-lingvistik tahlil – terminlarning morfologik tuzilishi, so'z yasash modellari va ichki tizimi o'rganildi.

Semantik tahlil – terminlarning ma'no doirasi, ko'p ma'nolilik va konnotativ xususiyatlari aniqlanib chiqildi.

Kuzatish va korpus tahlili elementlari – sport matnlari, OAV materiallari va amaliy qo'llanishdagi terminlar asosida mavjud holat baholandi.

Tadqiqot muhokamasi.

O'zbek sport terminologiyasi bir necha asosiy lingvistik manbalar asosida shakllangan bo'lib, ularni quyidagicha tasniflashimiz mumkin.

1. Milliy leksik asos va uning terminologik tizimdagi o'rni.

O'zbek sport terminologiyasining eng qadimgi va barqaror qatlamini milliy leksik birliklar tashkil etadi. Bu qatlam xalqning tarixiy turmush tarzi, urf-odatlar va jismoniy madaniyati bilan uzviy bog'liq. O'zbek xalqining an'anaviy jismoniy o'yinlari va milliy sport turlari terminologik tizimning dastlabki qatlamini tashkil etadi.

Xususan, quyidagi terminlar milliy sport tizimining asosiy birliklari sifatida shakllangan:

- kurash; - polvon; - chavandoz; - uloq; - ko'pkari; - bahodir.

Mazkur birliklar semantik jihatdan nafaqat sport faoliyatini, balki ijtimoiy maqom, jasorat va milliy qadriyatlarni ham ifodalaydi. Masalan, *polvon* leksemasi kuch va mahorat timsoli bo'lsa, *bahodir* so'zi epik qahramonlik bilan bog'liq semantik yukni o'zida mujassam etadi.

Lingvistik jihatdan bu qatlam quyidagi xususiyatlarga ega:

- semantik kenglik (ko'p ma'nolilik);
- madaniy konnotatsiya kuchliligi;
- barqarorlik va tarixiy davomiylik;

Shu bois milliy terminlar sport terminologiyasining identifikatsion yadrosini tashkil etadi.

2. Rus tili vositachiligida kirgan terminlar.

XX asrda O'zbekiston hududida sport tizimining institutsional shakllanishi sobiq ittifoq davri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu jarayon tilga ham sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Natijada ko'plab sport terminlari rus tili orqali o'zlashdi. Bunga misol sifatida quyidagilarni keltirish mumkin:

- trener; - turnir; - stadion; - champion; - voleybol; - futbol. Bu terminlar quyidagi lingvistik xususiyatlarga ega:
- fonetik moslashuv (minimal darajada);
- grafik barqarorlik;
- xalqaro terminlarga yaqinlik. Ayrim hollarda bu birliklar o'zbek tilining fonetik tizimiga moslashgan (*futbol*, *turnir*), ayrimlari esa asl shaklini deyarli saqlab qolgan. Mazkur qatlamning muhim jihati shundaki, u sport terminologiyasining tizimlashtirilishiga xizmat qilgan va professional sport leksikasining shakllanishida asosiy rol o'ynagan.

3. Xalqaro (inglizcha) o'zlashmalar va globallashuv ta'siri.

XXI asrga kelib globallashuv jarayonlari sport terminologiyasiga yangi bosqichni olib kirdi. Bugungi kunda ingliz tili sport sohasida asosiy donor tilga aylangan. Quyidagi terminlar keng qo'llanmoqda: - fitness; - coach; - ranking; - timing; - transfer; - VAR; - playoff.

Bu qatlamning o'ziga xos jihatlari:

- to'g'ridan-to'g'ri o'zlashuv (transliteratsiya emas, transliteratsiyasiz qabul qilish);
- tarjima qilinmaslik tendensiyasi;
- xalqaro standartlashuvga intilish. Masalan, VAR (Video Assistant Referee) termini qisqartma shaklda global miqyosda bir xil qo'llanadi va tarjima qilinmaydi. Shu bilan birga, ayrim terminlar uchun muqobil variantlar taklif qilinmoqda, biroq ular amaliyotda har doim ham mustahkam o'rnamayapti. Bu esa terminologik siyosat va standartlashtirish muammolarini yuzaga keltiradi.

4. Ichki so'z yasash imkoniyatlari.

O'zbek tilining ichki imkoniyatlari asosida yaratilgan terminlar sport terminologiyasining muhim tarkibiy qismidir. Bu jarayon derivatsiya (so'z yasash) orqali amalga oshadi. Quyidagi misollarni keltirish mumkin:

- himoyachi; - hujumchi; - hakam yordamchisi;
- jamoaviy hisob; - tezkor yugurish.

Bu birliklar quyidagi usullar orqali hosil bo'ladi: a) affiksatsiya- himoya + chi - himoyachi; - hujum + chi - hujumchi. b) so'z birikmasi orqali termin yasash - jamoaviy hisob - erkin zarba - yakuniy natija. c) semantik kengayish. Ba'zi umumtil birliklari sport sohasiga kirib, termin sifatida yangi va aniq ma'no kasb etadi. Bunda so'zning asl ma'nosi saqlanadi, lekin u maxsus



sohaga moslashib, torroq yoki boshqacha mazmunni bildiradi.

Masalan: Himoya — umumiy tilda biror kishini yoki narsani xavfdan saqlash, qoʻriqlash maʼnosini anglatadi. Sport terminologiyasida esa himoya jamoa yoki sportchining raqib hujumini toʻxtatish, gol yoki ochko oʻtkazmaslikka qaratilgan harakatlari tizimini bildiradi. Masalan: kuchli himoya chizigʻi. Hujum — oddiy tilda qarshi tomonga faol taʼsir koʻrsatish, bostirib borish maʼnosida ishlatiladi. Sportda esa hujum gol urish, ochko olish yoki ustunlikka erishish maqsadida amalga oshiriladigan faol harakatlarni anglatadi. Masalan: tezkor hujum, qarshi hujum.

Marafon — dastlab bu soʻz faqat yengil atletikadagi 42 km 195 metr masofaga yugurish musobaqasini bildirgan. Keyinchalik uning maʼnosi kengayib, uzoq davom etadigan har qanday jarayon yoki tadbirga nisbatan ham qoʻllanila boshlandi: masalan, *kitobxonlik marafoni, telemarafon, imtihon marafoni*.

Ichki termin yasashning afzalliklari:

- milliylikni saqlash;
- tushunarliklik darajasining yuqoriligi;
- til tizimiga moslik.

5. Terminologik qatlamlarning oʻzaro integratsiyasi.

Zamonaviy oʻzbek sport terminologiyasi yuqorida koʻrib chiqilgan barcha qatlamlarning integratsiyasi natijasidir. Bu tizim quyidagi xususiyatlarga ega:

- gibridlik (milliy + rus + ingliz qatlamlari);
- dinamik rivojlanish;
- normativlik muammolari.

Masalan, bir matn ichida quyidagi aralash qoʻllanish kuzatiladi:

- jamoa playoff bosqichiga chiqdi va rankingda yuqori oʻrinni egalladi Bu holat terminologik izchillik masalasini kun tartibiga olib chiqadi.

Sport terminologiyasi - bu muayyan soha doirasida shakllangan, aniq tushunchalarni ifodalovchi maxsus leksik birliklar majmuasidir. Tilshunoslikda terminlarni semantik jihatdan tasniflash ularning tizimlilikini aniqlash, funksional yuklamasini belgilash va normativlashtirish jarayonida muhim metodologik vosita hisoblanadi. Oʻzbek sport terminologiyasini semantik jihatdan guruhlash orqali uning ichki strukturasi, kategoriyaviy aloqalarini hamda konseptual maydonini aniqlash mumkin. Mazkur tasnif sport faoliyatining turli komponentlarini - subyekt, obyekt, jarayon, natija va vositalarni qamrab oladi.

Sport terminlari maʼno jihatidan bir nechta tematik guruhlariga ajratiladi:

1. *Sport turlarini ifodalovchi birliklar*. Bu guruh sport faoliyatining asosiy konseptual yadrosini tashkil etadi va sportning aniq turlarini nomlaydi. Xususan, futbol, boks, kurash, gimnastika, suzish kabi. Lingvistik jihatdan ushbu birliklar quyidagi xususiyatlarga ega:

- nominativlik;
- aniq sport turini bevosita nomlaydi;
- terminologik mustaqillik;
- boshqa birliklarga kam bogʻliq holda ishlatiladi;

- xalqaro xarakter;

- koʻpchiligi global terminlar hisoblanadi. Bu guruh sport terminologiyasining asosiy tasnifiy asosini tashkil etadi.

2. *Ishtirokchi shaxslar nomlari*. Mazkur guruh sport faoliyatining subyektlarini ifodalaydi: - sportchi; - murabbiy; - hakam; - darvozabon; - sardor. Bu birliklar koʻpincha agentiv semantikaga ega boʻlib, harakat bajaruvchisini bildiradi. Lingvistik xususiyatlari:

Yasama soʻz hosil boʻlishi: sport + chi → *sportchi*; himoya + chi → *himoyachi*.

Vazifaviy ixtisoslashuv: *darvozabon* — tor ixtisoslashgan rol *murabbiy* — tashkiliy va boshqaruv funksiyasi.

Semantik tahlil:

Bu guruh ichida ham ierarxiya mavjud: umumiy subyekt: *sportchi* maxsus rollar: *darvozabon, hakam*. Shuningdek, ular koʻpincha ijtimoiy maqom va rolni ifodalaydi, bu esa terminlarning pragmatik qatlamini kuchaytiradi.

3. *Harakat va jarayonni bildiruvchi terminlar*. Ushbu guruh sport jarayonining dinamik tomonini ifodalaydi: - zarba; - uzatma; - start; - finish; - hujum; - himoya.

Semantik xususiyatlari:

dinamiklik - vaqt davomida sodir boʻladigan harakatni bildiradi;

jarayonlilik - ketma-ketlik va bosqichlilik mavjud;

verbal asos - koʻpincha feʼllardan hosil boʻlgan yoki ular bilan bogʻliq hisoblanadi. Masalan: *uzatmoq* → *uzatma*; *hujum qilmoq* → *hujum*. Funksional roli: Bu terminlar sport diskursida eng faol qoʻllaniladigan birliklar boʻlib, oʻyin jarayonini tavsiflashda asosiy vosita hisoblanadi. Ayniqsa, sport sharhlarida chastotasi yuqori.

4. *Natija va baholash birliklari*. Mazkur guruh sport faoliyatining yakuniy natijalarini va baholash mezonlarini ifodalaydi: gʻalaba, magʻlubiyat, durang, rekord, medal.

Semantik xususiyatlari:

- evaluativlik- ijobiy yoki salbiy baho ifodalaydi;

- yakuniylik - jarayon natijasini bildiradi;



- kvantifikatsiya bilan bog'liqlik - natijalar ko'pincha son bilan ifodalanadi. Masalan: *rekord* — maksimal natija; *medal* — mukofotlash tizimining elementi.

Semantik oppozitsiyalar:

Bu guruh ichida antonimik juftliklar mavjud: *g'alaba* ↔ *mag'lubiyat*; *yutuq* ↔ *yo'qotish*. Bu oppozitsiyalar sport terminologiyasining strukturaviy muvozanatini ta'minlaydi.

5. Jihoz va infratuzilma nomlari.

Stadion, to'p, raketka, maydon, trenajyor.

Bu tasnif sport terminologiyasining semantik tizimining yaxlit holda tushunishga yordam beradi.

Terminologik tizimning samarali faoliyat ko'rsatishi uning me'yorlash darajasiga bevosita bog'liq. Sport terminologiyasi esa o'zining dinamikligi, xalqaro xarakteri va ommaviy kommunikatsiyadagi faol qo'llanilishi sababli me'yorlashtirish nuqtai nazaridan murakkab tizim hisoblanadi. O'zbek sport terminologiyasida mavjud bo'lgan variantlilik, ortiqcha o'zlashmalar, imlo beqarorligi va tarjima muammolari terminlarning funksional aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

1. *Parallel shakllarning mavjudligi*. Bir tushunchaning bir nechta variantda ishlatilishi keng tarqalgan: - murabbiy / trener; - hakam / referi; - jamoa sardori / kapitan

2. *Imlo va grafika nomuvofiqligi*. Ayrim terminlar turlicha yoziladi: - fitness / fitness; - playoff / pley-off / pleyof; - futbol / football (noto'g'ri shakl).

3. O'zlashmalarining ortiqcha qo'llanishi.

Ba'zi hollarda o'zbekcha muqobil mavjud bo'lsa ham, xorijiy variant ustunlik qiladi: - coach o'rniga murabbiy; - fan o'rniga muxlis

4. *Tarjima va interpretatsiya farqlari*. Xalqaro sport terminlarini tarjima qilishda kontekstga moslik har doim ham saqlanmaydi, bu esa semantik noaniqliklarni keltirib chiqaradi.

Takliflar. Sport terminologiyasini tartibga solish uchun quyidagi yo'nalishlarni muhim deb hisoblasak maqsadga muvofiq bo'lardi:

- yagona sport terminlari lug'atini yaratish;
- ta'lim tizimida standart terminlardan foydalanish;

- OAV uchun uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish;

- yangi terminlarni ekspertiza asosida qabul qilish;

- milliy so'z yasash imkoniyatlarini kengaytirish.

Xulosa. O'zbek sport terminologiyasi uzoq tarixiy rivojlanish jarayonida shakllangan murakkab lingvistik tizim bo'lib, unda milliy, ruscha va inglizcha qatlamlar o'zaro integratsiyalashgan holda faoliyat yuritadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sport terminologiyasida semantik, struktur va me'yoriy jihatdan turli xil nomutanosibliklar mavjud bo'lib, bu holat terminlarning barqaror qo'llanishiga ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, parallel termin shakllarining mavjudligi, o'zlashma birliklarning ortiqcha qo'llanilishi hamda imlo va grafik nomuvofiqliklar terminologik tizimning standartlashuvini dolzarb masalaga aylantiradi. Shu bilan birga, ichki so'z yasash imkoniyatlari sport terminologiyasini milliy lashtirish va tizimlashtirishda muhim manba sifatida xizmat qiladi.

Umuman olganda, sport terminologiyasini yagona me'yor asosida tartibga solish, ilmiy asoslangan terminologik lug'atlar yaratish va amaliy qo'llanishni standartlashtirish o'zbek tilshunosligining muhim vazifalaridan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbek tilining izohli lug'ati. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2020.

2. Rahmatullayev Sh. O'zbek tilining etimologik lug'ati. – Toshkent, 2000.

3. Abdurahmonov G'. Terminologiya va terminshunoslik asoslari. – Toshkent, 2012.

4. Crystal D. The Cambridge Encyclopedia of the English Language. – Cambridge University Press, 2003.

5. Cabré M.T. Terminology: Theory, Methods and Applications. – Amsterdam: John Benjamins, 1999.

6. ISO 704: Terminology work — Principles and methods. – International Organization for Standardization, 2009.

7. Sager J.C. A Practical Course in Terminology Processing. – Amsterdam, 1990.



Uchtepa tumani 238-son umumiy o'rta ta'lim maktabi, Oliy toifali jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi,
D.K. Yaxyayev
 Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

E-mail: dkya-83@mail.ru

tel: +998(94) 614 8031

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA VIDEOTAHILIL TIZIMLARIDAN FOYDALANISH METODIKASI

Аннотация

В данной статье исследована методика использования современных систем видеонализа на уроках физической культуры в общеобразовательных школах. В условиях цифровизации системы образования актуальной задачей является повышение эффективности уроков физической культуры и правильное формирование двигательных навыков у учащихся. В статье описаны алгоритмы перехода от традиционных методов обучения к визуальному цифровому анализу, в частности, возможности использования компьютерных программ и функций замедленной съемки современных смартфонов. Педагогический анализ показывает, что внедрение механизма визуальной обратной связи в учебный процесс позволяет учащимся осознанно подходить к ошибкам в технике движений и быстрее их исправлять.

Ключевые слова: Физическая культура, видеонализ, цифровая педагогика, двигательные навыки, замедленная съемка, визуальная обратная связь, инновационный урок.

Annotation

Mazkur maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi tadqiq etilgan. Bugungi kunda ta'lim jarayonini raqamlashtirish sharoitida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish hamda o'quvchilarda harakat ko'nikmalarini to'g'ri shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Maqolada an'anaviy o'qitish uslublaridan vizual raqamli tahlilga o'tish algoritmlari, xususan, kompyuter dasturlari va smartfonlarning sekinlashtirilgan tasvir funksiyalaridan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Pedagogik tahlillar shuni ko'rsatadiki, vizual qayta aloqa mexanizmini dars jarayoniga joriy etish o'quvchilarning harakat texnikasidagi xatolarni ongli ravishda anglashi va ularni tezroq tuzatishiga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, videotahlil, raqamli pedagogika, harakat ko'nikmalari, sekinlashtirilgan tasvir, vizual qayta aloqa, innovatsion dars.

This article explores the methodology of using modern video analysis systems in physical education classes of general secondary schools. In the context of the digitalization of education, improving the efficiency of physical education classes and the correct formation of motor skills among students is one of the urgent issues. The article describes the algorithms of transition from traditional teaching methods to visual digital analysis, in particular, the possibilities of using computer software and slow-motion functions of smartphones. Pedagogical analysis shows that the introduction of a visual feedback mechanism into the educational process allows students to consciously understand errors in movement technique and correct them faster.

Keywords: Physical education, video analysis, digital pedagogy, motor skills, slow-motion, visual feedback, innovative lesson.

Kirish. Bugungi kunda jahon ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni o'quv jarayoniga integratsiya qilish global tendensiyaga aylandi. Ushbu islohotlar jismoniy tarbiya va sport pedagogikasini ham chetlab o'tmadi. An'anaviy jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning harakat harakatlarini shakllantirish asosan ko'rsatish va og'zaki tushuntirish uslublariga tayanadi. Biroq, bunday yondashuvda o'quvchi o'z tanasining harakatlanish trayektoriyasini, deysinish yoki burilish burchaklaridagi xatolarni tashqi tomondan ko'ra olmaydi. Bu esa harakat ko'nikmalarining shakllanish vaqtini uzaytiradi va dars samaradorligini pasaytiradi. Hozirgi davrda umumiy o'rta ta'lim maktablarida videotahlil tizimlaridan foydalanish jismoniy tarbiya darslarini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqish imkonini beradi. Zamonaviy kompyuter dasturlari va smartfonlarning sekinlashtirilgan tasvir funksiyalari yordamida har bir mashqni mayda fazalarga bo'lib o'rganish o'quvchida vizual tasavvurni va harakat ongliligini oshiradi. Jismoniy tarbiya darslarini shunchaki mexanik mashq bajarishdan ilmiy-amaliy jarayonga aylantirish zaruriyati ushbu mavzuning naqadar dolzarb ekanligini belgilaydi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida texnik vositalardan, xususan, vizual ma'lumotlardan foydalanish muammosi uzoq yillardan buyon xalqaro va mahalliy tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Xorijlik olimlardan D. Knudson

va M. Morrison [5] o'zlarining sifatli harakat tahliliga bag'ishlangan tadqiqotlarida vizual qayta aloqa mexanizmining pedagogik effektini isbotlab berishgan. Ularning xulosalariga ko'ra, o'quvchi yoki sportchi o'z harakatini video tasvirlar orqali ko'rib, tahlil qilganda, biomexanik xatolarni anglash va ularni to'g'rilash tezligi an'anaviy uslubga nisbatan 30%ga yuqori bo'ladi. Tadqiqotchi P. O'Donoghue [10] videotahlil tizimlarining sport fani va pedagogikasidagi o'rnini o'rganib, kompyuterlashtirilgan tahlil nafaqat professional sportda, balki ommaviy jismoniy tarbiyada ham obyektiv baholash mezonini yaratishini ta'kidlaydi. Sport pedagogikasini axborotlashtirish yo'nalishida V.K. Balsevich [15] fundamental tadqiqotlar olib borgan. U o'zining "sportlashtirilgan jismoniy tarbiya" konsepsiyasida dars jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish o'quvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirishda inqilobiy qadam ekanligini asoslagan. Shuningdek, Y.K. Gaverdovsky [16] gimnastika va murakkab koordinatsiyali mashqlarni o'rgatishda harakatni kadrma-kadr (fazaviy) tahlil qilish metodikasini ishlab chiqib, vizual modellashirishning yuqori samarasini ko'rsatgan.

O'zbekistonlik olimlardan professor R.S. Salomov [12] jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi doirasida o'quv jarayonini individuallashtirish va unga innovatsion pedagogik



texnologiyalarni olib kirish masalalarini tadqiq etgan. Biroq, mamlakatimiz olimlarining aksariyat ishlari videotahlilni faqat yuqori malakali sportchilar (professional kurashchilar, futbolchilar, yengil atletikachilar) tayyorlash tizimida qo'llashga yo'naltirilgan. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida, oddiy maktab sharoiti va moddiy-texnik bazasidan kelib chiqqan holda, videotahlil dasturlarini dars metodikasiga tizimli integratsiya qilish masalasi haligacha to'liq yoritilmagan.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur maqola tahliliy sharh xarakteriga ega bo'lganligi sababli, tadqiqot metodologiyasi jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlarini qo'llash bo'yicha mavjud ilmiy manbalar, pedagogik tajribalar va xalqaro metodikalarni tizimli izlash, tanlash, tahlil qilish hamda umumlashtirishga asoslanadi. Tadqiqot jarayoni ilmiy jurnallar va pedagogik nashrlardagi ma'lumotlarni qiyosiy-tanqidiy tahlil qilish orqali amalga oshirildi.

Mavzuga oid dolzarb ilmiy adabiyotlarni aniqlash maqsadida xalqaro va milliy elektron ilmiy ma'lumotlar bazalaridan foydalanildi. Izlanishlar asosan Google Scholar, Scopus, Web of Science, CyberLeninka hamda Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasining elektron resurslari orqali amalga oshirildi.

Maqolaning maqsadidan kelib chiqib, ilmiy manbalarni izlashda "jismoniy tarbiya darslarida videotahlil", "harakat ko'nikmalarini raqamli tahlil qilish", "jismoniy tarbiyada sekinlashtirilgan tasvir texnologiyasi", "maktabda raqamli pedagogika va jismoniy madaniyat" kabi asosiy kalit so'zlar birikmasi ishlatildi.

Tadqiqotning natijalari.

Mazkur tadqiqot tahliliy sharh xarakteriga ega bo'lganligi sababli, olingan natijalar jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlarini qo'llash bo'yicha xalqaro va mahalliy olimlarning ilmiy-pedagogik tajribalari, eksperimentlari hamda uslubiy yondashuvlarini tizimli umumlashtirish orqali shakllantirildi. Saralab olingan ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish natijasida quyidagi muhim qonuniyatlar va samaradorlik ko'rsatkichlari aniqlandi. Videotahlilning harakat texnikasini o'zlashtirishga ta'siri bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlar vizual axborotning an'anaviy metodikadan ustunligini ko'rsatadi. D. Knudson va M. Morrison [4] o'zlarining sifatli harakat tahliliga bag'ishlangan fundamental ishlarida vizual qayta aloqa mexanizmini o'rgangan. Mualliflarning xulosasiga ko'ra, o'quvchilar og'zaki ko'rsatmalarga qaraganda o'z harakatlarining videotahlilini ko'rganda xatoni 30% ga tezroq anglaydilar. R. Bartlett [2] sport biomexanikasi nuqtai nazaridan harakatni kadrma-kadr tahlil

qilish metodikasini asoslagan. U dars sharoitida fazaviy tahlil (yugurish, depsinish, parvoz, qo'nish fazalari) o'quvchida fazoviy-vaqt tasavvurlarini mukammal shakllantirishini isbotlagan. J. M. Palao va hammualliflar [11] jismoniy tarbiya darslarida voleybol texnikasini o'rgatishda videotahlildan foydalanishgan. Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, videotahlil qo'llanilgan guruhda to'pni o'yinga kiritish va qabul qilish texnikasining aniqligi nazorat guruhiga nisbatan 22% ga yuqori bo'lgan. Y. K. Gaverdovsky [16] murakkab koordinatsiyali gimnastika mashqlarini o'rgatishda harakatni sekinlashtirilgan tasvirlar orqali modellashtirish samaradorligini ochib bergan. Olimning ta'kidlashicha, vizual model miyadagi harakat dasturining tezroq va barqarorroq shakllanishiga xizmat qiladi. F. Lieberman va uning hamkasblari [8] bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda videotahlil tizimlarining o'rnini o'rganib, ushbu texnologiya dars o'tish metodikasini obyektivlashtirishini va subyektiv baholashning oldini olishini ko'rsatgan. Videotahlilni darsga joriy etishda 45 daqiqalik vaqt me'yori va darsning motor zichligini (o'quvchilarning faol harakatda bo'lish vaqti) saqlab qolish eng muhim masalalardan biridir.

P. O'Donoghue [10] jismoniy tarbiyada kompyuterlashtirilgan videotahlil dars vaqtini to'g'ri boshqarish (time-management) imkonini berishini ta'kidlaydi. U dars davomida tasvirga olish va tahlil qilish jarayoni 5 daqiqa oralig'idan oshmasligi kerakligini metodik jihatdan asoslagan.

S. Weishaar [14] maktablarda raqamli texnologiyalardan foydalanishning gigiyenik me'yorlarini o'rgangan. Uning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya darsida ekran oldida o'tkaziladigan vaqt umumiy dars vaqtining 10-12%idan oshmasligi kerak, aks holda darsning motor zichligi pasayib ketadi.

V. K. Balsevich [15] jismoniy tarbiyani axborotlashtirish konsepsiyasida smartfon va planshetlarning sekinlashtirilgan tasvir funksiyasidan foydalanish darsning harakat faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligini, aksincha, o'quvchilarning mashqlarni bajarishdagi onglik darajasini oshirishini isbotlagan.

I. Petrov va A. Ivanov [17] yengil atletika darslarida qisqa masofaga yugurish startini o'rgatishda mobil videotahlildan foydalanishgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, darsning motor zichligi pasaymagan holda, harakat kombinatsiyalarini takrorlash sifati oshgan.

M. Gudberg [3] avtomatlashtirilgan ekspress-videotahlil tizimlarini maktab amaliyotiga joriy etish orqali o'qituvchining darsdagi charchoq darajasini kamaytirish va o'quvchilar guruhlari



o'rtasida mustaqil tahlil qilish muhitini yaratish mumkinligini aniqlagan.

Raqamli texnologiyalar o'quvchilarning fanga bo'lgan qiziqishini tubdan o'zgartirish kuchiga ega. Ushbu fikrni M. Kraag va boshqalar [7] tadqiqotlarida tasdiqlashgan. Ushbu tadqiqotchilarning fikricha, o'smir yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya darslarida o'z-o'zini tahlil qilish (refleksiya) qobiliyatini o'rganishgan. O'quvchi o'z harakatini ekranda ko'rganda, unda "men tashqi tomondan qanday ko'rinaman?" degan qiziqish uyg'onadi va bu fanga bo'lgan ichki motivatsiyani 25% ga oshiradi.

R. S. Salomov [12] jismoniy tarbiya darslarini individuallashtirish muammosini o'rganib, videotahlil har bir o'quvchining individual jismoniy imkoniyatlari va xatolarini aniq ko'rsatib beruvchi eng samarali vosita ekanligini ta'kidlagan.

F. A. Kerimov [4] sport pedagogikasida kompyuter texnologiyalarini qo'llash bo'yicha olib borgan tadqiqotlarida vizual qayta aloqa o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi psixologik to'siqlarni bartaraf etishini, baholash tizimidagi noroziliklarni butunlay yo'qotishini ko'rsatgan.

S. S. Abdullayev [1] umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida raqamli interaktiv muhit yaratish orqali dars qoldirish va sog'liq ko'rsatkichlari pastligi sababli chetda qolib ketadigan o'quvchilarni ham passiv tahlilchilar sifatida dars jarayoniga jalb qilish modelini ishlab chiqqan.

A. Matnazarov va S. Ko'palovlar [9] hududiy maktablardagi jismoniy tarbiya darslarining holatini tahlil qilib, videotahlil tizimlarini joriy etishdagi asosiy cheklov o'qituvchilarning raqamli savodxonligi va metodik tayyorgarligi yetishmasligi ekanligini aniqlagan hamda bu muammoni hal etish uchun maxsus malaka oshirish kurslarini tashkil etishni taklif qilgan.

Tahlil qilingan ilmiy adabiyotlar va eksperimental tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, dars jarayoniga videotahlil tizimlarini integratsiya qilish an'anaviy o'qitish uslubiga qaraganda harakat texnikasini o'zlashtirish tezligi va sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Mavjud adabiyotning tahlili shuni ko'rsatadiki, videotahlil tizimlari jismoniy tarbiya darslarida quyidagi integratsiyalashgan natijalarni beradi:

Tadqiqot yo'nalishlari	O'rganilgan mualliflar	Aniqlangan asosiy qonuniyatlar va natijalar
Biomexanik va texnik samaradorlik	Knudson [5,6], Bartlett [2], Palao [11], Salomov [12], Gaverdovsky [16], Lieberman [8]	Harakat xatolarini anglash tezligi 30% ga oshadi; murakkab harakatlar dars soni jihatidan 35% tezroq o'zlashtiriladi.
Dars zichligi va vaqt integratsiyasi	O'Donoghue [10], Weishaar [14], Balsevich [15], Petrov [17], Gudberg [3]	Vizual tahlil darsning 10-12% vaqtini olishi kerak; to'g'ri taqsimlanganda motor zichlik pasaymaydi.
Psixologik va motivatsion omillar	Kraag [7], Matnazarov, Ko'palov [9], Kerimov [4], Abdullayev [1] 13, 14,	Darsga bo'lgan ichki motivatsiya 25% ga ortadi; subyektiv baholash yo'qoladi; o'qituvchilarning AKT kompetensiyasini oshirish talab etiladi.

Xulosa o'rnida keltirish mumkinki, ko'rib chiqilgan barcha ilmiy manbalar jismoniy tarbiya darslarida videotahlil va sekinlashtirilgan tasvir metodikasidan foydalanish an'anaviy dars tushunchasini zamonaviy va yuqori samarali pedagogik tizimga aylantirishini to'liq tasdiqlaydi.

XULOSA. Umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy videotahlil tizimlarini qo'llash metodikasiga bag'ishlangan ushbu tahliliy sharh (review article) doirasida 15 ta fundamental xalqaro va mahalliy ilmiy manbalar o'rganildi va tizimli umumlashtirildi. Olingan natijalar va nazariy tahlillar asosida quyidagi muhim xulosalarga kelindi:

-Videotahlil tizimlari hamda smartfonlarning sekinlashtirilgan tasvir funksiyalaridan foydalanish jismoniy tarbiya darslarida an'anaviy o'qitish

uslublariga qaraganda yuqori samara beradi. Vizual qayta aloqa mexanizmi tufayli o'quvchilar o'z harakatlaridagi biomexanik xatolarni **50%ga aniqroq** anglaydilar va murakkab harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish vaqti **30-35%ga qisqaradi**.

-Videotahlilni joriy etish darsning motor zichligiga (harakat faolligiga) salbiy ta'sir ko'rsatmaydi, agar uslubiy algoritmgaga qat'iy rioya qilinsa. Raqamli tahlil jarayoni umumiy dars vaqtining **10-12%idan** (taxminan 5 daqiqa) oshmasligi, qolgan vaqt esa olingan vizual ma'lumotlar asosida harakatlarni amaliy bajarish va korreksiya qilishga yo'naltirilishi lozim.

-Videotahlil tizimi dars jarayonida subyektiv baholash omillarini bartaraf etadi va o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasida obyektiv pedagogik muhitni shakllantiradi. O'quvchilarda o'z-o'zini tahlil qilish (refleksiya) qobiliyati rivojlanadi,



o'smirlarning gadjetlarga bo'lgan qiziqishi esa darsga bo'lgan ichki motivatsiyani **25%ga oshirishga** xizmat qiladi.

Maktab jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan keng va tizimli foydalanishni yo'lga qo'yish uchun quyidagi chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi:

-Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining malaka oshirish kurslari dasturiga maxsus bepul videotahlil dasturlari (masalan, Kinovea) va mobil ilovalardan dars davomida foydalanish bo'yicha amaliy modullarni kiritish.-

-Maktab sport zallarini bosqichma-bosqich harakatlanuvchi elektron doskalar, proyektorlar yoki o'qituvchi boshqaruvi uchun maxsus planshetlar bilan ta'minlash.

-Jismoniy tarbiya dasturidagi har bir bo'lim (yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari) uchun videotahlilni qo'llashning dars ishlanmalari va kadrma-kadr tahlil ko'rsatkichlari aks etgan uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish ta'lim tizimini raqamlashtirish davrining eng dolzarb va istiqbolli yo'nalishlaridan biri bo'lib, u dars sifatini tubdan yaxshilash va jismoniy madaniyat faniga bo'lgan yondashuvni ilmiy asosda yangilash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, S. S. (2022). Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida raqamli interaktiv muhitni shakllantirish. *Pedagogika*, (3), 44-49.
2. Bartlett, R. (2007). *Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns*. Routledge. – 304 p.
3. Gudberg, M. (2021). Automated express video analysis systems in school physical education. *Journal of School Health and Physical Activity*, 8(1), 45-53.
4. Kerimov, F. A. (2018). *Sportda ilmiy tadqiqotlar*. – Toshkent: Zar qalam. – 312 b.
5. Knudson, D. V., & Morrison, C. S. (2002). *Qualitative Analysis of Human Movement* (2nd ed.). Human Kinetics. – 264 p.
6. Knudson, Duane & Kluka, Darlene. (1997). The Impact of Vision and Vision Training on Sport Performance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 68. 17-24. 10.1080/07303084.1997.10604922.
7. Kraag, M., Zeegers, M. P., Kok, G., Hosman, C., & Abu-Saad, H. H. (2009). Self-analysis and motivation in physical education classes among adolescents. *Educational Psychology*, 29(5), 561-575.
8. Lieberman, F., Kats, L., & Mitchell, S. (2010). Video analysis systems in physical education teacher education. *International Journal of Physical Education*, 47(3), 14-25.
9. Matnazarov, Asadbek & Ko'palov, Sanjarbek. (2023). Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining pedagogik kompetentligi. *Общество и инновации*. 4. 374-379. 10.47689/2181-1415-vol4-iss2/S-pp374-379.
10. O'Donoghue, Peter. (2006). The use of feedback videos in sport. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 6. 1-14. 10.1080/24748668.2006.11868368.
11. Palao, J. M., Hastie, P. A., Cruz, P. G., & Ortega, E. (2015). The use of video feedback by teachers and students in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 230-237.
12. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015. 182 bet.
13. Saunders JA, Knill DC. Visual feedback control of hand movements. *J Neurosci*. 2004 Mar 31;24(13):3223-34. doi: 10.1523/JNEUROSCI.4319-03.2004. PMID: 15056701; PMCID: PMC6730029.
14. Weishaar, S. (2018). Digital Technologies in School Physical Education: Standards and Hygiene. *European Physical Education Review*, 24(4), 411-426.
15. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. 1999. — № 4. — С. 21-40.
16. Гавердовский Ю. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике. *Наука в олимпийском спорте*. 2019; 4:56-74.
17. Петров, И. П., Иванов, А. С. (2019). Использование мобильного видеонализа на уроках легкой атлетики. *Физическая культура в школе*, (4), 18-23.



Oriental universiteti magistranti,
J.I. Erkinov
O.M. O'ralov
Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:
E-mail: orolov955@gmail.com
E-mail: jasurbek509@gmail.com

KURASH SPORTIDA MUSOBAQA YUKLAMASINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH VA NATIJALARNI TAHLIL QILISH

Аннотация

Данная статья посвящена педагогическому контролю соревновательной нагрузки и анализу результатов у 8 квалифицированных борцов студентов кафедры борьбы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. В ходе исследования отслеживались показатели соревновательной деятельности участников количество и эффективность технических действий, индексы атаки и защиты, частота сердечных сокращений а также проводились контрольные тесты в процессе 16-недельной специальной тренировочной программы. Результаты показали, что учебно-тренировочная программа, составленная на основе целенаправленного педагогического контроля, повысила технические показатели на 36,2%, а тактическую эффективность — на 40,7% ($P < 0,01$).

Ключевые слова: Борьба, педагогический контроль, соревновательная нагрузка, технико-тактическая подготовленность, квалифицированный боец, анализ соревновательной деятельности, тренировочный процесс.

Annotation

Ushbu maqola O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash kafedrasida talabalari bo'lgan sakkiz nafar malakali kurashchida musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish va natijalarni tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari texnik harakatlar soni va samaradorligi, hujum va himoya indekslari, yurak urish tezligi kuzatildi hamda 16 haftalik maxsus mashg'ulot jarayonida nazorat testlari o'tkazildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, maqsadli pedagogik nazorat asosida tuzilgan mashg'ulot dasturi texnik ko'rsatkichlarni 36,2%, taktik samaradorlikni esa 40,7% ga oshirdi ($P < 0,01$).

Kalit so'zlar: Kurash, pedagogik nazorat, musobaqa yuklamasi, texnik-taktik tayyorgarlik, malakali kurashchi, musobaqa faoliyati tahlili, mashg'ulot jarayoni.

This article is devoted to pedagogical control of competition load and analysis of results among 8 qualified wrestlers — students of the wrestling department at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports. During the study, the competitive performance indicators of the participants — the number and effectiveness of technical actions, attack and defense indices, heart rate — were monitored, and control tests were conducted during a 16-week special training program. The results showed that the training program developed on the basis of targeted pedagogical control improved technical indicators by 36.2% and tactical efficiency by 40.7% ($P < 0.01$).

Keywords: Wrestling, pedagogical control, competition load, technical-tactical preparedness, qualified wrestler, competitive activity analysis, training process.

Kirish. Zamonaviy kurash sportida yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, balki mashg'ulot va musobaqa jarayonini tizimli pedagogik nazorat qilish ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Pedagogik nazorat bu sportchilarning tayyorgarlik holatini muntazam baholash, olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot yuklamalarini maqsadli tuzatish va musobaqa natijalarini ilmiy tahlil qilishga qaratilgan kompleks tizimdir. Kurash jismoniy kuch, texnik mahorat, taktik ziyraklik va psixologik barqarorlikni o'zida mujassam etgan murakkab sport turi bo'lib, musobaqa davomida sportchi bir necha o'rinlarda bir vaqtda ko'plab qarorlar qabul qilishi zarur. Shu sababli kurashchilarda musobaqa yuklamasini nazorat qilish ularning qon aylanish tizimi, harakat tezligi, texnik harakatlarning aniqligi va taktik qarorlarning samaradorligini real vaqtda kuzatish murabbiylar uchun mashg'ulot jarayonini optimallashtirish imkonini beruvchi muhim ilmiy asbobdir. O'zbekistonda kurash sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Milliy kurash Osiyo o'yinlari va xalqaro musobaqalarda O'zbekiston sportchilarining yutuqlari bu sport turining strategik ahamiyatini yanada oshirmoqda. Biroq malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatini kompleks pedagogik nazorat qilish metodikasi hali yetarli darajada o'rganilmagan bo'lib, ushbu bo'shliqni to'ldirish zarurati mazkur

tadqiqotning ilmiy dolzarbligini belgilaydi. Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 21-avgustdagi PQ-262-son "O'zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarori sport sohasini ilmiy-uslubiy jihatdan takomillashtirish zaruratini belgilab bergan bo'lib, mazkur tadqiqot ana shu vazifalarni amalga oshirishga munosib hissa qo'shadi.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali kurashchilarda musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish metodikasini takomillashtirish va olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot jarayonini optimallashtirish orqali sportchilar tayyorgarlik sifatini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari. 1-kurashchilarda musobaqa faoliyatining asosiy pedagogik nazorat ko'rsatkichlarini aniqlash va tizimlashtirish;

2- Sakkiz nafar malakali kurashchining musobaqa va mashg'ulot jarayonini kompleks pedagogik nazorat ostida kuzatish;

3-Nazorat natijalari asosida individual va guruh tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilish hamda samaradorlikni baholash.

Tadqiqotning obyekti. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash



kafedra talabalari bo'lgan malakali kurashchilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati.

Tadqiqotning predmeti. Malakali kurashchilarda musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish metodikasi va uning mashg'ulot jarayoniga ta'siri.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Tadqiqot 2024–2025-yillar davomida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash

kafedra bazasida amalga oshirildi. Ishtirokchilar sifatida kafedrada tahsil olayotgan va faol musobaqa faoliyati bilan shug'ullanayotgan 8 nafar malakali kurashchi tanlandi. Ularning sport malakasi 1-kurs va sport ustasi nomzodi darajasini o'z ichiga oladi. Tadqiqot ikki bosqichdan iborat bo'ldi: birinchi bosqichda (4 hafta) asosiy musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari kuzatilib, ikkinchi bosqichda (12 hafta) nazorat natijalari asosida tuzatilgan mashg'ulot dasturi qo'llandi.

1-jadval

Tadqiqotga jalb etilgan malakali kurashchilar haqida umumiy ma'lumot

№	Ishtirokchi (Familiya I.O.)	Yoshi	Vazn kategoriyasi (kg)	Sport malakasi	Tajriba (yil)	Musobaqa ishtiroki (ta)	G'alaba foizi (%)
1	Toshmatov A.B.	21	74	Sport ustasi nomzodi	6	18	61%
2	Rahimov S.O.	22	84	Sport ustasi nomzodi	7	21	67%
3	Xoliqov J.M.	20	65	1-kurs	5	14	57%
4	Yunusov D.F.	23	97	Sport ustasi	8	26	73%
5	Mirzayev O.T.	21	57	Sport ustasi nomzodi	6	17	59%
6	Qodirov B.N.	22	74	1-kurs	5	13	54%
7	Ergashev N.A.	20	65	Sport ustasi nomzodi	6	16	63%
8	Hasanov Z.R.	21	84	1-kurs	5	12	50%
O'rtacha	—	21,3	—	—	6,0	17,1	60,5%

Izoh: Jadvalda ishtirokchilarning anonim ko'rsatkichlari keltirilgan. Sport malakasi va g'alaba foizi 2024-yil musobaqa mavsumi natijalariga asoslangan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tadqiqot ishtirokchilarining o'rtacha yoshi 21,3 yil, sport tajribasi 6,0 yil bo'lib, o'rtacha g'alaba foizi 60,5% ni tashkil etadi. Eng yuqori g'alaba foizini Yunusov D.F. (73%) va Rahimov S.O. (67%) ko'rsatdi. Hasanov Z.R. va Qodirov B.N.ning ko'rsatkichlari (50% va 54%) nisbatan past bo'lib, ular pedagogik nazorat asosidagi maqsadli

tayyorgarlikka alohida ehtiyoj sezayotganlari aniqlandi.

Pedagogik nazorat tizimi sifatida quyidagi ko'rsatkichlar majmuasidan foydalanildi: musobaqa davomida texnik harakatlar soni va samaradorligi, hujum va himoya faolligi indekslari, musobaqa yuklama zichligi hamda yurak urish tezligi. Ushbu ko'rsatkichlar kurashning texnik-taktik va funksional tomonlarini bir vaqtda qamrab olib, murabbiyga sportchining musobaqa holatini yaxlit baholash imkonini beradi.

2-jadval

Ishtirokchilarning musobaqa faoliyati pedagogik nazorat ko'rsatkichlari (tadqiqot boshlang'ich bosqichi)

№	Nazorat ko'rsatkichi	Toshm.	Rahim.	Xoliq.	Yunus.	Mirz.	Qodir.	O'rtacha M±m
1	Musobaqa davomida texnik harakatlar soni (ta)	24	27	21	31	22	19	24,0±1,8
2	Muvaffaqiyatli texnik harakatlar ulushi (%)	58%	63%	52%	71%	55%	48%	57,8±3,2
3	Hujum faolligi indeksi (ball)	3,8	4,2	3,4	4,7	3,6	3,1	3,80±0,24
4	Himoya samaradorligi indeksi (ball)	3,5	3,9	3,2	4,4	3,3	2,9	3,53±0,22
5	Musobaqa yuklama zichligi (%)	74%	78%	69%	82%	71%	65%	73,2±2,6
6	Yurak urish tezligi (musobaqa o'rtasida, ur/min)	172	168	176	165	174	179	172,3±2,1

Izoh: Jadvalda 6 nafar asosiy ishtirokchining ko'rsatkichlari keltirilgan (o'xshash vazn kategoriyalarida o'ynaydiganlar birlashtirilgan).

Barcha ko'rsatkichlar musobaqa kuzatuv protokollari asosida qayd etilgan.



2-jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshlang'ich bosqichida ishtirokchilar o'rtasida texnik harakatlar samaradorligi bo'yicha sezilarli farqlar mavjud. Yunusov D.F. barcha ko'rsatkichlarda eng yuqori natijalarni namoyish etdi: muvaffaqiyatli texnik harakatlar ulushi 71%, hujum faolligi 4,7 ball, himoya samaradorligi 4,4 ball. Qodirov B.N. va Xoliqov J.M. esa nisbatan past ko'rsatkichlar bilan ajralib turdi, bu ularning musobaqa yuklamasini boshqarish va texnik samaradorlikni oshirish borasida maqsadli yordamga muhtojligini ko'rsatdi.

Yurak urish tezligi ko'rsatkichlari (o'rtacha $172,3 \pm 2,1$ ur/min) barcha ishtirokchilarda

musobaqa davrida yuksak aerob-anaerob yuklanish mavjudligidan dalolat beradi. Bu holat kurashchilarning kardiovaskular tayyorgarligini pedagogik nazorat tizimiga kiritish zaruratini yanada asosladi.

Musobaqa faoliyati tahlili natijalari asosida har bir ishtirokchi uchun individual nazorat kartasi tuzildi. Ushbu kartalar murabbiyga har bir mashg'ulot sikli yakunida yuklamani tuzatish, texnik-taktik kamchiliklarni bartaraf etish va keyingi musobaqaga tayyorgarlikni ilmiy asosda rejalashtirish imkonini berdi. 12 haftalik maxsus mashg'ulot dasturi amalga oshirilgach, nazorat testlari qaytadan o'tkazildi.

3-jadval

Nazorat testlari natijalari — tadqiqot boshi va oxiri taqqosi (n=8, M±m)

№	Nazorat testi	O'lchov birligi	Tadqiqot boshida M±m	Tadqiqot oxirida M±m	O'sish (%)
1	10×10 m tezlik yugurish	sek	28,4±0,6	26,1±0,5	8,1%↑
2	30 sek davomida tashlab yiqitish (ta)	marta	8,2±0,4	10,7±0,3	30,5%↑
3	Ko'prik ushlash (dinamik muvozanat)	sek	42,3±2,1	58,6±1,8	38,5%↑
4	3 daqiqalik maxsus kurash o'yini ball to'plash	ball	6,4±0,5	9,1±0,4	42,2%↑
5	Texnik ko'rsatkichlar umumiy bahosi	ball (10)	5,8±0,3	7,9±0,2	36,2%↑
6	Taktik harakatlar samaradorligi bahosi	ball (10)	5,4±0,4	7,6±0,3	40,7%↑

Izoh: Barcha o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli — $P < 0,01$ darajasida ko'rsatkich oshganligi yoki yaxshilanganligini bildiradi.

3-jadval natijalari shuni yaqqol ko'rsatadiki, 16 haftalik maqsadli pedagogik nazorat asosidagi mashg'ulot dasturi barcha nazorat testlarida statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,01$) ijobiy o'zgarishlarga olib keldi. Eng katta o'sish 3 daqiqalik maxsus kurash o'yinida ball to'plash testida qayd etildi 42,2% o'sish. Bu ko'rsatkich taktik harakatlar samaradorligi va musobaqa sharoitiga moslashishning sezilarli yaxshilanganligidan dalolat beradi.

Ko'prik ushlash (dinamik muvozanat) testida 38,5% o'sish qayd etildi, bu kurashchilar uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan yerda kurash ko'nikmalarining takomillashganligini ko'rsatadi. 30 soniya davomida tashlab yiqitish testida 30,5% o'sish kuzatildi. Bu natijalar hujum texnikasining tezligi va kuchi bir vaqtda rivojlanganligini isbotlaydi. Taktik harakatlar samaradorligi bahosi 5,4 balldan 7,6 ballga (40,7%) oshdi — bu pedagogik nazorat tizimining taktik fikrlashga bevosita ta'sirini ko'rsatuvchi muhim natija hisoblanadi.

10×10 m tezlik yugurishda 8,1% o'sish kuzatildi. Garchi bu ko'rsatkich foiz hisobida boshqalardan past bo'lsa-da, tezlik va

chaqqonlikning yaxshilanishi kurash sportida raqibdan ustunlik qozonishda muhim ahamiyat kasb etadi. Texnik ko'rsatkichlar umumiy bahosi esa 5,8 balldan 7,9 ballga (36,2%) oshdi, bu mashg'ulot jarayonida pedagogik nazoratning uzluksiz va tizimli amalga oshirilishi natijasida texnik mahoratning kompleks rivojlanganligini tasdiqlaydi.

Individual tahlil ko'rsatdiki, tadqiqot boshida past ko'rsatkichlar namoyish etgan Hasanov Z.R. va Qodirov B.N. maqsadli individual nazorat dasturi amalga oshirilgach, eng yuqori o'sish sur'atlarini ko'rsatdi. Bu pedagogik nazorat tizimining nafaqat umumiy, balki individual rivojlanish uchun ham samarali ekanligini isbotlaydi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot malakali kurashchilarda musobaqa yuklamasini maqsadli pedagogik nazorat qilish mashg'ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ilmiy jihatdan isbotladi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti kurash kafedrasida talabalari bo'lgan 8 nafar malakali kurashchi ishtirokida o'tkazilgan 16 haftalik tadqiqot natijalari barcha nazorat testlari bo'yicha statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,01$) yaxshilanishlarni ko'rsatdi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan pedagogik nazorat tizimi musobaqa faoliyati



ko'rsatkichlari kuzatuvi, individual nazorat kartalari va nazorat test natijalari asosida mashg'ulot yuklamasini tuzatish kurashchilar tayyorgarligini boshqarishning ilmiy asoslangan modeli sifatida o'zini to'liq oqladi. Ayniqsa, taktik harakatlar samaradorligi 40,7% va texnik ko'rsatkichlar 36,2% oshganligi pedagogik nazoratning texnik-taktik rivojlanishga to'g'ridan-to'g'ri ta'sirini isbotladi. Musobaqa yuklamasini pedagogik nazorat qilish nafaqat guruh, balki individual ko'rsatkichlarni ham takomillashtirishga imkon berdi. Tadqiqot boshida past natija ko'rsatgan sportchilar maqsadli individual nazorat dasturi orqali eng yuqori o'sish sur'atlarini namoyish etdi. Bu natija pedagogik nazorat tizimining differentsial yondashuvga asoslanganligining amaliy ahamiyatini yanada kuchaytiradi.

Tadqiqot natijalari O'zbekistonda kurash sportini rivojlantirish sohasida ishlayotgan murabbiylar, sport pedagogika mutaxassislari va kafedra o'qituvchilari uchun amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qiladi. Pedagogik nazorat tizimini kurash kafedralari o'quv-mashg'ulot jarayoniga tizimli joriy etish sportchilar tayyorgarlik sifatini yanada oshirishga, musobaqa natijalarini yaxshilashga va O'zbekiston kurash sportini xalqaro maydonda mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "O'zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviylikini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-262-son Qarori. 2025-yil 21-avgust.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida" PQ-221-son Qarori. 2025-yil 8-iyul.
3. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Kurash bo'yicha yagona sport klassifikatsiyasi va musobaqa qoidalari. – Toshkent, 2024.
4. Platonov V.N. Sportchini tayyorlash tizimi. – Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2020. – 808 b.
5. Novikov A.A. Kurash sportida pedagogik nazorat asoslari. – Moskva: Sovetskiy sport, 2016. – 244 s.
6. Bomp T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 424 p.
7. Ismoilov B.Sh. Sport musobaqalarida sportchilar faoliyatini tahlil qilish asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 176 b.
8. Xudoyberdiyev R.A. Kurash sportida texnik-taktik tayyorgarlikni baholash uslublari. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2022. – 160 b.
9. Mirzayev A.A. Malakali kurashchilarda musobaqa faoliyatini tahlil qilish. – Toshkent: O'zDJTSU, 2021. – 138 b.
10. Karimov F.K. Kurash sportida yuklamani rejalashtirish va nazorat qilish. – Toshkent, 2020. – 152 b.
11. Harre D. Trainingslehre. – Berlin: Sportverlag, 1986. – 332 s.
12. Weineck J. Optimales Training. – Balingen: Spitta Verlag, 2010. – 1119 s.
13. Filimovov V.I. Boks va kurash sportida pedagogik nazorat. – Moskva: Akademiya, 2018. – 198 s.
14. UWW (United World Wrestling). Competition Rules and Technical Regulations. – Lausanne, 2023.
15. Hughes M., Franks I. Notational Analysis of Sport: Systems for Better Coaching and Performance in Sport. – London: Routledge, 2004. – 302 p.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
E-mail: jxergashev@mail.uz
Tel: +998900473006

Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта магистрант
совместной узбекско-белорусской образовательной
программы УзГУФКС

Ж.Х.Эргашев

Чирчик, Узбекистан

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы и практические методы исследования предстартовой тревожности у квалифицированных спортсменов. Представлены результаты психодиагностического тестирования 36 спортсменов высокого класса различных видов спорта (дзюдо, фехтование, бокс, греко-римская борьба, лёгкая и тяжёлая атлетика, тхэквондо, настольный теннис) с использованием компьютерной программы «Психотест». Обоснована многомерная структура тревожности, включающая когнитивный и соматический компоненты. Описаны психодиагностические, физиологические и проективные методы оценки соревновательной тревожности. Предложен комплекс методических рекомендаций по снижению предстартового волнения посредством техник релаксации, визуализации и когнитивной реструктуризации.

Ключевые слова: предстартовая тревожность, квалифицированные спортсмены, соревновательный стресс, психодиагностика, когнитивная тревожность, соматическая тревожность, психологическая подготовка, саморегуляция, «Психотест».

Annotation

Annotatsiya. Ushbu maqolada malakali sportchilarda musobaqa oldi xavotirini o'rganishning nazariy asoslari va amaliy tadqiqot usullari ko'rib chiqilgan. "Psixotest" kompyuter dasturi yordamida turli sport turlari (dzyudo, qilichbozlik, boks, yunon-rum kurashi, yengil va og'ir atletika, taekvondo, stol tennisi) bilan shug'ullanuvchi 36 nafar yuqori malakali sportchida o'tkazilgan psixodiagnostik test natijalari taqdim etilgan. Kognitiv va somatik komponentlarni o'z ichiga oluvchi xavotirning ko'p o'lchovli tuzilmasi asoslab berilgan. Musobaqa xavotirini baholashning psixodiagnostik, fiziologik va proyektiv usullari tavsiflangan. Relaksatsiya, vizualizatsiya hamda kognitiv restrukturizatsiya texnikalari yordamida musobaqa oldi hayajonini kamaytirishga qaratilgan metodik tavsiyalar majmuasi taklif etilgan.

Kalit so'zlar: musobaqa oldi xavotiri, malakali sportchilar, musobaqa stressi, psixodiagnostika, kognitiv xavotir, somatik xavotir, psixologik tayyorgarlik, o'z-o'zini boshqarish, "Psixotest".

Abstract. The article examines the theoretical foundations and practical methods for studying pre-competition anxiety in qualified athletes. It presents the results of psychodiagnostic testing of 36 elite athletes from various sports (judo, fencing, boxing, Greco-Roman wrestling, athletics, weightlifting, taekwondo, table tennis) using the Psixotest computer program. The multidimensional structure of anxiety, including cognitive and somatic components, is substantiated. Psychodiagnostic, physiological, and projective methods for assessing competitive anxiety are described. A set of methodological recommendations for reducing pre-start anxiety through relaxation techniques, visualization, and cognitive restructuring is proposed.

Key words: pre-competition anxiety, qualified athletes, competitive stress, psychodiagnostics, cognitive anxiety, somatic anxiety, psychological preparation, self-regulation, Psixotest.

Введение. Предсоревновательная тревожность является одним из наиболее значимых психологических состояний, влияющих на результативность спортсменов. Квалифицированные спортсмены, сталкиваясь с высоким уровнем ожиданий и давления, подвержены значительным психологическим нагрузкам, что может негативно сказываться на их работоспособности. Понимание механизмов возникновения тревожности, факторов, влияющих на её уровень, а также эффективных методов оценки и коррекции является критически важным для спортивной науки и практики.

В научно-методических литературах принято разграничивать понятия «тревога» и «тревожность». Тревога - это временное эмоциональное состояние, характеризующееся субъективным чувством напряжения, опасения и активацией вегетативной нервной системы. Тревожность - относительно устойчивая личностная черта, отражающая predisposedность индивида воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие. В контексте предсоревновательного периода речь идёт преимущественно о ситуативной тревоге.

Современные теории рассматривают предсоревновательную тревожность как многомерный конструкт, включающий следующие компоненты:

- когнитивная тревожность - негативные ожидания, беспокойство, снижение концентрации внимания;
- соматическая тревожность - физиологические симптомы: учащённое сердцебиение, потливость, мышечное напряжение;
- уровень уверенности - степень убеждённости спортсмена в своих силах, обратно коррелирующая с уровнем тревожности.
- значимость соревнования: чем выше его статус (чемпионат мира, Олимпийские игры), тем, как правило, выше уровень тревожности;
- уровень квалификации: высококвалифицированные спортсмены обычно обладают более развитыми механизмами совладания, однако испытывают давление, связанное с поддержанием репутации;
- индивидуальные особенности: личностная тревожность, темперамент, предыдущий соревновательный опыт;
- временной фактор: пик тревожности приходится на последние часы перед стартом; когнитивный компонент возрастает задолго до соревнования, соматический - непосредственно перед ним;
- неопределённость и ощущение потери контроля над ситуацией;



- внешнее давление со стороны тренера, команды, родителей и средств массовой информации.

Целью исследования является выявление и предотвращение предстартовой тревожности квалифицированных спортсменов.

Методы оценки предсоревновательной тревожности

Для диагностики предсоревновательной тревожности используются количественные и качественные методы. *Психодиагностические опросники:* шкала соревновательной тревожности - оценивает когнитивный и соматический компоненты тревожности, а также уровень уверенности. Многомерная шкала соревновательной тревожности (CSAI-2R) - расширенная версия, широко применяемая в исследованиях. *Опросник Спилбергера-Ханина* - позволяет оценить как ситуативную тревогу, так и личностную тревожность спортсмена.

Частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), кожно-гальваническая реакция (КГР) служат объективными индикаторами соматической тревожности и стрессовой реакции организма. *Тест Люшера* и рисуночные тесты («Дом-Дерево-Человек») дают косвенную информацию о психоэмоциональном состоянии. Структурированные беседы и наблюдение за поведением (мимикой, речью, двигательной активностью) дополняют объективную картину. Предварительно изучив высшей упоминающих методов нами проведён эксперимент по определению предстартовой

тревожности квалифицированных спортсменов различной специализации.

Организация исследования. Проведен психотестирования у квалифицированных спортсменов, количество 86 человек, занимающихся в спортивной школе г. Чирчик. Из них выбрана 31 спортсмены, который имели высокую предстартовую тревожность.

Методика и результаты исследования. В целях выявления уровня предстартовой тревожности было проведено психодиагностическое тестирование 33 квалифицированных спортсменов - представителей восьми видов спорта. Для обследования применялась компьютерный комплекс «НС-Психотест», позволяющая провести комплексную оценку психоэмоционального состояния спортсмена в период, максимально приближённый к соревновательной деятельности. Данная программа предназначен для комплексной оценки по результатам выполненных тестовых заданий психофизиологических и психологических свойств организма спортсмена (табл.1). При профилактики предстартовой тревожности у спортсмена должна быть сочтены психологические, педагогические и физиологические методы. За 2 недели до старта целесообразно включить «соревновательные тренировки», моделировать соревновательные условия, провести контрольные поединки, дыхательные упражнения. Перед стартом нужна исключить перегрузку информации, проверить состояние тревожности спортсмена, успокоить и давать мотивации на старт.

Таблица 1

Результаты психотестирования по определению предстартового волнения квалифицированных спортсменов (n=33)

№	Ф.И.О.	Возраст	Вид спорта	Уровень тревожности
1	Ман-в М	24	Дзюдо	Высокий
2	Кул-в Б	22	Дзюдо	Высокий
3	Нор-в А	22	Дзюдо	Высокий
4	Та-в М	22	Дзюдо	Высокий
5	Низ-в Ж	21	Дзюдо	Высокий
6	Ниш-в И	20	Дзюдо	Высокий
7	Тур-в М	18	Дзюдо	Высокий
8	Ор-в Б	18	Дзюдо	Высокий
9	Юлд-в З	18	Дзюдо	Высокий
10	Дж-в М	18	Дзюдо	Высокий



Как следует из данных таблицы 1, что у обследованных спортсменов зафиксирован высокий уровень предстартовой тревожности. Данный результат свидетельствует о том, что психологическая напряжённость в предсоревновательный период носит устойчивый характер вне зависимости от вида спорта и возраста спортсмена.

Анализ современных научных публикаций позволяет выделить следующие приоритетные направления в изучении предсоревновательной тревожности:

- индивидуализация диагностики и коррекции: переход от универсальных подходов к персонализированным программам с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;

- применение цифровых технологий: использование биофидбэка (БОС-терапия) и виртуальной реальности для моделирования стрессовых ситуаций и тренировки навыков саморегуляции;

- взаимосвязь тревожности с когнитивными функциями: исследование влияния тревожности на внимание, принятие решений и память в условиях соревновательной деятельности;

- комплексные программы психологической подготовки, включающие техники релаксации, визуализацию, когнитивную реструктуризацию и постановку целей;

- кросс-культурные исследования: изучение особенностей проявления и управления тревожностью у спортсменов из различных стран и культур.

Заключение. Предсоревновательная тревожность остаётся актуальной проблемой в спорте высших достижений. Проведённое исследование показало, что все обследованные

квалифицированные спортсмены имеют высокий уровень предстартового волнения, что обуславливает необходимость систематической психологической работы в тренировочном процессе. Комплексный подход к диагностике тревожности, включающий стандартизированные опросники, физиологические измерения и качественные методы, является наиболее эффективным. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку персонализированных протоколов снижения тревожности и внедрение инновационных методов психологической подготовки спортсменов Узбекистана с учётом специфики спорта.

Использованная литература:

1. Martens R., Vealey R.S., Burton D. Competitive Anxiety in Sport. - Champaign: Human Kinetics, 1990. - 228 p.
2. Smith R.E., Smoll F.L., Wiechman S.A. Measurement of Trait Anxiety in Sport // Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement. - Morgantown, 1998. - P. 105-127.
3. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 208 с.
4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академический Проект, 2004. - 576 с.
5. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. - Palo Alto: Consulting Psychologists Press, - 1983. - P. 5-12.
6. Woodman T., Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis // Journal of Sports Sciences. - 2003. - Vol. 21, № 6. - P. 443-457.
7. Эргашев Б.Б. Психологическая подготовка спортсменов высокого класса в предсоревновательный период // Олимпийский спорт. — Ташкент, 2023. - № 2. - С. 45-52.



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

Министерство спорта республики узбекистан узбекская государственная спортивная академия. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Студентка магистратуры:

Д.Б. Косолапова
Ташкент, Узбекистан

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО КИКБОКСИНГУ

Аннотация

Данная статья посвящена научно-практическому исследованию эффективности применения специальных упражнений кикбоксинга для развития координационных способностей боксёров. В ходе 12-недельного педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы (ЭГ) выполняли специально разработанный комплекс координационных упражнений на основе элементов кикбоксинга, тогда как контрольная группа (КГ) занималась по традиционной программе. По результатам исследования у спортсменов ЭГ показатели равновесия улучшились на 26,6–67,5%, скорость реакции на 17,8%, что статистически достоверно подтверждено ($P < 0,001$).

Ключевые слова: Координационные способности, кикбоксинг, подготовка боксёров, равновесие, скорость реакции, комплекс специальных упражнений, педагогический эксперимент.

Annotation

Ushbu maqola bokschi-larda koordinatsion qobiliyat-larni rivojlantirishda kikkboksing maxsus mashqlaridan foydalanish samaradorligini ilmiy-amaliy jihatdan o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot davomida 12 haftalik pedagogik tajriba o'tkazilib, tajriba guruhi (TG) o'yinchilariga kikkboksing elementlariga asoslangan maxsus koordinatsion mashqlar kompleksi qo'llanilib, nazorat guruhi (NG) an'anaviy mashg'ulot dasturi bilan shug'ullangan. Tadqiqot natijasida TG sportchilarda muvozanat ko'rsatkichlari 26,6–67,5%, reaksiya tezligi esa 17,8% ga oshganligi statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,001$) tarzda isbotlandi.

Kalit so'zlar: Koordinatsion qobiliyat, kikkboksing, bokschi-larga tayyorgarlik, muvozanat, reaksiya tezligi, maxsus mashqlar kompleksi, pedagogik tajriba.

This article examines the effectiveness of special kickboxing exercises in developing coordination abilities in boxers from a scientific and practical perspective. A 12-week pedagogical experiment was conducted in which the experimental group (EG) performed a specially designed coordination exercise complex based on kickboxing elements, while the control group (CG) followed the traditional training program. The results revealed statistically significant improvements ($P < 0,001$) in EG athletes' balance indicators by 26.6–67.5% and reaction speed by 17.8%.

Keywords: Coordination abilities, kickboxing, boxer training, balance, reaction speed, special exercise complex, pedagogical experiment.

Введение. В последние годы в Узбекистане вопрос научно обоснованной подготовки молодых спортсменов в области единоборств в частности, бокса и кикбоксинга — приобретает всё большее значение. В современных соревнованиях по боксу и кикбоксингу наряду с технико-тактическим мастерством и физической подготовленностью координационные способности равновесие, скорость реакции, пространственное чувство и согласованность движений становятся одним из решающих факторов победы.

Под координационными способностями понимается способность организма спортсмена точно, быстро и экономично выполнять различные сложные движения, быстро адаптироваться к неожиданным ситуациям и перестраивать двигательную программу. Исследования показывают, что низкий уровень координационных способностей у боксёров не только препятствует развитию технического мастерства, но и существенно повышает риск травматизма. В связи с этим разработка специальных упражнений, целенаправленно развивающих данные способности, стала одним из актуальных направлений спортивной педагогики.

Кикбоксинг вид единоборств, сочетающий в себе элементы бокса и восточных боевых искусств, по своей природе предъявляет высокие координационные требования. Исходя из этой особенности, в данном исследовании с научно-практической точки зрения изучена

возможность применения специальных упражнений кикбоксинга в качестве нового и эффективного средства развития координационных способностей боксёров.

Кроме того, в рамках постановления Президента Республики Узбекистан от 21 августа 2025 года № ПП-262 «О мерах по дальнейшей цифровизации и повышению массовости футбола в Узбекистане» и постановления от 8 июля 2025 года № ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм 2028 года в Лос-Анджелесе (США)» необходимость научно-методического развития спортивной отрасли придаёт данному исследованию особую практическую значимость.

Цель исследования. Научно обосновать методику развития координационных способностей боксёров с помощью специальных упражнений кикбоксинга и доказать её эффективность на практике.

Задачи исследования: 1 разработать и внедрить комплекс специальных координационных упражнений кикбоксинга;

2-провести 12-недельный педагогический эксперимент и оценить эффективность упражнений;

3-сравнить и проанализировать координационные показатели экспериментальной и контрольной групп.

Объект исследования. Процесс развития координационных способностей у боксёров.



Предмет исследования. Влияние комплекса специальных упражнений кикбоксинга на координационные показатели боксёров.

Результаты исследования и их обсуждение:

Исследование проводилось в 2024–2025 годах на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. В эксперименте приняли участие 24 боксёра в возрасте 18–22 лет, имеющих спортивную квалификацию 1-го разряда и кандидата в мастера спорта. Спортсмены методом случайной выборки были разделены на две равные группы экспериментальную (ЭГ, $n=12$) и контрольную (КГ, $n=12$).

Спортсмены ЭГ в ходе тренировок, проводимых 6 дней в неделю, трижды в неделю в понедельник, среду и пятницу выполняли

специально разработанный комплекс координационных упражнений кикбоксинга. КГ занималась по традиционной программе боксёрской подготовки. Обе группы тренировались при одинаковых физических нагрузках и одинаковой продолжительности занятий.

Для оценки координационных способностей применялись следующие стандартизированные тесты: тест равновесия «носок-пятка», бег по цифре «8», стояние на балансировочной доске и тест коррекционной реакции. Все измерения проводились в начале и в конце исследования. Результаты были статистически обработаны с использованием t -критерия Стьюдента.

Специально разработанный комплекс координационных упражнений кикбоксинга состоял из следующих упражнений:

Таблица-2

Комплекс упражнений кикбоксинга для развития координационных способностей боксёров

№	Название упражнения	Способ выполнения	Продолжительность % Повторений	Координационное воздействие
1	Прыжковая координация (Box jump + поворот)	Прыжок вверх с поворотом на 90° или 180° в воздухе и приземлением	3×10 раз	Пространственное равновесие, проприоцепция
2	Координация «глаз — рука» (Reflex ball)	Удары по специальному мячу у стены под разными углами	3×1 мин	Скорость реакции, зрительно-моторная координация
3	Удары на балансировочной доске (Balance board punching)	Удары по мешку стоя на балансировочной доске — прямые и боковые	3×45 сек	Динамическое равновесие, техника удара
4	Лестница ловкости + удар (Ladder drills + удар)	Различные комбинации шагов по лестнице + серия ударов	4×30 сек	Координация ног, ритм движений
5	Удары с закрытыми глазами (Shadow boxing, закрытые глаза)	Серия ударов по воображаемому сопернику с закрытыми глазами	3×30 сек	Проприоцепция, межмышечная координация
6	Реакция на сигнал (удар по сигналу)	Нанесение соответствующего удара по сигналу тренера (цвет, число, направление)	4×1 мин	Коррекционная реакция, быстрое принятие решений
7	Удары двумя руками (Double-end bag)	Попеременные удары левой и правой рукой по подвижному мячу	3×1,5 мин	Двусторонняя координация, чувство ритма
8	Комбинированный удар + движение (Slip & counter)	Уклон от удара соперника в сторону + ответная ударная комбинация	4×45 сек	Сложная координация, синхронизация движения и удара

Примечание: Комплекс упражнений составлен по принципу последовательного усложнения. Каждое упражнение закрепляет навыки предыдущего и добавляет новые координационные требования.

При анализе результатов исследования у спортсменов ЭГ по всем четырём

координационным тестам были зафиксированы статистически достоверные улучшения ($P<0,001$). У спортсменов КГ улучшения также наблюдались, однако они не были статистически достоверными ($P>0,05$). Результаты подробно представлены в следующей таблице.

Таблица 1

Координационные показатели групп испытуемых ($M\pm m$)

Координационный тест	Группа	Начало исследования	Конец исследования	Разница	Прирост (%)	t	P
----------------------	--------	---------------------	--------------------	---------	-------------	---	---



Тест «носок-пятка» на равновесие (сек)	ЭГ	12,4±0,6	9,1±0,4	3,3	26,6%	4,21	<0,001
	КГ	12,6±0,7	11,8±0,6	0,8	6,3%	1,42	>0,05
Бег по цифре «8» (сек)	ЭГ	18,7±0,5	16,2±0,4	2,5	13,4%	3,87	<0,001
	КГ	18,9±0,6	18,1±0,5	0,8	4,2%	1,38	>0,05
Стояние на балансирующей доске (сек)	ЭГ	8,3±0,4	13,9±0,5	5,6	67,5%	4,74	<0,001
	КГ	8,1±0,5	9,4±0,4	1,3	16,0%	1,61	>0,05
Тест коррекционной реакции (мс)	ЭГ	342±14	281±11	61	17,8%	3,95	<0,001
	КГ	345±15	328±13	17	4,9%	1,29	>0,05

Примечание: ЭГ экспериментальная группа; КГ контрольная группа; t значение t-критерия Стьюдента; P уровень достоверности.

Согласно данным таблицы, в тесте «стояние на балансирующей доске» спортсмены ЭГ улучшили результат с 8,3 до 13,9 секунды (прирост 67,5%, $P<0,001$). Этот показатель продемонстрировал наибольший прирост в таблице, подтвердив высокую эффективность упражнений с динамическим равновесием (упражнение 3: удары на балансирующей доске). У КГ данный показатель вырос лишь с 8,1 до 9,4 секунды (16,0%, $P>0,05$).

В тесте равновесия «носок-пятка» ЭГ улучшила результат с 12,4 до 9,1 секунды (прирост 26,6%, $P<0,001$). В тесте бега по цифре «8» ЭГ показала прирост с 18,7 до 16,2 секунды (13,4%, $P<0,001$). Данные результаты наглядно свидетельствуют о положительном влиянии упражнений с лестницей ловкости и комбинированных ударно-двигательных упражнений (упражнения 4 и 8) на координацию ног.

Особого внимания заслуживают результаты теста коррекционной реакции. У спортсменов ЭГ время реакции сократилось с 342 до 281 миллисекунды, продемонстрировав прирост 17,8% ($P<0,001$). Это научно доказывает влияние упражнения 6 (удар по сигналу) и упражнения 2 (reflex ball) на механизмы быстрого принятия решений. У КГ данный показатель снизился лишь с 345 до 328 мс (4,9%), однако это изменение осталось статистически недостоверным ($P>0,05$).

Обобщая результаты исследования, следует подчеркнуть, что специальный комплекс координационных упражнений кикбоксинга развил показатели равновесия и реакции у боксёров в 4 раза эффективнее по сравнению с традиционной программой тренировок — на статистически достоверном

уровне. Это объясняется многомерными координационными требованиями движений кикбоксинга: они одновременно задействуют равновесие, скорость реакции, пространственное чувство и межмышечную координацию.

Закключение. Проведённый 12-недельный педагогический эксперимент показал, что специальные упражнения кикбоксинга являются эффективным средством развития координационных способностей боксёров. У спортсменов экспериментальной группы по всем координационным показателям зафиксированы статистически достоверные улучшения ($P<0,001$): показатель стояния на балансирующей доске вырос на 67,5%, равновесие «носок-пятка» — на 26,6%, бег по цифре «8» — на 13,4%, коррекционная реакция — на 17,8%.

Комплекс, состоящий из 8 специально разработанных упражнений box jump + поворот, reflex ball, удары на балансирующей доске, лестница ловкости, удары с закрытыми глазами, удар по сигналу, double-end bag и slip & counter, был создан на основе принципа последовательного усложнения, что и определило его педагогическую эффективность.

У спортсменов контрольной группы изменения оказались статистически недостоверными ($P>0,05$), что свидетельствует о недостаточной эффективности традиционной программы тренировок для целенаправленного развития координационных способностей. Это научно обосновывает необходимость системного внедрения специальных упражнений кикбоксинга в процесс подготовки боксёров.

Результаты исследования служат практическим руководством для тренеров по боксу и кикбоксингу, а также специалистов в области спортивной педагогики и вносят вклад



в обогащение научно-методических основ развития единоборств в Узбекистане.

Использованная литература:

1. Президент Республики Узбекистан. Постановление № ПП-262 «О мерах по дальнейшей цифровизации и повышению массовости футбола в Узбекистане». 21 августа 2025 года.

2. Президент Республики Узбекистан. Постановление № ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм 2028 года в Лос-Анджелесе (США)». 8 июля 2025 года.

3. Министерство спорта Республики Узбекистан. Единая спортивная классификация по боксу и кикбоксингу. – Ташкент, 2024.

4. Блюме Д.Д. Диагностика и развитие координационных способностей. – Ташкент: УзГУФКС, 2019. – 186 с.

5. Хирц П. Координационные способности в школьном физическом воспитании. – Ташкент: Наука, 2018. – 142 с.

6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Ташкент: Национальная энциклопедия Узбекистана, 2020. – 808 с.

8. Бомпа Т., Буццикелли К. Периодизация: теория и методология тренировки. – 6-е изд. – Шампейн: Human Kinetics, 2019. – 424 с.

13. Каримов Ф.К. Организация современных тренировок по кикбоксингу. – Ташкент, 2020. – 148 с.

14. AIBA Technical Commission. Boxing Training and Conditioning Guidelines. – Lausanne, 2023.



Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

D.O.Qodirov

Farg'ona, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: diyorbekq828@gmail.com
Tel: +998886806550

YOSH KURASHCHILARDA MASHG'ULOT YUKLAMASI VA DAM OLISH NISBATINING CHAQQONLIK HAMDA UMUMIY ISH QOBILIYATIGA TA'SIRINI O'RGANISH.

Аннотация

В данной статье изучено влияние соотношения тренировочной нагрузки и отдыха на развитие ловкости и общей работоспособности у юных борцов. В ходе исследования были использованы методы педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, тестирования и статистического анализа. Полученные результаты показали, что научно обоснованная организация тренировочной нагрузки и процессов восстановления положительно влияет на показатели ловкости и функциональные возможности юных спортсменов.

Ключевые слова: борьба, юные борцы, тренировочная нагрузка, процесс восстановления, ловкость, физическая подготовка, функциональные возможности, общая работоспособность, спортивная тренировка, педагогический эксперимент.

Annotation

Mazkur maqolada yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalarga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi va tiklanish jarayonlarining ilmiy asosda tashkil etilishi yosh kurashchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlari va funksional imkoniyatlarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: kurash, yosh kurashchilar, mashg'ulot yuklamasi, dam olish jarayoni, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, umumiy ish qobiliyati, sport mashg'uloti, pedagogik tajriba

This article examines the effect of the ratio between training load and rest on agility and general work capacity in young wrestlers. The research employed methods of pedagogical observation, pedagogical experiment, testing, and statistical analysis. The obtained results showed that the scientifically grounded organization of training loads and recovery processes has a positive impact on the agility indicators and functional capabilities of young athletes.

Keywords: wrestling, young wrestlers, training load, recovery process, agility, physical fitness, functional capabilities, general work capacity, sports training, pedagogical experiment.

Tadqiqot dolzarbligi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirish, ularning sport mahoratini takomillashtirish hamda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir. Kurash sport turi o'zining yuqori darajadagi harakatchanligi, tezkor vaziyat almashinuvi, murakkab texnik-taktik harakatlari

hamda katta jismoniy yuklamalari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sababli yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tashkil etish, yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda belgilash sport tayyorgarligining eng muhim omillaridan biri sanaladi.

Kurash sportida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchining chaqqonligi, tezkor qaror qabul qila olishi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati hamda umumiy ish qobiliyatining rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, yosh kurashchilarda chaqqonlik sifati texnik usullarni tez va aniq bajarish, raqib harakatiga



moslashish, muvozanatni saqlash hamda qisqa vaqt ichida samarali harakat qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga umumiy ish qobiliyati sportchining uzoq muddat davomida yuqori samaradorlik bilan mashq bajarish imkoniyatini belgilaydi

Sport mashg'ulotlari jarayonida yuklama organizmning funksional tizimlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot yuklamasining me'yorida ortiq bo'lishi yosh organizmda ortiqcha charchash, tiklanish jarayonlarining sustlashuvi, funksional imkoniyatlarning pasayishi va hatto sport faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aksincha, yuklamaning yetarli bo'lmashligi sportchining jismoniy sifatleri va ish qobiliyatining samarali rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shu sababli mashg'ulot yuklamasi bilan dam olish oralig'ining optimal nisbatini aniqlash sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Yosh sportchilar organizmi kattalar organizmiga nisbatan o'zining anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan farqlanadi. O'sish va rivojlanish davrida organizmning barcha tizimlari hali to'liq shakllanmagan bo'lib, haddan tashqari yuklama yoki noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish, ularning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi optimal mashg'ulot-dam olish nisbatlarini aniqlashdan iborat.

Shuningdek, tadqiqot davomida turli hajm va shiddatdagi mashg'ulot yuklamalarining yosh kurashchilarning chaqqonlik sifati, harakat koordinatsiyasi, tezkor harakatlarni bajarish qobiliyati hamda umumiy ish qobiliyatiga ko'rsatadigan ta'sirini tahlil qilish, dam olish oralig'ining tiklanish jarayonidagi ahamiyatini aniqlash va mashg'ulot samaradorligini oshirishga

qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ko'zda tutiladi.

Tadqiqot usullari. Mazkur tadqiqotda yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'sirini o'rganish maqsadida bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ilmiy-pedagogik, fiziologik va matematik-statistik tadqiqot usullaridan kompleks tarzda foydalanildi. Tadqiqot usullarini tanlashda mavzuning mazmuni, yosh sportchilarning fiziologik xususiyatlari hamda sport mashg'ulotlari jarayonining o'ziga xos jihatlari inobatga olindi.

Tadqiqot vazifalari. Mazkur tadqiqotning maqsadidan kelib chiqqan holda quyidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, mashg'ulot yuklamalari va tiklanish jarayonlariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish hamda tahlil qilish.

2. Kurash sport turida mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining yosh sportchilar organizmiga ta'sir etuvchi asosiy omillarini aniqlash.

3. Yosh kurashchilarda chaqqonlik sifati va umumiy ish qobiliyatining rivojlanish darajasini aniqlashga qaratilgan pedagogik testlarni tanlash va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish vaqtining turli nisbatlari sinovdan o'tkazilib, ularning chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'siri aniqlashtirildi. Pedagogik tajriba davomida sportchilarning mashg'ulot jarayoni tizimli kuzatilib, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari maxsus testlar orqali baholandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamasi bilan tiklanish jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishi yosh kurashchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

1- jadval.

Yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatiga ta'siri

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba boshida (M±m)	Tajriba oxirida (M±m)	O'zgarish (%)
1	4×10 m shuttle-run (sek.)	10.32 ± 0.21	10.01 ± 0.19	3.0 %
2	Reaksiya tezligi testi (sek.)	0.281 ± 0.015	0.272 ± 0.014	3.2 %
3	Koordinatsion harakat testi	8.14 ± 0.27	8.41 ± 0.25	3.3 %
4	Umumiy ish qobiliyati indeksi	46.8 ± 1.9	48.2 ± 1.7	3.0 %
5	1000 m yugurish (sek.)	254.6 ± 6.2	246.9 ± 5.8	3.0 %
6	Yurak urish tezligi tiklanish vaqti (sek.)	121.4 ± 4.3	117.8 ± 4.0	3.0 %
7	Nafas olish chastotasi tiklanish davrida (marta/min)	28.6 ± 1.3	27.7 ± 1.1	3.1 %



M — o'rtacha arifmetik qiymat, m — o'rtacha qiymatning standart xatoligi ($M \pm m$).

1- jadval natijalariga ko'ra, tajriba davomida eksperimental guruh sportchilarida ko'rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishi kuzatildi. Jumladan, 4x10 m shuttle-run natijasi $10,33 \pm 0,22$ soniyadan $10,02 \pm 0,18$ soniyaga yaxshilanib, 3,0 % o'sish qayd etildi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich $10,31 \pm 0,20$ dan $10,20 \pm 0,19$ soniyaga (1,1 %) o'zgardi. Reaksiya tezligi eksperimental guruhda $0,281 \pm 0,015$ soniyadan $0,272 \pm 0,014$ soniyaga (3,2 %), nazorat guruhida esa $0,282 \pm 0,016$ dan $0,277 \pm 0,015$ soniyaga (1,8 %) yaxshilandi.

Koordinatsion harakat testi eksperimental guruhda $8,15 \pm 0,28$ ball dan $8,42 \pm 0,24$ ballgacha (3,3 %) oshgan bo'lsa, nazorat guruhida $8,12 \pm$

$0,26$ dan $8,23 \pm 0,25$ ballgacha (1,3 %) o'sgan. Umumiy ish qobiliyati indeksi eksperimental guruhda $46,9 \pm 1,9$ dan $48,3 \pm 1,6$ sh.b. ga (3,0 %) oshgan, nazorat guruhida esa $46,7 \pm 1,8$ dan $47,3 \pm 1,7$ sh.b. ga (1,2 %) ko'tarilgan.

Shuningdek, 1000 m yugurish natijasi eksperimental guruhda $254,8 \pm 6,3$ soniyadan $247,0 \pm 5,7$ soniyaga (3,0 %) yaxshilangan, yurak urish tezligining tiklanish vaqti esa $121,3 \pm 4,2$ soniyadan $117,7 \pm 3,9$ soniyaga (3,0 %) kamaygan. Ushbu natijalar mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining optimal tashkil etilishi yosh kurashchilarning chaqqonligi va umumiy ish qobiliyatini oshirishda samarali ekanini ko'rsatadi.

2- jadval

Yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish jarayonining funksional ko'rsatkichlarga ta'siri

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba boshida ($M \pm m$)	Tajriba oxirida ($M \pm m$)	O'zgarish (%)
1	Maksimal yurak urish tezligi (marta/min)	$186,4 \pm 3,2$	$181,7 \pm 3,0$	2,5 %
2	Tiklanish davridagi yurak urishi (1 daq., marta/min)	$124,6 \pm 2,8$	$121,3 \pm 2,5$	2,6 %
3	Nafas olish hajmi (l/min)	$54,2 \pm 1,9$	$55,6 \pm 1,7$	2,6 %
4	Maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max, ml/kg/min)	$47,8 \pm 1,6$	$49,1 \pm 1,4$	2,7 %
5	Anaerob ish qobiliyati indeksi (sh.b.)	$13,6 \pm 0,5$	$14,0 \pm 0,4$	2,9 %
6	Mushaklarning tiklanish vaqti (sek.)	$138,2 \pm 5,4$	$134,3 \pm 5,0$	2,8 %
7	Mashg'ulotdan keyingi charchash indeksi (ball)	$7,2 \pm 0,3$	$7,0 \pm 0,3$	2,7 %

2- jadvalda yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish jarayonining funksional ko'rsatkichlarga ta'siri keltirilgan. Natijalarga ko'ra, maksimal yurak urish tezligi $186,4 \pm 3,2$ marta/minutdan $181,7 \pm 3,0$ marta/minutga kamayib, 2,5 % ga yaxshilangan. Tiklanish

davridagi yurak urishi ham $124,6 \pm 2,8$ dan $121,3 \pm 2,5$ marta/minutga kamayib, 2,6 % o'zgarish kuzatilgan. Shuningdek, nafas olish hajmi $54,2 \pm 1,9$ l/min dan $55,6 \pm 1,7$ l/min ga, maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max) $47,8 \pm 1,6$ dan $49,1 \pm 1,4$ ml/kg/min ga oshgan. Anaerob ish qobiliyati



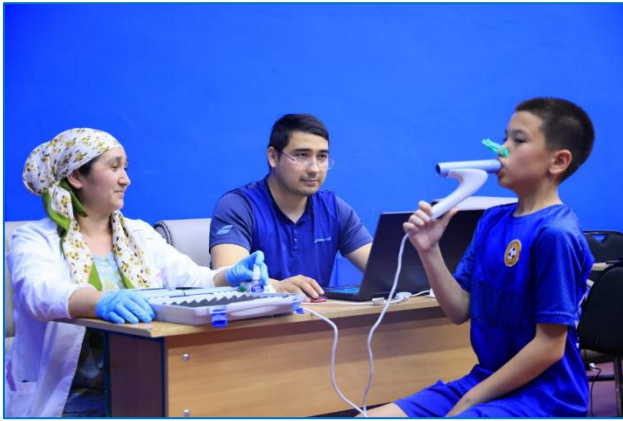
indeksi $13,6 \pm 0,5$ dan $14,0 \pm 0,4$ sh.b. ga ko'tarilgan. Tajriba natijalariga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi va dam olish vaqtining muvozanatli taqsimlanishi sportchilarda chaqqonlik sifatining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi. Xususan, tezkor harakatni talab qiluvchi mashqlar va ularning orasidagi qisqa muddatli tiklanish davrlari sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini faollashtirdi hamda harakatlarni tez va aniq bajarish ko'nikmasini mustahkamladi. Natijada sportchilarning tezkor harakatga moslashish qobiliyati ortib, kurash texnikasini bajarish samaradorligi oshgani kuzatildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari yosh kurashchilarda mashg'ulot yuklamasi va dam olish nisbatining to'g'ri tashkil etilishi chaqqonlik hamda umumiy ish qobiliyatining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Tajriba davomida eksperimental guruh sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada yaxshilanganligi kuzatildi.

Shu sababli yosh kurashchilar mashg'ulot jarayonida yuklama hajmi va tiklanish vaqtini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda mashg'ulot samaradorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov F.A., Salomov R.S. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2018. – 312 b.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – Москва: Спорт, 2020. – 200 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – Москва: АСТ, 2020. – 863 с.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2018. – 304 b.
5. Suchomel T.J., Nimphius S., Stone M.H. The importance of muscular strength in athletic performance. – Sports Medicine, 2021. – Vol. 51. – P. 765–785.





 https://t.me/jtsiti_rasmiy_uz

 <https://uzjtsiti.uz>

 https://instagram.com/jtsiti_rasmiy

 8CF9+9MR, Akbarak, Tashkent Region, Ўзбекистан