



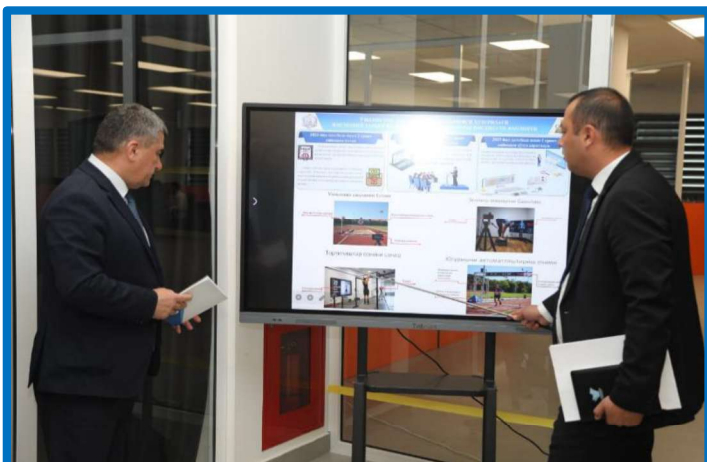
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннисистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ерназаров, С.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchlilik va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 97 751 96 26

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

U15 YOSH TOIFASIDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARIDA TURLI VAZN TOIFALARIDA (38–44 KG, 48–62 KG, 68–85 KG) 1 DAQIQA DAVOMIDA BAJARILGAN TEXNIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI TAHLIL QILISH.

Аннотация

В статье представлен анализ технических действий борцов греко-римского стиля категории U15 весовой группы 68–85 кг за трехлетний период, выполненных в течение одной минуты. Результаты показали различия в технической и тактической подготовленности спортсменов в зависимости от веса, а также рост или снижение количества выполнения отдельных технических приемов. Полученные данные имеют практическое значение для оптимизации тренировочного процесса и индивидуального подхода к подготовке юных борцов.

Ключевые слова: греко-римская борьба, категория U15, технические действия, весовые категории, технико-тактическая подготовка, скорость, сила

Annotation

Mazkur maqolada U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarining 68–85 kg vazn toifasida 3 yil davomida bir daqiqa ichida bajarilgan texnik harakatlari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi vazn toifasiga qarab farqlanishini, ba'zi texnik harakatlar sonining o'sishi yoki kamayishini aniqladi. Olingan ma'lumotlar yosh kurashchilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va individual yondashuvni shakllantirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, U15 yosh toifasi, texnik harakatlar, vazn toifalari, texnik-taktik tayyorgarlik, tezkorlik, kuch

This article analyzes the technical actions of U15 Greco-Roman wrestlers in the 68–85 kg weight category over a three-year period, performed within one minute. The study revealed differences in technical and tactical preparedness depending on weight, with some techniques showing an increase or decrease in execution frequency. The findings are practically significant for optimizing training processes and developing an individualized approach to young wrestlers' preparation.

Keywords: Greco-Roman wrestling, U15 category, technical actions, weight categories, technical and tactical preparedness, speed, strength

Dolzarbligi. Mamlakatimizda sport kurash turlarini rivojlantirish bo'yicha bir qator say harakatlar amalga oshirilmoqda, mazkur ishlarning samarasi nufuzli musobaqalarda erishilayotgan natijalar bilan izohlanadi. Shu qatorda Jahon yunon-rum kurashi bo'yicha yetakchi davlatlarda ilg'or usul va uslublarni ishlab chiqilmoqda bu ularda sportchilarini yuqori natijalarni uzoq vaqt egallab turishlariga xizmat qilmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda sportning eng ommabop va yuksak jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan yo'nalishlaridan biri hisoblangan sport kurash turlarini, xususan yunon-rum kurashini yanada rivojlantirish, zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda xalqaro miqyosda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash yo'lida qator izchil islohotlar, tizimli chora-tadbirlar va kompleks dasturlar amalga oshirilmoqda. Olib borilayotgan bu sa'y-harakatlarning amaliy samarasi so'nggi yillarda o'zbekistonlik sportchilarning Osiyo, jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlari kabi nufuzli musobaqalarda muntazam tarzda yuqori natijalarga erishayotgani, ularning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi tobora ortib borayotgani bilan yaqqol namoyon bo'lmoqda. Shu bilan birga, jahonning yunon-rum kurashi bo'yicha ilg'or maktablariga ega bo'lgan yetakchi davlatlarda – xususan, Rossiya, Eron, Turkiya, Vengriya, Gruziya kabi mamlakatlarda – so'nggi ilmiy yondashuvlar asosida trening jarayonlarini optimallashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash, texnik-taktik repertuarini

kengaytirish hamda har bir sportchiga individual yondashuv asosida tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish kabi ilg'or usullar va uslublarni ishlab chiqilib, keng amaliyotga joriy etilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, ushbu davlatlar sportchilarining yillar davomida o'z sport formalarini saqlab qolishlari, eng muhim startlarda barqaror natijalarga erishishlari va jahon reytingida yetakchi o'rinlarni band etishlariga xizmat qilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, O'zbekistonda ham Biz 2021-yildan boshlab U15 ga kiruvchi yunon-rum kurashchilarini tayyorgarlik jarayonlari va o'quv-mashg'ulot yuklamalariga bardoshlilik holatlarini o'rganish maqsadida ilmiy tahlil qilish masalasini oldinga qo'yildi.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv-mashg'ulot jarayonlarida yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha metodologik taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

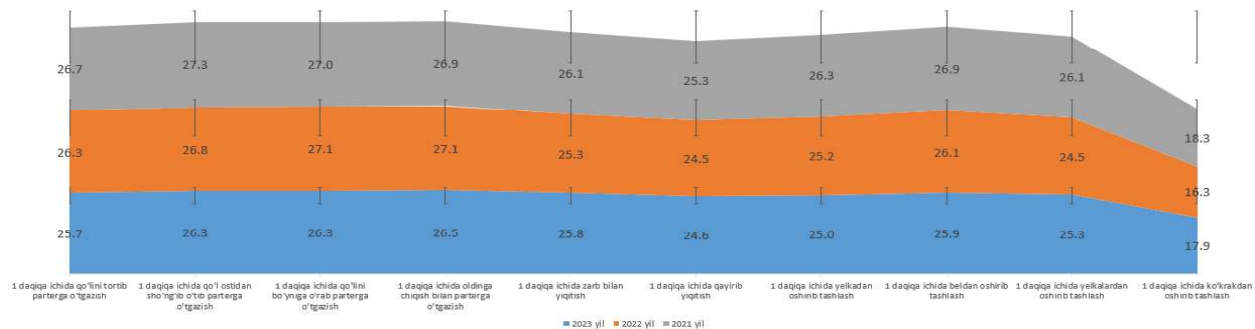
yunon-rum kurashchilarini oddiy hujum harakatlarini takomillashtirishda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni samarali amalga oshirishga qaratilgan hujum harakatlari hisobiga texnik tayyorgarlikni takomillashtirish;

Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 38-44 vazndagi sportchilarni 1 daqiqa ichida qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish o'sganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish ham o'sganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida qo'lini bo'yniga o'rab parterga o'tkazish texnik



harakatni bajarish o'rganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish ham o'rganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida zarb bilan yiqitish texnik harakatni bajarish o'rganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida qayirib yiqitish texnik harakatni bajarish o'rganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish kamayganligi kuzatildi. 1

daqiqa ichida beldan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish pasayganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish ham pasaygani kuzatildi (1-rasmga qarang).

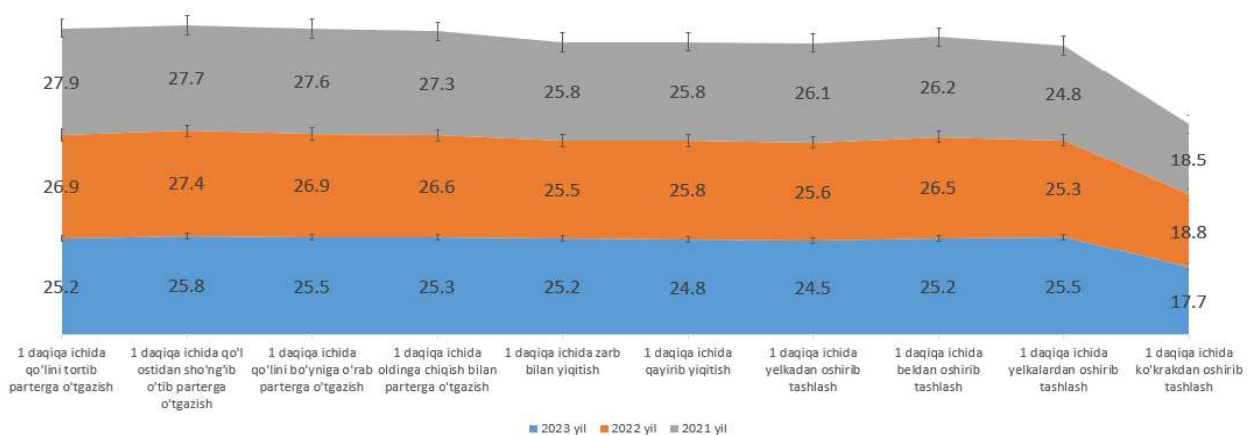


1-rasm.

U15 38-44 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 daqiqa ichida bajarilgan texnik harakatlar tahlili

Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 48-62 vazndagi sportchilarni 1 daqiqa ichida qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida qo'lini bo'yniga o'rab parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida zarb bilan yiqitish texnik

harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida qayirib yiqitish texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi (2-rasmga qarang).



2-rasm.

U15 48-62 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 daqiqa ichida bajarilgan texnik harakatlar tahlili

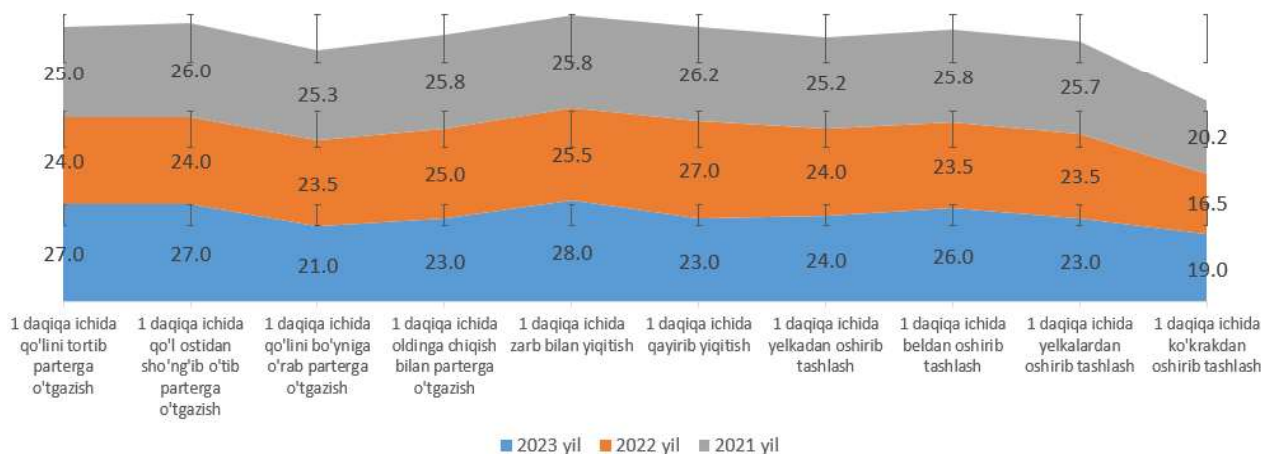
Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 68-85 vazndagi sportchilarni 1 daqiqa ichida qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish soni o'rganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatni

bajarish soni o'rganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish soni pasaygani kuzatildi. 1 daqiqa ichida oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish soni pasaygani



kuzatildi. 1 daqiqa ichida zarb bilan yiqitish o'tkazish texnik harakatni bajarish soni o'sganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida qayirib yiqitish texnik harakatni bajarish sonida pasayish kuzatildi. 1 daqiqa ichida yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish soni takrorlanganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida beldan oshirib tashlash texnik

harakatni bajarish soni takrorlanganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish soni pasayganligi kuzatildi. 1 daqiqa ichida ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish soni o'sganligi kuzatildi (3-rasmga qarang).



3-rasm.

U15 68-85 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 daqiqa ichida bajarilgan texnik harakatlar tahlili

Xulosa. 3-rasmda keltirilgan tahlil U15 yosh toifasidagi 68–85 kg vazn guruhidagi yunon-rum kurashchilarining bir daqiqalik texnik harakat ko'rsatkichlarini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari sportchilarning tezkorlik va texnik ijrochanlik jihatdan vazn toifasiga qarab o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini tasdiqladi. Tahlil shuni ko'rsatdiki, bir daqiqa ichida qo'lini tortib parterga o'tkazish va zarb bilan yiqitish texnik harakatlarining soni o'sgan, bu esa kurashchilarning tezkorlik, kuch va koordinatsiya jihatdan rivojlanayotganini anglatadi. Shu bilan birga, qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish, oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish va qayirib yiqitish texnik harakatlarida pasayish kuzatilgan. Bu vazn toifasidagi sportchilarda ayrum murakkab texnik harakatlarni bajarishda kuch, tezlik va texnik barqarorlikni yanada rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, yelkadan va beldan oshirib tashlash texnik harakatlarining bajarilish soni barqarorligi sportchilarning kuch va texnik tayyorgarlikni bir-biriga muvofiqlashtirishni bilishlarini ko'rsatadi. Ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatining soni esa o'sib borayotgani, bu vazn toifasida kuchga asoslangan texnikalar samaraliroq ekanligini tasdiqlaydi. Natijada, ushbu tadqiqot yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini yanada mukammal rivojlantirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish va individual yondashuvni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Mazkur ma'lumotlar murabbiylar va mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, yosh sportchilarning uzoq muddatli raqobatbardoshligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005. 240-245.
2. Kerumov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar darslik. Toshkent: Ilmiy texnika axboroti -press nashriyoti. 2023. -380 b.
3. Kerumov F.A. Sportda ilmiu tadqiqotlar. Darslik. Toshkent. "ZAR QALAM", 2018. – 348 b.
4. Комарова Н. А., Кокурин А. В., Трескин М. Ю., Акамов В. В. Биомеханика единоборств: учебное пособие / авт.-сост.: Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2019. – 188 с.
5. Коковкин, Андрей Викторович. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Коковкин Андрей Викторович;. [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]- Набережные Челны, 2014. — 169 с.
6. Коренберг В.Б. Активность - протосознание деятельность -сознание (обращение к проблеме общей теории



деятельности) / В. Б. Корен-датель — М.: КДУ, 2011. — 216 с.

7. Коренберг Владимир Борисович. Кинезиологический контроль в спорте. Учебное пособие. Московская государственная академия физической культуры. -Малаховка: МГАФК, 2004. -139 с.

8. Кузнецов Василий Степанович. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы:

учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 2-е изд., испр. Москва: КНОРУС, 2020. — 450 с.

9. Кузнецов Александр Семенович. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2002. — 481 с.

10. Kubitdinov J.A. Yunon-rum kurashchilarda maxsus kuch tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi: Diss. ... ped. nauk. — Chirchiq: O'zDJTSU, 2025. — 126 b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: egamovduryod4@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
p.f.b.f.d (PhD)
D.Y. Egamov
Toshkent, O'zbekiston

TALABA-YOSHLARNI MUSOBAQA FAOLİYATIGA SAMARALI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL VA JISMONIY HOLATINI DIAGNOSTIKA QILISH DASTURIY TA'MINOTINI YARATISH

Аннотация

В данной статье рассматривается разработка специализированного программного обеспечения для диагностики функционального и физического состояния студентов-молодёжи в процессе эффективной подготовки к спортивным соревнованиям. Описаны этапы разработки программного продукта, диагностические показатели и алгоритмы их анализа, а также возможности практического применения результатов тестирования для повышения качества подготовки. Особое внимание уделяется роли системы в управлении тренировочным процессом с учетом индивидуальных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: функциональное состояние, физическая подготовка, диагностика, программное обеспечение, спортсмен, студенты, результаты тестов, мониторинг, спортивная медицина.

Annotation

Mazkur maqolada talaba-yoshlarni sport musobaqalariga samarali tayyorlash jarayonida ularning funksional va jismoniy tayyorgarlik holatini diagnostika qilishga qaratilgan maxsus dasturiy ta'minot yaratish masalasi yoritilgan. Maqolada dasturiy ta'minot yaratishning bosqichlari, diagnostika ko'rsatkichlari va ularni tahlil qilish algoritmlari. Shuningdek olinadigan test natijalarini amaliyotda qo'llash orqali sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlari bayon etilgan. Ushbu tizimning sportchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda tayyorgarlikni boshqarishdagi roli yoritiladi.

Kalit so'zlar: funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, diagnostika, dasturiy ta'minot, sportchi, talaba-yoshlar, test natijalari, monitoring, sport tibbiyoti.

This article addresses the development of specialized software aimed at diagnosing the functional and physical fitness of students in the process of effectively preparing them for sports competitions. The paper describes the stages of software development, diagnostic indicators, and the algorithms used for their analysis. It also explains the possibilities of improving athletes' training by applying the obtained test results in practice. Furthermore, the role of this system in managing the training process in accordance with the individual capabilities of athletes is highlighted.

Keywords: functional state, physical fitness, diagnostics, software, athlete, students, test results, monitoring, sports medicine.

Kirish. Zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida sportchilarning funksional va jismoniy holatini muntazam nazorat qilish sport natijadorligini oshirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talaba-yoshlar sportida bu jarayonning ilmiy asosda tashkil etilishi katta ahamiyat kasb etadi, chunki bu davr organizmning intensiv rivojlanish bosqichi bilan xarakterlanadi. An'anaviy diagnostika usullari ko'pincha subyektiv baholash, vaqt sarfi va ma'lumotlarni qayta ishlashdagi murakkablik bilan cheklanadi. Bu esa sport tayyorgarligi jarayonida tezkor va aniq qaror qabul qilish imkoniyatini pasaytiradi. Shu sababli sport diagnostikasini raqamlashtirish va avtomatlashtirish zarurati yuzaga kelmoqda. So'nggi yillarda sport fanida sun'iy intellekt, Big Data va IoT texnologiyalarining joriy etilishi diagnostika jarayonini yangi bosqichga olib chiqdi. Ushbu tadqiqot aynan shu yo'nalishda ishlab

chiqilgan bo'lib, talaba-sportchilarning holatini kompleks baholashga mo'ljallangan dasturiy modelni taklif etadi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi: sport musobaqalariga tayyorlanayotgan talaba yoshlarning funksional va jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash va monitoring qilish imkonini beruvchi, foydalanuvchi uchun qulay, samarali va ishonchli dasturiy ta'minotni ishlab chiqishdir. Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba yoshlarning sport musobaqalariga tayyorgarlik jarayonida ularning funksional va jismoniy holatini baholashga qaratilgan dasturiy ta'minot tizimi hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida talabalarning yurak-qon tomir, nafas olish tizimlari faoliyati, mushak kuchi, chidamlilik darajasi kabi ko'rsatkichlarini monitoring qilishga xizmat qiluvchi zamonaviy axborot texnologiyalariga

