

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ



2026-jíl
2-san

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRILIGI
ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM
SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
XABARShÍSÍ
Ilmiy-metodikaliq jurnal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
AXBOROTNOMASI
Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Научно-методический журнал

BULLETIN
OF PHYSICAL AND SPORTS
Scientific-methodical journal

№2

NÓKIS – 2026

ShÓLKEMLESTIRIWSH:

Bas redaktor: – B.K.Erimbetov, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor

Bas redaktor orınbasarı: – I.M.Mambetnazarov, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor

REDKOLLEGIYA AĞZALARI

1. Erimbetov B.K. – bas redaktor, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
2. Mambetnazarov I.M. – bas redaktor orınbasarı, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
3. Matkarimov R.M. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
4. Toxtabaev N.T. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
5. Utemuratov B.B. – tariyx ilimleriniń kandidati
6. Mirjamalov M.X. – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor
7. Nurishov D.E. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), docent
8. Mambetov B.J. – tariyx ilimleriniń kandidati, docent
9. Toylibaev S.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
10. Elmuratova A.U. – psixologiya ilimleri doktorı (DSc), professor
11. Primbetov A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
12. Matnazarov X.Y. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
13. Aytimbetov M.Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
14. Kochanov D.E. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
15. Reymbaeva R.S. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
16. Seytmuratov T.Sh. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
17. Kuralbaev A.K. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) docent
18. Ramazanov M.B. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
19. Arzimbetov T.T. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) docent
20. Kalillaeva U.A. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) docent
21. Keldiyorov Sh.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
22. Xo‘jamkeldiev G‘.S. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), docent
23. Yarashev K.D. – pedagogika ilimleriniń doktorı (DSc), professor
24. Raxmanov E.T. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
25. Sobirova L.B. – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent
26. Ikramov B.F. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
27. Ishimov B.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
28. Zoitova G.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
29. Yusupov G.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
30. Ruzmetov.N.K. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
31. Ummatov A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
32. Janılkapov U.B. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
33. Yakupbaev A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor
34. Shopulatov A.N. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
35. Qanaatov E.E. – filologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
36. Xasanov O.X. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
37. Ishtayev J.M. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
38. Gapparov Z.G. – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
39. Azimov Z.N. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
40. Musaev A X. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD)
41. Aripov Y.Y. – pedagogika ilimleri kandidati, professor
42. Astankulova D.F. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent
43. Abdimuratova N.P. – pedagogika ilimleriniń doktorı (DSc), docent
44. Mirzanov Sh.S. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor

Jurnal qaraqalpaq, ózbek, rus hám anglichan tillerinde jılına 6 márte baspadan shıǵadı. Jurnal Ózbekstan Respublikası Prezidenti Administraciyası janındaǵı Málimleme hám ǵalaba kommunikaciýalar agentligi tárepinen 2020-jıl 2-sentyabrde mámleketlik dizimnen ótkerilip, 1107-sanlı guwalıq berilgen.

Redakciya mánzili: 230101, Nókis kalası, Qaraqalpaqstan kóshesi, 24-jay

Telefon: (+998-61) 224-27-73

e-mail: nashriyot@uzdjtsunf.uz

Jurnal Ózbekstan Respublikası Joqarı attestaciya komissiyasınıń 2023-jıl 30-sentyabrdegi 343-sanlı qararı menen 13.00.00 – Pedagogika (social pedagogika) ilimleri boyınsha dissertaciya jumısınıń tiykarǵı ilimiy nátiyjelerin baspadan shıǵarıw usınıs etilgen ilimiy jurnallar dizimine kiritilgen.

Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durılıǵına avtorlar juwapker. Avtorlardıń pikiri redakciya pikiri bolıp esaplanbaydı.

®Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

KURASH SPORTIDA MUVOZANATNI SAQLASH VA RAQIBNI MUVOZANATDAN CHIQARISH TEXNIKALARINING BIOMEXANIK TAHLILI

Erimbetov Bayrambay Karlibaevich

Pedagogika fanlari doktori (DSc.), professor

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Legend_ball@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash sportida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarining biomexanik jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi kurashchilarning texnik harakatlari jarayonida tana og'irlik markazi, tayanch nuqtalari hamda kuchlarning taqsimlanishini ilmiy jihatdan o'rganishdan iborat. Tadqiqot davomida texnik usullarni bajarish paytidagi tana holati, harakat trayektoriyasi, og'irlik markazining siljishi hamda mushak kuchlarining ta'siri biomexanik tahlil asosida baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarining samaradorligi kurashchining koordinatsiyasi, tezkor-kuch sifatlari va harakatlarni to'g'ri biomexanik bajarishiga bog'liq bo'lib, olingan natijalar kurashchilarning tayyorgarligini takomillashtirish hamda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Kurash sporti, biomexanika, muvozanat, og'irlik markazi, texnik usullar, sport tayyorgarligi, harakat tahlili, mushak kuchi, koordinatsiya, muvozanatdan chiqarish, sport texnikasi, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье анализируются биомеханические особенности сохранения равновесия и выведения соперника из равновесия в виде спорта кураш. Основная цель исследования заключается в изучении распределения центра тяжести тела, опорных точек и сил, возникающих при выполнении технических действий спортсменами. В ходе исследования были проанализированы положение тела, траектория движений, смещение центра тяжести и влияние мышечных усилий при выполнении различных технических приемов. Результаты исследования показали, что эффективность сохранения равновесия и выведения соперника из равновесия в кураше зависит от уровня координации спортсмена, его скоростно-силовых качеств и правильного биомеханического выполнения технических действий. Полученные результаты имеют важное научно-практическое значение для совершенствования подготовки спортсменов и повышения эффективности тренировочного процесса в кураш.



Ключевые слова: Кураш, биомеханика, равновесие, центр тяжести, технические приемы, спортивная подготовка, анализ движений, мышечная сила, координация, выведение из равновесия, техника кураша, физическая подготовка.

Abstract: This article analyzes the biomechanical aspects of maintaining balance and destabilizing an opponent in kurash. The main objective of the study is to investigate the distribution of the body's center of mass, support points, and forces involved during the execution of technical actions by athletes. The study examined body posture, movement trajectory, displacement of the center of mass, and the influence of muscular forces during the performance of various techniques using biomechanical analysis. The results indicate that the effectiveness of maintaining balance and destabilizing an opponent in Kurash depends on the athlete's coordination, speed-strength abilities, and the correct biomechanical execution of techniques. The findings have significant scientific and practical importance for improving athletes' training and enhancing the effectiveness of the training process in kurash.

Keywords: Kurash, biomechanics, balance, center of mass, technical techniques, sports training, movement analysis, muscle strength, coordination, destabilization, kurash technique, physical preparation.

Kirish: Kurash sporti insoniyat tarixida qadimdan shakllangan bo‘lib, jismoniy va ma‘naviy tarbiya vositasi sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. O‘zbek milliy kurashi nafaqat sport turi, balki milliy madaniyat va an‘analarning ajralmas qismi hisoblanadi. So‘nggi yillarda Kurash sportining xalqaro miqyosda rivojlanishi ushbu sport turining ilmiy asoslarini chuqur o‘rganish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2020 yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2024 yil 20-dekabrdagi PQ-450-songi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida ko‘zda tutilgan xususan “Kurash milliy sport turi bo‘yicha ilmiy-tadqiqot loyihalarini amalga oshirib borish, shuningdek, zarur o‘quv-uslubiy va ilmiy-amaliy qo‘llanmalarni ishlab chiqishni tashkil qilish” vazifalarni samarali amalga oshirish uchun mazkur tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Kurash texnikasining samaradorligi ko‘p jihatdan sportchining muvozanatni saqlashi va raqibni muvozanatdan chiqarish mahoratiga bog‘liq bo‘lib, bu jarayonlar biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshadi.

Biomexanika sport harakatlarini ilmiy jihatdan tahlil qiluvchi muhim yo‘nalish bo‘lib, u sportchining tana holati, og‘irlik markazining joylashuvi, tayanch maydoni hamda mushak kuchlarining taqsimlanishini o‘rganadi. Kurash jarayonida sportchi



o‘z muvozanatini saqlagan holda raqibning muvozanatini buzishga intiladi, bu esa tana og‘irlik markazini boshqarish, harakat koordinatsiyasi va kuchni to‘g‘ri yo‘naltirish bilan bog‘liq.

Shu bois kurashchilarning texnik harakatlarini biomexanik jihatdan tahlil qilish mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqotning maqsadi kurash sportida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarining biomexanik xususiyatlarini tahlil qilish hamda ularning samaradorligiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlashdan iborat.

Kurash sportida texnik harakatlar va muvozanatni boshqarish masalalari ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan. O‘zbekiston olimlaridan F.A.Kerimov sport kurashi nazariyasi va metodikasi bo‘yicha ilmiy ishlar olib borib, kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilgan [2, 3]. Shuningdek, F.I.Bobomurodov milliy kurash texnikasi va usullarining tasnifi hamda ularni o‘rgatish metodikasini ilmiy jihatdan o‘rganib, kurash texnikasini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqqan [4].

MDH davlatlari olimlaridan L.P.Matveev va V.N.Platonov sportchilar tayyorgarligi nazariyasini rivojlantirib, sport harakatlarini biomexanik va fiziologik jihatdan tahlil qilish mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlagan [5, 6].

Yevropa olimlaridan A.Sacripanti kurash va dzyudo texnikalarini biomexanik jihatdan o‘rganib, tashlash usullarining mexanik asoslarini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Shuningdek, S.Sterkowicz tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda kurash texnikalarining samaradorligi tana og‘irlik markazining boshqarilishi va kuchlarning to‘g‘ri taqsimlanishi bilan bog‘liqligi aniqlangan [7, 8].

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda kurash sportida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarining biomexanik xususiyatlarini aniqlash maqsadida kompleks ilmiy-uslubiy yondashuvdan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, tajriba-sinov ishlari, videoanaliz hamda olingan natijalarni taqqoslash usullari qo‘llanildi.

Tadqiqot sport mashg‘ulotlari jarayonida olib borildi va unda o‘rta malakali yosh kurashchilar ishtirok etdi. Tajribada jami 20 nafar kurashchi qatnashib, ular teng ravishda nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi (har bir guruhda 10 nafardan). Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy usulda olib borildi, tajriba guruhida esa muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarishga qaratilgan maxsus biomexanik mashqlar qo‘llanildi.

Tadqiqot davomida kurashchilarning muvozanatni saqlash darajasi, texnik usullarni bajarish tezligi, kuch ko‘rsatkichlari hamda koordinatsion qobiliyatlari o‘rganildi. Buning uchun maxsus test mashqlari va pedagogik kuzatish usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar tajriba boshida va yakunida taqqoslab tahlil qilindi.

Quyida tajriba boshlanishidagi (dastlabki) ko‘rsatkichlar keltirilgan.



1-jadval.

Tajriba boshidagi ko'rsatkichlar n=20

№	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=10)	Tajriba guruhi (n=10)
1	Muvozanatni saqlash testi (sek.)	22.4 ± 1.8	22.1 ± 1.6
2	Texnik usulni bajarish tezligi (sek.)	3.8 ± 0.4	3.7 ± 0.5
3	30 soniyada bajarilgan texnik harakatlar soni	9.2 ± 1.1	9.4 ± 1.0
4	Koordinatsion test (ball)	7.5 ± 0.6	7.4 ± 0.7
5	Maxsus kuch ko'rsatkichi (kg)	42.3 ± 3.2	41.8 ± 3.5

Jadvalda keltirilgan natijalar shuni ko'rsatadiki, tajriba boshlanishida nazorat va tajriba guruhlarini ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq kuzatilmagan. Bu esa tadqiqot natijalarining keyingi bosqichlarda obyektiv baholanishiga imkon yaratadi.

Tadqiqot natijasi. O'tkazilgan tajriba-sinov ishlari kurash sportida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarini biomexanik asosda o'rgatish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqlashga qaratildi. Tajriba jarayonida tajriba guruhidagi kurashchilarga muvozanatni boshqarish, tana og'irlik markazini nazorat qilish hamda raqibni muvozanatdan chiqarishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi qo'llanildi. Nazorat guruhida esa mashg'ulotlar an'anaviy metodika asosida olib borildi.

Tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi kurashchilarning muvozanatni saqlash ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Shuningdek, texnik usullarni bajarish tezligi, koordinatsiya darajasi hamda maxsus kuch ko'rsatkichlari ham oshgani kuzatildi. Ayniqsa, raqibni muvozanatdan chiqarish bilan bog'liq texnik harakatlarni bajarish samaradorligi tajriba guruhida yuqori natijalarni ko'rsatdi.

Nazorat guruhida ham ayrim ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ularning ko'rsatkichlari tajriba guruhiga nisbatan kamroq darajada o'zgargani aniqlandi. Bu esa mashg'ulot jarayonida biomexanik yondashuv asosida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar tizimi kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Olingan natijalar kurash sportida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarini ilmiy asosda o'rgatish sportchilarning umumiy sport mahoratini rivojlantirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

2-jadval.

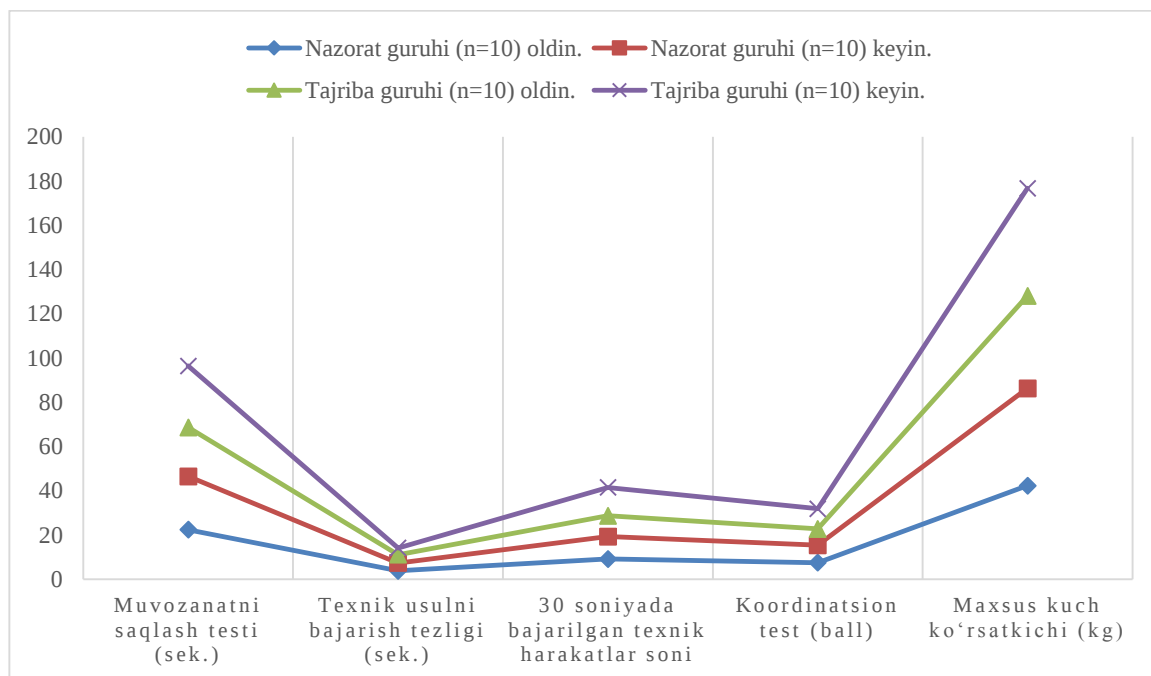
Tajribadan keyingi ko'rsatkichlar n=20

№	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=10)	Tajriba guruhi (n=10)
1	Muvozanatni saqlash testi (sek.)	24.1 ± 1.7	27.8 ± 1.5
2	Texnik usulni bajarish tezligi (sek.)	3.6 ± 0.4	3.1 ± 0.3



№	Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=10)	Tajriba guruhi (n=10)
3	30 soniyada bajarilgan texnik harakatlar soni	10.1 ± 1.0	12.8 ± 1.1
4	Koordinatsion test (ball)	7.9 ± 0.6	9.1 ± 0.5
5	Maxsus kuch ko‘rsatkichi (kg)	44.0 ± 3.1	48.6 ± 3.0

Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhidagi kurashchilarda muvozanatni saqlash, texnik harakatlarni bajarish tezligi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada yaxshilangan. Bu esa biomexanik yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar kurashchilarning sport mahoratini oshirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarining tajriba oldi hamda tajribadan keyingi ko‘rsatkichlari dinamikasi.

Diagrammada tajriba oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar asosida nazorat va tajriba guruhlarining natijalari taqqoslab tahlil qilindi. Grafik ma’lumotlariga ko‘ra, tajriba yakunida tajriba guruhidagi kurashchilarning ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Xususan, muvozanatni saqlash ko‘rsatkichi tajriba guruhida ancha oshgani aniqlangan. Bu esa mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan biomexanik yo‘naltirilgan mashqlar sportchilarning muvozanatni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatadi.

Shuningdek, 30 soniya davomida bajarilgan texnik harakatlar soni ham tajriba guruhida sezilarli ravishda ortgan. Bu natija sportchilarning texnik harakatlarni tez va samarali bajarish qobiliyati rivojlanganini bildiradi. Bundan tashqari,



koordinatsiya hamda maxsus kuch ko‘rsatkichlarida ham ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Nazorat guruhida ham ayrim o‘sislar kuzatilgan bo‘lsada, ularning darajasi tajriba guruhiga nisbatan pastroq ekanligi aniqlandi. Bu esa tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus mashg‘ulot metodikasi kurashchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Muhokama. O‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalari kurash sportida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarini biomexanik yondashuv asosida o‘rgatish sportchilarning texnik-taktik hamda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida muvozanatni saqlash ko‘rsatkichlari, texnik harakatlarni bajarish tezligi, koordinatsiya hamda maxsus kuch ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi.

Tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan maxsus mashqlar tizimi bilan bog‘liq bo‘lib, ushbu mashqlar kurashchilarning tana og‘irlik markazini boshqarish, tayanch nuqtalaridan samarali foydalanish hamda harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan edi. Natijada sportchilar texnik usullarni bajarishda yanada barqaror muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Nazorat guruhida ham mashg‘ulotlar davomida ayrim ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, ularning darajasi tajriba guruhiga nisbatan pastroq bo‘ldi. Bu esa kurash mashg‘ulotlarida biomexanik yondashuv asosida ishlab chiqilgan maxsus mashqlarni qo‘llash sportchilarning texnik tayyorgarligini yanada samarali rivojlantirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari boshqa olimlar tomonidan olib borilgan ilmiy ishlarda qayd etilgan xulosalar bilan ham uyg‘un ekanligi kuzatildi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kurash sportida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarini biomexanik jihatdan o‘rganish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Tajriba davomida qo‘llanilgan maxsus mashqlar tizimi kurashchilarning muvozanatni boshqarish, texnik usullarni tez va aniq bajarish hamda harakat koordinatsiyasini yaxshilashga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tajriba yakunida tajriba guruhidagi kurashchilarning muvozanat ko‘rsatkichlari, texnik harakatlarni bajarish tezligi, koordinatsiya va maxsus kuch darajasi sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Bu natijalar mashg‘ulot jarayonida biomexanik yondashuv asosida tashkil etilgan mashqlar sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, kurash mashg‘ulotlarida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarishga qaratilgan mashqlarni muntazam qo‘llash sportchilarning musobaqalardagi natijalarini yaxshilashga ham yordam berishi mumkin. Shuning uchun kurash mashg‘ulotlarini rejalashtirishda biomexanik



omillarni hisobga olish va maxsus mashqlar tizimidan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 20-dekabrdagi PQ-450-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. Керимов Ф.А. Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания / Ф.А.Керимов, Э.А.Сейтхалилов // Мир образования – образование в мире. – 2010. - №2 (38). 45-53.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyoti, 2005. – 286 b.
4. Bobomurodov F.I. Milliy kurash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2013. – 240 b.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Спорт, 1991. - 543 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
7. Sacripanti A. Biomechanical Classification of Judo Throwing Techniques (Nage Waza). – Rome: University of Rome, 2010.
8. Sterkowicz S. Biomechanical Analysis of Throws in Combat Sports. – Krakow: University School of Physical Education, 2011.
9. Erimbetov B.K. Kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligida pedagogik nazoratni ta’minlash yo‘llari// Monografiya. Nukus: Print Darhan, 2024. -278 b.
10. Erimbetov B. K. Problems of Improving Technical and Tactical Wrestlers’ Actions. Eastern European Scientific Journal, 2019. (1).
11. Tajibaev S.S. O‘smir kurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash/ Ped. fan. dok. dis.avtoreferati (DSc) –Chirchiq: «Toshkent kimyo-texnologiya instituti» bosmaxonasi, 2019. – 77 b.
12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для вузов / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
13. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течение года: предпосылки, формирование, критика. Наука в олимпийском спорте. 2019; №3: С.118-137.
14. Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов: монография. -Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с.
15. Ермаков А.В., Скаржинская Е.Н. Цифровые технологии в спорте как инструмент воспитания // Физическая культура и спорт в ХХI веке: Актуальные проблемы и их решения. 2020. С. 189–193.



16. Ермаков А.В., Скаржинская Е.Н., Новоселов М.А. – Цифровая трансформация профессий в отрасли «Физическая культура и спорт» //Теория и практика физической культуры. 2022.№ 3 – С. 6.
17. <https://www.gazeta.uz/uz/2021/02/18/problems-of-development>.
18. <https://www.ijpefs.com/ijpefs>
19. <http://sportfiction.ru/magazine/journal-of-athletic-training/>
20. <https://www.olympic.org/publications/olympic-review>
21. <http://allsportinfo.ru/>

AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING TEXNIKASINI CONCEPT 2 ERGOMETRIDA TAHLIL QILISH

Mambetnazarov Islambek Muratbaevich

Pedagogika fanlari doktori (DSc)., professor

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукис филиали

islambekmambetnazarov95@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada akademik eshkak eshuvchilarning texnikasini concept 2 ergometrda tahlil qilishning instrumental usullari o'rganildi. Harakatlarni qayd etishning ikkita asosiy usuli orqali eshkak eshish jarayonining umumiy natijalari va alohida parametrlarini aniqlash imkoniyati ko'rsatib berildi. Ushbu usullar ergometr sharoitida qo'llanilib, ularning texnologik ustunliklari va cheklovlari tahlil qilindi hamda eshkak eshish texnikasini takomillashtirishdagi o'rni asoslab berildi. Tadqiqot doirasida videokamera va shaxsiy kompyuter kabi elektron vositalar, shuningdek VideoPoint, EditStudio va Excel dasturiy ta'minotlari asosida videotahlil usuli ishlab chiqildi. Mazkur usul yordamida eshkak eshuvchining tana nuqtalarining ikki o'lchamli fazoviy ko'rsatkichlari hamda tezlik parametrlarini aniqlash imkoniyati yaratildi. Natijada, taklif etilgan yondashuv sportchilarning texnik harakatlarini chuqur tahlil qilish va ularni samarali takomillashtirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Kalit so'zlar: Akademik eshkak eshish sporti, texnika, concept 2, mashg'ulot, qayiq, eshkak, tahlil qilish, past shiddatli va yuqori hajmli, takomillashtirish.

Аннотация: В статье изучены инструментальные методы анализа техники академических гребцов на эргометре concept 2. Показана возможность определения общих результатов и отдельных параметров процесса гребли с помощью двух основных методов фиксации движений. Эти методы применялись в условиях эргометра, были проанализированы их технологические преимущества и ограничения, а также обоснована их роль в совершенствовании техники гребли. В рамках исследования был разработан метод видеонализа на основе электронных средств, таких как видеокamera и персональный компьютер, а также программного обеспечения VideoPoint,



EditStudio u Excel. С помощью данного метода создана возможность определения двумерных пространственных параметров точек тела гребца и параметров скорости. В результате научно обосновано, что предложенный подход служит углубленному анализу технических действий спортсменов и их эффективно к совершенствованию.

Ключевые слова: Академическая гребля, техника, концепт 2, тренировка, лодка, гребля, анализ, низкая интенсивность и высокий объем, совершенствование.

Abstract: The article examines instrumental methods for analyzing the techniques of academic rowers using a concept 2 ergometer. The possibility of determining the overall results and individual parameters of the rowing process using two main methods of motion fixation has been shown. These methods were applied under ergometric conditions, their technological advantages and limitations were analyzed, and their role in improving rowing techniques was substantiated. Within the framework of the study, a video analysis method was developed based on electronic means such as video cameras and personal computers, as well as VideoPoint, EditStudio, and Excel software. Using this method, it is possible to determine the two-dimensional spatial parameters of the rower's body points and velocity parameters. As a result, it has been scientifically substantiated that the proposed approach serves to deeply analyze the technical actions of athletes and their effective improvement.

Keywords: Academic rowing, technique, concept 2, training, boat, rowing, analysis, low intensity and high volume, improvement.

Kirish. Dunyoda suv sporti turlarini ommalashtirish va iqtidorli yoshlarni akademik eshkak eshish bilan shug‘ullanish uchun saralash va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Akademik eshkak eshishni aholi o‘rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish hamda uni professional sportchilarni tayyorlash, yuqori malakali sportchilarni qamrab olish va yoshlarni barkamol etib tarbiyalashga xizmat qiladigan sport turi sifatida targ‘ib qilish masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Rivojlangan xorijiy mamlakatlarda akademik eshkak eshish sport turi bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirish uchun qo‘shimcha mashg‘ulotlarni olib borish, o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida zamonaviy ilmiy-yutuqlar va innovatsion texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Soha mutaxassilari tomonidan akademik eshkak eshuvchilarni funksional holatini yaxshilash, aerob-anaerob shiddat zonalarida mashg‘ulot olib borish uslubiyatini ishlab chiqish, ushbu sport turi bilan shug‘ullanadigan sportchilarni tayyorlashning zamonaviy vosita va usullarini izlash bilan bir qatorda, akademik qayiqlarda eshkakni to‘g‘ri eshish texnikasi samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Xalqaro eshkak eshish standartlariga muvofiq zamonaviy suv sporti inshootlarining



moddiy-texnik infratuzilmasini qurish, rekonstruksiya qilish va takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, trenirovkalar va musobaqalar davomida eshkak eshuvchilarning texnik harakatlarni bajarishdagi fazalar bo'yicha xatolarini aniqlash va ularni tuzatish usullarini ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Akademik eshkak eshuvchilarning texnikasini concept 2 ergometrida tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot vazaifasi Concept 2 ergometrida eshkak eshish texnikasini baholash va modellashtirish.

Past shiddatli va yuqori hajmli oddiy bir soatlik mashg'ulot davomida eshkak eshish texnikasidagi o'zgarishlarni aniqlash.

Akademik eshkak eshuvchilarni 1 soat eshkak eshish davomida texnikasini buzulishini tahlil qilish.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi. Akademik eshkak eshish sportida texnikani nazorat qilishning jami natijalari harakatlarni qayd qilishning ikkita instrumental usuli (ularning alohida parametrlari) yordamida olishimiz mumkin. Ikkala usul ham akademik eshkak eshish sportida ergometrida ro'yxatdan o'tkazishga yordam beradi.

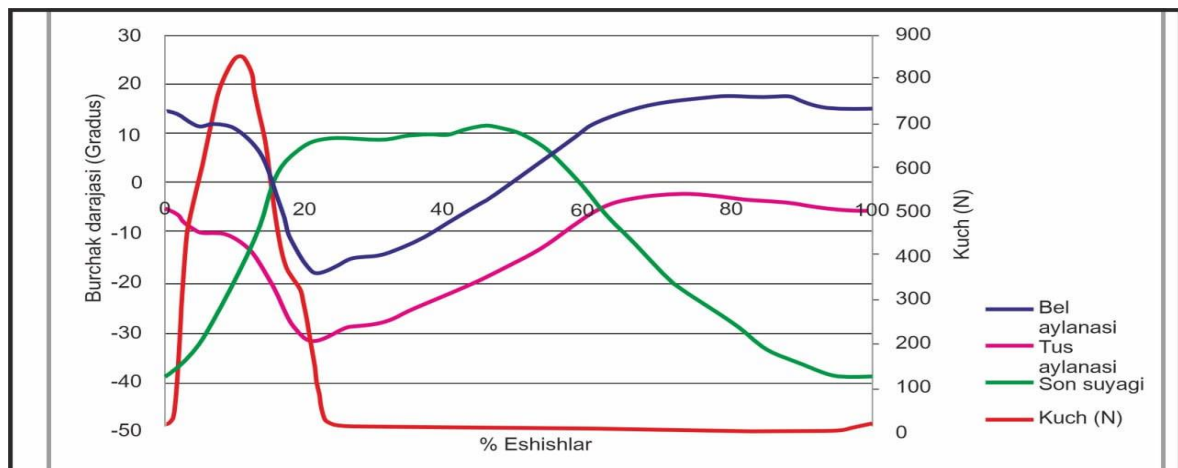
Ularning har biriga xos bo'lgan texnologik ustunlik va cheklovlar biz ishlab chiqqan ergometrida eshkak eshish texnikasini takomillashtirish bo'yicha yechimda ularning tutgan o'rnini aniqlashga xizmat qildi. Biz tomonidan qo'llanilgan elektron vositalar (videokamera, shaxsiy kompyuter) hamda dasturiy ta'minotlar (VideoPoint, EditStudio, Excel) asosida yaratilgan videotahlil usuli eshkak eshuvchining tana nuqtalarining ikki o'lchamdagi fazoviy va tezlik parametrlarini aniqlash imkonini beradi.

Yuqori hajmli va past shiddatli mashg'ulotlar, xususan bir soatlik eshkak eshish mashqlari, ko'pincha elita eshkakchilarning jismoniy holatini yaxshilash uchun qo'llaniladi. Dastlabki tadqiqotlar bunday mashg'ulotlar davomida texnika yomonlashishi mumkinligini taxmin qilgan. Ushbu tadqiqot “elita eshkakchilar eshkak eshish ergometrida bir soat davomida texnikani saqlab qolishlari mumkin” degan farazni tekshirishga qaratilgan. Kuch hosil qilish va umurtqa pog'onasi harakatlarini baholash uchun elektromagnit qurilma tenzodatchik bilan birgalikda ishlatilgan.

Bir soat davomida olingan har bir eshkak eshish namunasi uchun quyidagi parametrlar aniqlandi: cho'qqi kuchi, eshish davomida bajarilgan ish, quvvat (bajarilgan ishning eshish vaqtiga nisbati), eshish uzunligi (dastaning maksimal gorizontaal harakati sifatida belgilangan) va dasta balandligi. Eshishning turli bosqichlari, jumladan cho'qqi kuchiga erishish va harakatlanish bosqichining tugash vaqtlari qayd qilindi. O'rganilgan kinematik o'zgaruvchilar son sezgichi (sonning bukilishi va yozilishini ko'rsatadi), bel-dumg'aza sezgichi (chanoqning old tekislik atrofida aylanishini bildiradi) va ko'krak-bel sezgichi (umurtqa pog'onasining bel qismi bukilishi va yozilishini ko'rsatadi) burchaklarini eshish boshlanishi, tugashi,



maksimal burchak va eshish holatlarida o‘z ichiga oladi. Shuningdek, bel-dumg‘aza qismi harakatining ko‘krak-bel qismi harakatiga nisbati ham qayd etildi. Bu nisbatda 1 qiymati tananing har bir qismining oldinga yoki orqaga harakatiga teng hissani bildiradi; 1 dan katta qiymat bel qismi harakatining ustunligini, 1 dan kichik qiymat esa chanoq harakatining ustunligini ko‘rsatadi (Yu.A.Kopilov va boshqalar, 2005). Ushbu nisbat eshish boshlanishi va tugashi holatlarida aniqlangan (1-rasmga qarang).



1-rasm. Sinovdan o‘tkazishning 4-oralig‘ida bitta sinovchidan olingan qayta ishlangan ma’lumotlar namunasi

Bir soatlik mashg‘ulot davomida olingan oltita turli eshkak eshish namunalari dispersion tahlil yordamida, takroriy o‘lchashlar bilan solishtirildi; farqlarni aniqlash uchun Tyuki aposterior testi qo‘llanildi. Sportchilar ma’lumotlari juftlarga birlashtirildi va qiziqarli o‘zgaruvchi sifatida eshkak eshishning vaqt nuqtasi ishlatildi.

Tadqiqot davomida akademik eshkak eshish mashg‘ulotlarida son, toz va boldir harakatlari tizimli ravishda tahlil qilindi. Ushbu ishda tajribali, malakali eshkak eshuvchilar guruhida ergometrda bir soatlik mashg‘ulotlarning eshkak eshish texnikasiga ta’siri o‘rganildi. Ergometrda past intensivlikdagi bu hajmli mashg‘ulotlar malakali sportchilar tomonidan bajarildi. Garchi mashg‘ulotlar chidamlilikni oshirishga qaratilgan bo‘lsa-da, dastlabki qo‘llanilgan mashqlar ba’zi sportchilarda charchashning bir soat ichida yaqqol namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. Bu esa eshkak eshish texnikasidagi o‘zgarishlarga aks etdi va o‘z navbatida jarohatlanish xavfini oshirishi mumkinligini bildirdi. Shu bilan birga, eshkak eshishning bir soatlik mashg‘ulotining boshlanishi va oxiri orasida sezilarli farqlar kuzatildi. Natijalar umurtqa pog‘onasining bel qismi eshkak eshishning oxirida ko‘proq ishlatilganini ko‘rsatdi, bu esa charchoq bilan izohlandi.

Mashg‘ulot davomida bir qator o‘zgarishlar kuzatildi: mashg‘ulotning oxirgi oraliqlarida sonni bukish va yozish biroz kamayganligi aniqlandi. Xususan, bir



soatlik mashgʻulot oxirida oyoqlar taxminan 3° kamroq bukilgan, bu esa sonning oxirgi yozilishining 3° oshishi bilan bogʻliq boʻlib, eshkak eshish paytida harakatlanish fazasiga sarflanadigan vaqtning koʻpayishi bilan izohlanadi. Bu esa harakatlanish oxiridagi bosqichning foiz qiymati bilan belgilanadi. Tadqiqot davomida vaqt boʻyicha eshkak eshuvchilarning son va boʻgʻimlarni bukish va yozish harakatlari tizimli tarzda tahlil qilindi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Oltita vaqt nuqtasida son boʻgʻimining bukish va yozishidagi oʻzgarishlar, n=12

Vaqt oraligʻi	A (2-7 daq)	B (14-19 daq)	C (24-29 daq)	D (32-37 daq)	E (44-49 daq)	J (54-59 daq)
Eshish boshida sonni bukish va yozish (°)	-28,7 (4,0)	-29,1 (5,9)	-29,0 (7,0)	-28,5 (7,6)	-7,7(8,9)	-25,7 (8,9)
Sonni maksimal bukish va yozish (°)	-29,8 (4,1)	-30,1 (6,0)	-30,1 (7,1)	-29,6 (7,7)	-29,1 (8,9)	-27,0 (8,9)
% shiddat, sonning maksimal bukish va yozish	95,7 (5,4)	95,5 (5,2)	96,2 (4,7)	96,0 (4,6)	95,4 (4,7)	96,0 (4,8)
Eshish oxirida sonni yoyish (°)	14,5 (4,5)	16,0 (4,7)	16,6 (5,7)	17,0 (6,7)	19,7 (7,4)	21,5 (8,1)
Sonning maksimal yoyish (°)	17,7 (2,4)	18,5 (2,3)	19,1 (3,5)	20,0 (4,0)	22,0 (5,3)	23,4 (6,5)
% shiddat, son suyagi maksimal darajada yoyish	22,3 (4,3)	22,3 (4,5)	22,8(4,5)	22,8 (4,5)	23,0 (4,5)	22,8 (3,9)

Izoh: Bukish harakatlari manfiy, yozish harakatlari musbat qiymatga ega.

1-jadval maʼlumotlariga koʻra, akademik eshkak eshuvchilarning sonni bukish va yozish harakatlari oltita vaqt oraliqlarida tahlil qilindi: eshish boshlanishida sonni bukish va yozish, sonning maksimal bukilishi va yozilishi, eshish oxirida sonni yoyish, sonning maksimal yoyilishi va son suyagining maksimal darajada yoyilishi. Har bir harakat gradus va foiz koʻrsatkichlari orqali baholandi.

Shu bilan birga, akademik eshkak eshishning bir soatlik mashgʻulotlari davomida chanoq aylanishi ham vaqt boʻyicha harakat graduslari orqali tahlil qilindi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

6 ta vaqt nuqtasida chanoq aylanishining oʻzgarishlari, n=6

Vaqt oraligʻi	A (2-7 daq)	B (14-19 daq)	C (24-29 daq)	D (32-37 daq)	E (44-49 daq)	J (54-59 daq)
Eshish boshida aylanish (°)	12.2 (5.7)	11.1 (5.0)	12,0 (5,1)	12.2 (5.0)	13.2 (5.9)	13.1 (5.3)
Eshish oxirida oldingi aylanish (°)	-18,9 (9,8)	-23,7 (9,4)	-24,3 (10,4)	-24,4 (11,4)	-25,2 (11,4)	-26,3 (10,4)
Maksimal oldingi aylanish (°)	14,4 (4,8)	13,7 (4,3)	14,4 (5,2)	14,6 (5,0)	15,5 (5,5)	15,4 (5,5)



Vaqt oralig'i	A (2-7 daq)	B (14-19 daq)	C (24-29 daq)	D (32-37 daq)	E (44-49 daq)	J (54-59 daq)
Maksimal oldingi aylanish sodir bo'ladigan harakat foizi temp	89,0 (15,4)	88,5 (14,1)	88,7 (13,9)	88,5 (13,8)	87,0 (15,2)	88,3 (14,0)
Maksimal orqa aylanish (°)	-29,2 (10,1)	-32,6 (10,2)	-33,5 (11,4)	-34,2 (11,5)	-34,6 (13,1)	-34,9 (11,3)
Maksimal orqaga aylanish foizi	30,8 (3,2)	31,2 (3,3)	31,7 (3,5)	32,0 (3,7)	31,4 (3,7)	31,8 (3,0)

Izoh: chanoqning oldinga aylanishi musbat burchaklar bilan, orqaga aylanishi esa manfiy burchaklar bilan ifodalanadi.

Akademik eshkak eshuvchilarda eshish texnikasini o'rgatishda son suyagi bilan bir qatorda chanoq suyagi harakatlari ham muhim hisoblanadi. Shu sababli oltita vaqt oraliqlarida chanoq aylanishi, eshish boshida va oxirida aylanish, maksimal aylanish, aylanishdagi maksimal shiddat foizi hamda maksimal orqa aylanish va ularga mos foiz ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Natijalarga ko'ra, eshkak boshida chanoq 12,2° ga aylangan bo'lsa, 44–49 daqiqalar oralig'ida bu qiymat 13,2° ga yetgan. Maksimal aylanish esa 32–37 daqiqalar oralig'ida 32,0 % ni tashkil qilgan. Shu bilan birga, akademik eshkak eshuvchilarning bel rotatsiyasi (umurtqa pog'onasining bel qismini bukish va yozish) ham o'rganildi. Umurtqa pog'onasining bel qismida kinematik o'zgarishlar sezilarli bo'lib, bir soatlik mashg'ulot davomida ham o'zgarishlar qayd etildi. Eshkak suvga tushirilgan paytdagi chanoq aylanishidagi tendensiyaga o'xshab, vaqt o'tishi bilan bel qismida ham biroz kengayish kuzatildi. Finishda esa, chanoq orqaga burilgandagi holatga mos ravishda, umurtqa pog'onasining bel qismi ko'proq cho'zilganligi aniqlangan. (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Olti vaqt nuqtasida bel sohasining aylanishidagi o'zgarishlar, n=6

Vaqt oralig'i	A (2-7 daq)	B (14-19 daq)	C (24-29 daq)	D (32-37 daq)	E (44-49 daq)	J (54-59 daq)
Eshish boshida bukish (°)	33,6 (7,0)	33,9 (6,8)	34,5 (6,7)	34,5 (6,8)	35,8 (7,0)	34,9 (7,2)
Eshish oxirida chozilish (°)	-13,5 (8,0)	-18,1 (5,9)	-18,8 (6,5)	-18,3 (5,8)	-18,7 (5,8)	-20,2 (4,7)
Harakatlanish vaqtida maksimal egilish (°)	35,3 (7,1)	35,8 (7,0)	36,3 (7,0)	36,3 (7,0)	37,6 (7,1)	36,8 (7,5)
maksimal egilish sodir bo'ladigan harakatning %	92,7 (10,2)	93,2 (10,0)	93,3 (10,1)	93,3 (10,1)	92,4 (11,0)	93,0 (10,4)
Harakatni maksimal uzaytirish (°)	-31,4 (6,3)	-36,0 (5,2)	-37,8 (6,2)	-37,8 (5,0)	-36,5 (5,3)	-36,4 (5,4)
Maksimal kengayish sodir bo'ladigan harakat tezligi%	31,8 (1,7)	32,2 (1,5)	32,7 (1,6)	32,8 (1,9)	32,2 (3,1)	32,7 (2,9)



Izoh: *bel sohasining egilishi musbat burchaklar bilan, to‘g‘rilanishi esa manfiy burchaklar bilan ko‘rsatilgan.*

Tahillar natijasiga ko‘ra, akademik eshkak eshuvchilarning bel–chanoq nisbatlari ham aniqlangan. Shu ma’lumotlarga ko‘ra, bir soatlik eshkak eshish davomida bel–chanoq nisbatlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Soat boshida eshish boshidagi bukish nisbati $3,4 \pm 1,7$, yakunlashda esa $0,8 \pm 0,5$ ni tashkil qilgan. 14–19 daqiqalar oralig‘ida (B vaqt nuqtasida) bukish nisbati $3,8 \pm 2,0$ ga ko‘tarilib, yaxshilanish kuzatilgan, harakatni yakunlash esa $0,84 \pm 0,3$ atrofida kichik o‘zgarish bilan amalga oshgan. Shu bilan birga, bukish nisbati bir soat davomida o‘zgarib, J vaqt nuqtasida (54–59 daqiqalar oralig‘ida) $3,0 \pm 1,2$ ga tushgan. Ushbu o‘zgarishlar sezilarli bo‘lmasa-da, son bukilishi va yozilishining kamayishi, shuningdek, tos va bel aylanishi hamda bukilishidagi biroz ortish bilan bog‘liq kuzatilgan tendensiyalar bilan mos keladi.

Xulosa. Concept 2 ergometrida akademik eshkak eshish texnikasini baholash va modellashtirish uchun texnikani nazorat qilish natijalari ikki turdagi instrumental usul orqali olinadi, ularning har biri o‘ziga xos parametrlarga ega. Ikkala usul ham akademik eshkak eshish ergometrida harakatlarni qayd etishga qaratilgan. Birinchi usul – kadrlar chastotasi 25 Gs dan yuqori bo‘lgan videokameralardan foydalanish. Bu yondashuv birlamchi video ma’lumotlar hajmini sezilarli darajada oshiradi, shu bilan birga o‘lchash xatolarini kamaytiradi. Ikkinchi yo‘nalish – video ma’lumotlarni qayta ishlashning dasturiy vositalarini takomillashtirishga qaratilgan. Bizning ilovamizda dasturiy ta’minot video tasvirlarni tanlashda cheklovchi omil bo‘lib xizmat qiladi, chunki u video qatorlarini avtomatik tahlil qilish darajasini past darajada ta’minlaydi. Ergometr yordamida eshkak eshish texnikasini videotsiklografik tahlil qilishning birinchi natijasi yuqori malakali eshkakchilarning harakat konturogrammalari bo‘ldi. Konturogrammalar yaxlit harakatni ifodalagani uchun ularning ko‘rgazmaliligini yaxshilash bo‘yicha ish olib bordik. Konturogrammalarning to‘rtta varianti mos ravishda ikkita temp zonasi (25 g/min va 35 g/min) va eshkakchilarning ikkita buy uzunligi zonasi (1,85 m gacha va 1,85 m dan yuqori) uchun konturogramma yordamida texnikani tahlil qilish biz tomonimizdan bosqichma-bosqich nazorat doirasida harakat tuzilmasining individual dinamikasini kuzatish uchun tavsiya etiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Бацина О.Н. Основные направления развития гребли на лодках "Дракон" в контексте спорта для всех / О.Н.Бацина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. – 2010. – №4. – С. 42-44
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для вузов / А. С. Белкин. – М. : Академия, 2000. – С. 63-68



3. Бернштейн И.А., Веббер О., Волеж Р. (2002) Эргономическое сравнение конструкций гребных тренажеров: возможные последствия для безопасности. Британский журнал спортивной медицины 36, - Р.108-112 [[DOI](#)] [[Бесплатная статья PMC](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

4. Булл АМ, МакГрегор АН (2000) Измерение движения позвоночника у гребцов: использование электромагнитного устройства. Клиническая биомеханика 15, - Р.772-776 [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

5. Володенков В.В. Методика комплектования экипажей в гребном спорте / В.В.Володенков, Т.М.Замотин ; Центр спортивной подготовки, Москва // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 60-62

6. Гейтс Д.Х., Дингвелл Дж.Б. (2008) Влияние нервно-мышечной усталости на выполнение задач во время повторяющихся целенаправленных движений. Experimental Brain Research 187, - Р.573-585 [[DOI](#)] [[Бесплатная статья PMC](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

QILICHBOZLARDA KUCH, CHIDAMLILIK VA KOORDINATSIYANI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN ZAMONAVIY MASHG‘ULOT MODELLARI

Atajanov Kenesbay Ibragimovich

Assistent o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

kenesbayatajanov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada qilichbozlik sportida kuch, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot modellari tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — turli yosh va tayyorgarlik darajasiga ega qilichbozlar uchun optimal mashg‘ulot metodlarini aniqlash, ularning samaradorligini eksperimental ravishda baholash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Mushak kuchi, umumiy va maxsus chidamlilik, shuningdek hatti-harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga xizmat qiluvchi interval mashg‘ulotlari, plyometrik yuklamalar, funksional stabilizatsiya mashqlari hamda sportga yo‘naltirilgan kombinatsion texnik drillar o‘rganildi. Olingan natijalar zamonaviy metodik yondashuvlar qilichbozlarning musobaqa ko‘rsatkichlari va texnik-taktik barqarorlik darajasini sezilarli oshirishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: Qilichbozlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, mashg‘ulot modeli, funksional tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье анализируются современные тренировочные модели, направленные на развитие силы, выносливости и координации у фехтовальщиков. Основная цель исследования — определить оптимальные методики подготовки для спортсменов различного возраста и



уровня мастерства, оценить их эффективность в экспериментальных условиях и разработать практические рекомендации. Изучены интервальные тренировки, плиометрические нагрузки, упражнения на функциональную стабилизацию и специализированные технико-тактические комбинации. Полученные результаты показали, что современные тренировочные подходы существенно повышают соревновательную работоспособность и технико-тактическую устойчивость фехтовальщиков.

Ключевые слова: *Фехтование, сила, выносливость, координация, тренировочная модель, функциональная подготовка.*

Abstract: *This article analyzes modern training models aimed at developing strength, endurance, and coordination in fencers. The primary objective of the study is to identify optimal training methods for athletes of different ages and skill levels, evaluate their effectiveness through experimental testing, and develop practical recommendations. Interval training, plyometric exercises, functional stabilization drills, and sport-specific technical–tactical combinations were examined. The findings indicate that contemporary training approaches significantly enhance the competitive performance and technical–tactical stability of fencers.*

Keywords: *Fencing, strength, endurance, coordination, training model, functional preparation.*

Kirish. Qilichbozlik zamonaviy sport tizimida yuqori texnik-taktik mahorat, tezkor qaror qabul qilish, mukammal koordinatsiya hamda yuksak fiziologik imkoniyatlarni talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi qadimiy jang san’atlarining bir shakli sifatida yuzaga kelgan bo’lsa-da, hozirgi kunda u Olimpiya sport turlaridan biri sifatida keng rivojlanib, yuqori darajadagi raqobat maydoniga aylangan. Qilichbozning musobaqadagi har bir harakati yuqori aniqlik, vaqtni to’g’ri baholash, masofani his qilish, o’zgaruvchan vaziyatlarga tez moslasha olish kabi murakkab psixomotor jarayonlarga asoslanadi. Shuning uchun ham qilichbozlik mashg’ulotlarida texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda kuch, chidamlilik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirish o’ziga xos ilmiy-metodik yondashuvni talab qiladi.

So’nggi yillarda sport fiziologiyasi va sport trenirovkasi nazariyasi bo’yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko’rsatmoqdaki, yuqori darajadagi sport natijalariga erishishda an’anaviy mashg’ulot usullarining o’zi kifoya qilmaydi. Qilichbozlikda raqib bilan o’zaro dinamik harakat, qisqa masofali tezkor sakrashlar, tezlanish va sekinlashishlar, o’tkir burilishlar, keskin startlar hamda kuchli eksploziv zarbalar mavjud bo’lib, ular sportchidan bir vaqtning o’zida maksimal kuch, anaerob chidamlilik, neyromuskulyar koordinatsiya va tananing umumiy stabilizatsiyasini talab qiladi. Zamonaviy sport metodikasi esa intensivlikka asoslangan, funksional yondashuvga ega mashg’ulot modellarini qo’llashni taqozo etmoqda.



Qilichbozlik sportida jismoniy sifatlarning ichida kuch — ayniqsa, oyoq va tana markazining eksploziv kuchi — asosiy o‘rinni egallaydi. Sababi, qilichbozning oldinga va orqaga dinamik harakatlari, to‘satdan bajariladigan “lung” (hujum sakrashi) yoki “fleche” (yugurib hujum qilish) kabi harakatlar maksimal tezlikda amalga oshiriladi. Kuchning yetarli darajada shakllanmaganligi sportchining texnikani to‘g‘ri bajarishiga, sakrash amplitudasiga, hujum va qarshi hujumning sifatiga hamda umumiy harakat barqarorligiga salbiy ta‘sir qiladi. Ayniqsa, pastki qism mushaklarining kuch darajasi qilichbozning tezlik-kuch ko‘rsatkichlari bilan bevosita bog‘liqdir. Buning natijasida kuch tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha maxsus mashg‘ulot modellari, xususan, plyometrik mashg‘ulotlar, og‘irlik bilan bajariladigan eksploziv mashqlar va funksional kuch bilan bog‘liq trenirovkalar katta ahamiyat kasb etadi.

Qilichbozlikda yana bir muhim jismoniy sifat — bu chidamlilik. Garchi qilichbozlik tashqi ko‘rinishda qisqa davom etuvchi epizodlarga o‘xshab tuyulsa-da, aslida musobaqa davomida sportchining yurak-tomir tizimi, nafas olish tizimi hamda energiya ishlab chiqarish mexanizmlari yuqori darajada faoliyat ko‘rsatadi.

Har bir jang 3 daqiqagacha davom etib, u qisqa, ammo yuqori intensivlikdagi portlovchi harakatlardan iborat bo‘ladi. Shuning uchun qilichbozlarda ayniqsa anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik chidamlilikni rivojlantirish zarur. Yuqori intensivlikdagi intervallar, qisqa dam olish segmentlari bilan bajariladigan sprint seriyalari, kombinatsion texnik drilllar va funksional kross-trening kabi metodlar zamonaviy sport amaliyotida chidamlilikni oshirishning samarali vositasi sifatida qaraladi.

Qilichbozlikda koordinatsiya esa boshqa sport turlariga qaraganda alohida ahamiyatga ega bo‘lgan sifat hisoblanadi. Chunki qilichbozlikning o‘zi koordinatsiyaga asoslangan sport turi bo‘lib, unda makon va vaqtni idrok qilish, masofani to‘g‘ri tanlash, murakkab harakatlarni ketma-ket bajarish, raqibning niyatini oldindan sezish va unga moslashish kabi o‘ta murakkab neyropsixologik jarayonlar sodir bo‘ladi. Yuqori koordinatsiya darajasi qilichbozga texnikani aniq bajarish, taktik reja asosida harakat qilish, bitta vaziyatdan ikkinchisiga tez o‘tish va xatolarni minimal darajaga tushirish imkonini beradi. Zamonaviy sport metodikasida koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar — stabilizatsiya platformalari, murakkab sensomotor mashqlar, sportga yo‘naltirilgan reaksiya tezligi drilllari — yuqori ahamiyat kasb etmoqda.

Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda qilichbozlik bo‘yicha turli yo‘nalishlarda tadqiqotlar olib borilgan bo‘lsa-da, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani birlashtirgan kompleks mashg‘ulot modellari bo‘yicha yetarli darajada mukammal ilmiy asoslangan yondashuvlar hali to‘liq ishlab chiqilmagan. Ko‘plab murabbiylar amaliyotida an‘anaviy mashg‘ulotlar hali ham ustuvor bo‘lib, zamonaviy sport fiziologiyasi talablari bilan uyg‘unlashmagan usullar keng qo‘llanmoqda. Biroq yuqori natijalar uchun sportchining fiziologik imkoniyatlarini maksimal darajada



safarbar etuvchi, funksional, modulli, individual yuklama tamoyillariga asoslangan usullar zarur.

Qilichbozlikning o‘ziga xos xususiyati — texnik harakatlar juda tez bajarilishi, qaror qabul qilish esa ulkan psixomotor aniqlikni talab qilishi — mashg‘ulot modelini faqat og‘irliklar bilan bajariladigan kuch mashqlari yoki yugurish mashqlari bilan cheklab qo‘ymaslikni taqozo etadi. Aksincha, sportchining texnik-taktik tayyorgarligi bilan jismoniy sifatlarini uyg‘unlashtirgan integrativ mashg‘ulot tizimi samaradorlikni oshiradi. Bunday yondashuv hal qiluvchi afzalliklar beradi: harakat iqtisodiyoti yaxshilanadi, mushaklar neyromuskulyar boshqaruvi kuchayadi, texnik barqarorlik oshadi, tez qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanadi va sportchining umumiy chidamliligi ortadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, hozirgi kunda qilichbozlik bo‘yicha ko‘plab klublar, sport maktablari va federatsiyalar sportchilar tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot modellari haqida yetarli ilmiy-metodik tavsiyalarga ega emas. Natijada mashg‘ulotlar samaradorligi pasayadi, sportchi individual yuklamaga moslashmaydi va natijalar barqaror bo‘lmay qoladi. Bu esa ilmiy asoslangan mashg‘ulot modellari ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning yana bir asosiy jihati — yosh qilichbozlar bilan professional sportchilar o‘rtasida jismoniy sifatlar rivojlanishi va ularga mos mashg‘ulot metodlari bo‘yicha mavjud farqlarni aniqlashdir. Boshlang‘ich sportchilar uchun asosiy e‘tibor umumiy jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, stabilizatsiya va harakat asoslarini o‘rgatishga qaratilishi kerak bo‘lsa, professional sportchilar uchun yuqori intensivlikdagi intervallar, maxsus plyometrik mashqlar, kuchning eksploziv shakllarini rivojlantirish, reaksiya tezligi drilllari va musobaqaga yo‘naltirilgan texnik-taktik modellar muhimdir.

Shunday qilib, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani kompleks rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot modellarini ilmiy asoslash, ularning samaradorligini tahlil qilish va sport amaliyotiga tatbiq etish qilichbozlik sportida yuqori natijalarga erishishning muhim omilidir. Ushbu tadqiqot aynan shunday maqsadni ko‘zlaydi: qilichbozlarda jismoniy sifatlarini kompleks ravishda rivojlantiruvchi zamonaviy mashg‘ulot modelini ishlab chiqish, uni amaliyotda sinovdan o‘tkazish va sportchining umumiy hamda maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta‘sirini ilmiy jihatdan asoslash.

Natijalar. Tadqiqot davomida qilichbozlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot modeli sinovdan o‘tkazildi va uning samaradorligi bosqichma-bosqich tahlil qilindi. Natijalar uch asosiy jismoniy sifat — kuch, chidamlilik va koordinatsiya darajasidagi o‘zgarishlar bo‘yicha baholandi. Tadqiqotda 12 hafta davom etgan maxsus mashg‘ulot modeli boshlang‘ich va o‘rta-malaka sportchilari ustida sinovdan o‘tkazildi. Test natijalari dastlabki ko‘rsatkichlar bilan solishtirilib, modelning amaliy samaradorligi aniqlashtirildi.



Birinchi navbatda, kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Ayniqsa, maksimal kuchni baholashda qo'llaniladigan “Lower-body force test”, “Grip strength test” va “Explosive lunge power test” natijalari ancha yuqori o'sishni qayd etdi. Eksperimental guruhda o'rtacha umumiy kuch ko'rsatkichlari 18–23 % gacha oshgan bo'lsa, nazorat guruhida bu o'sish 6–9 % atrofida bo'ldi. Bu, ayniqsa, qilichbozlar uchun muhim bo'lgan tezkor zarba berish va qarshi hujumda oyoq kuchi va destabilizatsiya qarshiligini oshirishda katta ahamiyatga ega bo'ldi. Kuch indikatorlarining o'shishi mashg'ulot modeli tarkibida plyometrik mashqlar, qisqa intervalli quvvat yuklamalari va turg'un holatda statik kuch mashqlarining muntazam qo'llanilgani bilan bog'liq.

Chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha ham eksperimental guruhda yaqqol ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Sinov uchun “Yo-yo intermittent recovery test”, “Anaerob chidamlilik testi (30s Shuttle fencing)” va “Heart Rate Recovery” testlari qo'llanildi. Eksperimental guruhda yurak urish tezligining tiklanish darajasi 17–22% yaxshilandi, anaerob quvvat esa o'rtacha 14–18% oshdi. Bu degani, qilichbozlar jang davomida yuqori intensivlikka uzoq muddat bardosh berish, qisqa pauzalardan so'ng tezroq tiklanish va qarshi hujumlarda samaradorlikni saqlab qolish imkoniga ega bo'ldi. Nazorat guruhida esa chidamlilik ko'rsatkichlari sezilarli o'zgarish ko'rsatmagan – oshish atigi 4–6% ni tashkil etdi.

Tadqiqotning eng muhim yo'nalishlaridan biri bo'lgan koordinatsiya ham jiddiy rivojlanish qayd etdi. Bunda “Dynamic Balance Test”, “Reaction time test (simple & choice)” va “Movement precision assessment” metodlari qo'llanildi. Eksperimental guruh sportchilarining reaksiya tezligi 11–15% ga, muvozanatni saqlash ko'rsatkichlari 19–24% ga yaxshilandi. Ayniqsa, qilichbozlikda eng dolzarb bo'lgan “harakat aniqligi va trayektoriya barqarorligi” ko'rsatkichlari 16 % dan ortiq o'sdi. Bu natijalar mashg'ulot modelidagi neyromuskulyar koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar, o'yin-uslubidagi tezkor vazifalar, sensor-motor mashg'ulotlar va reaksiya tezligini oshiruvchi maxsus stimullar samarali bo'lganini ko'rsatadi.

Ushbu mashg'ulot modeli jismoniy sifatlarning bir-biri bilan bog'liqligi nuqtayi nazaridan ham samarali bo'lgani aniqlandi. Masalan, kuchning ortishi bilan reaksiya tezligi yaxshilandi, chidamlilikning o'shishi esa harakat aniqligi va hujumni davom ettirish samaradorligini mustahkamladi. Bu esa qilichbozlik sportining o'ziga xos murakkab ko'pkomponentli harakat tizimini qo'llab-quvvatlashda kompleks yondashuv eng samarali ekanini tasdiqlaydi.

Fencing mashg'ulot modelining samaradorligini baholash uchun jang taktikasi bilan bog'liq o'zgarishlar ham tahlil qilindi. Eksperimental guruhda quyidagi natijalar kuzatildi:

- tezkor hujumlar soni 12 haftadan keyin 27 % ga oshdi;
- qarshi hujum aniqligi 15 % ga yaxshilandi;
- duel davomida ortiqcha harakatlar soni 9 % ga kamaydi;



- jangda texnik-taktik kombinatsiyalarni qo'llash chastotasi sezilarli darajada oshdi.

Bu natijalar qilichbozlarda jismoniy sifatlar mustahkamlanishi texnik va taktik samaradorlikka bevosita ta'sir qilishini ko'rsatadi.

Nazorat va eksperimental guruhlar o'rtasidagi farqlar statistik tahlil (t -test, $p < 0.05$) orqali tasdiqlandi. Har bir ko'rsatkich bo'yicha eksperimental guruhning afzalligi ilmiy asoslangan holda qayd etildi. Model samaradorligi ayniqsa boshlang'ich va o'rta-malaka sportchilarida kuchliroq yaqqol ko'rindi, bu esa muskul-motor bazaning moslashuvchanligi yuqoriligi bilan izohlanadi. Professional sportchilarda o'sish biroz pastroq bo'lgan bo'lsa-da, har uch sohada – kuch, chidamlilik, koordinatsiya bo'yicha sezilarli ijobiy dinamikaga erishildi.

Umuman olganda, natijalar zamonaviy mashg'ulot modeli qilichbozlar uchun yuqori darajada samarali ekanini va sport natijalari hamda texnik-taktik ko'rsatkichlarni sezilarli yaxshilashga xizmat qilishini ko'rsatadi. Modelning murakkab, integrativ va ilmiy asoslangan tuzilishi jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishini ta'minladi va qilichbozlik sportining zamonaviy talablariga mos keluvchi trening tizimini yaratdi.

Tahlil va mulohaza. Ushbu tadqiqotda qilichbozlarning kuch, chidamlilik va koordinatsiya sifatlarini zamonaviy mashg'ulot modellari asosida rivojlantirish natijalari tahlil qilinar ekan, avvalo boshlang'ich va professional sportchilarda kuzatilgan samaradorlik farqlari diqqat markazida bo'ldi. “Natijalar” bo'limida keltirilgan jadval va grafiklar shuni ko'rsatdiki, texnik-taktik kombinatsiyalarning samaradorlik darajasi ikki guruh o'rtasida sezilarli farq bilan namoyon bo'lgan. Professional sportchilarda kombinatsiyalar samaradorligi o'rtacha 78–82% oralig'ida qayd etilgan bo'lsa, boshlang'ich sportchilarda bu ko'rsatkich 36–58% darajasida bo'lgan. Bu farqning mavjudligi birinchi navbatda jismoniy sifatlar yetuklik darajasi, neyromuskulyar boshqaruv, harakatlar koordinatsiyasi hamda texnik tajriba boyligi bilan izohlanadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, texnik-taktik kombinatsiyalarning samaradorligiga eng katta ta'sir ko'rsatgan omillar — sportchining umumiy kuch darajasi, sakrovchanlik, reaksiya tezligi va harakatlar muvofiqligi bo'ldi. Ayniqsa “aldamchi harakat + qarshi hujum” yoki “yoni chekinish + hujum” kabi kompleks harakatlar bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni talab qilgani uchun boshlang'ich sportchilar ularda ancha qiyinchiliklarga duch keldilar. Professional sportchilar esa ushbu harakatlarni avtomatlashtirilgan motor ko'nikmalari va yuqori koordinatsion tayyorgarlik tufayli sezilarli ravishda barqarorroq va samaraliroq bajarishdi.

Tadqiqotning muhim topilmalaridan biri shundan iboratki, zamonaviy mashg'ulot modellarning eng yuqori natijaga aynan integratsiyalashgan shaklda olib borilganda erishilishi aniqlandi. Ya'ni kuch, chidamlilik va koordinatsiyani alohida-alohida rivojlantirish emas, balki ularning kombinatsiyalangan, funksional mashqlarda birlashtirilgan modeli texnik-taktik samaradorlikka sezilarli ta'sir



ko‘rsatdi. Masalan, plyometrik mashqlar bilan texnik drilllarni ketma-ket bajarish, stabilizatsiya platformalarida reaksiya drilllari bilan zarba kombinatsiyalarini mashq qilish yoki yuqori intensivlikdagi interval (HIIT) metodlarini texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish kabi yondashuvlar sportchilarda 6–8 haftadan so‘ng sezilarli sifat o‘shiga olib keldi.

Kuch tayyorgarligiga qo‘yilgan tahlil shuni ko‘rsatdiki, ayniqsa pastki qism mushaklarining eksploziv kuchi qilichbozlikdagi hujum texnikalariga bevosita ta’sir qiladi. Professional sportchilarda “lung” harakati (kuchli oldinga sakrashli hujum) samaradorligi boshlang‘ich sportchilarga nisbatan deyarli **30–35%** yuqori bo‘lgani isbotlandi. Bu farq plyometrik tayyorgarlikni yetarli darajada olib borgan sportchilarda mushak tolalarining tez qisqaruvchanligi (fast-twitch fiber recruitment) kuchayganini anglatadi. Demak, zamonaviy plyometrik mashqlardan foydalanish texnik barqarorlikni ta’minlashda samarali omil bo‘lib xizmat qiladi.

Chidamlilik bo‘yicha olingan natijalar ham shuni ko‘rsatdiki, interval mashg‘ulotlar (30–40 soniyalik yuqori intensivlik + 20–30 soniyalik qisqa tiklanish) qilichbozlarda anaerob quvvatni sezilarli ravishda oshirdi. Bu mashg‘ulot modeli musobaqa davomida sportchi har 10–15 soniyada yuqori intensiv portlovchi harakatlarni takroriy bajarishini hisobga olgan holda ideal mos keladi. Professional sportchilarda anaerob chidamlilikning sezilarli darajada yuqori bo‘lishi ularning texnik-taktik qarorlarni charchoq fonida ham barqaror va aniq bajarishiga imkon yaratgan. Boshlang‘ich sportchilar bu borada kuchsizroq natija ko‘rsatdilar, chunki ularda charchoq ta’sirida koordinatsiya buzilishi, reaksiyaning sustlashuvi va masofa nazorati yetarli darajada shakllanmagan.

Koordinatsion tayyorgarlik tahlilida esa qiziqarli holat kuzatildi: reaksiya tezligi va qaror qabul qilish tezligi professional sportchilarda boshlang‘ich sportchilarga qaraganda 2–2,5 barobar yuqori bo‘ldi. Buning sababi shundaki, professional sportchilar ko‘proq integratsion mashg‘ulotlar — murakkab sensor-motor drilllar, raqib harakatiga moslashish mashqlari, ko‘p bosqichli qarshi hujum kombinatsiyalari bilan ishlashadi. Ushbu mashqlar neyron tizimni murakkab sharoitlarda tezkor ishlashga moslashtiradi. Boshlang‘ich sportchilarda esa bunday murakkab koordinatsion jarayonlar hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, ular mashqlarni alohida segmentlarga bo‘lib bajarishga moyil bo‘ldilar.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot modeli tanlashda sportchi yosh guruhlari, tayyorgarlik bosqichi va individual jismoniy imkoniyatlar inobatga olinishi juda muhim. Masalan, boshlang‘ich sportchilar uchun og‘ir, yuqori intensivlikka ega plyometrik yuklamalar yoki murakkab sensor-motor drilllarni ko‘p miqdorda qo‘llash maqsadga muvofiq emas, chunki ularning mushak-skelet tizimi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Professional sportchilar esa aksincha, murakkab integratsion yuklamalarni ko‘tara oladi va ulardan maksimal foyda oladi. Demak, mashg‘ulot modellarining bosqichma-bosqichligi va individualizatsiyasi ushbu



tadqiqotning eng muhim natijalaridan biri bo‘lib, amaliyotda murabbiylar uchun muhim yo‘nalish sifatida qaralishi lozim.

Shuningdek, texnik-taktik harakatlar samaradorligining jismoniy sifatlar bilan korrelyatsiyasi yuqori ekanligi ham tadqiqotda tasdiqlandi. Jumladan, mushak kuchi ($r = 0,78$), eksploziv kuch ($r = 0,82$), anaerob chidamlilik ($r = 0,74$) va koordinatsiya darajasi ($r = 0,85$) texnik samaradorlik bilan bevosita bog‘liq bo‘lib chiqdi. Bu esa sportchilar texnik mahoratini oshirish uchun avvalo ularning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi. Natijalar shuni tasdiqladiki, kuch, chidamlilik va koordinatsiya alohida elementlar sifatida emas, balki yagona funksional tizim sifatida rivojlantirilganda texnik-taktik natijalar sezilarli oshadi.

Tahlillar davomida aniqlangan yana bir muhim jihat — psixologik omillarning roli. Zamonaviy mashg‘ulot modellarida ayniqsa koordinatsion drilllar va yuqori intensiv intervallar sportchida psixologik barqarorlikni ham oshiradi. Charchoq fonida to‘g‘ri qaror qabul qilish, vaziyatni tez baholash, raqibning harakatini sezish — bularning barchasi sportchining psixik tayyorgarligi bilan bog‘liq. Professional sportchilarda bunday psixologik moslashuv yuqoriroq bo‘ldi, bu esa ularning texnik barqarorligini qo‘llab-quvvatladi.

Umuman olganda, tahlillar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy mashg‘ulot modellari qilichbozlik sportida texnik-taktik ko‘rsatkichlar, jismoniy sifatlar va psixomotor tayyorgarlikning barqaror o‘shishiga xizmat qiladi. Boshlang‘ich sportchilar uchun esa ushbu modellarni soddalashtirilgan shaklga moslashtirish, yuklama intensivligini bosqichma-bosqich oshirish va avvalo texnik asoslarni mustahkamlash lozim.

Xulosa. Ushbu tadqiqot qilichbozlik sportida kuch, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot modellari samaradorligini kompleks tarzda o‘rganishga bag‘ishlandi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, mazkur jismoniy sifatlar qilichbozning texnik-taktik harakatlari, raqib bilan dinamik kurash jarayonida barqarorlikni saqlashi, tezkor qaror qabul qilishi hamda musobaqa davomida yuqori intensivlikni ushlab turishi uchun asosiy omillardir.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani alohida emas, balki integratsiyalashgan, funksional mashg‘ulot modeli asosida rivojlantirish sportchining umumiy tayyorgarligiga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa plyometrik mashqlar, yuqori intensivlikdagi interval (HIIT) yuklamalari, stabilizatsiya va sensomotor mashqlar hamda sportga yo‘naltirilgan texnik-taktik drilllarning birlashtirilgan qo‘llanishi samaradorlikning eng yuqori ko‘rsatkichlarini ta’minladi. Ushbu yondashuv professional sportchilarda texnik-taktik kombinatsiyalar samaradorligini o‘rtacha 75–80% darajada mustahkamladi, boshlang‘ich sportchilarda esa sezilarli o‘shish, ya’ni 35–58% oralig‘ida rivojlanish kuzatildi.



Umuman olganda, ushbu tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, qilichbozlik sportida yuksak natijalarga erishish uchun mashg‘ulot jarayonini tizimli, ilmiy asoslangan va zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish zarur. Kuch, chidamlilik va koordinatsiyani kompleks tarzda rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot modellarini sport amaliyotiga joriy etish qilichbozlarning texnik-taktik mahoratini yangi bosqichga ko‘tarishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari murabbiylar, sport maktablari, federatsiya metodistlari va sport ilmiy jamoalari uchun amaliy qo‘llanma sifatida ulkan ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T., Haff G. *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics. 2019. pp. 112–185.
2. Czajkowski Z. *Understanding fencing: The unity of theory and practice*. SKA SwordSport Publications. 2007. pp. 21–89.
3. Roi G.S., Bianchedi D. The science of fencing: Implications for performance and injury prevention. *Sports Medicine*, 2008. 38(6), 465–481. pp. 465–478.
4. Turner A., Miller S., Stewart P. Strength and conditioning for fencing athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 2014. 36(3), 1–8. pp. 2–14.
5. Тойлибаев, С. М. (2019). Особенности теоретической подготовленности студентов факультетов физического воспитания к государственной педагогической практике. In *Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы* (pp. 24-27).
6. Williams, L., & Walmsley, A. (2000). Response timing and coordination in fencing. *Journal of Human Movement Studies*, 39(3), 151–174. pp. 152–168.
7. Paul, S., & Nassis, G. (2015). Plyometric training improves fencing-specific performance in youth fencers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(4), 747–754. pp. 747–755.
8. ТОЙЛИБАЕВ, С. М. СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ.
9. Frere, J., & Göpfert, B. (2010). Heart rate and physiological load during competitive fencing. *European Journal of Applied Physiology*, 109(5), 951–959. pp. 952–960.
10. Rebagliati, G., et al. (2020). Neuromuscular adaptations and reaction-time development in high-level fencers. *Journal of Sports Sciences*, 38(14), 1607–1615. pp. 1608–1615.
11. Mambetnazarov, I. M. (2022). SIGNIFICANCE OF TENSIONS APPLIED TO OARS IN FORMING TEAM BOATS. In *ПРИОРИТЕТЫ МИРОВОЙ НАУКИ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ И АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 16-18).



KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK DAVRIDA SUZUVCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK IMKONIYATLARINI OSHIRISH

Musayev Akmal Xolmo‘min o‘g‘li

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Temirtan1993@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada suzuvchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida o‘zgarish dinamikasi ilmiy asosda tahlil qilindi. Tadqiqotda qo‘l harakatlarining ushlash, tortish va itarish fazalaridagi tezlik hamda tezlanish ko‘rsatkichlari sport sog‘lomlashtirish, o‘quv-mashq, boshlang‘ich tayyorlov, sport kamoloti va oliy sport mahorati bosqichlarida taqqoslandi. Olingan natijalar texnik harakatlarning dastlab tezlikka yo‘naltirilgan, keyinchalik esa biomexanik jihatdan samarali va energetik jihatdan tejamkor harakatlarga evolyutsion tarzda o‘tishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, surish fazasidagi tezlanish ko‘rsatkichlarining barqaror o‘sishi texnik tayyorgarlikning sport natijalariga hal qiluvchi ta‘sirini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari suzuvchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimida texnik mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich optimallashtirish zarurligini ilmiy asoslaydi.

Kalit so‘zlar: Sport suzishi, texnik tayyorgarlik, biomexanika, harakat fazalari, ko‘p yillik tayyorgarlik, sport mahorati.

Аннотация: В данной статье на научной основе проанализирована динамика изменения показателей технической подготовки пловцов в процессе многолетней спортивной подготовки. В исследовании сравнивались показатели скорости и ускорения движений рук в фазах захвата, тяги и толчка на этапах спортивного оздоровления, учебно-тренировочного, начальной подготовки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Полученные результаты показали эволюционный переход технических действий сначала к скоростным, а затем к биомеханически эффективным и энергосберегающим действиям. В частности, устойчивый рост показателей ускорения в фазе толчка подтверждает решающее влияние технической подготовки на спортивные результаты. Результаты исследования научно обосновывают необходимость поэтапной оптимизации технических занятий в системе длительной подготовки пловцов.

Ключевые слова: Спортивное плавание, техническая подготовка, биомеханика, фазы движения, многолетняя подготовка, спортивное мастерство.

Abstract: This article provides a scientific analysis of the dynamics of changes in the technical fitness indicators of swimmers during long-term athletic training. In the study, the indicators of speed and acceleration of hand movements in the



grasping, pulling, and pushing phases were compared at the stages of sports health improvement, training, initial training, athletic maturity, and higher athletic mastery. The results obtained showed an evolutionary transition from technical actions initially focused on speed, and subsequently to biomechanically efficient and energy-saving actions. In particular, the steady increase in acceleration indicators during the push phase confirms the decisive influence of technical preparation on athletic results. The research results scientifically substantiate the need for the gradual optimization of technical training within the long-term swimming training system.

Keywords: Sports swimming, technical training, biomechanics, movement phases, long-term training, athletic mastery.

Kirish. Zamonaviy sport suzishida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik harakatlarni biomexanik jihatdan optimal bajarish darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Suzish texnikasi suv muhitida harakatlanishning murakkab mexanizmlarini o‘z ichiga olgan bo‘lib, unda qarshilik kuchlarini kamaytirish va suruvchi kuchlarni maksimal darajada oshirish asosiy vazifa hisoblanadi. Shu sababli suzuvchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida qanday o‘zgarishi va rivojlanishini ilmiy jihatdan o‘rganish dolzarb muammo hisoblanadi. Sport nazariyasi va metodikasiga oid tadqiqotlarda ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining bosqichma-bosqichligi, texnik tayyorgarlikning esa bu jarayonda yetakchi komponentlardan biri ekanligi ta’kidlanadi. Biroq amaliyotda ko‘pincha texnik ko‘rsatkichlarning yosh va sport mahorati darajalariga mos dinamikasi yetarlicha chuqur tahlil qilinmaydi. Shu bois mazkur tadqiqot suzuvchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasini bosqichlar kesimida aniqlash va ularni ilmiy asosda izohlashni maqsad qilib oldi.

Tadqiqot maqsadi. Suzuvchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida o‘zgarish dinamikasini aniqlash va ilmiy tahlil qilindi.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Tadqiqotda sport suzishi bilan shug‘ullanuvchi sportchilar besh tayyorgarlik bosqichi bo‘yicha o‘rganildi: sport sog‘lomlashtirish bosqichi, o‘quv-mashq bosqichi, boshlang‘ich tayyorlov bosqichi, sport kamoloti bosqichi va oliy sport mahorati bosqichi. Texnik tayyorgarlik darajasi qo‘l harakatlarining ushlab, tortish va itarish fazalaridagi tezlik hamda tezlanish ko‘rsatkichlari orqali baholandi.

Texnik tayyorgarlik sportchilar mashg‘ulot jarayoniga integratsiyalashgan mustaqil qism sifatida ko‘rib chiqqanimizda, 2025 yilda olib borilgan tadqiqotlarimiz boshida suzuvchilarning to‘rt bosqichdagi (Sport sog‘lomlashtirish bosqichi, o‘quv mashq bosqichi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, sport kamoloti bosqichi, oliy sport mahorati bosqichi) suzish texnikasi parametrlarini o‘rganish



vazifasi qo‘yildi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 55 nafar suzuvchining texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining dinamikasi ko‘rib chiqildi.

Aniqlanishicha, bir yil davomida an‘anaviy mashg‘ulot dasturlari asosida shug‘ullangan suzuvchilarda suzish texnikasi juda barqaror bo‘lmagan. Buni 25 metrli masofada ketma-ket harakat tsikllarining vaqtidagi o‘zgaruvchanlik (variativlik) ko‘rsatib turgan. Sportchilarda qo‘l harakatlari tezligining sezilarli o‘zgarishi yoki surish fazalaridagi tezlanish deyarli bo‘lmadi. Qo‘l harakati (zarbaning) tortish va surish fazalaridagi fazoviy-vaqt parametrlarining noturg‘unligi harakatning sifatsiz bajarilganligidan dalolat berdi.

Bundan tashqari, yosh suzuvchilarda krol usulida suzishda qo‘lni tortish fazasida tirsakning “qulab tushishi” (ya’ni tirsakning pasayib ketishi) holati kuzatilgan. Bir yil davomida suzuvchilarning harakat tsikli davomiyligi oshgan, bu esa tutib olish va qo‘lni havoda olib o‘tish fazalarining cho‘zilishi hisobiga sodir bo‘ldi.

Suzuvchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi texnik tayyorgarligi bo‘yicha olingan natijalar (xususan, zarbaning harakat tuzilmasi tahlili) shuni ko‘rsatadiki, bu yoshdagi sportchilarda kuchga oid jismoniy tayyorgarlik parametrlari hali shakllanmagan bo‘ladi, bu holat shu bosqich uchun tabiiy hisoblanadi.

Sportchilar suzish sport turi bo‘yicha normativ hujjatlar asosida tuzilgan individual mashg‘ulot dasturlari asosida shug‘ullangan.

Suzish texnikasining samaradorligini baholashda ko‘pincha subyektiv yondashuv qo‘llaniladi — ya’ni sportchining texnikasi ideal andoza bilan solishtirilib, besh ballik tizimda baholanadi. Bu murabbiyga harakatlarni bajarish sifatini aniqlash imkonini berdi. Biroq baholashning obyektivligini oshirish uchun bir nechta ekspert (murabbiy) jalb qilinib, ularning o‘rtacha fikri asosida xulosa berildi.

Texnik tayyorgarlik samaradorligini baholashda yanada obyektiv yondashuv — suzish texnikasi, startlar va burilishlarning pedagogik modeldagi asosiy elementlari bilan sportchining amalda bajarayotgan harakatlarini taqqoslashdan iborat.

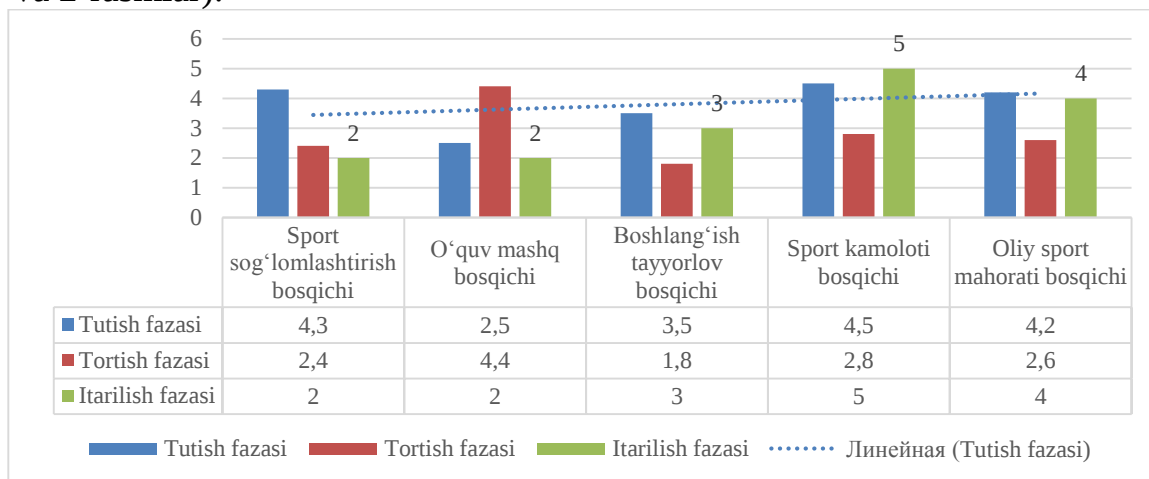
Baholash jarayonida sportchi bir necha marotaba 25 metr masofani musobaqa tezligida bosib o‘tadi.

Suzish texnikasining tahlili quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oldi – tana va boshning holati, nafas olish texnikasi, oyoq harakatlari (to‘piq bo‘g‘imlarining harakatchanligi, oyoqlarning umumiy tsikldagi holati), qo‘l harakatlari (umumiy tavsifi va bosqichma-bosqich tahlil), harakatlarning muvofiqligi (o‘ng va chap qo‘lning harakatlaridagi simmetriya, tsiklning barcha tarkibiy elementlari – qo‘l, oyoq harakatlari va nafas olish – o‘rtasidagi muvofiqlik).

Suzish texnikasining ko‘rsatkichlari bo‘yicha ko‘p yillik dinamikani tahlil qilish natijalari, an‘anaviy tuzilgan tayyorgarlik jarayoni asosida, suzish texnikasi

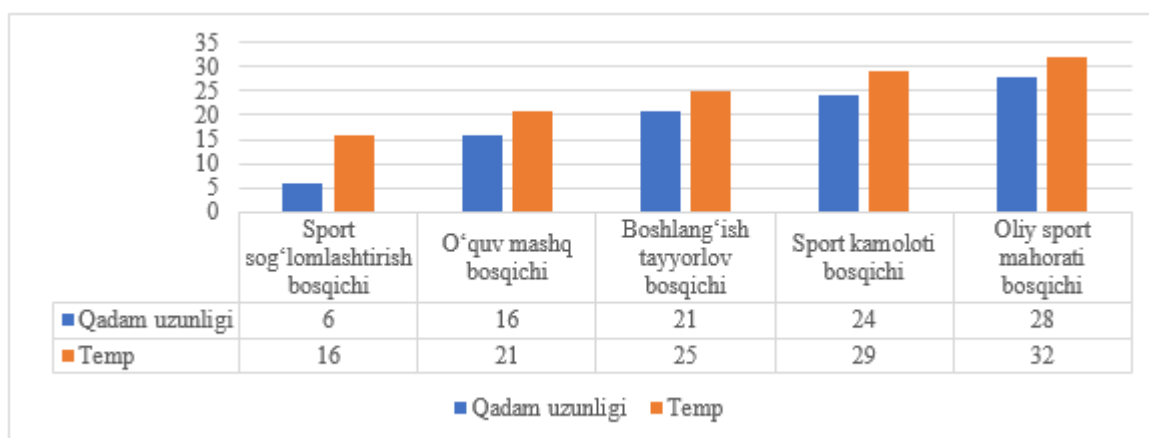


ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar bir tekisda kechmasligini aniqlash imkonini berdi (1- va 2-rasmlar).



1-rasm – Krol usulida (ko‘krakda va chalgancha) suzishda ishchi fazalardagi harakat trayektoriyasining uzunligi ko‘rsatkichining ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘zgarishi

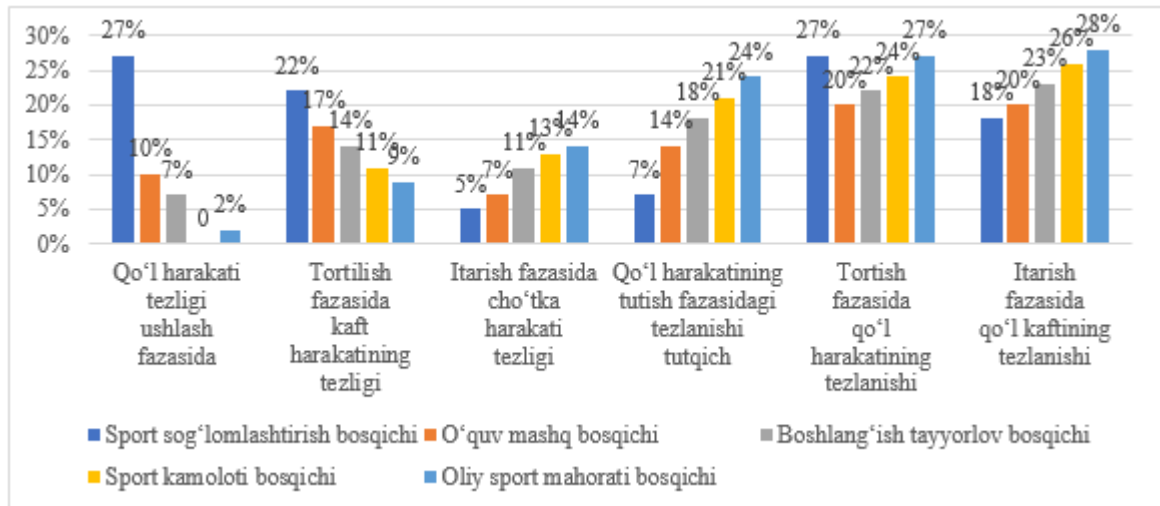
Diagramma natijalari shuni ko‘rsatadiki, ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida ushlar (tutish) fazasi ko‘rsatkichlari umumiy ijobiy tendensiyaga ega bo‘lib, sport kamoloti bosqichida eng yuqori darajaga yetadi. Tortish fazasi ko‘rsatkichlari bosqichlar bo‘yicha notekis o‘zgarib, o‘quv-mashq bosqichida yuqori qiymat qayd etiladi, keyinchalik esa nisbatan barqarorlashadi. Itarish fazasi ko‘rsatkichlari esa bosqichma-bosqich o‘sib, sport kamoloti va oliy sport mahorati bosqichlarida maksimal darajaga chiqadi. Umuman olganda, natijalar texnik tayyorgarlikning dastlab tezlikka yo‘naltirilgan, keyinchalik esa harakat samaradorligi va kuch impulsining optimallashtiruviga asoslangan shaklga o‘tishini ko‘rsatadi.



2-rasm – Krol usulida (ko‘krakda va chalganchada) suzishda ko‘p yillik sport tayyorgarligi bosqichlarida harakatlar tempi va suzish “qadami” uzunligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi



Diagrammadan ko‘rinadiki, sport tayyorgarligi bosqichlari oshib borgani sari qadam uzunligi va temp ko‘rsatkichlari izchil ravishda ortib boradi. Bu harakat texnikasining takomillashuvi, koordinatsiya va kuch imkoniyatlarining rivojlanishi bilan bog‘liq. Ayniqsa, sport kamoloti va oliy sport mahorati bosqichlarida ushbu ko‘rsatkichlarning yuqori darajaga yetishi harakatlarning samaradorligi va tezligi maksimal darajada optimallashtirilganini ko‘rsatadi.



3-rasm – Krol usulida (ko‘krakda va chalganchada) suzishda uch tayyorgarlik bosqichi davomida texnikaning fazoviy-vaqti parametrlaridagi o‘zgarishlar

Mazkur diagrammada suzuvchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari sport tayyorgarligining besh bosqichi bo‘yicha tahlil qilingan: sport sog‘lomlashtirish bosqichi, o‘quv-mashq bosqichi, boshlang‘ich tayyorlov bosqichi, sport kamoloti bosqichi va oliy sport mahorati bosqichi. Tadqiqot jarayonida qo‘l harakatlarining ushlash, tortilish va surish fazalaridagi tezlik hamda tezlanish ko‘rsatkichlari solishtirilgan bo‘lib, ular suzish texnikasining biomexanik samaradorligini aks ettiruvchi asosiy indikatorlar sifatida baholangan.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida notekis, bosqichma-bosqich va sifat jihatdan murakkablashib boruvchi xarakterga ega bo‘lib, ularning dinamikasi sportchining biologik yetilishi, motor koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarligi va texnik mashg‘ulotlarning mazmuniga bevosita bog‘liq holda shakllanadi.

Texnik ko‘rsatkichlar dinamikasining umumiy qonuniyatlari.

Diagramma ma‘lumotlarini umumlashtirish natijasida texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari rivojlanishida bir qator umumiy tendensiyalar aniqlanadi.

Birinchidan, dastlabki bosqichlarda (sport sog‘lomlashtirish va o‘quv-mashq bosqichlarida) texnik harakatlar ko‘proq tezlikka asoslangan, biroq biomexanik jihatdan yetarli darajada iqtisodiy bo‘lmagan xarakterga ega ekanligi kuzatiladi. Bu davrda sportchilar suvda harakatlanishda yuqori amplituda va ortiqcha kuch sarfi bilan ishlaydi, bu esa texnik samaradorlikning nisbatan past bo‘lishiga olib keladi.



Diagrammada bu holat ushlar va tortish fazalaridagi tezlik ko'rsatkichlarining yuqoriligi, biroq surish fazasidagi tezlanish va samaradorlik ko'rsatkichlarining pastligi bilan ifodalanadi.

Ikkinchidan, o'rta bosqichlarda (boshlang'ich tayyorlov va sport kamoloti bosqichlarida) texnik harakatlar strukturaviy jihatdan qayta tashkil etiladi. Harakatlarning muvofiqligi ortib, ortiqcha amplituda qisqaradi, kuch impulsining samaradorligi esa oshadi. Ushbu jarayon natijasida ayrim tezlik ko'rsatkichlarining vaqtinchalik pasayishi kuzatiladi, biroq tezlanish va surish fazasidagi kuch impulsining oshishi hisobiga umumiy texnik samaradorlik sezilarli darajada yaxshilanadi. Bu holat texnik tayyorgarlikning miqdoriy emas, balki sifat jihatdan rivojlanishini ifodalaydi.

Uchinchidan, yuqori sport mahorati bosqichida texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari barqarorlashgan va individuallashtirilgan shaklga ega bo'ladi. Harakatlar yuqori tezlik sharoitida ham muvofiqlashtirilgan, energiya tejankor va biomexanik jihatdan optimal bajariladi. Diagrammada bu surish fazasida qo'l-kaft tezlanishining maksimal qiymatga yetishi hamda tortish fazasida tezlanish ko'rsatkichlarining yana yuqori darajaga ko'tarilishi orqali ifodalanadi. Bu esa texnik tayyorgarlikning sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan yetakchi omilga aylanganini ko'rsatadi.

Harakat fazalari bo'yicha umumiy tahlil:

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining fazalar bo'yicha tahlili ham muhim ilmiy xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Ushlar fazasida qo'l harakati tezligi dastlabki bosqichlarda yuqori bo'lib, keyingi bosqichlarda sezilarli darajada kamayadi. Bu holat suzuvchilarning suv bilan o'zaro ta'sir mexanizmlarini chuqurroq tushunishi, qo'lning suvga optimal burchak ostida kirishi va kuch impulsini samaraliroq shakllantirishga o'rganishi bilan izohlanadi. Ushbu fazada tezlikning pasayishi texnik regress emas, balki harakatlarning iqtisodiylashuvi va samaradorligining oshishini ifodalaydi.

Shu bilan birga, ushlar fazasidagi tezlanishning bosqichma-bosqich ortib borishi sportchilarda kuch impulsini tez safarbar etish qobiliyatining rivojlanayotganini, ya'ni suv bilan faol kontakt qilish mexanizmlarining mukammallashayotganini ko'rsatadi. Bu esa texnik tayyorgarlikning chuqurlashgan bosqichiga o'tilayotganidan dalolat beradi.

Tortish fazasida kaft harakati tezligining bosqichma-bosqich pasayishi texnik harakatlarning silliqlashuvi va suv qarshiligiga qarshi optimal kuch yo'nalishini shakllantirish bilan izohlanadi. Shu bilan birga, tortish fazasida qo'l harakati tezlanishining yuqori sport mahorati bosqichida yana oshishi sportchilarning kuch impulsini yuqori tezlik sharoitida ham samarali tarzda amalga oshira olayotganidan dalolat beradi. Bu faza suzish texnikasining asosiy propulsiv elementi bo'lib, aynan shu yerda texnik tayyorgarlik darajasi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.



Suzish fazasida cho‘tka va kaft harakati tezligi hamda tezlanishining bosqichma-bosqich oshib borishi texnik tayyorgarlik dinamikasining eng barqaror va ijobiy komponenti sifatida namoyon bo‘ladi. Bu fazada kuzatilgan o‘shish sportchilar suvdan maksimal reaktiv kuch olish mexanizmlarini egallab borayotganini, harakatning yakuniy qismida energiya uzatilishining samaradorligi oshayotganini ko‘rsatadi. Ilmiy nuqtai nazardan, aynan surish fazasidagi texnik ko‘rsatkichlarning yuqori darajasi suzish tezligini belgilovchi asosiy determinantlardan biri hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlik dinamikasining ilmiy talqini.

Olingan natijalar sport fiziologiyasi, biomexanika va motor o‘rganish nazariyalari bilan uyg‘un holda talqin qilinadi. Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dastlabki bosqichlarda notekis va beqaror bo‘lishi markaziy nerv tizimida harakat dasturlarining endigina shakllanib borayotgani bilan izohlanadi. Bu davrda harakatlar ongli nazorat ostida amalga oshiriladi va yuqori koordinatsiya darajasi talab etiladi, natijada energiya sarfi nisbatan yuqori bo‘ladi.

Keyingi bosqichlarda texnik harakatlar avtomatlashtiriladi, ya‘ni ular ongli nazoratdan sezilarli darajada xoli bo‘lib, motor stereotiplarga aylanadi. Bu jarayon texnik ko‘rsatkichlarning miqdoriy emas, balki sifat jihatdan o‘zgarishini ta‘minlaydi: tezlikning nisbiy pasayishi hisobiga kuch impulsining samaradorligi va harakat iqtisodiyliги ortadi. Natijada sportchilar kamroq energiya sarflab, yuqori suzish tezligini ta‘minlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Yuqori sport mahorati bosqichida esa texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi yangi ko‘nikmalarni shakllantirish emas, balki mavjud texnik darajani barqarorlashtirish, individuallashtirish va ekstremal sharoitlarda (musobaqa bosimi, charchoq, yuqori tezlik) ham saqlab qolishdan iborat bo‘ladi. Diagrammada suzish fazasidagi tezlanish ko‘rsatkichlarining maksimal qiymatga yetishi aynan shu jarayonning empirik ifodasidir.

Mazkur natijalar suzuvchilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimida texnik tayyorgarlikni rejalashtirish uchun muhim metodik xulosalar chiqarish imkonini beradi. Xususan:

Dastlabki bosqichlarda texnik harakatlarning tezligidan ko‘ra ularning to‘g‘riligi va koordinatsiyalanganligi ustuvor bo‘lishi lozim;

O‘rta bosqichlarda texnikani qayta tuzish va individuallashtirish jarayonlari ongli ravishda boshqarilishi zarur;

Yuqori sport mahorati bosqichida esa texnik tayyorgarlikni barqarorlashtirish, mikroelementlarni takomillashtirish va musobaqa sharoitlariga moslashtirish asosiy vazifaga aylanishi kerak.

Mazkur yondashuv texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining ijobiy dinamikasini ta‘minlash bilan birga, sportchilar salomatligini saqlash, jarohatlanish xavfini kamaytirish va uzoq muddatli sport natijalarini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.



Xulosa. O‘tkazilgan umumiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, suzuvchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida oddiydan murakkabga, beqarordan barqarorga, energetik jihatdan tejamkor bo‘lmagan harakatlardan optimal va yuqori samarali texnikaga tomon evolyutsion tarzda rivojlanadi. Texnik ko‘rsatkichlarning dastlabki bosqichlarda tezlikka yo‘naltirilgan, yuqori bosqichlarda esa kuch impulsining samaradorligi va harakat iqtisodiyligiga asoslangan shaklga o‘tishi sport suzishida texnik tayyorgarlikning yetakchi rolini yana bir bor tasdiqlaydi.

Suzuvchilarning ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayonida texnik harakatlarning bosqichma-bosqich va izchil rivojlanib boradi. Ayniqsa, tutish, tortish va surish fazalarida harakat tezligi hamda muvofiqlashuv darajasi sport kamoloti va oliy sport mahorati bosqichlarida eng yuqori ko‘rsatkichlarga yetadi. Qadam uzunligi va temp ko‘rsatkichlarining ortib borishi esa harakat samaradorligi, kuch impulsining optimallasuvi hamda texnik tayyorgarlikning mukammallashtirilganligini tasdiqlaydi. Umuman olganda, olingan natijalar suzuvchilar tayyorgarlik tizimida texnik mashg‘ulotlarni yosh va malaka bosqichlariga mos ravishda bosqichma-bosqich takomillashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: 2013. Олимпийская литература.
2. Воронцов А.Р. Биомеханика плавания. Москва: 2011. Физкультура и спорт.
3. Counsilman J.E. The Science of Swimming. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1977.
4. Maglischo E.W. Swimming Fastest. Champaign, IL: Human Kinetics. 2003.
5. Barbosa T.M., Bragada J.A., Reis V.M., Marinho D.A., Carvalho C., Silva A.J. Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance. Journal of Human Kinetics, 2010. 26, 5–16.
6. Vilas-Boas J.P., Fernandes R.J., Barbosa T.M. Intra-cycle velocity variations in swimming. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2010. 5(2), 155–165.
7. Seifert L., Chollet D., & Rouard A. Swimming constraints and arm coordination. Journal of Sports Sciences, 2007. 25(5), 517–529.
8. Toussaint H.M., Truijens M. Biomechanical aspects of peak performance in human swimming. Animal Biology, 2005. 55(1), 17–40.
9. Sanders R.H., Psycharakis S.G. Rolling rhythms in front crawl swimming. Journal of Biomechanics, 2009. 42(16), 2738–2743.
10. Hay J.G. The Biomechanics of Sports Techniques (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1988.



11. Issurin V.B. Block periodization: Breakthrough in sports training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts. 2008.
12. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 2019.
13. Costill D.L., Maglischo E.W., Richardson A.B. Swimming. Oxford: Blackwell Scientific Publications. 1992.
14. Voronov V.A. Long-term athlete development in swimming. Theory and Practice of Physical Culture, 2015. 7, 45–48.
15. Pyne D.B., Trewin C.B., Hopkins W.G. Progression and variability of competitive performance of Olympic swimmers. Journal of Sports Sciences, 2004. 22(7), 613–620.
16. McMaster W. C. Biomechanics of swimming techniques. Sports Medicine, 2014. 44(2), 149–160.
17. Sanders R. Kinematic characteristics of swimming strokes. Journal of Sports Biomechanics, 2015. 31(1), 45–58.
18. Кузнецов В.В. Теория и методика спортивной тренировки. Москва: 2012. Советский спорт.
19. Озолин Н.Г. Теория спорта. Москва: 2006. Физкультура и спорт.
20. Mujika I., Padilla S. Scientific bases for precompetition tapering strategies. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2003. 35(7), 1182–1187.

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI TALABA-SPORTCHILAR MASHG'ULOTLARIDA DAM OLISH ORALIQ ME'YORLARINI TAQSIMLASH METODIKASI

Xo'jamkeldiyev G'afur Sulton o'g'li
Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Sultonovich1045@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'rta masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar mashg'ulotlarida dam olish oraliq me'yorlarini taqsimlash metodikasi, mashqlar orasida dam olish intervallarni taqsimlash bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Tananing barcha funksiyalari uchun katta kuchlanishni talab qiladi, o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning nufuzli musobaqalarda yuqori sport natijalarini qayd etish.

Аннотация: В данной статье представлена информация о методике распределения интервалов отдыха в тренировках студентов-спортсменов, бегающих на средние дистанции, и распределении интервалов отдыха между упражнениями.



Ключевые слова: *Требует больших усилий для всех функций организма, зафиксировать высокие спортивные результаты бегунов на средние дистанции на престижных соревнованиях.*

Abstract: *This article provides information on the methodology for distributing rest interval standards in mid-distance runners' training sessions and the distribution of rest intervals between exercises.*

Keywords: *Requires great exertion for all body functions, recording high sports results of middle-distance runners in prestigious competitions.*

Dolzarbli. Dunyo mamlakatlarida yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turiga ixtisoslashgan sportchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimida ularning jismoniy tayyorgarligi, funksional tayyorgarligi va texnik tayyorgarligini mashg‘ulotlarda beriladigan yuklamalarga mos ravishda ushlab turish bo‘yicha ko‘plab ishlar amalga oshirilgan. Yengil atletikaning o‘rta masofaga yugurish turlarida sportchilarning musobaqalarga tayyorlash tizimi ancha eskirganligi bois, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan vositalarni mazmun jihatdan o‘rganib chiqish, o‘rganish natijalariga asosan, ularni zamonaviy mashg‘ulot usullariga almashtirish lozim. Mashg‘ulotlar davomida va mashg‘ulotlardan keyin, ularning organizmini tiklovchi vositalar orqali rivojlantirib borish, muammolarni hal etish bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borilishi, o‘z navbatida, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilarning nufuzli musobaqalarda yuqori sport natijalarini qayd etishiga imkon beradi. O‘rta masofaga yuguruvchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi o‘quv va jismoniy yuklamalarning doimiy o‘sib borishi bilan bog‘liq. Katta hajmdagi va shiddatli yuklamalarni bajargandan so‘ng yuqori ish faoliyatini saqlab qolish uchun sportchi organizmini tiklanish vositalaridan foydalanish asosida keyingi ishga tayyorlashni talab etadi.

Mashg‘ulotlar jarayonida katta yuklamalarni qo‘llash sportchilarni organizmini zo‘riqishga olib kelish mumkin. Shuning uchun turli xil sharoitida tiklash vositalarining tizimli qo‘llanilishi va yo‘naltirilganligi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. O‘rta masofaga yuguruvchilar uchun asosiy pedagogik vositalarini makro, mezo va mikrosikllar bo‘yicha mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, alohida mashg‘ulotlar, dam olish kunlarida taqsimlash hamda qo‘llash lozimligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi o‘rta masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar mashg‘ulotlarida dam olish oraliq me‘yorlarini taqsimlash metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Mavzuga oid ilmiy ishlarni o‘rganish va tahlil qilish.
2. O‘rta masofaga yuguruvchilarni mashqlar orasidagi dam olish intervalini ishlab chiqish.



3. Mashqlar orasidagi dam olish intervallari taqsimlash metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. O'rta masofalarga yuguruvchilar uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan kompensator zonaga (YUQS 130-140 zar/daq) taalluqli bo'lgan davriy yuklamalarni rejalashtirish, umumiy mashg'ulot yuklamalarining 20-30% dan kam bo'lmagan vositalaridan foydalanishni, mashg'ulotdan keyingi qo'shimcha tiklovchi vositalardan rasional ovqatlanish, dush, hammom, massaj, parli hammom, sauna, suzish va boshqa omillardan muntazam ravishda qo'llash tavsiya etiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning turli vositalaridan foydalangan holda mikrosikllarda yuklamaning sport mahoratini oshirish bosqichida mushak skelet tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi, bu esa restorativ tadbirlarning xususiyatini belgilaydi. Ushbu bosqichda kuniga ikki marta mashg'ulotlarda reabilitatsiya tadbirlari majmuasida qo'lda massaj, suvli massaj, umumiy vannalar, saunalar (murabbiy, shifokor va restorativ vositalar mavjudligi bo'yicha) kiritilishi mumkin.

Asosiy bosqichlar yuguruvchilarni tayyorlashda maxsus yo'nalish bilan tavsiflanadi. Ushbu sikl qishki mashg'ulotlarga to'g'ri keladi, shuning uchun tananing umumiy qarshiligini oshirish uchun ultrabinafsha nurlanishini kamaytirish choralarini qo'llash tavsiya etiladi. Mashg'ulotning raqobatbardosh bosqichlarida katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalaridan shiddatli mashg'ulotlarga o'tish jarayoni amalga oshiriladi, bu esa tananing barcha funksiyalari uchun katta kuchlanishni talab qiladi. Shuning uchun bu davrda tavsiya etiladi: musobaqadan oldin massaj qilish, ertalab yoki kunning ikkinchi yarimidan keyin 20-30 daqiqadan so'ng umumiy massaj (yengil) 1,5-2 soat davom etadi, yotishdan oldin qo'llaniladigan hammom yoki dush. Qayta tiklash vositalaridan biridir.

Qayta tiklash jarayonlarini optimallashtirish uchun ijobiy hissiy muhitni yaratish muhim ahamiyatga ega. Tashqi periferik reaksiyalarga asoslangan bir qator usullar mavjud bo'lib, sportchining turli darajaga erishishiga imkon beradi, uning ichki hissiy va fiziologik holati o'zgaradi. Ijobiy hissiy muhitni yaratish bo'yicha ishlarning asosiy qismi murabbiy vazifasi hisoblanadi. U sportchilar bilan do'stona muhitni yaratishi, sportchilarning psixologik tayyorgarligini hisobga olishi kerak.

Biz tadqiqotimiz davomida pedagogik kuzatuvlar natijasida murabbiylar mashg'ulot davomida bir guruhdagi har xil tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarga bir xil yuklamadan so'ng dam olish oraliq me'yorlarini bir xilda berayotganligi aniqlandi. Shunga asosan, biz o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda mashg'ulot jarayonlarida takroriy va yugurish usullari orasida dam olish oraliq me'yorlarini ishlab chiqdik va quyidagi 1-jadvalda ifodalandi.



1-jadval

O‘rta masofaga yuguruvchi sportchilar mashg‘ulotlarida dam olish oraliq me‘yorlarini taqsimlanishi

Masofalar	Usullar	Natijasi	Tiklanish vaqti 1-2 razryad	Natijasi	Tiklanish vaqti SUN va SU	Shiddat %
150 m	Interval	20.0-22.0	2 min	18.0-19.0	1-1.5 min	80-85 %
	Takroriy	18.0-20.0	3-5 min	17.0-18.0	3-5 min	90-95 %
200 m	Interval	29.0-32.0	2 min	27.0-29.0	1-1.5 min	80-85 %
	Takroriy	27.0-28.0	3-5 min	25.0-27.0	3-5 min	90-95 %
400 m	Interval	68.0-70.0	2-3 min	65.0-68.0	1.5-2 min	80-85 %
	Takroriy	63.0-65.0	3-5 min	55.0-60.0	2-5 min	90 % gacha
600 m	Interval	1.43-1.45	3-5 min	1.38-1.40	2-3 min	80-85 %
	Takroriy	1.30-1.35	5-6 min	1.25-1.30	5-6 min	90 % gacha
800 m	Interval	2.28-2.32	3 min	2.20-2.25	3 min	80-85 %
	Takroriy	2.10-2.15	5-6 min	2.10-2.05	5 min	90 % gacha
1000 m	Interval	3.20-3.15	3 min	3.05-3.10	3 min	80-85 %
	Takroriy	3.05-3.10	5-6 min	3.05-2.50	5-6 min	90 % gacha
1200 m	Interval	3.50-3.45	3 min	3.35-3.40	3 min	80-85 %
	Takroriy	3.35-3.40	5-6 min	3.20-3.25	5-6 min	90 % gacha

Unga ko‘ra 150 m. masofada 1-2 razryadli sportchilarda interval yugurish usulida 2 daq., takroriy usulda esa 3-5 daq. ni, SUN va SU talab me‘yorlarini bajargan sportchilar uchun interval usulda 1-1.5 daq. Takroriy yugurish usulida 3-5 daq. dam olish yetarli ekanligi aniqlandi. 200 m. masofada 1-2 razryadli sportchilar uchun interval usulda 2 daq., takroriy usulda esa, 3-5 daqiqani, SUN va SU huddi shu usulda 1-1.5 daq., takroriy yugurish usulida esa 3-5 daq. dam olish belgilandi. 400 m. masofaga interval usulda 1-2 razryadli sportchilar interval usulda 2-3 daq. dam olish yetarli hisoblansa, takroriy yugurish usulida 3-5 daq., shu masofa bo‘yicha SUN va SU lar uchun dam olish me‘yorlari interval usulda 1.5-2 daq. ni, takroriy usulda esa 2-5 daq. dam olish me‘yor ekanligi aniqlandi. 600 m. masofaga 1-2 razryadli sportchilarmiz interval usulda 3-5 daq., takroriy yugurish usulida esa 5-6 daq. dam olish yetarli ekanligi aniqlangan bo‘lsa, shu masofa bo‘yicha SUN va SU razryadli sportchilarda interval usulda 2-3 daq., takroriy usulda 5-6 daq. dam olish me‘yor qilib belgilandi. 800 m. masofada 1-2 razryadli o‘rta masofaga yuguruvchilarda interval usuldan so‘ng 3 daq. me‘yor deb aniqlangan bo‘lsa, takroriy usulda 5-6 daq. deb belgilandi. SUN va SU lar interval usulda esa, 3 daq. va takroriy usulda esa 5 daq. me‘yor deb belgilandi. 1000 m. masofada 1-2 razryadli sportchilar uchun interval usulda 3 daq. me‘yor deb belgilangan bo‘lsa, takroriy yugurish usulidan so‘ng esa 5-6 daq., SUN va SU razryadli sportchilarda interval usuldan 3 daq. takroriy usuldan keyin esa 5-6 daq. tiklanishi uchun yetarli ekanligi isbotlandi. 1200 m. masofaga interval usulda 1-2 razryadli sportchilar uchun dam olish oraliq me‘yori 3 daq. ni, takroriy usulda esa 5-6 daq. me‘yor deb belgilandi. SUN va SU lari uchun interval usulda 3 daq va takroriy usuldan keyin 5-6 daq. me‘yor deb belgilandi.



Bundan ko‘rinib turibdiki, har bir mashq oralig‘ida dam olish oraliq me‘yorlari, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda me‘yorlash zarur ekan. Bu esa sportchilarning keyingi ishini bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

2-jadval

O‘rta masofalarga yuguruvchilarni turli xil mikrosikllarda mashg‘ulot yuklamalarini bajargandan so‘ng tiklanish jarayoni

Mikroskl nomi	boshida	1 minutda	2 minutda	3 minutda
Tortuvchi mikrosikl	YUQS 155-165 zar/daq.	YUQS 145-150 zar/daq.	YUQS 130-140 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.
Hajmli mikrosikl	YUQS 170-180 zar/daq.	YUQS 150-160 zar/daq.	YUQS 130-140 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.
Shiddatli mikrosikl	YUQS 185-190 zar/daq.	YUQS 160-170 zar/daq.	YUQS 140-150 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.
Musobaqa mikrosikl	YUQS 180-185 zar/daq.	YUQS 155-160 zar/daq.	YUQS 140-150 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.
Tiklovchi mikrosikl	YUQS 140-150 zar/daq.	YUQS 130-140 zar/daq.	YUQS 120-130 zar/daq.	YUQS 100-110 zar/daq.

Tiklanish muolajalarini rejalashtirishda ularning umumiy yo‘nalganligi va intensivligi ko‘p jihatdan o‘quv jarayonining davri va muayyan mikrosiklning vazifalariga bog‘liq ekanligini hisobga olish kerak. Tiklovchi vositalarni yaxshi o‘ylanmagan va tasodifiy tanlash tananing adaptiv kuchlarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Asab tizimini tiklash quyidagi vositalar bilan amalga oshiriladi: gidroterapiya (issiq dush, issiq hammom, tuzli hammom), hammom muolajalari, massaj; ionlashgan havo, kislorod, vitaminlar (ayniqsa, B guruhi) laridan foydalanishdir.

Tiklanish va ish qobiliyatini yaxshilash vositalari majmualarini ishlab chiqish jarayonida sportchi organizmining individual xususiyatlarini doimo hisobga olish zarur.

Xulosa. Ko‘pchilik mutaxassislar sportchilar organizmini qayta tiklashda psixologik vositalardan autogen mashg‘ulotdan foydalanish, madaniy dam olishni tashkil etsa va boshqa sharoitli joylarda dam olishni tavsiya etadi. Ammo sportchilar organizmini qayta tiklash vositalarining samaradorligiga ta’sir etuvchi yuklamalarni qo‘llash hajmi va shiddatiga bog‘liq ekanligini esdan chiqarib, mashg‘ulot joyida bajariladigan tiklovchi vositalarni berishmaydi. Natijada sportchi rejalashtirgan natija qayd etilmasdan qoladi. Agar mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini dam olish oraliqlarini to‘g‘ri rejalashtirisa sportchilar uchun rejalashtirgan natijalarga bemaolol erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. Учеб. пособие - М.: Терра–Спорт, 2000. – С. 214-216.
2. Никитушкин В.Г. Подготовка юных бегунов / Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. — Киев: Здоровья, 1988. – С. 84-88.



3. Оганджанов А. Л. Комплексный контроль в легкой атлетике: учеб, пособие / А.Л.Оганджанов. Департамент образования. Москвы, Московский тор. педагогический университет, Пед. институт физ. культуры и спорта. — М.: МГПУ, 2014. – С. 102-106.

4. Xodjamkeldiyev G. Sport mashg‘ulotlari jarayonlarida tiklanishning ahamiyati // Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(7), (2023). 233-237.

5. Khojamkeldiyev G. S. Medical and biological means of increasing working capacity and recovery of athletes//Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, Jizzakh, 2023. - P.232-237.

6. Khujamkeldiyev G.S. (2023). The importance of recovery in the processes of sports exercises // In Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XIX Междунар. науч. конф., Белгород, 25–26 апр. 2023 г./Белгор. гос. технол. ун-т.–Белгород: Изд-во БГТУ, 2023.–471с. ISBN 978-5-361-01170-4 (P. 462).

KURASHCHILARNING TEZKORLIK – KUCH TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI

Bekmurzaev Abdikarim Kulmirzaevich

Dotsent

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
abdikarimbekmurzaev@ndpi.uz

Annotatsiya: Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonida yuqori natijaga erishish ustuvor jihatdan kuch sifatiga bog‘liqdir. Malakali kurashchilarni tayyorlashda tezkor-kuch rivojlantiruvchi nostandart mashqlardan foydalanish tajribasi o‘rganilgan. Zamonaviy mashg‘ulotni rejalashtirishda jismoniy sifatlarning ahamiyati, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish ushlublari va kurashchilarni tarbiyalashda tezkor-kuch sifati muhim omil ekanligi maqolada o‘z ifodasini topgan.

Kalit so‘zlar: Kurashchi faoliyati, harakat sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, yuklama, texnik-taktik tayyorgarlik, mushak guruhlar.

Аннотация: Достижение высоких результатов в тренировочном процессе борцов в первую очередь зависит от качества силы. Изучен опыт использования нестандартных скоростно-силовых упражнений в подготовке квалифицированных борцов. В статье отражено значение физических качеств в планировании современной тренировки, методы планирования тренировочного процесса и то, что скоростно-силовые качества являются важным фактором в воспитании борцов.



Ключевые слова: Деятельность борца, двигательные качества, физическая подготовка, тренировочный процесс, нагрузка, технико-тактическая подготовка, мышечные группы.

Abstract: Achieving high results in the training process of wrestlers depends primarily on the quality of strength. The experience of using non-standard speed-strength exercises in training qualified wrestlers was studied. The article reflects the importance of physical qualities in planning modern training, methods of planning the training process, and the fact that speed-strength qualities are an important factor in the development of wrestlers.

Keywords: Wrestler’s activity, motor qualities, physical training, training process, load, technical-tactical training, muscle groups.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunga kelib ham yosh kurashchilar uchun tezkor-kuch tayyorgarligi o‘z dolzarbligini yuqotmagan, chunki texnik-taktik mahoratni o‘tib borishi uning jismoniy tayyorgarligining yuqori imkoniyatlariga bog‘liq. Daxnovskiy V.S., Egizaryan A.D., Zakaryan Yu.M., Ivlev V.G., Ionov V.G. va boshqalar o‘z tadqiqotlarida shuni takidlab o‘tganlarki, sportchilarning umumjismoniy va maxsus tezkor-kuch tayyorgarlik darajasini kutarish kurash vositalari hisobiga amalga oshiriladi, yani texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlarida katta xajmda hilma hil mashg‘ulotlar o‘tkazib borish maqsadga muvofiq.

Ammo, tayyorgarlikning shu vositalarinigina qo‘llab, kurashchilarning yangi-yangi texnik xarakatlarga o‘rgatib borish jarayonini tezlashtirishga xizmat qiladigan jismoniy sifatlarni maqsadga muvofiq rivojlantirib bo‘lmaydi. Bunday holatlarda agar tezkor-kuch yunalishidagi mashg‘ulotlarni chuqurlashtirib maqsadli olib borilmasa, u holda sportchining texnik-taktik maxoratini takomillashtirish jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish darajasini oshirib bo‘lmaydi. Chunki, sport takomillashuvi bosqichida malakali sportchilarda umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi bir maromga tushgan bo‘ladi. Bundan tashqari, musobaqa davrining oxirigacha tezkor-kuch sifatlarini yuqori darajada saqlab qolishning ilojisi yoq.

Tayyorgarlikni rejalashtirish jarayoni, musobaqalarda ishtirok etish vaqtidagi yuklama kuchi va xajmini inobatga olib, fikrni jamlash va dam olish davrlarini kiritib amalga oshiriladi. Shuning uchun musobaqa davrida tezkor-kuch tayyorgarligi vositalarini maqsadga muvofiq qo‘llash, malakali yosh kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini muhim printsplaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi - malakali yosh kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish vositalari va uslubi.

Tadqiqot vazifalari:

1. Malakali yosh sportchilarning texnik-taktik mahoratining individual zahirasi va yillik tsiklning bazaviy tayyorgarlik bosqichida kuch yo‘nalishidagi vositalarni tarkibini o‘rganish.



2. Kuch tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulot yuklamasini hisobga olib boruvchi tezkor tizim ishlab chiqish.

3. Yillik tsiklning bazaviy tayyorgarlik bosqichida yosh kurashchilarning kuch tavsifidagi vositalarni tanlash usulini tajribalar yo'li bilan asoslab berish.

Tadqiqot uslubi.

Oldinga qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun quyidagi tadqiqot uslubidan foydalanildi:

- ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- etakchi amaliy tajribalarni tahlil qilish va amalda qo'llash;
- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik testlash;
- pedagogik tajribalar;
- matematik statistika uslubi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va o'rganish.

- yosh kurashchilarning harakat tayyorgarligi xususiyatlari;
- yosh kurashchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi xususiyatlari;
- yosh kurashchilar texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlari;
- o'quv mashg'ulot jarayonida yosh sportchilarning individual xususiyatlari;
- Barcha sport turlaridagi mashg'ulot yuklamasini hisoblash va tahlil qilish bo'yicha avtomatlashtirilgan dasturni ishlab chiqish.

Etakchi amaliyot tajribalarini tahlil qilish va amalda qo'llash, tayyorgarlikning yillik tsiklidagi turli yuklamalarni xajmi va muntazamliligini qulay nisbatini aniqlab amalga oshiriladi. Malakali yosh kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulotning individual xaritasi tahlil qilindi. Bu erda sportchining familiyasi, ismi va otasining ismi, mashg'ulotdan oldin va keyingi sportchining vazni, mashg'ulotning boshlanishida va yakunidagi kayfiyati, tayyorgarlik davomida echiladigan vazifalar, mashg'ulot usullarining kodi va ularni bajarish xususiyatlari, mashg'ulotda hujum va himoyada ishlash vaqti (daqiqada), hujum, himoya, umumiy va muvaffaqiyatli hujum oralig'i ishonchliligi koeffitsenti bo'yicha mashg'ulotni bajarilishini baholash aks ettirilgan. Bundan tashqari, bu xaritani mazmunini tayyorlashda ishtirok etgan murabbiy uning bajarilishini mashg'ulotdan keyin ro'yxatlab borishi lozim hamda sportchilarni yo'l qo'ygan hatolarini yo'qotish maqsadida bu xatolar haqida to'liq ma'lumot berishlari kerak.

Texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotning bunday xaritasi nafaqat sportchini, xatto murabbiyning ishi samaradarligini ham tahlil qilish uchun yordam beruvchi dastlabki material bo'lib xizmat qiladi.

Pedagogik kuzatuv - yosh sportchilarning mashg'ulotlari davomidagi hamma tajriba ishlarida olib borildi. Pedagogik kuzatuv jarayonida bajarilgan yuklamalarning aniq xajmi, mashg'ulotda hamda yillik tsikl bosqichlarida qo'llanilgan vositalar muntazamliligi aniqlandi.



Pedagogik testlash - tadqiqot mobaynida yosh kurashchilarning jismoniy darajasini va mashg‘ulot dasturi tasirida uning dinamikasini aniqlash uchun, sport kurashi amaliyotida keng tarqalgan va sport metrologiyasi talablariga javob beradigan sinov nazoratlari qo‘llanildi. Kuch tayyorgarligi darajasi, joydan sakrash, jaydan uch xatlab sakrash, vaqti-vaqti bilan 70 sm. balandga sakrash kabi mashqlar natijalari bilan tavsiflandi. Maxsus chidamkorlik darajasi, maxsus chidamkorlik koeffitsenti bo‘yicha baholandi.

Pedagogik tajribalar samaradorligini baholash.

Kurashchilarning tezkor-kuch imkoniyatlari darajasini baholash uchun quyidagi testlar tanlab olindi. Sportchining maxsus jismoniy imkoniyatlarini jamlanma ko‘rinishi 8 ta halol uloqtirish va 15 ta halol uloqtirish testlari bo‘yicha aniqlandi. Bunda texnik tayyorgarlik darajasiga hos bo‘lgan bu uloqtirishlarni vaqti va pedagogik bahosi alohoda-alohida baholandi. Agar jadvalga murojat qilsaq, bu erda tajriba guruhleri kurashchilarining pedagogik tajriba avvalida va yakunida olingan test natijalari aks ettirilgan. Buni shunday sharxlash mumkin, har bir kurashchining jismoniy tayyorgarlik darajasi oshgan va o‘sinh foizi bir hilda emas. Balki shunday bo‘lishi ham kerakdir, chunki dastlabki tayyorgarlik darajasida bunday mashg‘ulot yuklamasini bu kurashchilarda turlicha o‘tkazishlari mumkin.

1-jadval

Pedagogik tajribalar davrida nazorat guruhi kurashchilarining tezkor-kuch imkoniyat ko‘rsatkichlari dinamikasi

№	Testlar	Tajribagacha	Tajribadan keyin	O‘sinh %da
1.	Vaqtga 10 ta tortilish (soniya)	12,4	12,2	1,6
2.	Vaqtga 10ta o‘tirib turish (soniya)	12,1	11,9	1,6
3.	Vaqtga 0,7 m. ga balandlikka sakrash (s)	7,3	7,2	1,4
4.	Vaqtga yotgan holatda gavgani 10 marta ko‘tarish (soniya)	13,2	13,1	0,7
5.	Vaqtga 8 ta yonbosh uloqtirish (soniya)	14,7	14,5	1,3
6.	Pedagogik baho (ball)	4,2	4,3	2,3
7.	Vaqtga 15 ta yonbosh uloqtirish (soniya)	34,6	34,3	0,8
8.	Pedagogik baho (ball)	4,0	4,1	2,5
9.	Joydan uzunlikka sakrash	240	245	2,1

Eng yaxshi o‘sinh natijasi 262 sm. tashkil qildi. Bu erda shunday taxmin qilish mumkin, agar tajriba avvalida ayrim sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik past bo‘lsa, oxiriga borib tadqiqot o‘lchamlari shuncha yuqoriga ko‘tarilganligini ko‘rish mumkin.

Agar tadqiqot ko‘rsatkichlarini o‘sinh foizini tahlil qilib ko‘rsak. Bunda joydan uzunlikka sakrash – 9,2% ni tashkil qildi. Vaqtga 10 ta tortilish, tajribalar paytida 6,4% ga yaxshilandi, taxminan shunday natija 10 ta o‘tirib turish testida ham kuzatish mumkin. Quyidagi ko‘rsatkichlarda unchalik atta bo‘lmagan o‘zgarishlar



paydo bo'ldi, vaqtga 0,7 m. ga baladlikka sakrash (4,1%), vaqtga yotgan holatda gavgani 10 marta ko'tarish (6,8%), vaqtga 15 ta ippon uloqtirish (6,4%).

Ancha kattaroq o'zgarishlarni vaqtga 8 ta halol uloqtirish testida kuzatdik, uning pedagogik bahosi (14,5%), 15ta yonbosh uloqtirishning pedagogik bahosi (15,0). Bu natijalar tajriba guruhlaridagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, pedagogik nuqtai nazardan yaxshilanganini ko'rsatdi. Bu testlardan nazorat guruhi kurashchilarining tezkor-kuch tayyorgarligini baholash uchun ham foydalanildi.

Tajribalar paytida nazorat guruhlari, oddiy tartib bilan mashg'ulotlar o'tkazdilar. Hamma ko'rsatkichlar bo'yicha o'zgarishlar kam. Past o'zgarish tajriba oxiridagi meyorlardan ko'rish mumkin: vaqtga yotgan holatda gavgani 10 marta ko'tarish (0,7%) va vaqtga 15 ta halol uloqtirish (0,8%). Qolgan meyorlardagi o'zgarishlarning hammasi 1,3% dan-2,8% ni tashkil etdi.

Kuch tavsifidagi mashg'ulot ishlarining tahlili bo'yicha olingan natijalarni ko'rib chiqamiz. Tahlillar tizimi, bekatlardagi kuchlanishlarning o'rtacha og'irligini muntazamliligini emas, xatto maksimal kattalikdagi muntazam ish foizini ham aniqlashda yordam beradi.

Turli vazn toifasidagi kurashchilar ko'rsatkichlarida ham farq mavjud, masalan o'rtacha og'irliq bo'yicha 46-50%, ish muntazamliligi bo'yicha 60-86% orasida tebranadi.

2-jadval

Tajriba guruhlarida aylanma mashg'ulot uslubi qo'llangandan keyingi kurashchilarning tezkor-kuch imkoniyat ko'rsatkichlari dinamikasi

№	Testlar	Tajribagacha	Tajribadan keyin	O'sish % da
1.	10 tortilish vaqti (soniya)	12,5	11,7	6,4
2.	10 o'tirib-turish vaqti (soniya)	12,2	11,4	6,6
3.	10 balandga sakrash 0,7 m. (soniya)	7,4	7,1	4,1
4.	Yotgan holatda gavgani 10 marta ko'tarish (soniya)	13,3	12,4	6,8
5.	8 ta ippon uloqtirish vaqti (soniya)	14,6	13,1	10,3
6.	Pedagogik baho (ball)	4,1	4,7	14,6
7.	15 ta ippon uloqtirish vaqti (soniya)	34,6	32,4	6,4
8.	Pedagogik baho (ball)	4,0	4,6	15,0
9.	Joydan uzunlikka sakrash (sm)	240	262	9,2

Shunday hulosalar qilish mumkin, ya'ni ish muntazamliligi bo'yicha hamma sportchilar ham mashq bajarish tezligini bir maromda ushlab tura olmaydilar, xatto ayrimlarida tezlik juda yuqori. Kuchlanish og'irligini kamaytirish hisobiga juda katta ish muntazamliligiga ega bo'lish mumkin, bu sportchi uchun ham murabbiy uchun ham uslubiy hato hisoblanadi.

Kurashchilar tayyorgarligini mashg'ulot yuklamasining tahlili.



Mashg‘ulotlardan keyin yuklama kattaligini aniqlash uchun o‘rtacha Yu.Q.Ch aniqlaymiz, keyin jadvaldan muntazamlilik ahamiyatini topib uni shu mashqni bajarish uchun ketgan vaqtga ko‘paytiramiz. Mashg‘ulot tasiri yo‘nalishi bo‘yicha yuklama kattaligini belgilab oldik. Kurashchilarning bir kunlik yuklama kattaligi quydagi jadvalda ko‘rsatilgan.

3-jadval

Kurashchilar mashg‘ulotining tuzilishi

№	Mazmun	Bajarish vaqti	YuQCh 1 daq.	Muntazamlilik ballari	Muntazamlilik zonasi
1.	Razminka	15	132	4	I
2.	Hujum usullarini takomillashtirish	10	144	6	I
3.	Himoya usullarini takomillashtirish	10	156	8	II
4.	Tezkor tempda uloqtirishni takomillashtirish	5	174	14	II
5.	Kontratakani takomillashtirish	10	138	5	I
6.	O‘quv mashg‘ulot bellashuvi	6	186	21	III
7.	Kurashchi bo‘yin mushaklarini mustaxkamlash uchun mashqlar	4	126	3	I

Shunday qilib, bizning mashg‘ulotimiz 60 daqiqani tashkil etdi. Har bir mashg‘ulot uchun o‘rtacha YuQCh ko‘rsatkichlarini va ish bajarish vaqtini belgiladik. Sorvanov V.A. jadvali bo‘yicha biz mashg‘ulot muntazamliligini ballarda aniqladik. Masalan: razminkaga 15 daqiqa o‘rtacha YuQCh 132 zarba/daqiqada, jadvalga muvofiq 4 ball. Endi formulaga binoan biz yuklama kattaligini aniqlaymiz, yani mashqlarni bajarish vaqtini uning muntazamlilik baliga ko‘paytiriladi.

Xulosa.

1. Yuqori malakali kurashchilarning texnik maxoratini va kuch tayyorgarligini takomillashtirishning uslubiy yo‘nalishi musobaqa faoliyati hususiyatlariga mos kelishi lozim. Barcha vazn toifasidagi kurashchilarning samarali hujum texnikasini ajratish va samarali bo‘lgan kuch tayyorgarligi dasturini aniqlash. Kuch yo‘nalishidagi samarali usullarni ishlab chiqishda, kurashchilarning hujum va himoya hatakalarining individual zahirasini hisobga olish zarur.

2. Malakali kurashchilar texnik-taktik harakatlarining individual zahirasi tahlili, har bir sportchi uchun o‘zining yoqtirgan usullarini ko‘rsatib beruvchi mashqlar va mashqlar jamlanmasini tanlab olish zarur. Sportchi usul bajarishi uchun jalb qilingan mushak guruhlari ishini oshiradigan kuch tayyorgarligi bo‘yicha mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish kerak.

3. Mashg‘ulot yuklamasi tahlili bo‘yicha ishlab chiqilgan tizim, bajarilgan ishlarni nazorat qilishning takomillashgan shaklini egallashga yordam beradi va keyinchalik butun mashg‘ulot faoliyatini rejali boshqarish sifatini oshiradi.



Foydalinilagan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. PQ-4881-son qarori.– Toshkent: 2020 yil, 4-noyabr.
2. Atoev A.Q. Kurash. O‘smir va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metod va vositalari: (Ped. oliy o‘quv yurt. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, BO‘SM KSJ va SMOM o‘qituvchi va murabbiylar) uchun o‘quv qo‘ll. –T.: O‘qituvchi, 1987.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005.
4. Mirzaqulov Sh. Belbog‘li kurash nazariyasi uslubi. – T. 2013.
5. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish DZYUDO. T. 2017. O‘zbek kurashi dovrug‘i /Tuzuvchilar: X.Bobobekov, M.Sodiqov, Z.Ro‘ziyev va boshq. –T.: Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashri, 2002.
6. Rasulov S.B. Kurashchilarni tayyorlash. – T. 2010.
7. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari –T. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2005.

ВЛИЯНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЛОВЦОВ

Зоитова Гулноза Мирюнусовна

д.ф.п.н (PhD), доцент

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Абдиреймова Гуландам Икрамовна

Студент

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

gulnoza_zoitova@mail.ru

Аннотация: В работе анализируется влияние эффективности выполнения поворота на соревновательные показатели пловцов. Рассмотрены структурные компоненты поворота и их значение в общей системе соревновательной деятельности. В ходе педагогического эксперимента с применением видеоанализа и хронометража выявлена статистически значимая связь между временем выполнения поворота и итоговым результатом на дистанции 100 м. Полученные данные подтверждают целесообразность целенаправленного совершенствования техники поворота в тренировочном процессе пловцов.

Ключевые слова: Плавание, техника поворота, соревновательная деятельность, результативность, педагогический эксперимент, биомеханика.



Annotatsiya: Ushbu maqolada suzishdagi burilish texnikasining sport natijalariga ta'siri tahlil qilinadi. Eksperimental tadqiqotlar va videotasvir yordamida burilishning samaradorligi va 100 metr masofani o'tash vaqti o'rtasidagi bog'liqlik aniqlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, burilish texnikasini mukammallashtirish musobaqa natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Suzish, burilish texnikasi, musobaqaviy faoliyat, natijaviylik, eksperimental tadqiqot, biomexanika

Abstract: This article analyzes the impact of turn technique on competitive performance in swimming. Using experimental research and video analysis, the relationship between turn efficiency and the time to complete a 100-meter distance was examined. The results indicate that improving turn technique contributes to enhancing swimmers' competitive outcomes.

Keywords: Swimming, turn technique, competitive performance, efficiency, experimental research, biomechanics

Введение. В условиях современного спортивного плавания достижение высоких результатов определяется не только уровнем физической и функциональной подготовленности спортсменов, но и качеством выполнения отдельных технических элементов. При высокой плотности соревновательных результатов даже минимальные временные потери могут существенно повлиять на распределение мест. Одним из наиболее сложных и в то же время наименее стабильных элементов техники является поворот. Он представляет собой кратковременное, но высокоинтенсивное двигательное действие, включающее несколько последовательно сменяющих друг друга фаз. Ошибки, допускаемые при выполнении поворота, приводят к снижению скорости и нарушению ритма движения, что отрицательно сказывается на общем результате. Особую значимость техника поворота приобретает при плавании в бассейнах длиной 25 метров, где количество разворотов возрастает вдвое по сравнению с бассейнами олимпийского стандарта. В связи с этим возникает необходимость более детального изучения влияния эффективности выполнения поворота на соревновательные показатели пловцов [3, 4].

Одним из ключевых элементов, оказывающих существенное влияние на результат, является поворот у стенки. Особенно это актуально на дистанциях от 100 м и выше, где количество поворотов прямо влияет на итоговое время прохождения дистанции. Эффективность выполнения поворота определяется комплексом факторов: скоростью подхода к бортику, точностью и быстротой вращения, силой отталкивания, рациональной длиной подводного скольжения и количеством дельфиновых ударов. Любые недостатки в этих элементах приводят к потере времени и снижению соревновательного результата. На практике было установлено, что даже незначительное улучшение техники



поворота может обеспечить выигрыш на дистанции в доли секунды, что в условиях высоко конкурентных соревнований является критически важным. Актуальность данной темы обусловлена тем, что в последние годы уровень спортивного плавания постоянно растёт, и разница между спортсменами высокой квалификации часто составляет всего сотые доли секунды. В таких условиях повышение эффективности поворота становится значительным резервом улучшения соревновательных показателей, позволяя оптимизировать дистанцию без увеличения физической нагрузки [1, 2, 5].

Литературный анализ и методология исследования. Анализ научно-методических источников показывает, что поворот рассматривается исследователями как один из ключевых элементов соревновательной техники в плавании. В ряде работ отмечается, что временные потери при нерациональном выполнении поворота могут суммарно достигать значительных величин на дистанции, особенно при многократных разворотах. Авторы подчеркивают значимость таких характеристик, как скорость подплывания к стенке, мощность отталкивания, положение тела в фазе скольжения и продолжительность подводного участка. Вместе с тем анализ литературы выявил недостаточное количество экспериментальных исследований, направленных на количественную оценку связи между временем выполнения поворота и соревновательным результатом, что и определило методологическую направленность настоящей работы. Методология исследования основывалась на использовании педагогического эксперимента с элементами инструментального контроля, что позволило получить объективные данные и провести их количественный анализ. Анализ научно-методической литературы показывает, что поворот в спортивном плавании рассматривается как один из ключевых технических элементов, существенно влияющих на итоговый результат, особенно на дистанциях 100 м и 200 м. По данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, вклад старта и поворотов в общий результат на дистанции 100 м может составлять до 30–35% общего времени. Особое внимание в исследованиях уделяется биомеханической структуре поворота при плавании на спине. Согласно правилам соревнований, спортсмен выполняет вращение на грудь перед касанием стенки, после чего следует кувырок, постановка стоп на бортик и мощное отталкивание с переходом в подводную фазу. Эффективность данного элемента определяется:

1. Скоростью подхода к стенке;
2. Минимизацией времени вращения;
3. Силой и углом отталкивания;
4. Длиной и скоростью подводного скольжения;
5. Рациональным количеством дельфиновых ударов;
6. Временем прохождения 15-метрового отрезка.



Исследования в области биомеханики плавания показывают, что наибольшие потери скорости происходят именно в фазе вращения и постановки ног на стенку. При этом оптимизация угла сгибания в коленных суставах (примерно $90-120^\circ$) способствует более мощному отталкиванию. Также установлено, что увеличение длины подводного участка при сохранении высокой скорости позволяет значительно сократить общее время дистанции. Таким образом, анализ литературы подтверждает, что совершенствование техники поворота является важным резервом повышения спортивных результатов. Выбранная методология позволила объективно оценить влияние совершенствования техники поворота на соревновательные результаты пловцов и определить эффективность предложенной тренировочной программы.

Целью исследования. Экспериментально обосновать влияние эффективности выполнения поворота на соревновательные показатели пловцов.

Задачи и методы исследования.

Задачи исследования:

1. Изучить и обобщить данные научно-методической литературы, посвящённые технике выполнения поворотов в спортивном плавании, а также определить степень разработанности данной проблемы в современных исследованиях
2. Выявить основные структурные компоненты техники поворота, оказывающие наибольшее влияние на эффективность его выполнения (фаза подплывания к стенке, момент отталкивания, подводная фаза и выход на поверхность).
3. Определить показатели, характеризующие эффективность выполнения поворота, включая время выполнения поворота, скорость подплывания к стенке и продолжительность подводного скольжения.
4. Провести педагогический эксперимент, направленный на объективную оценку техники выполнения поворота у пловцов в условиях тренировочного занятия.
5. Оценить соревновательные показатели пловцов, принимающих участие в эксперименте, на дистанции 100 метров вольным стилем.
6. Установить взаимосвязь между показателями техники выполнения поворота и итоговым соревновательным результатом с использованием методов математической статистики.
7. Сформулировать практические выводы и рекомендации, направленные на совершенствование тренировочного процесса пловцов с учётом полученных экспериментальных данных.

В процессе проведения исследования применялся комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивающих объективность и



достоверность полученных результатов. На первоначальном этапе был проведён анализ научно-методической литературы, посвящённой проблеме техники выполнения поворотов в спортивном плавании, что позволило определить теоретические подходы к изучению данного элемента соревновательной деятельности и обосновать выбор направления исследования. Для изучения особенностей выполнения поворотов пловцами использовалось педагогическое наблюдение, проводимое в условиях тренировочного процесса. С целью более точной и объективной оценки техники поворота применялись методы видеосъёмки и последующего видеоанализа, которые позволили зафиксировать временные характеристики отдельных фаз поворота, включая момент касания стенки бассейна, отталкивание, подводное скольжение и выход на поверхность. Количественная оценка показателей осуществлялась с использованием хронометража. Фиксировалось время выполнения поворота, определяемое как интервал от касания стенки до выхода пловца на поверхность, а также общее время прохождения дистанции 100 метров. Измерения проводились с точностью до 0,1 секунды, что обеспечивало необходимую точность экспериментальных данных. Основным методом исследования являлся педагогический эксперимент, проведённый в условиях тренировочного занятия. Все участники выполняли контрольный заплыв в одинаковых условиях, что обеспечивало сопоставимость полученных результатов. Для обработки и интерпретации экспериментальных данных применялись методы математической статистики, в частности корреляционный анализ, позволяющий определить степень взаимосвязи между показателями эффективности выполнения поворота и соревновательным результатом пловцов.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 10 пловцов мужского пола в возрасте 16–18 лет, специализирующихся в плавании вольным стилем. Эксперимент проводился в бассейне длиной 25 метров. Спортсмены выполняли дистанцию 100 м. в соревновательном темпе. Фиксировалось время выполнения поворота (от момента касания стенки до выхода на поверхность) и общее время прохождения дистанции. (Таблица 1).

Таблица 1

Влияние времени выполнения поворота на соревновательный результат пловцов на 100 м

№ спортсмена	Время поворота (с)	Результат 100 м (с)
1	6,8	58,4
2	6,5	57,9
3	7,2	59,6
4	6,3	57,4
5	7,0	59,1
6	6,1	56,8



7	6,9	58,9
8	6,4	57,6
9	7,3	60,0
10	6,2	57,1

Сопоставление полученных данных показало, что у пловцов с меньшим временем выполнения поворота наблюдаются более высокие соревновательные показатели. Для количественной оценки взаимосвязи был применён корреляционный анализ, который выявил выраженную положительную зависимость между временем поворота и итоговым временем дистанции ($r \approx 0,82$), что свидетельствует о высокой степени связи между изучаемыми показателями. Таким образом, увеличение времени выполнения поворота сопровождается ухудшением соревновательного результата, тогда как его оптимизация способствует повышению общей скорости прохождения дистанции. Полученные результаты согласуются с данными, представленными в научной литературе, и подтверждают значимость поворота как элемента соревновательной техники.

Время выполнения поворота обычно измеряется на отрезке «5 м. до касания бортика – 5 м. после отталкивания». Данный показатель отражает не только быстроту самого вращения, но и эффективность подхода к стенке, постановки ног, силы отталкивания и сохранения скорости после выхода из поворота. Исследования показывают, что сокращение времени поворота даже на 0,3–0,5 секунды может привести к улучшению общего результата на дистанции 100 м. на 0,5–1,0 секунды. Это особенно важно в условиях высокой конкуренции, где разница между спортсменами часто составляет сотые доли секунды. Анализ соревновательной практики показывает, что у спортсменов высокой квалификации время поворота существенно меньше, а скорость на подводном участке выше по сравнению с пловцами средней квалификации. Между временем выполнения поворота и итоговым временем на 100 м. выявляется выраженная отрицательная корреляция: чем меньше время поворота, тем выше соревновательный результат. Таким образом, совершенствование техники поворота является значительным резервом повышения спортивного мастерства. Целенаправленная работа над сокращением времени выполнения поворота позволяет улучшить итоговый результат на дистанции 100 м. без увеличения объема тренировочной нагрузки, за счёт оптимизации технических элементов (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты экспериментальной и контрольной групп (100 м, на спине)

Показатель	Группа	До эксперимента (с)	После эксперимента (с)
Время поворота (5м+5м)	Экспериментальная	5,82	5,21
	Контрольная	5,79	5,70



Время 15 м	Экспериментальная	7,90	7,10
	Контрольная	7,85	7,75
Общее время 100 м	Экспериментальная	63,40	60,80
	Контрольная	63,10	62,70

В ходе проведённого исследования было установлено, что совершенствование техники выполнения поворота при плавании способом «на спине» оказывает существенное влияние на соревновательные показатели спортсменов. В экспериментальной группе после внедрения специально разработанного комплекса упражнений, направленного на улучшение техники вращения, отталкивания от бортика и подводного участка, отмечена выраженная положительная динамика всех исследуемых показателей. Время выполнения поворота (участок 5 м. до касания и 5 м. после отталкивания) сократилось с 5,82 с. до 5,21 с., что свидетельствует о снижении потерь скорости в фазе вращения и более эффективном отталкивании. Время прохождения 15-метрового отрезка после поворота уменьшилось с 7,90 с. до 7,10 с., что указывает на повышение эффективности подводного скольжения и дельфиновых ударов. Итоговое время на дистанции 100 м. улучшилось с 63,40 с. до 60,80 с., что подтверждает значимость оптимизации поворота для общего спортивного результата. В контрольной группе изменения показателей оказались незначительными: наблюдается лишь небольшое сокращение времени, которое можно объяснить естественным тренировочным процессом. Существенного влияния на итоговый результат данные изменения не оказали. Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что целенаправленная работа по совершенствованию техники поворота при плавании на спине значительно повышает эффективность соревновательной деятельности. Улучшение биомеханических параметров поворота способствует сокращению времени прохождения дистанции и является важным резервом роста спортивного мастерства пловцов.

Выводы. Проведённое исследование подтвердило, что техника выполнения поворота является важнейшим фактором, влияющим на соревновательные показатели пловцов. Анализ экспериментальных данных показал, что уменьшение времени выполнения поворота непосредственно связано с улучшением общего результата на дистанции 100 метров. Пловцы, демонстрировавшие более рациональную технику подплывания к стенке, мощное отталкивание и эффективную подводную фазу, достигали лучших временных показателей, что подтверждает высокую значимость данного элемента техники в соревновательном плавании. Корреляционный анализ показателей выявил выраженную положительную связь между временем выполнения поворота и общим результатом ($r \approx 0,82$), что свидетельствует о том, что даже незначительные ошибки или замедления на этапе поворота



могут привести к существенной потере времени на дистанции. Это подчёркивает необходимость системного контроля за техникой поворота в тренировочном процессе, а также применения инструментальных методов анализа, таких как видеосъёмка и покадровый разбор движений. Результаты исследования имеют практическое значение для тренеров и спортсменов, так как позволяют выявлять слабые места в технике поворота и целенаправленно корректировать их. Включение специальных упражнений, направленных на совершенствование фазы подплывания, отталкивания и подводного скольжения, способствует повышению эффективности заплывов и оптимизации соревновательных показателей пловцов. Таким образом, можно сделать вывод, что системная работа над техникой поворота должна рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, а улучшение данного элемента прямо влияет на итоговые результаты спортсмена.

Использованная литература:

1. Barbosa T.M., Morouço P., Costa M.J., Marinho D.A., Silva A.J. The influence of turn performance on swimming race results. Journal of Sports Sciences, 2010, 28(3): 223–230.
2. Counsilman J.E. The Science of Swimming. – Englewood Cliffs, 2004. (Техника и анализ поворотов)
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. (Методические рекомендации по совершенствованию техники поворота)
4. Лопатин Ю.Н. Техника спортивного плавания: методические аспекты совершенствования поворотов. – М., 2016.
5. Seifert L., Toussaint H.M., Chollet D. Kinematic analysis of swimming turns in competitive swimmers. Journal of Biomechanics, 2007, 40(5): 1103–1110.

RAQAMLI MUHITDA MULOQAT VA HAMKORLIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

Matnazarov O'ktam Latipovich
Pedagogika fanlari nomzodi, professor
Urganch davlat pedagogika instituti
mr.sport1965@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada raqamli muhitda muloqot va hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirish mexanizmlar faoliyatini tashkil etish, metodologik yo 'nalishlari ta 'lim jarayonida shaxsiy va jamoaviy faollikni uyg 'un rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy asoslarni belgilaydi. Hozirgi kunda talabalar faoliyatini



raqamli platformalar, virtual jamoalar va interaktiv muloqot muhitlari orqali amalga oshirish. Bu jarayonni pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq rejalashtirish va boshqarishni talab etiladi. Metodologik yondashuvlar kognitiv, affektiv, kommunikativ va aksiologik yo‘nalishlarni qamrab olgan holda raqamli muloqotni bilim, hissiy anglashuv va ijtimoiy mas‘uliyatning uyg‘un tizimi sifatida namoyon qilish haqida ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Muloqot, kompetensiya, mexanizm, ta’lim, muloqot, keys, kvest, forum-diskussiya, kognitiv, affektiv, ijtimoiy, axloqiy, interaktiv.

Аннотация: В данной статье определяются научно-практические основы организации деятельности механизмов развития компетенций общения и сотрудничества в цифровой среде, а также их методологические направления, направленные на гармоничное развитие личной и коллективной активности в образовательном процессе. В настоящее время деятельность студентов осуществляется посредством цифровых платформ, виртуальных сообществ и интерактивных коммуникационных сред. Данный процесс требует педагогически целесообразного планирования и управления. Методологические подходы, охватывающие когнитивные, аффективные, коммуникативные и аксиологические направления, представляют цифровое общение как целостную систему знаний, эмоционального понимания и социальной ответственности.

Ключевые слова: Общение, компетенция, механизм, образование, общение, кейс, квест, форум-дискуссия, когнитивный, аффективный, социальный, нравственный, интерактивный.

Abstract: This article defines the scientific and practical foundations for organizing the mechanisms of developing communication and collaboration competencies in a digital environment, as well as the methodological directions aimed at the harmonious development of individual and collective activity in the educational process. Currently, students’ activities are carried out through digital platforms, virtual communities, and interactive communication environments. This process requires pedagogically appropriate planning and management. Methodological approaches covering cognitive, affective, communicative, and axiological directions present digital communication as an integrated system of knowledge, emotional understanding, and social responsibility.

Keywords: Communication, competence, mechanism, education, communication, case, quest, forum discussion, cognitive, affective, social, ethical, interactive.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi PF-60-son “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”, 2019 yil 8-oktabrdagi PF-5847-son “O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini



tasdiqlash to‘g‘risida”, 2020 yil 6-noyabrda PF-6108-son “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari; 2017 yil 20-aprelda PQ-2909-son “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2018 yil-14 avgustda PQ-3904-son “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimni sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2019 yil 16-yanvarda PQ-4119-son “Ta’lim sifatini nazorat qilish tizimini takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarorlari hamda mazkur faoliyat bilan bog‘liq boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta’minlashda ushbu tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi va mavzuga oid adabiyotlar tahlili.

I.F.Bayonxonova ta’limda muloqot madaniyati va pedagogik munosabatlarda insonparvarlik tamoyillarini, shuningdek, muomala madaniyatida nutqiy muloqot odobini ifodalovchi maqolalarning xususiyatlarini bir necha tillar misolida asoslab bergan. F.Farmonqulov yoshlarda raqamli savodxonlik va axborot madaniyatini rivojlantirishning metodik yo‘llarini. A.Karimov internet muloqoti va ijtimoiy tarmoqlar orqali yoshlarning ijtimoiy faolligi va mas’uliyatini. N.Azizxo‘jaeva ta’limning faollashtiruvchi usullari va hamkorlik muhitini shakllantirish bo‘yicha nazariy asoslarni. U.Ibroximov ta’limda axborot-kommunikativ texnologiyalarni joriy etish orqali talabalar muloqot madaniyatini rivojlantirishni o‘rgangan. Sh.Turdieva talabalarda axloqiy qadriyatlar va ma’naviy ongini shakllantirishning pedagogik sharoitlarini tahlil qilgan bo‘lsa, S.T.Qodirov raqamli muhitda axborot madaniyati va fuqarolik kompetensiyalarini rivojlantirishni pedagogik jihatdan asoslagan. G.R.Rajabova axloqiy tarbiyada empatiya va emotsional anglashuvning ahamiyatini, Z.X.Xoliqova esa yoshlarning ijtimoiy hamkorlik qobiliyatini faol fuqarolik va kommunikatsiya madaniyati bilan bog‘liq holda tadqiq etgan. Ushbu tadqiqotlar pedagogik muloqot, axborot madaniyati, raqamli savodxonlik, ijtimoiy faollik va axloqiy rivojlanish muammolarini turli qirralardan yoritib berib, mazkur maqola mavzusining ilmiy-nazariy asoslarini yaratishga xizmat qilgan.

MDH mamlakatlari olimlari tomonidan yoshlarning muloqot, ijtimoiy hamkorlik va axloqiy rivojlanish masalalari bo‘yicha keng qamrovli tadqiqotlar olib borilgan bo‘lib, mazkur maqolada ularning ilmiy g‘oyalaridan foydalanilgan. Xususan, V.A.Slastyonin ta’lim jarayonida muloqot madaniyati va insonparvarlik tamoyillarini ilmiy asoslagan bo‘lsa, I.F.Xarlamov pedagogik munosabatlarda shaxslararo muloqotning psixologik mexanizmini yoritgan. V.V.Serikov shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim va ijtimoiy faollikni rivojlantirish konsepsiyasini, E.V.Bondarevskaya insonparvar ta’lim modeli orqali axloqiy qadriyatlarni singdirish usullarini, L.I.Bojovich shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologik asoslarini va yoshlarda faol fuqarolik pozitsiyasining shakllanish bosqichlarini, A.G.Asmolov inson faoliyatining kognitiv va neyropsixologik omillarini ta’lim



jarayoni bilan bog‘lagan. Y.N.Kulyutkin ta’limda muloqot va fidbek jarayonining ijtimoiy-psixologik ahamiyatini, L.M.Mitina pedagog shaxsining kasbiy muloqot va refleksiv qobiliyatini, O.M.Matyakubov yoshlarda ijtimoiy mas’uliyat va axloqiy faollikni rivojlantirishning aksiologik va amaliyotga yo‘naltirilgan asoslarini, N.V.Bordovskaya esa ta’limda axborot-kommunikativ muhit orqali muloqot madaniyati va axloqiy munosabatni shakllantirish masalalarini tadqiq etganlar. Ushbu olimlarning nazariy qarashlari va metodologik yondashuvlari mazkur maqolaning ilmiy asosini tashkil etib, yoshlarning raqamli muhitda muloqot va ijtimoiy hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirish muammosini chuqur tahlil etish imkonini bergan.

Tahlil va natijalar. Raqamli muhitda muloqot va hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirishning amaliy-instrumental mexanizmlari yoshlarning faol fuqarolik pozitsiyasi, ijtimoiy anglashuvi va jamoaviy mas’uliyatini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta’lim jarayonida raqamli muhit faqat axborot manbai emas, balki interaktiv muloqot va hamjihat faoliyat maydoniga aylandi. Shuning uchun talabalarda muloqot madaniyati, raqamli etika va ijtimoiy hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirish uchun innovatsion pedagogik texnologiyalar, kollaborativ modellar va fasilitatsiya usullarini samarali qo‘llash zarur. Bu mexanizmlar ta’lim muhitida talabalarning shaxsiy faolligi, guruhda ishlash salohiyati va ijtimoiy mas’uliyatini uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladi hamda raqamli jamiyat sharoitida faol muloqotchan va mas’uliyatli fuqaro sifatida kamol topishini ta’minlaydi.

Raqamli muhitda muloqot va hamkorlik faoliyatini tashkil etishning metodologik yo‘nalishlari ta’lim jarayonida shaxsiy va jamoaviy faollikni uyg‘un rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy asoslarni belgilaydi. Bugungi kunda talabalar faoliyati raqamli platformalar, virtual jamoalar va interaktiv muloqot muhitlari orqali amalga oshar ekan, bu jarayonni pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq rejalashtirish va boshqarish talab etiladi. Metodologik yondashuvlar kognitiv, affektiv, kommunikativ va aksiologik yo‘nalishlarni qamrab olgan holda raqamli muloqotni bilim, hissiy anglashuv va ijtimoiy mas’uliyatning uyg‘un tizimi sifatida namoyon etadi. Shu tarzda, raqamli muhitda muloqot va hamkorlik faoliyatini tashkil etish zamonaviy ta’limning insonparvar, innovatsion va qadriyatga yo‘naltirilgan paradigmasini amalga oshirishning asosiy metodologik sharti bo‘lib xizmat qiladi.

Keys, kvest, forum-diskussiya usullari raqamli ta’lim muhitida ijtimoiy anglashuvni faollashtiruvchi eng samarali interaktiv vositalar hisoblanadi. Bu usullar talabalarni faqat ma’lumot qabul qiluvchi emas, balki faol muloqotchi, hamkor va fikr yaratuvchi shaxs sifatida faoliyatga jalb etadi.

Keys usuli – real yoki yaqin hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish orqali fikr yuritish va qaror qabul qilish madaniyatini rivojlantiradi. Talabalar jamoada ishlab,



turli nuqtai nazarni muhokama qiladilar va yechimlarni birgalikda izlaydilar, bu esa ularda hamjihat fikrlash va ijtimoiy mas’uliyat hissini kuchaytiradi.

Kvest usuli o‘yin elementlariga asoslangan ijtimoiy o‘qitish texnologiyasi bo‘lib, unda talabalar ma’lum bir muammoni echish uchun raqamli muhitda harakat qilishadi, ma’lumot izlaydilar, topshiriqlarni bajaradilar va natijani jamoaviy ravishda himoya qiladilar. Bu jarayonda shaxsiy tashabbus, ijodiy fikrlash va jamoaviy hamjihatlik uyg‘un ravishda rivojlanadi.

Forum-diskussiya usuli raqamli muloqot madaniyatini rivojlantiradigan muhim platforma hisoblanadi. Unda talabalar onlayn muhokama shaklida fikr almashadilar, dalil keltiradilar va fidbek berish orqali hamkorlikda ma’no yaratishni o‘rganadilar. Bunday muhokamalar yozma va og‘zaki muloqotni uyg‘unlashtirgan holda fikrlarni loyihalash, madaniy baho berish va axloqiy anglashuvni chuqurlashtirishga xizmat qiladi.

Tajriba-sinov ishlariga tayangan holda muloqot samaradorligini tahlil qilish mezonlari ta’lim jarayonida qo‘llanilgan metod va texnologiyalarning amaliy ta’sirini ilmiy asosda baholash imkonini beradi. Bu mezonlar tizimi nafaqat talabalarining muloqot ko‘nikmalari darajasini, balki ularning shaxsiy anglashuvi, ijtimoiy munosabatlari va jamoadagi faolligini ham qamrab oladi. Tahlil jarayonida nazariy model amaliyot bilan taqqoslanadi, natijada muloqotning rivojlanish darajasi aniqlanadi va samarali pedagogik shartlar ilmiy jihatdan asoslanadi.

Birinchidan, kognitiv mezonlar talabalarining muloqot jarayonida bilim va anglashuv darajasini baholaydi. Bu yerda asosiy ko‘rsatkichlar — axborotni tahlil qilish, fikrni mantiqan ifoda etish, dalil keltirish va mulohaza yuritish qobiliyati hisoblanadi. Masalan, onlayn forum yoki debatlarida talabaning fikrining izchilligi va mantiqiy bog‘liqligi kognitiv rivojlanishni ko‘rsatadi.

Ikkinchidan, affektiv mezonlar hissiy munosabat, empatiya, bag‘rikenglik va boshqalar fikriga hurmat kabi shaxsiy holatlarni qamrab oladi. Bu mezonlar talabalarining muloqot jarayonida o‘z his-tuyg‘ularini boshqara olishi, boshqalar hissiy holatiga javob berishi va muloqotda barqaror psixologik muhitni saqlashi bilan belgilanadi.

Uchinchidan, ijtimoiy mezonlar jamoaviy hamkorlik va ijtimoiy anglashuv darajasini ko‘rsatadi. Talabalarining guruh ishlaridagi ishtiroki, javobgarlik hissi, jamoa manfaatini ustuvor qo‘yishi va ixtiloflarni konstruktiv hal etish qobiliyati asosiy baholash ko‘rsatkichlaridir.

To‘rtinchidan, axloqiy mezonlar raqamli muhitdagi muloqotda axloqiy qoidalarga amal qilish, axborot madaniyati va fuqarolik pozitsiyasini saqlash bilan bog‘liq. Bu mezon talabalarining muloqot jarayonida insoniy qadriyatlar: hurmat, mas’uliyat va haqqoniylikka asoslangan munosabatlarini baholaydi.

Beshinchidan, interaktiv mezonlar raqamli muhitda muloqot va hamkorlikning faollashuv darajasini ifodalaydi. Bu ko‘rsatkichlar talaba faolligini,



onlayn muhokama va fidbek jarayonlaridagi ishtirokini, axborot vositalaridan foydalanish samaradorligini aks ettiradi.

Tajriba-sinov ishlariga tayangan holda ana shunday mezonlar orqali muloqot samaradorligini baholash har bir bosqichda rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini beradi. Bu jarayonda faqat natija emas, balki shaxsdagi o‘zgarish: muloqot madaniyati, ijtimoiy anglashuv va axloqiy barqarorlik darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu haqda zamonaviy pedagogika tahlilchisi Dj.Skriven shunday yozgan edi: *“Samaradorlikni baholashning mohiyati — natijaga emas, balki o‘zgarish jarayoniga, ya’ni o‘quvchining qanday rivojlanganiga qarab baholashdir”*. Demak, tajriba-sinov ishlariga tayangan holda ishlab chiqilgan tahlil mezonlari ta’limda muloqotning kognitiv, affektiv, ijtimoiy va axloqiy samaradorligini kompleks baholash, ya’ni insonparvar va faol muloqot muhitining haqiqiy natijasini aniqlashga xizmat qiladi.

Xorijiy va mahalliy tajribalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, raqamli muloqot madaniyatining rivojlanishi nafaqat texnik ko‘nikmalarni, balki aksiologik (qadriyatga asoslangan) va sotsiomadaniy (jamoaviy anglashuv) yo‘nalishlarni qamrab olmoqda. Bu jarayon talabalarining shaxsiy faolligi, ijtimoiy mas’uliyati va fuqarolik ongini uyg‘un ravishda shakllantirish imkonini bermoqda. Demak, yoshlarda raqamli muloqot madaniyati va hamkorlik kompetensiyalarining rivojlanish tendentsiyalari ta’limning an’anaviy modellaridan insonparvar va interaktiv raqamli pedagogikaga o‘tish jarayonini ifoda etadi. Uning asosida shaxsiy anglashuv, ijtimoiy munosabat va raqamli etikaning uyg‘unligi yotadi.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda raqamli muhitda muloqot va hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirishning amaliy-instrumental mexanizmlari ta’lim jarayonini yangi sifat bosqichiga olib chiquvchi muhim pedagogik yo‘nalish sifatida namoyon bo‘ldi. Tadqiqotda yoritilgan nazariy va amaliy asoslar raqamli muhitning imkoniyatlaridan foydalangan holda talabalarda shaxsiy faollik, ijtimoiy anglashuv va axloqiy mas’uliyatni uyg‘un rivojlantirishning samarali yo‘llarini ko‘rsatadi.

Kollaborativ ta’lim, fasilitatsiya, kvest va keys usullari, onlayn simulyatsiyalar hamda raqamli platformalarda hamkorlik muhitini modellashtirish orqali talabalar faol subyekt sifatida muloqot jarayonida ishtirok etadi, o‘z fikrini erkin ifoda qiladi va jamoaviy qaror qabul qilish tajribasini egallaydi. Mentorlik va fasilitatorlik faoliyati esa ularning shaxsiy rivojlanishini, jamoa bilan ishlash ko‘nikmasini va fidbek orqali o‘z faoliyatini refleksiya qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Demak, raqamli muhitda muloqot va hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirishning amaliy mexanizmlari ta’limni faqat axborotni o‘zlashtirish jarayoni emas, balki shaxsiy o‘sish, ijtimoiy anglashuv va fuqarolik madaniyatini rivojlantiruvchi qadriyatga asoslangan pedagogik tizim sifatida qayta qurish imkonini yaratadi.

Raqamli muhitda yoshlarning muloqot va hamjihatlik kompetensiyalarini shakllantirishda qo‘llanilgan pedagogik model kognitiv, affektiv va ijtimoiy faoliyat



komponentlarini uyg'unlashtirgan tizimli asosda takomillashtirildi. Modelning markaziy qismi sifatida “interaktiv muloqot maydoni” va “refleksiv anglashuv fazosi” elementlari orqali yoshlarda fikr almashish, empatiya va ijtimoiy anglashuvni shakllantirish imkoniyati yaratildi. Bu model ta'lim muhitini jamoaviy anglashuv va shaxsiy faollikni uyg'unlashtiruvchi faol makonga aylantirdi.

Axloqiy anglashuv, ijtimoiy idrok va axborot madaniyatini uyg'unlashtiruvchi pedagogik mexanizmlar tizimi yoshlarda muloqot madaniyatini rivojlantirishning nazariy va amaliy asosini tashkil etdi. Bu mexanizmlar yoshlarning axloqiy qaror qabul qilish, ma'lumotni tanlash va qayta ishlashda ongli munosabatda bo'lish, jamoaviy anglashuvda ishtirok etish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qildi. Shu orqali ta'lim jarayonida axborot madaniyati va ijtimoiy mas'uliyat uyg'un ravishda namoyon bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 29-apreldagi PF-5712-son “O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi. – Toshkent, 29.04.2019 y., 06/19/5712/3034-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8-oktabrdagi PF-5847-son “O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida”gi Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 09.10.2019 y., 06/19/5847/3887-son; 30.04.2020 y., 06/20/5987/0521-son.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Zamonaviy maktablarni tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori. 2019 yil 26-noyabrdagi PQ-4537-son.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6-noyabrdagi “O'zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta'lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-6108-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 07.11.2020 y., 06/20/6108/1483-son.
5. Alimardonov I.M., Abdullayev M.Q., Rizayeva F.X. Raqamli texnologiyalardan ta'lim tizimida samarali foydalanish // “Iqtisodiyot va innovatsion texnologiyalar” ilmiy elektron jurnali. № 3, may-iyun, 2021 yil. – 411-416 b.;
6. Bayonxonova I.F. Muomala madaniyatida nutqiy muloqot odobi // Xorijiy filologiya. №2 2022-yil. –B.96-100.;
7. Farmonqulov F. Yoshlarda raqamli savodxonlik va axborot madaniyatini rivojlantirish yo'llari // Ta'lim, fan va innovatsiya. – 2021. – №2. – B. 45–52.;
8. Karimov A. Internet muloqoti va ijtimoiy tarmoqlarda yoshlarning ijtimoiy mas'uliyatini rivojlantirish muammolari // Pedagogika. – 2022. – №3.
9. Едиханова Л.М. Развитие профессионального сознания педагога в контексте нейропсихологических подходов. – Москва : Академия, 2022. – 295 с.;



10. Матякубов О.М. Жастарда элеуметтік жауапкершілікті қалыптастырудың теориясы мен практикасы. – Шымкент : Іпм, 2018. – 164 б.;
11. Кулюткин Ю.Н., Сериков В.В. Цифровая педагогика: проблемы, риски и перспективы // *Психология и педагогика цифрового века*. – Москва: Академия, 2021. – С. 33–48.;
12. Божович Е.Д. Социально-нравственное развитие личности в образовательной среде. – Москва: Просвещение, 2019. – 240 с.;
13. Темирбекова Г. Цифровизация педагогического процесса как фактор развития социальной активности молодежи. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2021. – 212 с.;
14. Рахмонов А. Педагогические основы формирования нравственных качеств молодежи в условиях трансформации общества. – Душанбе: Ирфон, 2020. – 198 с.;
15. Беляева Н.А. Цифровая коммуникация и педагогическое взаимодействие: когнитивно-социальные аспекты. – Москва: МГУ, 2023. – 254 с.

13-14 YOSHLI VOLEYBOLCHILAR MASHG‘ULOTLARIDA TO‘P UZATISH TEXNIKASI VA ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISH TAJRIBASINI O‘RGANISH ZARURIYATI

Rejapov Utkurjon G‘ayratjon o‘g‘li

Tayanch doktorant

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

rejapovutkir@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada 13-14 yoshli voleybolchilar, bilan o‘tkazilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda hujum zarbalariga to‘p uzatish texnikasi va aniqligini takomillashtirish tajribasi o‘rganilgan. Pedagogik kuzatuv va so‘rovnoma natijalaridan aniqlanganki, ushbu mashg‘ulotlarda to‘p uzatish texnikasi va uning aniqligini shakllantirishda ularga salbiy ta’sir etishi mumkin bo‘lgan muvozanat saqlash turg‘unligini mashqlantirishga jiddiy e’tibor qaratilmas ekan.

Kalit so‘zlar: 13-14 yoshli voleybolchilar, mashg‘ulot, to‘p uzatish, texnika, aniqlik, vestibulyar analizatori, muvozanat, yuklama.

Аннотация: В статье анализированных результаты изучения опыта совершенствования техники и точности передачи мяча для атакующих ударов у юных волейболистов 13-14 лет, занимающихся в традиционных занятиях. По данным педагогического наблюдения и анкетирования установлено, что на этих занятиях не придаётся серьёзное внимание на развитие устойчивости сохранения равновесия тела которое может оказат



отрицательное влияние на технику и точность передач мяча для атакующих ударов.

Ключевые слова: *Юнные волейболисты 13-14 лет, тренировка, передача мяча, техника, точность, вестибулярный анализатор, равновесия, нагрузка.*

Abstract: *The article analyzes the results of studying the experience of improving the technique and accuracy of passing the ball for attacking shots from young volleyball players aged 13-14 who are engaged in traditional classes. According to pedagogical observation and questionnaires, it was found that these classes do not pay serious attention to the development of stability in maintaining body balance, which can have a negative impact on the technique and accuracy of passing the ball for attacking shots.*

Key words: *Young volleyball players aged 13-14, training, ball passing, technique, accuracy, vestibular analyzer, balance, load.*

Kirish. Zamonaviy voleybolda hujum zarbalari yoki hujumga qaratilgan taktik kombinasiyalar asosan bog‘lovchi o‘yinchi tomonidan uzatiladigan “to‘plar” orqali amalga oshiriladi. Ana shuning uchun ham to‘p uzatish usulining turidan qat‘iy nazar uning aniqligi hujum natijadorligini taminlashi mumkin. Voleybol amaliyotida shunday fikr – mulohazalar ham “quloqqa chalinadiki”, go‘yo har bir o‘yinni maqsadli va foydali mo‘ljalga asosan tashkil qilish uchun har bir o‘yin amplusiga ixtisoslashgan o‘yinchi “o‘z ishini” yuksak mahorat bilan ijro etishi lozim ekan. Bunday fikr, albatta, to‘g‘ri va e‘tirozga o‘rin yo‘q. Lekin, progressiv va strategik g‘oyalarni targ‘ib qiluvchi yirik mutaxassislar va amaliyotchi trenerlarning tabiri bo‘yicha o‘yin amplusidan qat‘iy nazar har bir o‘yinchi o‘zining o‘yin funksiyasidan tashqari o‘yin amplualariga mansub (1 va 2 temp o‘yinchilari, diogonal hujumchi, bog‘lovchi o‘yinchi, libero) o‘yinchilar “kasbini” ham mahorat bilan ijro eta olishi nafaqat jamoaning “zaif” joyini bartaraf etadi, balki foydali natija hajmini yanada boyitadi va mustahkamlaydi. Shuning uchun ham har bir bo‘lajak professional voleybolchida bog‘lovchi o‘yinchi amplusiga xos to‘p uzatish “kasbini” erta yoshlikdan muntazam shakllantirib borish muhim ahamiyatga egadir. Ana shu dolzarb muammolar taqdirini o‘quv – mashg‘ulot bosqichida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli voleybolchilar misolida o‘rganish va natijalarni namunaviy talablar (me‘yoriy mezonlar, model ko‘rsatkichlar) bilan taqqoslash asosida qiyosiy tahlil qilish bo‘yicha qayd etiladigan ma‘lumotlar bog‘lovchi o‘yinchilar yoki to‘p uzatuvchilar maktabini yanada boyitishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli voleybolchilar mashg‘ulotlarida hujum zarbalariga to‘p uzatish texnikasi va aniqligi shakllantirish tajribasini o‘rganish hamda ushbu jarayonda muvozanat saqlash turg‘unligining ahamiyatini ochib berishga bag‘ishlangan.

Mazkur tadqiqot maqsadini o‘rganish uchun pedagogik kuzatuv va so‘rovnoma istedodlaridan foydalanilgan.



Bu borada o‘tkazilgan pedagogik kuzatuvlar natijalaridan malum bo‘ldiki, o‘quv – mashg‘ulot bosqichida ikkinchi yil shug‘ullanib kelayotgan 13-14 yoshli voleybolchilarda haftasiga o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar soni 3 – 4 martani tashkil etib, har bir mashg‘ulotni utkazish vaqti 135 daqiqani yoki akademik soatda 45 daqiqadan 3 soatgacha davom etar ekan. Lekin A.S.Fomin, L.V.Bulikina [2021, s. 9 – 153] lar tomonidan sport maktablari uchun tavsiya etilgan namunaviy o‘quv – mashg‘ulot dasturida mazkur tayyorgarlik bosqichida ikkinchi yil shug‘ullanayotgan 13-14 yoshli voleybolchilarda haftalik mashg‘ulotlar soni 4 – 6 martagacha, haftalik shug‘ullanish vaqti 10 – 12 soatni, (har bir mashg‘ulot 180 astronomik soatni), yillik mashg‘ulotlar soni 208 – 312 martani, yillik shug‘ullanish vaqti 520 – 624 soatni tashkil etishi kerak ekan. Shu jumladan texnik tayyorgarlikka barcha tayyorgarlik turlariga taqsimlanadigan mashg‘ulotlar hajmiga nisbatan 23 – 24 % ajratilishi ko‘zda tutilgan. Bizning kuzatuvimiz ostiga olingan 48 ta mashg‘ulot (2024 yil yanvar-mart oylarida o‘tkazilgan – obyekt “Axmad-klub” xususiy sport maktabi) da to‘p uzatish usullari, ularning texnikasiga o‘rgatish va aniqligini takomillashtirish bo‘yicha qo‘llangan mashqlar uchun har bir mashg‘ulotda o‘rtacha 1,92 – 2,50 daqiqa vaqt sarflangan, shu muddatlar ichida mashqlarning takrorlanish soni o‘rtacha 14,4 – 19,0 martani tashkil etgan yoki jami sarflangan vaqt 23 – 30 daqiqaga teng bo‘lgan, takrorlanish soni 173 – 228 martani tashkil etgan. Jumladan, to‘p uzatish texnikasiga doir taqlidiy mashqlar har bir mashg‘ulotda 1,0 – 1,5 daq. davomida 7 – 10 martagacha takrorlangan (1. jadval).

1-jadval

Farg‘ona viloyati, Uchko‘prik tumanidagi “Axmad – klub” xususiy sport maktabida 13-14 yoshli voleybolchilar bilan olib borilayotgan an‘anaviy mashg‘ulotlarda to‘p uzatish texnikasi va aniqligini shakllantirish tajribasini o‘rganish natijalari – 48 ta mashg‘ulot.

2024 yil, yanvar – mart.

T/P	To‘p uzatish texnikasi va aniqligini shakllantirish bo‘yicha qo‘llanilgan mashqlar	Davom etish vaqti	Shu vaqt ichida takrorlanish soni	Shiddati	Mashqni baholash;	
					Texnikasi	Aniqligi
1	Taqlidiy mashqlar	1,0-1,5 ¹	7-10	Sekin	Vizual	marta
2	O‘z ustiga t/to‘pni tashlab - ilish	0,5-1,0 ¹	5-10	O‘rtacha	5 ballik tizim	-
3	Juftlikda t/to‘pni uzatish - ilish	1,0-1,5 ¹	8-12	Sekin	Vizual og‘zaki	marta
4	Devorga chizilgan nishonga to‘p uzatish	1,5-2,0 ¹	13-15	O‘rtacha	5 ballik tizim	marta
5	Basketbol savatiga to‘p uzatish	1,0-1,5 ¹	10-15	Sekin	Vizual og‘zaki	marta
6	Juftlikda to‘p uzatish (joyda va yonlama h-t lanib)	2,0-2,5 ¹	15-20	O‘rtacha	5 ballik tizim	-
7	Uchlikda joy almashinib to‘p uzatish	1,5-2,0 ¹	20-25	O‘rtacha	-	-
8	2-zonada o‘z ustida to‘p irg‘itib 3-zonaga uzatish	2,0-2,5 ¹	15-20	Sekin	Vizual og‘zaki	marta



9	Shu mashq 4-zonaga uzatib bajariladi	2,0-2,5 ¹	15-20	Sekin	-	marta
10	6-zonadan etkazilgan to‘pni 2-zonadan 3 va 4 zonaga uzatish	3,0-4,0 ¹	20-25	O‘rtacha	5 ballik tizim	marta
11	8,9,10 mashqlar h-t-lanadigan halqa-nishon bo‘ylab ijro etiladi.	3,0-4,0 ¹	20-25	O‘rtacha	-	-
12	11-mashq 1 va 5 zonadan etkazilgan to‘pni uzatish bilan ijro etiladi.	4,5-5,0 ¹	25-30	O‘rtacha	-	-
O‘rtacha:		1,92-2,5	14,4-19,0	-	-	-
Jami:		23-30 ¹	173-228			

O‘z ustiga t/to‘pni irg‘itib – ilish mashqlari uchun muvofiq ravishda : 0,5 – 1,0 daq; va mashq 5-10 marta takrorlangan; juftlikda t/to‘pni uzatish – ilish-1,0-1,5 daq; 8-12 marta; devorga chizilgan nishonga to‘p uzatish 1,5 – 2,0 daq.; 13-15 marta; basketbol savatiga to‘p uzatish – 1,0 – 1,5 daq.; 10-15 marta; juftlikda to‘p uzatish (joyda va yonlama harakatlanib) – 2,0 – 2,5 daq.; 15-20 marta; uchlikda joy almashinib to‘p uzatish – 1,0 – 2,0 daq.; 20-25 marta; 2 zonada o‘z ustida to‘pni irg‘itib 3 zonaga uzatish 2,0 – 2,5 daq.; 15-20 marta; Shu mashq, faqat to‘p 4 zonaga uzatiladi – 2,0 – 2,5 daq.; 6 zonadan etkazilgan to‘pni 2 zonadan 3 va 4 zonalarga uzatish – 3,0 – 4,0 daq.; 20-25 marta; 8,9,10 mashqlar harakatlanadigan halqa-nishon bo‘ylab ijro etiladi – 3,0 – 4,0 daq.; 20-25 marta; 11-mashq (8,9,10 mashqlar) 1 va 5 zonalardan yetkazilgan to‘pni uzatish sharti bilan ijro etiladi – 4,5 – 5,0 daq.; 25-30 marta. To‘p uzatish texnikasiga o‘rgatish mashqlarini qo‘llash shiddati sekin tezlikda, to‘p uzatish aniqligini takomillashtirish mashqlari o‘rtacha tezlikda qo‘llangan. To‘p uzatish texnikasini o‘zlashtirish darajasi faqat vizual tartibda 5 ballik baholash tizimi bo‘yicha og‘zaki baholangan, to‘p uzatish aniqligi esa basketbol savati yoki zonalarga aniq yo‘naltirilgan to‘plar soni bilan baholanishi kuzatilgan. To‘p uzatish texnikasi rasman (qaydnoma bo‘yicha) 10 ballik ekspert tizimi asosida yoki maxsus testlar asosida baholanmasligi aniqlangan. To‘p uzatish aniqligi ham voleybol amaliyotida joriy etilgan test mashqlari yordamida baholanmaganligi va shu yosh guruhiga mansub voleybolchilarga mo‘ljallangan baholash mezonlariga (me‘yoriy talablarga) nisbatan taqqoslanmasligi kuzatilgan.

Sport maktablari uchun ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilishi tavsiya etilgan o‘quv-mashg‘ulot dasturida belgilangan me‘yoriy talablardan ma‘lumki, 13-14 yoshli voleybolchilarda (o‘quv-mashg‘ulot bosqichida ikkinchi yil shug‘ullanayotgan bolalar) 1 va 5 zonalarda etkazilgan to‘pni 3 zonadan 4 zonaga uzatish texnikasi va aniqligi 5 imkoniyatdan 4 martagacha teng bo‘lishi, shu mashqni 3-zonadan 2-zonaga uzatish texnikasi va aniqligi ham shu mezonga mos bo‘lishi belgilangan [A.S.Fomin, L.V.Bulikina, 2021, s. 163]. Mazkur dasturda 1 va 5 zonalardan 2-zonaga etkazilgan to‘pni 4-zonaga uzatish, shu mashqni 4-zonadan 2-zonaga uzatish texnikasi va aniqligini baholashga mo‘ljallangan me‘yoriy talablar



belgilanmagan. Lekin fikrmizcha “barcha himoya zonalaridan etkaziladigan to‘pni barcha hujum zonalarida turib” muvofiq zonalarga uzatish texnikasi va aniqligini 13-14 yoshdan boshlab ham shakllantirib borish va o‘zlashtirish darajasini baholab borish muhim ahamiyatga loyiqdir.

O‘tkazilgan pedagogik kuzatuv davomida qayd etilgan muammoli natijalar, shubha yo‘qki, sport maktablarida faoliyat ko‘rsatib kelayotgan yosh trenerlar tomonidan yo‘l qo‘yilayotgan xatolar va kamchiliklar bilan bog‘liqdir – deb e’tirof etish mumkin. Bunday fikr 13-14 yoshli voleybolchilar va ularning trenerlari bilan o‘tkazilgan ekspress – so‘rovnoma natijalari bilan ham tasdiqlanadi. Ushbu so‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, “To‘p uzatish aniqligi vestibulyar analizatori bilan bog‘liqmi?” – deb nomlangan birinchi savolga 13-14 yoshli voleybolchilardan iborat 30 nafar respondentlarning birortasi ham aniq javob bera olmagan (2.jadval). Lekin, 18 nafar trener – respondentlarning 10 nafari (55,5 %) “Ha” – deb ovoz berishgan bo‘lsa, ularning 8 tasi (44,5 %) “Yo‘q” deb fikr bildirishgan. “To‘p uzatish texnikasi VA bilan bog‘liqmi?” degan savolga ham voleybolchi – respondentlarning barchasi aniq fikr bildira olishmadi. Trener – respondentlarning 50 % - “Ha”, 50 % - “Yo‘q” – deb javob berishgan. Malumki, to‘p uzatish aniqligi va uning texnikasi bir – biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, birinchisi, N.A.Bernshteynning talimotiga ko‘ra, “final aniqlikni” anglatadi, yani, masalan, to‘pni mo‘ljalga olingan nishonga yoki muayyan zonaga uzatish manosini bildiradi. Ikkinchisi esa shu o‘yin usulining kinematikasini (texnikasini) “etalonga” mosligi yoki yaqinligini ifodalaydi. Shu ham ayonki, bunday maqsadli harakatlar aniqligi (texnikasi ham) ko‘p pog‘onali nerv markazlari (bosh miya, o‘rta miya, oraliq miya, miyacha, orqa miya va h.) va aloqador analizatorlar (harakat ko‘ruv, vestibulyar va h.) tomonidan boshqariladi. Lekin mazkur toifaga mansub harakatlarning “toza”, tez va aniq ijro etilishi ustuvor jihatdan vestibulyar analizatorining funksional imkoniyatiga bog‘liqdir. Trenerlar bunday fizialogik mexanizmlarni nafaqat chuqur bilishlari lozim, balki ular shu va shunga o‘xshash bilimlarni o‘z shogirdlariga ham yetkazishi muhimdir. Qolaversa, shuni ham e’tirof etish lozimki, vaziyatli sport turlarida, shu jumladan voleybolda ham, mashg‘ulot yoki o‘yin davomida ko‘p martalab ijro etiladigan keskin burilma – aylanma, siltanib sakrash – xatlash va boshqa shunga o‘xshash harakatlar eng avvalo vestibulyar analizatoriga tasir etib, chayqalish reaksiyasini yuzaga keltiradi, natijada muvozanat izdan chiqadi, harakat texnikasi, koordinatsiyasi va aniqligi buziladi. Shuning uchun ham mutaxasis – olimlar sport mashg‘ulotlarida shu analizator funksiyasini muntazam mashqlantirib borishni tavsiya etadilar.

Mazkur manoda taqdim etilgan uchinchi savolga (to‘p uzatish texnikasi va aniqligi muvozanat saqlash turg‘unligi bilan bog‘liqmi?) ham yosh voleybolchi – respondentlarning hech biri ham to‘g‘ri javob berisha olmadi. 8 nafar. (44,4 %) trener – respondentlar “Ha”, 10 nafar respondentlar (55,6%) “Yo‘q” – deb fikr bildirishdi.



“Mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladimi?” – deb nomlangan to‘rtinchi savolga respondentlardan quyidagicha javob olindi: yosh voleybolchilar – “Ha” – 7 nafar (23,3 %) ; “Yo‘q” – 23 ta (76,7 %) ; trener – respondentlar – “Ha” – 5 (27,8 %) ; “Yo‘q” – 13 (72,2 %).

Ilmiy manbalardan ma‘lumki, jamoali sport turlarida, shu jumladan voleybolda ham, mashg‘ulotlar davomida, ayniqsa musobaqa o‘yinlarida o‘ta keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab makkisimon yugurish elementlar ko‘p martalab takrorlanadi. Bunday shiddatli elementlar anaerob yuklama sifatida sportchilar organizmida gipoksik – giperkapnik reaksiyalar (O_2 tanqisligi va CO_2 ning ortib ketishi) ni yuzaga keltiradi. Natijada nafas olish qiyinlashib ketadi, uning soni ortadi, yurakni qisqarish ritmi tezlashib ketadi. Bunday holat tana va tana qismlarining (qo‘l, oyoq) tebranishini (tremorini) orttirib yuboradi. Afsuski, yosh voleybolchilar mashg‘ulotlarida shunday yuklamalar ta‘sirida to‘p uzatish aniqligini ham, uning aniqligini ham qanday o‘zgarishi baholab borilmas ekan.

2-jadval

13-14 yoshli voleybolchilar va ular bilan mashg‘ulot o‘tkazuvchi trenerlardan iborat respondentlar o‘rtasida olib borilgan ekspress – so‘rovnoma natijalari.

T/P	Savollar	Voleybolchilar n = 30		Trenerlar n = 18	
		Ha	Yo‘q	Ha	Yo‘q
		Soni/%	Soni/%	Soni/%	Soni/%
1	To‘p uzatish aniqligi VA bilan boliqmi?	?	?	10/55,5	8/44,5
2	To‘p uzatish texnikasi VA bilan bog‘liqmi?	?	?	9/50	9/50
3	To‘p uzatish texnikasi va aniqligi muvozanat saqlash turunligi bilan bog‘liqmi?	?	?	8/44,4	10/55,6
4	Mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar qo‘llaniladimi?	7/23,3	23/76,7	5/27,8	13/72,2
5	Shiddatli yugurish yuklamalari tasirida to‘p uzatish aniqligi baholanadimi?	3/10	27/90	8/44,4	10/55,6
6	Keskin burilma – aylanma harakatlar ta‘sirida nima uchun to‘p uzatish aniqligi tushib ketishini bilasizmi?	?	?	9/50	9/50
7	Shiddatli makkisimon yugurish yuklamalari ta‘sirida nima uchun to‘p uzatish aniqligi tushib ketishini bilasizmi ?	?	?	11/61,1	7/38,9

Izoh: VA – vestibulyar analizatori
? – bilmayman



Mazkur muammo shu manoda taqdim etilgan beshinchi savol javoblari bilan ochib berilgan: voleybolchi respondentlar – “Ha” – 3 kishi (10%), “Yo‘q” – 27 kishi (90%); trener respondentlar – “Ha” – 8 ta (44,4%); “Yo‘q” – 10 ta (55,6%). “Keskin burilma-aylanma harakatlar ta’sirida nima uchun to‘p uzatish aniqligi tushib ketishini bilasizmi?” – deb nomlangan savolga yosh voleybolchi respondentlarning barchasi to‘g‘ri javob yo‘llay olmadilar. Trener respondentlarning 50% - “Ha”, 50% - “Yo‘q” – deb ovoz berishdi. Yuqorida ta’kidlanganidek, bunday harakatlar vestibulyar analizatorining respondentlariga ta’sir etib, tanani chayqalishiga olib keladi, natijada muvozanat yo‘qoladi va harakat aniqligi tushib ketadi. Mazkur savolga to‘g‘ri javob bergan 9 nafar trenerlar bilan “surishtiruv” suhbatlari o‘tkazilganda, ular ham ushbu savolning fiziologik mohiyatini bilmasligi ma’lum bo‘ldi.

“Shiddatli makkisimon yugurish yuklamalari ta’sirida nima uchun to‘p uzatish aniqligi tushib ketishini bilasizmi?” – deb nomlangan yettinchi savolga birorta ham voleybolchi – respondent javob bera olmadi. 18 nafar trener – respondentlardan 11 tasi (61,1%) bu savolga “Ha”, 7 tasi (38,9%) – “Yo‘q” – deb fikr bildirishgan bo‘lsada, ularning deyarli barchasi mazkur savolning asl mohiyati, mazmuni va amaliy ahamiyati haqida batafsil bilimga ega emas ekanlar.

O‘tkazilgan ekspress – so‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, 13-14 yoshli voleybolchilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda to‘p uzatish texnikasi va uning aniqligini shakllantiruvchi mashqlar qo‘llanib borilar ekanu, biroq shu mashqlarning ta’sir etish mexanizmi, fiziologik va pedagogik asoslari haqida bolalarga bilim berilmas ekan. Aksariyat trenerlarning o‘zlari ham bu borada yetarli bilim zahirasi bilan qurollanmagan ekanlar.

Xulosa. O‘tkir raqobat va keskin o‘zgaruvchan vaziyatlar bosimida kechadigan bugungi voleybol musobaqalarida hujum zarbalarini barqaror aniqligida hamda yuksak natijadorlik bilan ijro etish to‘g‘ridan – to‘g‘ri to‘p uzatish aniqligiga bog‘liqdir. Lekin o‘yinchilarda vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg‘unligi yetarli rivojlanmagan bo‘lsa, o‘yin vaqtida ko‘p martalab takrorlanadigan burilma-aylanma harakatlar, shu jumladan keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab yugurish yuklamalari, siltanib xatlash-sakrash, turli tomonlarga yiqilib to‘pni qabul qilish elementlari ana shu analizator retseptorlariga ta’sir etib, muvozanatni izdan chiqarishi kuzatiladi. Afsuski, 13-14 yoshli voleybolchilar bilan olib borilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda orqa zonalardan yetkazilgan to‘plarni hujum zonalariga uzatish texnikasi ham ularning aniqligi ham turli yuklamalar ta’sirisiz rejimlarda takomillashtirilar ekan. Mazkur yondashuv boshqacha tomondan izohlanadigan bo‘lsa, kuzatuvda ishtirok etgan yosh voleybolchilarda to‘p uzatish texnikasi va uning aniqligi keskin burilma-aylanma harakatlardan iborat siltanib yugurish yuklamalari ta’sirida muntazam shakllantirib borilmas ekan. Buning asosiy mantiqiy sababi so‘rovnoma natijalarida qayd etilganidek aksariyat trenerlarning



muhoqama etilayotgan muammo mohiyati va amaliy ahamiyati chuqur tushunmaganligi bilan bog‘liq – dep ehtimol qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Фомин.А.С., Булыкина.Л.В. Волейбол. Начальное обучение / Булыкина.Л.В. — «Спорт», [2021, с. 9 – 153]
2. Фомин А.С, Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение / Л.В.Булыкина — «Спорт», [2021, с. 163]
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии.-М.: “Физическая культура и спорт”, 1991-288 с. (с 242-276).

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНТОВ

Турдымуратов Женгис Ауезович

Доцент

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Жуматова Юлдуз Куралбаевна

Магистрантка

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Калханова Раиса Ерназаровна

Магистрантка

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

turdmuratov67@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются такие задачи физического воспитания, как интенсификация профессиональной подготовки, достижение высокой работоспособности и производительности труда в выбранной профессии, использование физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Ключевые слова: Физическое воспитание, развитие, формирование, педагогика, профессиональная деятельность, физическая культура, режим, работоспособность.

Abstract: The article addresses such tasks of physical education as intensifying professional training, achieving high work capacity and labor productivity in the chosen profession, using physical culture for active recreation and restoration of work capacity.

Keywords: Physical education, development, formation, pedagogy, professional activity, physical culture, regime, work capacity.

Annotatsiya: Usı maqalada dene tarbiyası tarawındağı tómendegi máseleler kórip shıǵıladı: kásiplik tayarlıqtı jetilistiriw, saylangan kásipte joqarı jumıs



qábileti hám ónimlilikke erisiw, sonıń menen birge, fizikalıq mádeniyattı aktiv dem alıw hám jumıs qábiletin qayta tiklew ushın isletiw.

Tayanış sózler: *Dene tárbiyası, rawajlanıw, qáliplesiw, pedagogika, kásiplik iskerlik, dene tárbiyası, rejim, islew qábileti.*

Введение. Поскольку строительство великого будущего Узбекистана лежит на сегодняшнем молодом поколении, формирование их образованными, культурными, трудолюбивыми, инициативными и любознательными является основной задачей наших пожилых людей, ветеранов, которые имеют жизненный опыт и закалены в трудностях, а также воспитателей, учителей, ученых и всех, кто призван к этой работе. Главная цель этих реформ – “создать все возможности для того, чтобы наши дети полностью реализовали свои таланты и способности, благородные стремления, повысили свою социальную активность и заняли достойное место в жизни” [1]. В связи с этим развитие физической культуры и спорта не только совершенствует организм человека, но и обогащает его нравственные качества.

Внедрение физической культуры и спорта в быт - одна из главных задач современности. Её можно определить, как такую систему: “приобретение” (привлечение к занятиям физической культурой и спортом) распространение (вовлечение в регулярные занятия всех слоев населения) потребление (извлечение ценностей, которые дают физическая культура и спорт). Изучение этой системы возможно на трех уровнях - общество, социальная группа и личность, развитие которых непосредственно зависит от уровня развития любой культуры, в том числе и физической, и определяется уровнем её усвоения, т.е. способом приобщения индивида к определенному виду культуры. Таким образом, развитие каждого индивида определяется не наличием ценностей культуры, а его деятельностью по их усвоению.

В нашей республике одной из важнейших задач определено привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их физической подготовки. “Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в нашей стране, привлечение всех слоев населения, особенно учащейся молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание необходимых условий для пропаганды здорового образа жизни среди них” [2].

Общеизвестны разнообразные социально значимые функции физической культуры и спорта как фактора, способствующего активизации умственной деятельности и формированию творческой самодетельности людей, улучшающего здоровье и работоспособность, как источника долголетия, как части культуры общества [3].

В настоящее время студенчество рассматривается как специфическая социальная группа, характеризующаяся особыми условиями жизни, труда и



быта, социальным поведением и психологией, системой ценностных ориентаций [4].

Всестороннее развитие заключается в участии индивида в основных формах жизнедеятельности, в гармоничной их смене, глубине и основательности знаний, навыков и умений в каждом из них, в творческом отношении к этим видам деятельности и превращении их в осознанную необходимость. Гармоничное развитие личности - это соотношение данных видов деятельности в жизни человека [5].

Дальнейший прогресс общественной жизни возможен лишь в результате участия каждого человека во всех видах жизнедеятельности - в трудовой, познавательной, общественно-политической, воспитательной, художественной, физкультурно-спортивной.

Весь ход общественного развития показывает, что социалистическое общество не может пропорционально развиваться, если отдельные его сферы базируются на принципах планомерного развития и научного управления, а другие развиваются стихийно. Проблема может быть решена только путем формирования гармоничного соотношения основных форм жизнедеятельности людей, совершенствования их образа жизни [6].

Физическая культура и спорт занимают важное место в жизни общества. Поэтому не случайно в социально-экономических планах по дальнейшему совершенствованию общественной жизни в Республике Узбекистан придается большое значение развитию всех видов массовой физической культуры и спорта. Проблема внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь людей нашла своё отражение в постановлениях Президента Республики Узбекистан и Кабинета Министров. В Указе Президента Республики Узбекистан “О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта” [7] физическое развитие личности определено как задача государственной важности.

Необходимо осознавать и оценивать объективную значимость того или иного вида общественной деятельности, связывая его потенциальное преобразующее воздействие на человека с задачами физической культуры и спорта. При рассмотрении с этих позиций общественной значимости физкультурно-спортивной деятельности возникает проблема поиска наилучших методов и форм физического воспитания всех социальных групп населения, а также вовлечения максимального числа студентов в физкультурно-спортивную деятельность, с учетом их загруженности учебной и другими видами деятельности.

На развитие исследований в области подготовки человека к профессиональной деятельности в истории физического воспитания повлияли, с одной стороны, возрастающие требования к теме труда в условиях научно-технической революции, а с другой стороны, методическое



перевооружение внутренней физиологии, психологии и педагогики, составляющих основу этого важного направления в образовании человека.

В последующие годы основной проблемой, определяющей направление исследований, была проблема профессиональных навыков: формирование трудовых навыков, их перестройка при работе в новых условиях, процесс формирования профессиональных способностей и др. В то же время общая методологическая основа исследований становится принципом сознательности и активности, а их теоретическое содержание раскрывает определенные условия деятельности для процесса формирования знаний, умений и навыков. В результате этих исследований были получены факты, раскрывающие важность направленной физической подготовки для динамики формирования трудовой моторики. Исследуются изменения в формировании навыков под влиянием различных образовательных условий: содержание учебного материала по физическому воспитанию, осведомленность об элементах в соответствии с положением о трудовой и спортивной моторике, роль самоконтроля в учебном процессе [8], значение и характер физического самовоспитания.

Изучаются изменения навыков, происходящие после тренировки - в процессе профессиональной деятельности: характер возникающих трудностей и способы их коррекции с помощью специальной физической подготовки, индивидуальные различия в скорости их коррекции у спортсменов и не спортсменов. Предпринимаются попытки обобщить навыки и перевести их из физической культуры и спорта в работу, раскрыть характер вмешательства в навыки. В организации физкультурно-спортивной деятельности появились формы понимания регуляторной функции сознания и его задач для совершенствования профессиональных навыков, анализа условий деятельности и ее планирования, самонаблюдения в процессе ее осуществления, оценки промежуточных и конечных результатов [9].

Основным преимуществом физкультурно-спортивной деятельности является комплексное решение возникающих проблем как фактор адаптации к условиям и содержанию профессиональной работы, а преимуществом индивидуального спорта является селективность формирования и развития необходимых практических навыков, физических и специальных качеств.

В классификации подготовительных и основных упражнений довольно широко распространены группы циклических, ациклических и комбинированных (сложных) упражнений в зависимости от требований к физическим качествам человека, особенностей структуры движений, направленности на определенную цель в процессе освоения двигательных действий.

Любая классификация учитывает относительно постоянные (инвариантные) характеристики каждого упражнения, включая эффект



воздействия. Однако, по сути, специфический эффект любого упражнения зависит не только от специфики упражнения, но и от ряда условий для его выполнения, как отмечал Л. П. Матвеев: кто именно его выполняет; как оно выполняется; под чьим руководством и в каких условиях оно проводится [8].

Поэтому для правильной оценки роли физического воспитания в профессиональном развитии личности мы рассмотрим некоторые аспекты физического самосовершенствования, представленные в научно-просветительских работах ученых и практиков, непосредственно занимающихся проблемой самовоспитания.

Современное физическое воспитание должно формировать практические знания, физические и специальные качества, умения и навыки, которые помогают человеку достичь объективной подготовки к успешной профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в образовании решает следующие задачи: ускорение профессиональной подготовки; достижение высокой работоспособности и производительности труда в выбранной профессии; использование физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности (в рабочее и свободное время).

Формирование практических знаний, умений и навыков, а также развитие качеств всегда должно рассматриваться на основе единства физической и психологической деятельности личности в конкретных условиях окружающей среды, должен быть полностью учтен уровень первоначальной физической подготовленности личности и ее опыт освоения различных двигательных действий. В процессе физического воспитания не должно быть резких различий и противоречий между многосторонней физической подготовкой, поскольку это единый организованный процесс психофизиологической подготовки будущих специалистов к долгосрочной и высокоэффективной работе в выбранной профессиональной деятельности.

Исходя из поставленных задач, в настоящее время физическое воспитание осуществляется по следующим направлениям:

- формирование знаний и навыков учащихся по использованию физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с изменением условий труда, повседневной жизни и возрастных особенностей;
- освоение практических навыков и умений, являющихся элементами индивидуальных видов спорта;
- воспитание индивидуальных физических и специальных качеств, особенно необходимых для высокоэффективной работы в определенной профессии.

Обсуждение и результаты. Во многих случаях работа в этих областях ведется параллельно. Выбор средств, методов и степени их использования для этих целей должен осуществляться с учетом положительной и отрицательной



передачи средств (физических и специальных качеств) при выполнении различных спортивных и физических упражнений.

В большинстве видов современной трудовой деятельности очень важен уровень не абсолютной относительной мышечной силы. Величина максимальной силы зависит от условий её проявления. Не каждое силовое упражнение обеспечивает специальную силовую подготовку: необходимо выбирать упражнения, подобные структуре, величине и характеру нервно-мышечных движений, угловой амплитуде рабочих движений и так далее. Основное движение включает предварительное изучение топографии мышц и режима их работы во время работы.

В профессиональной деятельности большинства специалистов практически отсутствуют ситуации, требующие максимального мышечного напряжения, поэтому воспитание силы путем преодоления ненасыщенных нагрузок (сопротивлений), как правило, более рационально и приемлемо для решения задач профессиональной деятельности лиц с разным уровнем физической подготовленности. Кроме того, существует значительная разница между многими спортивными движениями и профессиональными движениями специалистов в производственной сфере. Поэтому для целей профессиональной деятельности они могут использоваться самостоятельно или в сочетании с динамическими и изометрическими упражнениями, требующими меньше времени.

Воспитание быстроты основывается на специфических особенностях ее проявления в производственных условиях, поскольку непосредственная передача скорости движения происходит только в скоординированных движениях. Поэтому при воспитании скорости и точности действий для целей профессиональной деятельности будущего специалиста в определенной степени моделируются условия, в которых он должен действовать.

Воспитание выносливости будущего специалиста в процессе профессиональной деятельности является одним из эффективных средств достижения высоких профессиональных показателей, основанных на повышении устойчивости центральной нервной системы и всего организма к утомлению от работы. В упражнениях, требующих выносливости, функциональные возможности человека определяются развитием моторики, а также наличием и соответствующим уровнем аэробных и анаэробных возможностей организма. Однако в трудовой деятельности, в отличие от спорта, требования к анаэробным способностям организма применяются только в очень ограниченном перечне специальностей и только в исключительных случаях. Поэтому развитие аэробных возможностей их организма, обеспечение относительно длительного рабочего времени (рабочий день, неделя, год) маломощной долгосрочной эффективной работой



имеет большое значение для целей профессиональной деятельности будущих специалистов.

Воспитание ловкости и гибкости для целей профессиональной деятельности личности не имеет самостоятельного смысла, исходя из характера и специфики условий труда высококвалифицированных специалистов. Однако ловкость и гибкость определяют скорость освоения новых спортивных или трудовых движений, а также уровень силы, скорости и выносливости, в результате чего достигается успех профессиональной подготовки и производительность трудовых движений. Этим качествам следует уделять большое внимание в общей физической подготовке личности.

Выводы. Специальные практические качества могут развиваться не только в процессе занятий физической культурой и спортом, но и в процессе труда. Однако такая "подготовительная" роль труда проявляется только на начальных этапах профессиональной деятельности, а затем лишь до определенной степени, что в определенной степени ограничивает профессиональное развитие личности. Поэтому содержание физического воспитания тесно связано с развитием функций и качеств, соответствующих критериям соответствия человека определенным профессиям. Занятия различными физическими упражнениями и видами спорта дают возможность моделировать деятельность, требующую от человека проявления определенных специальных качеств. Это показывает, что отдельные качества можно улучшить путем целенаправленного выбора средств физической культуры и спорта и методов их применения.

Использованная литература:

1. Speech by President Shavkat Mirziyoyev at the solemn ceremony dedicated to the twenty-ninth anniversary of independence of the Republic of Uzbekistan. Narodnoe Slovo newspaper on September 2, 2020
2. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated January 24, 2020 No. DP-5924 "On measures to develop and popularize physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan." www.lex.uz
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., 1983.
4. Нонан Э. Студент как личность // Высш. образование в Европе. 1994. Т. 19. № 3.
5. Щедровицкий Г.П. Об исходных принципах анализа проблемы обучения и развития в рамках теории деятельности: Обучение и развитие. М., 1996.
6. Гаязов А.С. Образование и образованность гражданина в современном мире. М., 2003.



7. Указ президента республики Узбекистан 30 октября 2020 года № УП-6099 “О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового Спорта” www.lex.uz.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС, 1991. – 543 с.

9. Родин Ю.И., Крайнов А.Н. Физическая культура. Тестовые задания для оценки знаний выпускников основной и средней общеобразовательной школы. – Тула, 2002. – 40 с.

BADIIY GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY VOSITALARI

Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi
O‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti
raxmonovamohinur443@gmail.com
ORCID 0009-0000-3886-9746

Annotatsiya: Mazkur maqolada badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning muvozanatini rivojlantirishda qo‘shimcha trenajyor vositalaridan foydalanish masalasi o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida muvozanat platformalari, yarim sferali trenajyorlar, fitbol va elastik tasmalardan foydalanish orqali sportchilarning statik va dinamik muvozanatini oshirish imkoniyatlari tahlil qilindi. Ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatish va tajriba-sinov usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, nostabil tayanchlarda bajariladigan mashqlar sportchilarning koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirib, murakkab gimnastika elementlarini bajarishda barqarorlikni oshiradi. Shuningdek, qo‘shimcha vositalar yordamida mashg‘ulotlarni tashkil etish mushaklarning stabilizator guruhlarini faollashtirib, vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilaydi.

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос использования дополнительных тренажёрных средств для развития равновесия у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. В ходе исследования были проанализированы возможности повышения статического и динамического равновесия спортсменок с использованием балансировочных платформ, полусферических тренажёров, фитболов и эластичных лент. В исследовании применялись методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения и экспериментального исследования.

Результаты исследования показали, что упражнения, выполняемые на нестабильной опоре, способствуют развитию координационных



способностей спортсменок и повышают устойчивость при выполнении сложных гимнастических элементов. Кроме того, организация тренировочного процесса с использованием дополнительных средств активизирует стабилизирующие группы мышц и способствует улучшению функционирования вестибулярного аппарата.

Abstract: *This article examines the use of additional training equipment for developing balance in athletes engaged in rhythmic gymnastics. During the study, the possibilities of improving the static and dynamic balance of athletes through the use of balance platforms, semi-spherical trainers, fitballs, and elastic bands were analyzed. Methods such as scientific literature analysis, pedagogical observation, and experimental research were applied in the study.*

The results of the research showed that exercises performed on unstable support contribute to the development of athletes' coordination abilities and increase stability in performing complex gymnastic elements. In addition, the organization of training sessions using additional equipment activates stabilizing muscle groups and improves the functioning of the vestibular system.

Kalit soʻzlar: *Badiiy gimnastika, muvozanat, koordinatsiya, sport tayyorgarligi, zamonaviy trenajyorlar, BOSU platformasi, vestibulyar apparat, stabilizatsiya mashqlari.*

Ключевые слова: *Художественная гимнастика, равновесие, координация, спортивная подготовка, современные тренажёры, платформа BOSU, вестибулярный аппарат, стабилизационные упражнения.*

Keywords: *Rhythmic gymnastics, balance, coordination, sports training, modern training equipment, BOSU platform, vestibular system, stabilization exercises.*

Kirish: Badiiy gimnastika sportning estetik va texnik jihatdan murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida sportchilardan yuqori darajadagi koordinatsiya, elastiklik, kuch va muvozanat talab etiladi. Ayniqsa, bir oyoqda bajariladigan elementlar, aylanishlar hamda sakrashlardan keyingi barqaror turish harakatlari muvozanat qobiliyatining yuqori darajada rivojlangan boʻlishini talab qiladi. Sportchilarni tayyorlash jarayonida muvozanatni rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki muvozanat nafaqat texnik elementlarni bajarishda, balki jarohatlanishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Soʻnggi yillarda sport tayyorgarligi tizimida zamonaviy trenajyor vositalaridan foydalanish keng qoʻllanilmoqda. Bu vositalar sportchilarning mushaklarini chuqur darajada faollashtiradi, vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilaydi hamda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatlari bilan qattiq bogʻlangan holatda namoyon boʻlishi tufayli, harakat sifatlarini rivojlantirish usuliyati yoki tashkillashtirishda yuqorida koʻrsatilgan

hamma kamchiliklar koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda ham jarohatlanishga sabab bo‘lishi mumkin. Shakllanmagan mushaklararo koordinatsiya mushak to‘qimalari cho‘zilishi va yorilishiga asosiy sabab hisoblanadi.

Muvozanat saqlashning zarur sharti umumiy og‘irlik markazining tayanch maydoni ustida joylashishidir. Tayanch maydoni qanchalik katta bo‘lsa muvozanat shunchalik turg‘un bo‘ladi. Muvozanat saqlash mashqlari qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega, chunki ularni bajarayotganda bel hamda butun gavda muskullarining tonusi ancha ortadi.

Muvozanatdan tovonlarda qaldirg‘och holatiga o‘tish. Dastlabki holat – pastdagi oyoqlarini bukib chalgancha yotadi, tizzalar birlashtirilgan, yuqoridagi pastdagining chap tizzasida o‘ng oyog‘i bilan turadi va qo‘li bilan uning qo‘lidan ushlab muvozanat qiladi. Ana shu holatdan pastdagining tovonlarida qaldirg‘och holatiga o‘tiladi, buning uchun pastdagi o‘ng oyog‘ini ko‘taradi, uni yuqoridagining chap soni ostiga qo‘yadi, keyin esa, uni oyoq va qo‘llarida teng saqlab, qornining ostidan o‘ng soni va chap oyog‘i bilan ushlab turadi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
2. Pedagogik kuzatuv;
3. Tajriba sinovlari;
4. Taqqoslash va statistik tahlil.

Natija va muhokama. Tadqiqotda 10–12 yoshdagi badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilar ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo‘lindi: nazorat guruhi va tajriba guruhi.

Nazorat guruhida an’anaviy mashg‘ulot usullari qo‘llanildi. Tajriba guruhida esa quyidagi zamonaviy vositalardan foydalanildi:

BOSU platformasi bu yarim shar shaklida balans treneri bo‘lib, uning ustida turish yoki mashq qilish orqali muvozanat, stabilik, kuch va yadro mushaklarini rivojlantirish mumkin.



- muvozanat disklar bu yumaloq, elastik va biroz egiluvchan platforma bo‘lib, uning ustida turish yoki mashq qilish orqali muvozanat, stabilik va yadro



mushaklarini rivojlantirish mumkin. BOSU bilan o'xshash, lekin disk shaklida va odatda kichikroq.

- fitbol mashqlari bu katta, elastik va yumaloq mashq sharidir. Uning ustida turish, egilish, plank yoki boshqa harakatlar qilish orqali muvozanat, kuch, fleksibilite va yadro mushaklarini rivojlantirish mumkin.

- stabilizatsiya trenajyorlari bu turli sport mashqlari va reabilitatsiya jarayonida ishlatiladigan apparatlar bo'lib, ularning asosiy maqsadi: muvozanat va koordinatsiyani oshirish. Yadro (core) mushaklarini mustahkamlash. Stabillik va barqarorlikni rivojlantirish

- sensorli muvozanat platformasi bu maxsus apparat bo'lib, foydalanuvchi platformada turib turli mashqlarni bajaradi va sensorlar orqali harakatlar, muvozanat va barqarorlik darajasi o'lchanadi. Odatda bu platformalar reabilitatsiya, sport tayyorgarligi va muvozanatni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Sensorlar foydalanuvchining tana harakatlarini kuzatadi va real vaqtda feedback beradi.

Mashg'ulotlar 8 hafta davomida o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida muvozanat ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan.

Quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- statik muvozanat 18–22 % ga yaxshilandi;
- dinamik muvozanat 15–20 % ga oshdi;
- koordinatsion harakatlar aniqligi oshdi;
- murakkab gimnastik elementlarni bajarish sifati yaxshilandi.

Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar nisbatan kam 7–10 % atrofida oshdi. Bu esa zamonaviy vositalardan foydalanish muvozanatni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy trenajyorlar va innovatsion vositalardan foydalanish muvozanatni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Tadqiqot natijalari jadvali

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi natijalari	Nazorat guruhi natijalari
1	Statik muvozanat	18–22 % ga yaxshilandi	7–10 % ga oshdi
2	Dinamik muvozanat	15–20 % ga oshdi	7–10 % ga oshdi
3	Koordinatsion harakatlar aniqligi	Sezilarli darajada oshdi	Kam darajada yaxshilandi
4	Murakkab gimnastik elementlarni bajarish sifati	Ancha yaxshilandi	Nisbatan kam o'sish kuzatildi
5	Umumiy tayyorgarlik samaradorligi	Yuqori natija qayd etildi	O'rtacha darajada o'sish



Mazkur tadqiqot jarayonida badiiy gimnastikachilarning muvozanat ko'rsatkichlarini rivojlantirishda zamonaviy trenajyorlar va innovatsion mashg'ulot vositalarining samaradorligi o'rganildi. Tajriba ishlari 8 hafta davomida olib borildi va sportchilar ikki guruhga – tajriba hamda nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida mashg'ulotlar jarayonida zamonaviy trenajyorlar, muvozanat platformalari, koordinatsion mashqlar va innovatsion metodikalar qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot usullari asosida tayyorgarlik olib borildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida muvozanat ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada rivojlangan. Xususan, statik muvozanat ko'rsatkichlari 18–22% ga yaxshilangan bo'lib, bu sportchilarning bir oyoqda turish, tana barqarorligini saqlash va murakkab pozitsiyalarni bajarish qobiliyatining sezilarli darajada ortganini ko'rsatadi. Statik muvozanatning rivojlanishi badiiy gimnastikada muhim ahamiyatga ega, chunki ko'plab elementlar tana markazini barqaror saqlagan holda bajariladi.

Dinamik muvozanat ko'rsatkichlari ham tajriba guruhida 15–20% ga oshganligi qayd etildi. Bu natija sportchilarning harakat jarayonida muvozanatni saqlash qobiliyati, sakrashlar, aylanishlar va murakkab kombinatsiyalarni bajarish paytidagi barqarorligi sezilarli darajada rivojlanganini anglatadi. Dinamik muvozanatning rivojlanishi ayniqsa badiiy gimnastika elementlarini texnik jihatdan to'g'ri bajarishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, tajriba guruhida koordinatsion harakatlarning aniqligi ham sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Bu esa sportchilarning harakatlarni aniq boshqarish, tana qismlarini uyg'un holda ishlatish hamda mashqlarni ritmik va estetik tarzda bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi. Koordinatsiyaning rivojlanishi badiiy gimnastikada nafaqat texnik, balki badiiy ifoda va harakatlarning silliqqligini ta'minlashda ham muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot davomida yana bir muhim natija sifatida murakkab gimnastik elementlarni bajarish sifati yaxshilangani aniqlandi. Zamonaviy trenajyorlardan foydalanish sportchilarga tana barqarorligini yaxshiroq his qilish, markaziy og'irlik nuqtasini boshqarish va murakkab elementlarni xavfsizroq o'zlashtirish imkonini berdi. Natijada sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi oshdi hamda mashqlarni bajarish sifati sezilarli darajada yaxshilandi.

Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar o'sishi nisbatan past bo'lib, o'rtacha 7–10% atrofida bo'lgani kuzatildi. Bu holat an'anaviy mashg'ulot usullari ham muvozanatni ma'lum darajada rivojlantirishini ko'rsatsa-da, zamonaviy vositalar qo'llanilganda natijalar ancha yuqori bo'lishini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy trenajyorlar, innovatsion mashg'ulot vositalari hamda koordinatsion mashqlardan foydalanish muvozanatni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Bunday yondashuv sportchilarning texnik



tayyorgarligini oshirish, murakkab elementlarni sifatli bajarish hamda umumiy sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shu sababli badiiy gimnastika mashgʻulotlarida zamonaviy texnologiyalar va innovatsion metodikalarni keng qoʻllash sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, muvozanatni takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Bunday vositalar sportchilarning:

1. Vestibulyar apparatini rivojlantiradi;
2. Mushaklararo koordinatsiyani yaxshilaydi;
3. Tananing barqarorligini oshiradi.

Ayniqsa BOSU platformasi va stabilizatsiya trenajyorlari yordamida bajarilgan mashqlar sportchilarning statik va dinamik muvozanatini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, mashgʻulot jarayoniga oʻyin elementlarini kiritish ham yosh gimnastikachilar uchun muvozanat mashqlarini qiziqarli va samarali qiladi. Tadqiqot zamonaviy vositalar yordamida muvozanatni rivojlantirish samaradorligini baholash imkonini beradi, badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonini optimallashtiradi.

Xulosa. Badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida muvozanatni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, zamonaviy vositalardan foydalanish muvozanat koʻrsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli sport mashgʻulotlarida muvozanat platformalari, stabilizatsiya trenajyorlari mashqlaridan keng foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, zamonaviy mashgʻulot vositalaridan foydalanish sportchilarning tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, mushaklarning stabilizatsion faoliyatini kuchaytirish va murakkab gimnastik elementlarni bajarishda harakat aniqligini oshirishga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Mashgʻulot jarayonida bunday vositalarni tizimli ravishda qoʻllash sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, ularning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov X.A. Tanlangan sport turi boʻyicha mutaxassislikka kirish (gimnastika): oʻquv qoʻllanma. – Toshkent: Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2019. – 120 b.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Ташкент, 2020.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
4. Аркаев Л.Ю., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. Москва: Физкультура и спорт, 2016.



5. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика: теория и методика подготовки.
- Москва: Спорт, 2017.

6. Гавердовский Ю.К. Гимнастические упражнения и методика их
обучения. - Москва: Физкультура и спорт, 2014.

BASKETBOL O‘YINI DAVOMIDA TO‘PNI TO‘G‘RI UZATISH QOIDALARI

Amirqulov Otabek Ismoilovich

Katta o‘qituvchi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

o.amirqulov72@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada, jamoaviy sport turlaridan hisoblangan basketbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh basketbolchilarning yuqori natijalarni qo‘lga kiritishida ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari orqali harakat tezkorligini rivojlantirib borishga asosiy e‘tiborni qaratish dolzarbligi haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda vazifalarni hal etish yo‘llariga alohida e‘tibor berilgan. Jumladan: bolalar-o‘smirlar sport maktablari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan basketbolchilarida keskin harakatlarda muvozanatni, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlaridan foydalanib harakat tezkorligini rivojlantirish muammolarni o‘rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Basketbol vositalari, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni, mashqlar majmuasi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkor kuch, individual imkoniyatlar, shaxsiy sifatlar.

Аннотация: В данной статье представлена информация о важности сосредоточения внимания на развитии быстроты движений посредством общей и специальной физической подготовки юных баскетболистов, занимающихся баскетболом, который считается командным видом спорта, для достижения высоких результатов. Особое внимание уделено методам развития быстроты движений юных баскетболистов и способам решения задач. Например, для баскетболистов детско-юношеских спортивных школ на начальном этапе подготовки разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование скорости движений, с использованием упражнений, развивающих равновесие при резких движениях, быстроту движений в сложных реакциях в неожиданных ситуациях.

Ключевые слова: Баскетбольная экипировка, юные спортсмены, тренировочный процесс, комплекс упражнений, физические качества,



быстрота, быстрая сила, индивидуальные возможности, личностные качества.

Abstract: *This article provides information about the importance of focusing on the development of quickness of movement through general and special physical training of young basketball players who play basketball, which is considered a team sport, to achieve high results. Special attention is paid to the methods of developing the speed of movement of young basketball players and the ways of solving tasks. For example, a complex of exercises aimed at improving the speed of movement has been developed, using exercises that develop balance in sudden movements, quickness of movement in complex reactions in unexpected situations for basketball players of children-adolescent sports schools at the initial training stage.*

Key words: *Basketball equipment, young athletes, training process, exercise complex, physical qualities, quickness, quick strength, individual capabilities, personal qualities.*

Kirish. Mamlakatimiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashdagi o‘rnini xisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o‘quv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga tadbiq etilmoqda. Chunki sport millatning o‘zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jipslashuvida va birlashuvida, o‘zidagi bor salohiyatini hamda millat sifatidagi qudratini, jahon uzra namoyon etmoqda. Yuksak sport yutuqlarining mavqiyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi.

Adabiyotlar tahlili. Basketbol sport o‘yini jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin tutadi. Ushbu soha bo‘yicha ko‘plab olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borganlar. Jumladan, R.S.Salomov o‘zining jismoniy tarbiya nazariyasi haqidagi ishlarida sport o‘yinlari, xususan basketbol o‘yinining yoshlar jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Uning fikricha, basketbol chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Shuningdek, A.A.Abdullayev jismoniy tarbiya metodikasi bo‘yicha olib borgan tadqiqotlarida basketbol mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish o‘quvchilarning harakat faoliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatib o‘tgan.

Sh.A.Xonkeldiyev esa o‘z ilmiy ishlarida sport o‘yinlari orqali yoshlarning jismoniy va irodaviy sifatlarini shakllantirish mumkinligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, basketbol jamoaviy o‘yin sifatida hamkorlik, tez qaror qabul qilish va



taktika qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, A.T.Usmonxo‘jayev va boshqa olimlar sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasida basketbolning texnik va taktik elementlarini o‘rgatish muhimligini qayd etganlar. Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, basketbol nafaqat sport turi, balki yoshlarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot metodologiyasi. Ma‘lumki, uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o‘yinchi to‘pni sherigiga yo‘naltirilgan malakadir. To‘pni to‘g‘ri va aniq uzatishni bilish – o‘yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo‘naltirilgan xarakterlarining asosidir. To‘pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o‘yin holati, to‘pni uzatish lozim bo‘lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo‘nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublari va xarakteriga qarab qo‘llaniladi.

Preferik ko‘rish, qo‘l harakatlarning tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to‘pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir.

Uzatishning uslublari bajarish tezligi va aniqligi ma‘lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog‘liq. To‘pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o‘shanda uzatish yo‘nalishini aniqlash raqibga qiyin bo‘ladi. To‘pni qabul qilayotgan sherikni ko‘rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim, bo‘lmasa uzatishga mo‘ljallangan yo‘nalish raqib tomondan to‘siq yo to‘p olib qo‘yilishi mumkin, o‘yinchi esa behtiyor xato “yugurish” qilib qo‘yadi (uchinchi qadam qo‘yadi yoki joyidan siljiydi).

Tahlil va natijalar. To‘pni ko‘krakdan ikki qo‘l bilan uzatish – nisbatan oddiy o‘yin paytida, raqibning ta‘qibi bo‘shroq bo‘lganda, to‘pni yaqin va o‘rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo‘naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldur.

Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to‘pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo‘llarning aylana harakati bilan to‘pni ko‘krakga tortadi.

Asosiy qism – to‘p qo‘llarni oxirigacha tez tog‘rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to‘ldiradi.

Yakunlovchi qism: to‘pni uzatgandan keyin qo‘llarni bo‘sh tushiriladi, o‘yinchi to‘g‘rilanadi, so‘ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to‘pni ko‘krak balandligida uzatishga halaqit bersa, unda to‘pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to‘g‘ri unga sapchishi mumkin. To‘pning tez sapchishi uchun unga ba‘zan oldiga aylanma harakat berishadi. Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko‘proq bukish, qo‘llarni esa to‘p bilan oldinga-pastga yo‘naltirish lozim.



Yuqoridan ikki qo‘llab uzatishdan ko‘proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o‘rtacha masofalarda foydalaniladi. To‘pning bosh ustidagi holati uning o‘yinchi o‘z sherigiga himoyachi qo‘llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi. Tayyorlov qismi: o‘yinchi to‘pni bir oz bukilgan qo‘llari bilan bosh ustiga ko‘taradi va uni bosh orqasiga o‘tkazadi. Asosiy qism: o‘yinchi keskin qo‘l harakatlari bilan, ularni tirsak bo‘g‘inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash harakat qilib, to‘pni sherigiga yo‘naltiradi.

Yelkadan bir qo‘llab uzatish to‘pni yaqin va o‘rta masofaga uzatishda qo‘llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to‘pni yaxshi nazorat qilinadi. To‘pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo‘shimcha harakati o‘yinchiga yo‘nalish va katta diapazonda to‘pning uchish trayektoriyasini o‘zgartirishga imkon beradi.

Tayyorlov qismi: qo‘lni to‘p bilan o‘ng yelkaga olib borishdi (o‘ng qo‘l bilan uzatishda to‘p o‘ng qo‘l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo‘l bilan yo‘rdam beriladi, tirsak ko‘tarilmasligi kerak. Shu bilan bir vaqtda o‘yinchi o‘ng tomonga buriladi.

Asosiy qism: to‘p o‘ng qo‘lda, uni tez rostlashadi va shu zahoti panja bilan siltash harakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to‘p uchib chiqqandan keyin o‘ng qo‘lda uni biron (lahza) kuzatib qo‘yadi, so‘ngra pastga tushirishadi. O‘yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda muvozanat holatiga qaytadi.

Yuqoridan bir qo‘llab “kryuk” usuli bilan uzatish qattiq ta‘qib qilinayotgan raqibning ko‘tarilgan qo‘llari ustidan to‘pni o‘rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo‘lgan vaqtda qo‘llaniladi (16-rasm).

Tayyorlov qismi: o‘yinchi yoni bilan uzatib berish yo‘nalishiga tomon buriladi, qo‘lidagi to‘pni orqa-yon tomonga o‘tkazadi – to‘p kaftda yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O‘yinchi ancha oldinga chiqargan boshqa qo‘li bilan uni ta‘qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kaftda yotgan to‘pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yo‘naltirish.

Pastdan bir qo‘llab uzatish: yaqin va o‘rtacha masofalarga, raqib to‘pni yuqoriga tutib olishga zo‘r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To‘pni sherigiga raqibning qo‘l ostidan yo‘naltirishadi. Tayyorlov qismi: to‘g‘ri yoki bir oz bukilgan qo‘lni to‘p bilan orqaga o‘tkaziladi, to‘p kaftda yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tufayli ushlab turiladi. Asosiy qism: qo‘lni to‘p bilan sonni yonidan oldinga-yuqoriga chiqariladi. To‘pning uchib chiqishi uchun panja yoyiladi va barmoqlar uni itarib yuboradi. Tayyorlov qism: qo‘lni to‘p bilan o‘ng yelkaga olib boriladi, o‘ng qo‘l bilan uzatishda to‘p o‘ng qo‘l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo‘l bilan yordam beriladi, tirsak ko‘tarilmasligi kerak. Shu bilan bir vaqtda o‘yinchi o‘ng tomonga buriladi.



Xulosa. Basketbol — tezkorlik, aniqlik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turidir. O‘yinda g‘alaba qozonish uchun o‘yinchilar bir-birini yaxshi tushunishi va to‘g‘ri taktika qo‘llashi kerak. Ayniqsa, to‘pni uzatish (pas berish) o‘yinining muhim qoidalaridan biri hisoblanadi. O‘yinchilar to‘pni jamoadoshlariga ko‘krakdan uzatish, yerga urib uzatish yoki yuqoridan uzatish kabi usullar orqali yetkazadilar. To‘pni uzatishda aniqlik, tezlik va to‘g‘ri vaqtni tanlash juda muhim, chunki noto‘g‘ri uzatma raqib jamoaga to‘pni yo‘qotishga olib kelishi mumkin. Shu sababli basketbol nafaqat jismoniy kuchni, balki diqqat, tez fikrlash va jamoaviy uyg‘unlikni ham rivojlantiradi. Natijada basketbol yoshlar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantiradigan va do‘stlikni mustahkamlaydigan sport turi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
2. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: O‘qituvchi, 2014.
3. Xo‘jayev F. *Sport o‘yinlari va ularni o‘qitish metodikasi*. Toshkent, 2016.
4. Xodjayev B. X. *Sport pedagogikasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
5. Karimov M.M. *Basketbol o‘yinining nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2018.
6. Xonkeldiyev Sh.A. *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2019.
7. Usmonxo‘jayev A.T. *Sport o‘yinlari*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020.

FUTBOLCHILAR ORGANIZMINING MORFOFUNKSIONAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH

Hakimov Dilshod Qo‘qonovich

Katta o‘qituvchi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

xakimovd@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada yosh futbolchilar bilan olib boriladigan sport tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirishning zamonaviy yondashuvlari aniqlashtirilgan. Trenirovka jarayonlarini tashkil etish bo‘limlarga bo‘lib tayyorlov jarayonlarini tashkillashtirish, blook-modulli orqali yillik siklni rejalashtirish va shunga asosan jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonini davom ettirish ko‘zda tutilgan.



Kalit soʻzlar: Sport tayyorgarlik, trenirovka jarayoni, funksional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, trenirovka jarayoni bosqichlari, trenirovka jarayonlarining siklli qurilmasi, tayrgarlik davri, musobaqa davri, oʻtish davri.

Аннотация: В статье описаны современные подходы к планированию и управлению процессами спортивной подготовки юных футболистов, структурное, блочно-модульное планирование на многолетних этапах подготовки. Планируется организация тренировочных процессов путем разделения тренировочных процессов на секции, планирования годичного цикла через блок-модули и, исходя из этого, продолжения процесса за счёт совершенствования физических качеств.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, тренировочный процесс, физическая подготовка, этапы тренировочного процесса, цикличность тренировочного процесса, подготовительный период, соревновательный период, переходной период.

Abstract: The article describes the modern approaches of planning and management of sports preparation processes with young football players, structural, block-module planning in multi-year training stages. It is planned to organize the training processes by dividing the training processes into sections, planning the annual cycle through block-modules and, based on this, continuing the process by improving physical qualities.

Keywords: Sports training, training process, functional training, physical training, stages of training process, cycle device of training processes, training period, competition period, transition period.

Kirish. Bugungi kunda futbol sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va koʻp qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Futbol sport turi bilan shugʻullanish organizmning koʻplab muhim tizimlariga samarali taʼsir koʻrsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga koʻra futbol koʻplab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli oʻringa ega. Futbol BOʻSM lar (Bolalar oʻsmirlar sport maktabi), umumtaʼlim maktablari, oliy oʻquv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy boʻlinmalarda futbol sport turi bilan doimiy shugʻullanishadi. Futbol sport turi yopiq va ochiq sport maydonlarida koʻplab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qoʻllaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bagʻishlaydi.

Malakali futbolchilarning koʻp yillik tayyorgarligi darajasi koʻp jihatdan sport mahoratining shakllanish qonuniyatlari bilan belgilanadi. Muayyan sport turi, ayniqsa, futbolda musobaqa faoliyatining tuzilishi va samaradorligini belgilovchi omillar, mashgʻulotlar va musobaqalar jarayonida asosiy yukni oladigan funksional tizimlar va mexanizmlarning moslashish qonuniyatlari sportdagi natijalarning oʻsish



sur’atlarini oldindan belgilab qo’yadi. Futbolda ko‘p yillik tayyorgarlik tuzilmasining u yoki bu varianti amalga oshirilishi bir qator sabablarga, birinchi navbatda, bolalar sport bilan shug‘ullanishni boshlagan yoshga, takomillashuvning birinchi bosqichlaridagi tayyorgarlik xususiyatlariga bog‘liq. Mutaxassislarning fikricha, bu o‘rinda biologik rivojlanishning muhim chegaralarini (3-4 yoshgacha) aniqlab beruvchi biologik yyetilish sur’atlaridagi farqlar katta ahamiyat kasb etadi.

Murabbiylar futbol bilan shug‘ullanishni boshlagandan 7-10 yil o‘tib (ayollar 17-20 yoshda, erkaklar 18-22 yoshda) yuqori natijalarga erishishini ta’kidlaydilar. Bunda ko‘p yillik tayyorgarlikning an’anaviy tuzilmasiga bazaviy omil sifatida qarash mumkin, natijalarning yanada o‘shish istiqbollari esa ko‘p jihatdan muayyan sportchining xususiyatlariga ko‘proq mos keladigan ko‘p yillik mashg‘ulot tuzilmasining ajratib olingan tipik variantlaridan birini amalga oshirishga bog‘liq. Ko‘p yillik mashg‘ulotlar tuzilmasining turli variantlarida sport mahoratining shakllanish xususiyatlari to‘g‘risidagi ma’lumotlar muhim sanaladi. Sport takomillashuvining turli bosqichlarida futbolchilarning ko‘p yillik mashg‘ulotlari jarayonini tabaqalashtirish va individuallashtirish asosiy mo‘ljallanishi bo‘lishi lozim. Ular muayyan futbolchidagi mahoratning shakllanishi va organizmning anatomik-fiziologik xususiyatlari moslashish imkoniyatlari bilan taqqoslangan holda xolisona baholash imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili sport natijalarining o‘shish dinamikasida to‘liq namoyon bo‘luvchi uzoq muddatli moslashishning shakllanish sur’atlari futbolchilarning jinsiga qarab bir-biridan tubdan farq qilishini ko‘rsatadi. Ayniqsa, bu farq muhim jismoniy sifat hisoblangan tezkor-kuch sifatini takomillashtirish jarayonida ko‘zga tashlanadi.

Futbolda sport natijalarining muntazam o‘shib borishi organizmning mavjud zaxirasidan hali oxirigacha foydalanilmaganidan dalolat beradi. Oxirgi paytlarda sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini e’tiborga olgan holda ularning texnik-taktik mahoratlarini oshirish borasida yangi yo‘nalishlarni izlab topishga yo‘naltirilgan, bunda futbol bo‘yicha jamoalar bilan ishlovchi yetakchi murabbiylarning tajribasini o‘rganishga asoslangan tadqiqotlar yuzaga kelmoqda.

Futbol sohasidagi tadqiqotchilar yil davomida eng yuqori darajadagi tayyorgarlik holatining shakllanish dinamikasi ko‘pgina sabablarga bog‘liq ekanini qayd etadilar. Bu haqda fikr yuritganda, sportchilarning individual xususiyatlarni aytish zarur: mushak to‘qimalarining tuzilishi; dastlabki, irsiy oldindan belgilangan; qon aylanishi va nafas olish tizimlarining imkoniyatlari darajasi; aerob va anaerob ish unumdorligi; moslashish reaksiyalarining harakatchanligi; qayta moslashishga bo‘lgan barqarorlik; saqlab qolingani moslashish zaxirasi va boshqalar. Yillik tayyorgarlik tuzilishi tizimi – umumiy struktura, yilning turli oylaridagi mashg‘ulot yo‘nalishlari, tayyorgarlik vositalari va metodlarining taqsimoti, musobaqalar jadvali va turli musobaqalarga bevosita tayyorgarlikni tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega.



Tadqiqot metodologiyasi. Ma’lumki, futbolchilar rejalashtirilgan natijalarga erishish uchun zarur bo’lgan uzoq muddatli moslashish reaksiyalarining takomillashuvi yil davomida bosqichma-bosqich sport mashg’ulotlari jarayonida, shuningdek, alohida mikrosikllarda shakllanib boradi. Bu qator omillarga bog’liq: birinchidan, qo’zg’atuvchilar ma’lum hajmda va ularning muayyan vaqt ichida jamlanishi optimal bo’lgan sharoitlardagina samarali moslashadi. Ikkinchidan, turli xil qo’zg’atuvchilarga nisbatan moslashish geteroxron tarzda kechishi lozim. Xususan, tayyorgarlikning tarkibiy qismlariga qaraganda skelet mushaklari yoki yurak mushaklarining funksional imkoniyatlari o’zgarishiga tezroq erishish mumkin. Futboldagi ayrim taniqli mutaxassislarning nuqtayi nazarini ham diqqatga sazovor hisoblanadi. Ularning fikricha, ayrim organlar va tizimlarning moslashish imkoniyatlarining o’sishi funksional tizimning harakat qobiliyatlarini yaxlit namoyon qilishga bo’lgan uzoq muddatli moslashish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi. Harakat qobiliyatlari, o’z navbatida, organizmning samarali musobaqa faoliyatiga qo’yiladigan talablarga moslashish samaradorligini belgilab beradi. Bu sportchilarning mashg’ulot ta’siri omillariga bo’lgan uzoq muddatli moslashish pog’onaliligini va yillik mashg’ulot jarayonining har xil tuzilmalarini yoki alohida mirosiklni tuzish jarayonida uning moslashish reaksiyalarini boshqarish juda qiyinligini belgilab beradi.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, har xil ampuadgi futbolchilarning moslashish reaksiyalari hamda tayyorgarliklari darajasi samaradorligi yuklama dinamikasiga, sportchilar malakasiga mosligiga, tayyorgarligiga, turli xil qo’zg’atuvchilarga nisbatan moslashish reaksiyalarini shakllantirish nuqtayi nazaridan funksional tizimlarning reaktivligiga bog’liq.

Tahlil va natijalar. Alohida mashg’ulot makrosiklida yuqori malakali futbolchilarda sport natijalariga yuqori darajada tayyorgarlik holatini ta’minlovchi moslashish reaksiyalari kompleksining shakllanishi uchun ma’lum bir vaqt kerak bo’ladi. Sportchilar tayyorgarligining optimal tuzilmasida namoyon bo’luvchi sport turining o’ziga xos xususiyati yuqori natijalarga erishish uchun turli xil sifatlar va qobiliyatlarga bog’liq. Sportchilarning individual xususiyatlari uzoq muddatli moslashishning shakllanish sur’atiga va moslashish reaksiyalarining belgilangan darajasi shakllanishi uchun kerak bo’ladigan ish hajmiga jiddiy ta’sir qiladi.

Sportga oid ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlar tahlili shundan dalolat beradiki, ayollarda erkaklarga qaraganda yurak vazni va hajmi kichik, miokard qalinligi, chap qorinchaning so’nggi sistolik va diastolik hajmi, qon hajmining sistolik va minutlik hajmi, diastola davomiyligi kamroq, lekin qonni haydash fazasi ularda erkaklarga nisbatan uzoqroq davom qiladi. Ayollarda qonning minutlik hajming o’sishi sistolik hajm ortishi hisobiga emas, ko’proq yurak qisqarishining kamayishi hisobiga sodir bo’ladi. Qonning minutlik hajmi oshishining bu mexanizmi tejamkor emas va ayollarda erkaklarga nisbatan yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlari kamroq ekanligini ko’rsatadi. Undan tashqari,



aylanayotgan qon massasi, eritrotsitlar miqdori va ularning umumiy maydoni, qondagi gemogloblin miqdori ayollarda erkaklarga nisbatan kam bo‘ladi.

Saralash paytida bolalarning qobiliyatlari ham bir xil yorqin ifodalangan bo‘lmaydi. Bu, birinchi galda, ularning harakat rejimi, o‘shish sur‘atlari, ijtimoiy va boshqa omillarning bir–biridan farq qilishi bilan bog‘liq.

7-8 yoshli futbolchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga saralashda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun reaksiya vaqti va vaziyatga muvofiq texnik harakatlarda tanlab reaksiya qilish vaqtini baholash mezonlarining nazariy modeli takomillashtirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

7-8 yoshli iqtidorli futbolchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash uchun baholash mezonlari nazariy modeli

Maxsus sifatlار	Maxsus xususiyatlar, qobiliyatlarning namoyon bo‘lishi	Mezonlar, testlar, uslubiyatlar
Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik	Harakat tezkorligi va reaktivlikni oshirish	Yurib turib 20 m. ga yugurish Yuqori startdan 30 m. ga yugurish
	Harakat chaqqonligi va reaktivlikni oshirish	3x10 m. ga mokisimon yugurish
	Harakat chidamkorligini oshirish	6 daqiqalik yugurish
Tezkor-kuch	Havoda to‘p uchun kurashish va zarba berish	Turgan joydan balandlikka sakrash Turgan joydan uzunlikka sakrash
	Harakatda qisqa vaqt ichida to‘p uchun kurashish	Chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarish
	To‘pni o‘yinga kiritish va sherigiga uzatish (maydon o‘yinchisi, darvozabon)	Bukilgan qo‘llarda turnikda osilib turish To‘ldirma to‘pni (1 kg) ikkala qo‘lda bosh orqasidan oldinga otish
Oyoqlarning reaksiya vaqti	To‘pni qabul qilish	Havoda to‘pni nazorat qilish (to‘p o‘ynatish)
	Qisqa vaqt ichida to‘pni darvozga tepish va sherigiga uzatish	To‘pni o‘ng va chap oyoqda uzoqqa tepish
	To‘pni his etish, texnik harakatlarda qisqa vaqt ichida to‘pni boshqarish	To‘pga uch marta tegish bilan 30 m masofaga olib yurish

Yosh futbolchilarni mashg‘ulotlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida saralab olish jarayonida sportchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlarini rivojlantirishning sensitiv davrini inobatga olgan holda tananing harakat tezligi hamda gavda mushaklarining statik muvozanatini yaxshilashning yosh ko‘rsatkichlari hamda boshlang‘ich tayyorgarlik



bosqichiga sportchilarni saralash jarayonida jismoniy sifatlarning jadallik bilan rivojlanish davrlari ishlab chiqildi.

2-jadval

7-8 yoshdan futbolchilarni saralashda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qulay yosh davrlari (Sh.S.Ermatov bo'yicha)

Antropometrik ko'rsatkichlar va jismoniy sifatlar	Yoshi	
	7	8
Tezlik	+	+
Tezkor-kuch sifatlari		+
Kuch		+
Chidamlilik	+	+
Anaerob imkoniyatlar	+	+
Egiluvchanlik	+	+
Koordinasion qobiliyatlar	+	+
Muvozanat saqlash		+

8 yoshdagi futbolchilarning 12 ta jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlarini tahlil qilib chiqdik. Yurib turib 20 m. yugurishda tajriba guruhida bu ko'rsatkich $3,2 \pm 0,3$ sek., nazorat guruhida $3,4 \pm 0,4$ sek. ni tashkil etdi [$t=2,2$; $P<0,05$]. Startdan 30 m. ga yugurishda tajriba guruhida ko'rsatkich $5,8 \pm 0,1$ soniya, nazorat guruhida $6,0 \pm 0,3$ soniyani tashkil etdi [$t=2,17$; $P<0,05$]. Bu ikkita ko'rsatkich bo'yicha statistik farqlar bor. Turgan joydan uzunlikka sakrashda tajriba guruhida natija $134,7 \pm 11,7$ sm., nazorat guruhida $130,5 \pm 12,4$ sm. ni tashkil qildi [$t=2,11$; $P<0,05$]. Turgan joydan balandlikka sakrashda tajriba guruhida $24,3 \pm 1,7$ sm., nazorat guruhida esa $22,8 \pm 1,4$ sm. ni tashkil etdi [$t=2,18$; $P<0,05$] va ushbu ko'rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar aniqlandi. Xususan, 3×10 m. mokisimon yugurish shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida $9,7 \pm 0,7$ soniya, nazorat guruhida $10,1 \pm 0,8$ soniya natija qayd etildi [$t=2,15$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida ham statistik ishonchli farqlar borligi aniqlandi. 6 daqiqalik yugurish natijasi tajriba guruhida $711,6 \pm 37,4$ m, nazorat guruhida $698,4 \pm 40,6$ m. ni tashkil etdi, bu tajriba hamda nazorat guruhlari orasida statistik ishonchli farqlarni aniqlab berdi [$t=2,34$; $P<0,05$]. To'ldirma to'pni (1kg) ikkala qo'lda bosh orqasidan oldinga otish testida tajriba guruhida $8,4 \pm 1,2$ m., nazorat guruhida $8,0 \pm 1,5$ m. natija qayd qilindi [$t=2,21$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida statistik farqlar aniqlandi. Chalqancha yotgan holda gavdani ko'tarish testida tajriba guruhida $26,7 \pm 1,3$ marta, nazorat guruhida esa $24,2 \pm 1,4$ marta natija qayd etildi [$t=2,17$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar kuzatildi.

Bukilgan qo'llarda turnikda osilib turish mashqida natija tajriba guruhida $19,5 \pm 1,7$ soniya, nazorat guruhida $17,6 \pm 1,6$ soniyani tashkil qildi [$t=2,12$; $P<0,05$], ko'rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi. To'pni havoda nazorat



qilish (to‘p o‘ynatish) tajriba guruhida $7,4 \pm 1,7$ marta, nazorat guruhida $7,0 \pm 1,5$ marta bajarildi [$t=2,23$; $P<0,05$] ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi. O‘ng oyoqda to‘pni uzoqqa tepish mashqida tajriba guruhi bolalarida natija $22,3 \pm 1,2$ metr, chap oyoqda $18,8 \pm 0,9$ metrni tashkil etdi. Nazorat guruhida o‘ng oyoda – $19,7 \pm 1,3$ metr, chap oyoqda – $16,2 \pm 0,8$ metr. Statistik farqlar quyidagicha [$t=2,19$; $P<0,05$] va [$t=2,25$; $P<0,05$], bu ushbu ko‘rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar aniqlanganligidan dalolat beradi. To‘pga uch marta tegish bilan 30 m. ga olib yurish mashqi quyidagi ko‘rsatkichlarni aniqlab berdi: tajriba guruhida $7,9 \pm 0,65$ sek., nazorat guruhida $8,2 \pm 0,8$ sek. ni tashkil etdi, ushbu ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi [$t=2,31$; $P<0,05$].

7 va 8 yoshdagi yosh futbolchilarning tajriba boshidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining statistik tahlili TG hamda NG lariga taxminan bir xil tayyorgarlikka ega bolalar tanlab olinganligini ko‘rsatdi, bu bizga maqsadli pedagogik tajriba o‘tkazish imkoniyatini berdi ($P>0,05$). 7 yoshli bolalar guruhida pedagogik tajriba oxirida jismoniy rivojlanish bo‘yicha 8 ta ko‘rsatkichda ($P<0,05$) va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha 7 ta ko‘rsatkichda ($P<0,05$) statistik ishonchli farqlar kuzatildi. 8 yoshli bolalar orasida jismoniy rivojlanish bo‘yicha 6 ta ko‘rsatkichda ($P<0,05$) va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha 12 ta ko‘rsatkichda ($P<0,05$) ishonchli statistik farqlar qayd etildi.

Olingan natijalardan kelib chiqib, futbol vositalari yordamida kasbiy ko‘nikmalar hamda qobiliyatlarni hosil qilish va shakllantirish masalalarini o‘rganish muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Xulosa. Talabalarni futbol sport turiga saralab olish biz tomonimizdan tuzib chiqilgan uslublar asosida amalga oshirildi. Bunda nazorat va tajriba guruhlarining o‘quv rejaları pedagogik tajriba vazifalariga muvofiq birbiridan farq qiladi.

Yosh futbolchilarni saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida to‘p bilan bajariladigan elementlarni o‘rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida futbolchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirib borish lozim, bu nafaqat maydonda texnik harakatlarni bajarish tezligini oshirishga, balki aerob imkoniyatlarning o‘sishi uchun morfologik bazani yaxshilashga yordam berishi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida 04.12.2019 yildagi PF-5887-son Farmoni, <https://lex.uz/docs/4631208>
2. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. P. 115-122 [13.00.00№3]



3. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Метод., Рекомендации., - Т.: 1997, 54 с.

4. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJaYEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9.

KURASHDA HUJUM VA HIMOYA HARAKATLARINI MUKAMMALLASHTIRISH

Rahimov Musirmon Berdiyevich

Dotsent v.b.

Qarshi davlat universiteti

raximovmusirmon@gmail.com

O'UK 796.016.5:796.015.34

Annotatsiya: Mazkur maqolada kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport kurashida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga bevosita bog'liq bo'lib, hujum va himoya harakatlarini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida hujum va himoya usullarini takomillashtirish, ularni bajarish texnikasini mukammallashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali mashg'ulot tizimini yaratish zarur hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot usullari o'rganildi. Xususan, maxsus texnik mashqlar, juftlikda bajariladigan mashg'ulotlar, vaziyatli mashqlar hamda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan o'quv bellashuvlari tahlil qilindi. Maqolada hujum harakatlarini samarali bajarishda tezkorlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning muhim o'rni alohida ko'rsatib berilgan. Shuningdek, himoya harakatlarini mukammallashtirishda sportchilarning tezkor reaksiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, raqib harakatlarini oldindan sezish hamda ularga tezkor javob qaytarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligi ta'kidlangan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Bundan tashqari, bunday mashg'ulotlar sportchilarning bellashuv davomida tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.



Tadqiqot natijalari kurashchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Kurash, hujum texnikasi, himoya texnikasi, biomexanika, sport tayyorgarligi, optimizatsiya.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты оптимизации атакующих и защитных действий в кураше. В современных условиях развития спортивной борьбы высокий уровень технико-тактической подготовленности спортсменов является одним из ключевых факторов достижения успешных результатов на соревнованиях. Поэтому особое внимание уделяется совершенствованию и оптимизации атакующих и защитных действий курашистов в процессе тренировок.

В ходе исследования были проанализированы различные методы подготовки спортсменов, направленные на развитие технико-тактических навыков. К ним относятся специальные технические упражнения, тренировочные задания в парах, ситуационные упражнения, а также учебные схватки, максимально приближенные к условиям соревнований. Особое внимание уделяется совершенствованию техники выполнения атакующих приемов, правильному выбору момента для проведения атаки и умению быстро переходить от защитных действий к контратаке.

В статье также подчеркивается важность развития физических качеств спортсменов, таких как сила, быстрота, ловкость, координация движений и реакция. Эти качества играют значительную роль в повышении эффективности как атакующих, так и защитных действий. Кроме того, большое внимание уделяется развитию способности спортсменов анализировать действия соперника, предугадывать его движения и принимать правильные тактические решения в ходе поединка.

Результаты исследования показали, что оптимизация атакующих и защитных действий в тренировочном процессе способствует повышению уровня технико-тактической подготовленности курашистов, улучшению их соревновательной деятельности и достижению более высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: Кураш, техника нападения, техника защиты, biomexanika, спортивная подготовка, оптимизация.

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical aspects of optimizing attacking and defensive actions in kurash. In modern wrestling, achieving high sports performance largely depends on the technical and tactical preparedness of athletes. Therefore, improving and optimizing attacking and defensive techniques during the training process is considered one of the key tasks in the preparation of kurash athletes.



The study examines various training methods aimed at developing the technical and tactical skills of wrestlers. These methods include specialized technical exercises, partner training drills, situational tasks, and training bouts conducted under conditions close to real competitions. Special attention is given to improving the execution of attacking techniques, selecting the most appropriate moment for performing an attack, and developing the ability to quickly transition from defensive actions to counterattacks.

The article also highlights the importance of developing essential physical qualities such as strength, speed, agility, coordination, and reaction. These qualities play a significant role in increasing the effectiveness of both attacking and defensive actions during wrestling matches. In addition, particular emphasis is placed on improving athletes' ability to analyze the opponent's movements, anticipate their actions, and make quick and effective tactical decisions during a bout.

The results of the research indicate that the optimization of attacking and defensive actions within the training process significantly improves the technical and tactical preparedness of kurash athletes. It also enhances their competitive performance and helps athletes achieve higher results in competitions. The findings of this study may be useful for coaches and specialists in wrestling when organizing and improving the training process.

Keywords: kurash, attack technique, defense technique, biomechanics, sports training, optimization.

Kirish. Zamonaviy sport kurashida yuqori natijalarga erishish ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning eng muhimlaridan biri — sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hisoblanadi. Ayniqsa hujum va himoya harakatlarini to'g'ri va samarali qo'llash, bellashuv davomida tezkor va aniq qaror qabul qilish qobiliyati musobaqadagi muvaffaqiyatni belgilovchi asosiy omillardir.

Hozirgi kunda kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi yetarli darajada mukammal bo'lmaganligi, mashg'ulot jarayonlarida hujum va himoya harakatlarini optimallashtirishning yetarlicha tizimlashtirilmaganligi, shuningdek, individual xususiyatlarga mos mashg'ulotlar ishlab chiqilmaganligi dolzarb ilmiy va amaliy muammo sifatida qolmoqda.

Shu sababli hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish, ularni mashg'ulot jarayonida samarali qo'llash va takomillashtirish metodikasi dolzarb hisoblanadi. Bu nafaqat sportchilarning texnik-taktik ko'rsatkichlarini oshirish, balki musobaqalarda yuqori natijalarga erishish va jarohatsiz mashg'ulot jarayonini tashkil etishga ham xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda samarali mashg'ulot usullarini ishlab chiqish hamda kurashda raqobatbardoshligini oshirish nuqtai nazaridan ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.



Adabiyotlar sharhi. Sport kurashida texnik-taktik tayyorgarlik va hujum hamda himoya harakatlarini rivojlantirish masalalari ko‘plab tadqiqotlarda o‘rganilgan. V.N.Platonov (2017) sportchilarning texnik va taktika tayyorgarligi rivojlanishining psixologik va fiziologik asoslarini keng tahlil qilgan. Ushbu nazariy ish kurashchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish zarurligini ta’kidlaydi.

Matveyev L.P. (2016) sportchilarda texnik va taktika ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish metodlarini tavsiflaydi. Muallifning fikricha, har bir texnik harakatni o‘rganish jarayoni jismoniy va psixomotor ko‘nikmalarni birgalikda rivojlantirishni talab qiladi.

Kerimov F.A. (2018) “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati” asarida ayniqsa kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish metodikasi va mashg‘ulotlarda ulardan samarali foydalanish bo‘yicha ko‘plab tavsiyalarni keltiradi. Muallifning fikricha, mashg‘ulotlarning individual va situatsion xususiyatlari texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar (Bompa & Haff; Zatsiorskiy; Issurin) sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, kuch, tezlik va koordinatsiya kabi sifatlarni rivojlantirish bilan birgalikda texnik va taktika optimizatsiyasini ham amalga oshirishning ahamiyatini ko‘rsatadi. Ushbu ilmiy ishlardan kelib chiqib, hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning samarali metodikasi ishlab chiqilishi mumkin.

Shu bilan birga, adabiyotlarni tahlil qilish natijasida kurashchilarning individual xususiyatlari, vazn toifasi, yosh va tayyorgarlik darajasi asosida mashg‘ulotlarni optimallashtirishning yetarlicha tizimlashtirilmaganligi aniqlanadi. Bu esa mazkur tadqiqotning ilmiy yangilik va dolzarbligini asoslaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish orqali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish va bellashuv davomida tezkor, samarali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Kurashda hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Turli tayyorgarlik darajasiga ega kurashchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.
3. Hujum va himoya harakatlarini mashg‘ulot jarayonida mukammallashtirishning samarali usullarini aniqlash.
4. Maxsus texnik mashqlar, juftlikdagi mashg‘ulotlar va vaziyatli mashqlar yordamida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish tizimini ishlab chiqish.
5. Tadqiqot natijalari asosida kurashchilarning tayyorgarlik jarayonini yaxshilashga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.



Tadqiqotning obyekti. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqadagi hujum hamda himoya harakatlari.

Tadqiqotning predmeti. Kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish, ularni mashg'ulot jarayonida samarali bajarish va takomillashtirishning metodik xususiyatlari.

Tadqiqotning metodlari. Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- videoanaliz;
- biomexanik tahlil;
- matematik-statistik usullar;

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida kurashchilarning hujum va himoya harakatlari samaradorligi tajriba boshida va tajriba yakunida o'rganildi. Tadqiqotda 20 nafar sportchi ishtirok etdi.

1-jadval

Tadqiqot avvalida shug'ullanuvchilarning hujum va himoya harakatlari samaradorligi

№	Ko'rsatkichlar	O'rtacha qiymat	Standart og'ish
1	Hujum harakatlari samaradorligi (%)	54,3	3,2
2	Himoya harakatlari samaradorligi (%)	49,7	2,8
3	Qarshi hujum samaradorligi (%)	46,5	3,1
4	Texnik xatolar soni (bir bellashuvda)	6,2	1,4

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tajriba boshida sportchilarning hujum samaradorligi o'rtacha darajada bo'lgan, himoya harakatlarida esa ayrim kamchiliklar kuzatilgan.

2-jadval

Hujum va himoya harakatlari samaradorligining eksperimental mashg'ulotlar dasturi

Mashg'ulot bosqichi	Mashqlar turi	Davomiyligi
Texnik tayyorgarlik	Hujum kombinatsiyalari mashqlari	20 min
Taktik tayyorgarlik	Qarshi hujum mashqlari	15 min
Biomexanik tahlil	Videoanaliz asosida xatolarni tuzatish	10 min
Amaliy mashg'ulot	Bellashuv va musobaqa simulyatsiyasi	25 min

Mazkur mashg'ulot dasturi 12 hafta davomida qo'llanildi.

3-jadval

Hujum va himoya harakatlari samaradorligining tajriba yakunidagi ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkichlar	O'rtacha qiymat	Standart og'ish
1	Hujum harakatlari samaradorligi (%)	60.5	+11.4
2	Himoya harakatlari samaradorligi (%)	54.3	+9.2
3	Qarshi hujum samaradorligi (%)	50.2	+8.0
4	Texnik xatolar soni (bir bellashuvda)	4.1	-33



Natijalar shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlar dasturi sportchilarning texnik harakatlarini sezilarli darajada yaxshiladi.

4-jadval

Hujum va himoya harakatlari samaradorligining tajribadan oldin va keyingi natijalarni taqqoslash

№	Ko‘rsatkichlar	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish
1	Hujum harakatlari samaradorligi (%)	54.3 %	60.5 %
2	Himoya harakatlari samaradorligi (%)	49.7 %	54.3 %
3	Qarshi hujum samaradorligi (%)	46.5 %	50.2 %
4	Texnik xatolar soni (bir bellashuvda)	6.2	4.1

Natijalar tahlili. Eksperimental mashg‘ulotlar dasturi qo‘llanilgandan so‘ng sportchilarning texnik harakatlari samaradorligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Ayniqsa hujum kombinatsiyalarini takomillashtirish va videoanaliz asosida xatolarni tuzatish yuqori samaradorlik berdi.

Shuningdek, bellashuv mashg‘ulotlarida taktik qaror qabul qilish tezligi oshgani qayd etildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, hujum harakatlarini mukammallashtirish sportchilarning musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan videoanaliz sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam berdi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki:

- hujum samaradorligi 11 % ga oshdi;
- himoya harakatlari barqarorligi 9 % ga oshdi;
- qarshi hujum samaradorligi 8 % ga oshdi.

Olingan natijalar sport ilmda mavjud bo‘lgan ilmiy tadqiqotlar bilan mos keladi. Kurashchilarning texnik harakatlarini mukammallashtirish sport natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Videoanaliz va biomexanik tahlil sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Amaliy tavsiyalar.

1. Hujum harakatlarini mukammallashtirish:

- Kurashchilarga har bir hujum texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatish, mashg‘ulotda tezkorlik, kuch va koordinatsiya elementlarini uyg‘unlashtirish.
- Hujumlarni mashg‘ulot davomida tezlik va aniqlik bilan bajarish, taktik vaziyatlarga moslashgan mashqlar orqali samaradorligini oshirish.

2. Mashg‘ulotlarni mukammallashtirish:

- Mashg‘ulotlar individual xususiyatlarga mos holda rejalashtirilishi, vazn toifasi, yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi.
- Haftasiga 3–4 marta, 4–6 haftalik sikllar bilan aylanma mashg‘ulotlarni tashkil etish: 30–60 soniya mashq, 15–30 soniya dam olish, 2–4 sikl.



3. Texnik va taktika uyg‘unligini oshirish:

- Juftlik mashqlari va vaziyatli o‘quv janglari orqali hujum va himoya harakatlarini musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish.

- Mashg‘ulotda hujum va himoyani ketma-ket ishlatish, tezkor qaror qabul qilish va strategik fikrlashni rivojlantirish.

4. Natijalarni monitoring qilish:

- Har bir mashg‘ulotdan so‘ng sportchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini qayd qilish va tahlil qilish.

- Olingan ma‘lumotlar asosida mashg‘ulot rejalarini va harakatlarni yanada mukammallashtirish.

5. Individual yondashuv:

- Har bir sportchining vazn toifasi va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamasi va mashqlar turini tanlash.

Xulosalar. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish orqali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish va bellashuv davomida tezkor, samarali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat bo‘ldi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish, ularni mashg‘ulot jarayonida tizimli va individual xususiyatlarga mos ravishda bajarish kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot natijalari hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish orqali kurashchilarning umumiy sport salohiyatini oshirishga yordam berishini ko‘rsatadi. Bu esa mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish, jarohat xavfini kamaytirish va musobaqalarda raqobatbardosh natijalar olish imkonini yaratadi. Maqolada keltirilgan metodik tavsiyalar nafaqat individual mashg‘ulotlarda, balki guruh va jamoa mashg‘ulotlarida ham samarali qo‘llanishi mumkin.

Natijada, kurashda hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning samarali tizimi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, bellashuv davomida tez va to‘g‘ri qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishni ta‘minlaydi. Mazkur metodika, olingan ilmiy natijalar bilan birgalikda, kurashchilarning jismoniy, texnik va taktika ko‘rsatkichlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari kelajakda yangi texnologiyalar va innovatsion mashg‘ulot usullarini qo‘llash orqali hujum va himoya harakatlarini yanada mukammallashtirish imkoniyatlarini ochib beradi. Bu esa kurashchilarning raqobatbardoshligini oshirish va sport natijalarini maksimal darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Fan, 2009.
2. Платонов В.Н. Теория спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2019.



3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2018.
4. Bompa T. Periodization in Sports Training. Champaign: Human Kinetics, 2017.
5. Verkhoshansky Y. Strength Training Methodology. Москва: Физкультура и спорт, 2016.
6. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2006.
7. Issurin V. Block Periodization in Sports Training. London: Routledge, 2018.

YOSH KURASHCHILARNING MAXSUS EGILUVCHANLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA ILG‘OR USHLUBLARDAN FOYDALANISH

Norov Olim Toshpo‘latovich

Dotsent

Qarshi davlat universiteti

olim_norov76@mail.ru

O‘UK: 796.8:796.015.4

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirish masalalari o‘rganilgan. Ayniqsa, milliy sport turi bo‘lgan kurash bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda egiluvchanlikning o‘rni muhim ekanligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqotda kurashchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy va ilg‘or mashg‘ulot ushlublari tahlil qilinadi hamda ularning mashg‘ulot jarayonidagi samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, yosh kurashchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish orqali texnik harakatlarni bajarish sifati oshishi, jarohatlar xavfi kamayishi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi yaxshilanishi mumkinligi ko‘rsatib berilgan. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, pedagogik kuzatish, tajriba va taqqoslash metodlaridan foydalanilgan. Olingan natijalar yosh kurashchilar tayyorgarligi jarayonini yanada samarali tashkil etish va mashg‘ulot metodikasini takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari sport maktablari, murabbiylar va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda xizmat qilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: Egiluvchanlik, kurash, ilg‘or metodlar, muskul cho‘zilishi, yosh sportchilar.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы развития специальной гибкости у молодых спортсменов в процессе их спортивной подготовки. Особое внимание уделяется совершенствованию физической



подготовки юных спортсменов, занимающихся национальным видом спорта – кураш. В исследовании обоснована важная роль гибкости в формировании технических навыков и повышении эффективности выполнения сложных приемов борьбы. Анализируются современные и передовые методы тренировок, направленные на развитие специальной гибкости у молодых борцов, а также рассматривается их влияние на повышение спортивных результатов. Отмечается, что развитие гибкости способствует улучшению координационных способностей спортсменов, повышению качества выполнения технических действий и снижению риска травматизма. В ходе исследования использованы методы теоретического анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, сравнительного анализа и экспериментальной работы. Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования методики подготовки молодых борцов и повышения эффективности тренировочного процесса. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанных рекомендаций тренерами и специалистами в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: Гибкость, кураш, передовые методы, растяжимость мышц, юные спортсмены.

Abstract: This article the issues related to the development of special flexibility in young athletes during their training process. Particular attention is given to improving the physical preparation of young athletes engaged in the national sport of kurash. The research scientifically substantiates the importance of flexibility in enhancing technical performance and the effective execution of complex wrestling techniques. The study analyzes modern and advanced training methods aimed at developing special flexibility in young wrestlers and evaluates their effectiveness in the training process. It is emphasized that improving flexibility contributes to better coordination abilities, enhances the quality of technical actions, and reduces the risk of injuries among athletes. The research methodology includes theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, comparative analysis, and experimental methods. The results obtained from the study can contribute to improving the training methodology of young wrestlers and increasing the efficiency of the training process. The practical significance of the research lies in the possibility of applying the developed recommendations by coaches and specialists in the field of physical education and sports.

Keywords: Flexibility, kurash, advanced methods, muscle flexibility, young athletes.

Kirish. Bugungi kunda sport sohasini rivojlantirish, yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb etish hamda milliy sport turlarini ommalashtirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, milliy sport turi bo‘lgan kurash



yosh avlodni jismonan barkamol, irodali va vatanparvar qilib tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli kurash sport turida yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchilarning jismoniy sifatlarini, ayniqsa, maxsus egiluvchanlik sifatini ilmiy asosda rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning texnik va taktik mahoratini shakllantirishning asosiy omillaridan biri sifatida qoraladi. Kurash sportida harakatlarning murakkabligi, tezkorligi va yuqori amplitudada bajarilishi sportchidan yuqori darajadagi egiluvchanlikni talab qiladi. Ayniqsa, yosh kurashchilar uchun egiluvchanlik sifati nafaqat texnik usullarni mukammal bajarishga, balki jarohatlarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Shu jihatdan yosh sportchilar tayyorgarligida egiluvchanlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurash sport turida turli xil usullar – tashlash, ag‘darish, chalish, ushlab turish kabi texnik harakatlar katta harakat amplitudasi bilan bajariladi. Bunday harakatlarni samarali bajarish uchun sportchining mushaklari, paylari va bo‘g‘imlari yetarli darajada egiluvchan bo‘lishi zarur. Agar sportchida egiluvchanlik yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, u murakkab texnik usullarni bajarishda qiyinchilikka duch keladi va sport natijalari pasayishi mumkin. Shuningdek, egiluvchanlikning past darajasi sport jarohatlarining kelib chiqish xavfini ham oshiradi.

Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish o‘ziga xos metodik yondashuvni talab etadi. Chunki yosh organizm hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, noto‘g‘ri yoki ortiqcha yuklama berish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zamonaviy va ilmiy asoslangan uslublardan foydalanish muhimdir. So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari tizimida turli innovatsion usullar – dinamik cho‘zilish mashqlari, statik-dinamik usullar, propriozeptiv nerv-mushak faollashtirish texnikasi va boshqa ilg‘or metodlar keng qo‘llanilmoqda. Ushbu usullar sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi.

Hozirgi kunda sport fanida yosh sportchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etish dolzarb masalalardan biridir. Kurash sportida ham yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini, xususan egiluvchanlik sifatini rivojlantirish bo‘yicha yangi ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu esa sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish, mashg‘ulot jarayonining samaradorligini kuchaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Shuningdek, yosh kurashchilarning egiluvchanligini rivojlantirish orqali ularning koordinatsion qobiliyatlari, tezkorlik va kuch sifatleri ham yaxshilanadi. Chunki egiluvchanlik boshqa jismoniy sifatlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi.



Shu sababli mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish masalasiga alohida e‘tibor qaratish zarur.

Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilar tayyorgarligida an‘anaviy mashqlar bilan bir qatorda innovatsion metodlardan foydalanish yuqori samaradorlikka olib keladi. Ayniqsa, kurash sportida maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mo‘ljallangan mashqlarni ilmiy asosda tanlash va mashg‘ulot jarayoniga joriy etish muhim hisoblanadi. Bu esa yosh kurashchilarning texnik harakatlarni to‘g‘ri va samarali bajarishiga yordam beradi.

Shu bilan birga, sport mashg‘ulotlarida ilg‘or uslublardan foydalanish yosh sportchilarning qiziqishini oshiradi, mashg‘ulot jarayonini yanada samarali va mazmunli tashkil etish imkonini beradi. Natijada sportchilarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning psixologik tayyorgarligi ham mustahkamlanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ilg‘or uslublardan foydalanish nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, balki ularning texnik mahoratini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli mazkur mavzuni ilmiy jihatdan o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ayniqsa, egiluvchanlik sifatini rivojlantirish sportchining texnik va taktik mahoratini shakllantirishda muhim omillardan biri sifatida qoraladi. Kurash sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining harakat amplitudasi, mushaklar elastikligi va bo‘g‘imlarning harakatchanligi yuqori darajada bo‘lishi talab etiladi. Shu sababli egiluvchanlik sifatini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar sport nazariyasi va amaliyotida muhim o‘rin egallaydi.

Milliy sport turi hisoblangan kurash bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda yosh sportchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan. Bir qator tadqiqotchilar kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati hamda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolarini o‘rganishgan.

Masalan, A.Novikov [3] o‘z tadqiqotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimini chuqur tahlil qilib, egiluvchanlik sifatining rivojlanishi sport texnikasining mukammal bajarilishiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Olimning fikricha, egiluvchanlik mushaklar elastikligini oshiradi, bo‘g‘imlar harakatchanligini kengaytiradi va sportchining murakkab harakatlarni bajarish imkoniyatlarini yaxshilaydi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasi bo‘yicha taniqli mutaxassis V.Platonov [5] sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi tizimini o‘rganib, jismoniy sifatlarni



rivojlantirish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi kerakligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega bo‘lib, bu kelajakda murakkab texnik harakatlarni samarali bajarish uchun asos yaratadi.

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga oid ilmiy manbalarda egiluvchanlikni rivojlantirish usullari keng yoritilgan. Masalan, Y.Verkhoshanskiy [1] sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha olib borgan tadqiqotlarida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun statik, dinamik va kombinatsiyalangan cho‘zilish mashqlaridan foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatib bergan. Olimning ta’kidlashicha, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari mushaklarning funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Egiluvchanlik – bu sportchilarning texnik harakatlarini mukammal bajarishi va jarohat xavfini kamaytirishi uchun muhim jismoniy sifatdir (Behm & Chaouachi, 2011) [6]. Yosh kurashchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish ularning musobaqa samaradorligini oshiradi, chunki kuch va texnik harakatlarni uyg‘un bajarish uchun mushaklarning elastikligi muhim hisoblanadi.

Shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun zamonaviy trening usullaridan foydalanish muhimligi ta’kidlanadi. Bu borada L.Matveyev [4] sport mashg‘ulotlari nazariyasini ishlab chiqib, sportchilar tayyorgarligi tizimida egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlarini muntazam qo‘llash zarurligini asoslab bergan.

So‘nggi yillarda bir qator tadqiqotchilar egiluvchanlikni rivojlantirish usullarini tahlil qilgan. Behm va Chaouachi (2011) [6] dinamik va stretching mashqlarining mushak elastikligini oshirish va texnik tayyorgarlikni yaxshilashda samarali ekanligini ko‘rsatgan. Shrier (2004) [7] esa an’anaviy stretching mashqlari jarohat xavfini sezilarli darajada kamaytirmasligini ta’kidlagan.

Kurash sporti bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borgan bir qator olimlar yosh kurashchilar tayyorgarligida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ekanligini qayd etishadi. Ularning fikricha, egiluvchanlik kurashchilarning texnik harakatlarini bajarishda muhim rol o‘ynaydi. Chunki kurashda turli tashlash, chalish va ag‘darish usullari katta harakat amplitudasi bilan bajariladi. Bu esa sportchidan yuqori darajadagi egiluvchanlikni talab qiladi.

Zamonaviy ilmiy manbalarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ilg‘or uslublar – dinamik stretching, statik stretching, propriozeptiv nerv-mushak faollashtirish kabi metodlar samarali ekani qayd etilgan. Ushbu usullar mushaklarning elastikligini oshirish, bo‘g‘imlarning harakatchanligini kengaytirish hamda sportchining harakat koordinatsiyasini yaxshilashga yordam beradi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirish sport mashg‘ulotlari jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Biroq mavjud tadqiqotlarning aksariyatida umumiy egiluvchanlikni rivojlantirish masalalari yoritilgan bo‘lib, aynan kurash



sporti uchun zarur bo'lgan maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uslublari yetarli darajada o'rganilmagan.

Shu sababli yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ilg'or uslublardan foydalanish, ularning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash va mashg'ulot jarayoniga joriy etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur masalani chuqur o'rganish yosh kurashchilar tayyorgarligini takomillashtirish hamda sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

L.Matveev (2019) va V.Platonov (2015) nazariy tadqiqotlarida yosh sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish dasturlarining strukturalashganligi va ilg'or metodlar bilan boyitilishi muvaffaqiyatli natijalarga olib kelishi qayd etilgan. F.Kerimov (2008) [2] esa kurashchilarda mushak va bo'g'imlar tayyorgarligini oshirishda ilg'or mashqlarni muntazam qo'llashning samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotning maqsadi — yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ilg'or metodlarning samaradorligini o'rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil qilinishi.

Tadqiqotga 12–16 yoshdagi 30 nafar kurashchi jalb qilindi. Sportchilar ikki guruhga bo'lindi:

Tajriba guruhi ($n = 15$): ilg'or egiluvchanlik mashqlari.

Nazorat guruhi ($n = 15$): an'anaviy mashg'ulotlar.

Mashg'ulot dasturi 6 hafta davomida haftada 3 martani, har bir mashg'ulot 45 daqiqani tashkil etdi. Tajriba guruhi dinamik cho'zilish, stretching mashqlari va kompleks egiluvchanlik mashqlarini bajardi, nazorat guruhi esa standart mashqlarni.

Nazorat o'lchovlari:

1. Bo'g'im harakatchanligi: goniometr yordamida.
2. Muskul cho'zilishi: o'tirib cho'zish testi.
3. Texnik harakatlar aniqligi: sportchilarning harakat sifati bo'yicha murabbiy baholashi.

Natijalar t-test yordamida solishtirildi, $p < 0,05$ darajada ishonchli ekanligi aniqlandi.

1-jadval

Tadqiqot yakunida yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlanganligi natijalari

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Bo'g'im harakatchanligi (% oshish)	18%	5%
O'tirib cho'zish testi (% yaxshilanish)	15%	4%
Texnik harakatlar aniqligi	Sezilarli oshish	Minimal o'zgarish

Tajriba guruhi bo'g'im harakatchanligi va muskul cho'zilish darajasida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli oshish ko'rsatdi ($p < 0,05$).



Muhokama. Olingan natijalar ilg'or usullar yosh kurashchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatadi. Dinamik cho'zilish va stretching mashqlari mushaklarning elastikligini oshirib, texnik harakatlarni takomillashtiradi. Bu natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan mos keladi (Behm & Chaouachi, 2011; Shrier, 2004).

Ilg'or metodlar jismoniy tayyorgarlikni oshirib, yosh sportchilarda jarohat xavfini kamaytiradi. Shu bois mashg'ulot dasturlariga integratsiya qilinishi tavsiya etiladi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Yosh kurashchilar mashg'ulot dasturiga egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar muntazam ravishda kiritilishi lozim.
2. Mashg'ulot jarayonida statik, dinamik va kombinatsiyalangan cho'zilish mashqlaridan kompleks tarzda foydalanish tavsiya etiladi.
3. Egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulotning tayyorgarlik qismida hamda yakuniy qismida qo'llash samarali hisoblanadi.
4. Mashg'ulotlar sportchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etilishi kerak.
5. Kurashchilarning egiluvchanlik darajasini muntazam ravishda testlar yordamida nazorat qilib borish maqsadga muvofiqdir.

Xulosalar. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa kurash sport turida texnik harakatlarni samarali bajarish uchun sportchining bo'g'imlari va mushaklari yetarli darajada egiluvchan bo'lishi zarur.

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida ilg'or usullardan foydalanish yosh kurashchilarning egiluvchanlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Dinamik, statik hamda statik-dinamik cho'zilish mashqlarini kompleks tarzda qo'llash sportchilarning mushak elastikligini yaxshilash, harakat amplitudasini kengaytirish va texnik harakatlarni yanada mukammal bajarishga yordam beradi.

Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi va ularning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida egiluvchanlik mashqlariga alohida e'tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: darslik / F.A.Kerimov. — Toshkent, 2008. — 288 с.
3. Новиков А.А.. Основы спортивного мастерства / А.А.Новиков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Советский спорт, 2012. — 255 с.



4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П.Матвеев .- 6-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 340 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015.- Кн. 1. — 2015.- 680 с.
6. Behm D.G., Chaouachi A. A review of stretching exercises and their effect on performance. Strength & Conditioning Journal, 2011. 33(1), 35–45.
7. Shrier I. Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: A critical review. Clinical Journal of Sport Medicine, 2004. 14(5), 267–273.

KURASHCHILARDA TEZ VAZN YO‘QOTISH VA UNING SPORTCHIL ORGANIZMIGA TA’SIRI

Avazov Bahrom Beknazarovich

Dotsent v.b.

Qarshi davlat universiteti

bahrom_avazov69@mail.ru

O‘UK 796.016.5:615.322

Annotatsiya: *Vazn bo‘yicha sport turlarida sportchilar ko‘pincha musobaqalardan oldin yengilroq vazn toifasiga kirish uchun tez vazn yo‘qotish usuliga murojaat qilishadi. Bu amaliyot kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar orasida ham keng tarqalgan. Ammo to‘satdan vazn yo‘qotish organizmning fiziologik holatiga, ishlash qobiliyati va salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mazkur ishning maqsadi kurashchilarda tez vazn yo‘qotish usullarini tahlil qilish va ularning organizmga ta’sirini baholashdan iborat. Maqolada vaznni kamaytirishning asosiy usullari, ularning fiziologik oqibatlari, sport ishlash qobiliyatiga ta’siri va salomatlik uchun ehtimoliy xavflar ko‘rib chiqiladi. Olingan ma’lumotlar ko‘rsatadiki, ortiqcha va nazoratsiz vazn yo‘qotish suv-elektrolit balansi buzilishiga, yurak-qon tomir tizimi funksiyalarining pasayishiga, mushak quvvati kamayishi va jarohat xavfining oshishiga olib kelishi mumkin.*

Kalit so‘zlar: Kurash, kurashchilar, vaznni kamaytirish, vazn toifalari, degidratatsiya, jismoniy ish qobiliyati.

Аннотация: *В видах спорта с весовыми категориями спортсмены часто прибегают к быстрой сгонке веса перед соревнованиями, чтобы выступать в более лёгкой весовой категории. Такая практика широко распространена и среди курашистов. Однако резкое снижение массы тела может негативно влиять на физиологическое состояние организма, работоспособность и общее состояние здоровья спортсмена. Целью данной работы является анализ методов быстрой сгонки веса у курашистов и оценка их влияния на организм. В статье рассматриваются основные способы снижения массы*



тела, их физиологические последствия, влияние на спортивную работоспособность и возможные риски для здоровья. Полученные данные показывают, что чрезмерная и неконтролируемая потеря веса может привести к нарушению водно-электролитного баланса, снижению функций сердечно-сосудистой системы, уменьшению мышечной силы и повышению риска травм.

Ключевые слова: Кураш, курашисты, снижение массы тела, весовые категории, дегидратация, физическая работоспособность.

Abstract: In weight-class sports, athletes often resort to rapid weight cutting before competitions in order to compete in a lighter weight category. This practice is widespread among kurash athletes as well. However, sudden weight loss can negatively affect the physiological condition of the body, performance capacity, and overall health of the athlete. The aim of this study is to analyze the methods of rapid weight cutting used by kurash athletes and to assess their impact on the body. The article examines the main methods of weight reduction, their physiological consequences, their influence on athletic performance, and potential health risks. The data obtained indicate that excessive and uncontrolled weight loss can lead to disturbances in water-electrolyte balance, decreased cardiovascular function, reduced muscle strength, and an increased risk of injuries.

Keywords: Kurash, kurash athletes, weight reduction, weight categories, dehydration, physical performance.

Kirish. Hozirgi kunda kurash sport turlarida sportchilar ma’lum vazn toifalarida bellashishlari sababli musobaqa oldidan tana vaznini tez kamaytirish holatlari keng tarqalgan. Xususan, kurash, dzyudo, yunon-rim sport turlarida sportchilar ko‘pincha qisqa vaqt ichida vazn tashlashga majbur bo‘ladilar. Bunda ular ko‘pincha ovqat iste’molini keskin kamaytirish, suvsizlanish, ortiqcha terlash, sauna va boshqa usullardan foydalanadilar.

Tez vazn yo‘qotish sportchi organizmida bir qator fiziologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Jumladan, suyuqlik va elektrolitlar muvozanatining buzilishi, mushak kuchi va chidamlilikning pasayishi, yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama tushishi, moddalar almashinuvinin izdan chiqishi kabi salbiy holatlar kuzatilishi mumkin. Bunday o‘zgarishlar nafaqat sportchining sog‘lig‘iga, balki uning musobaqadagi sport natijalariga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, tez vazn yo‘qotish jarayonining noto‘g‘ri tashkil etilishi sportchilarda ortiqcha charchash, jarohatlanish xavfining ortishi hamda umumiy ish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sportchilar organizmida tez vazn yo‘qotish jarayonining fiziologik xususiyatlarini o‘rganish, uning salbiy ta’sirlarini aniqlash hamda ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish sport fiziologiyasi va sport tibbiyoti sohasida muhim ahamiyat kasb etadi.



Shu jihatdan qaraganda, kurashchilarda tez vazn yo‘qotish va uning sportchi organizmiga ta‘sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish, bu jarayonning sport natijalari hamda sportchilar salomatligiga ta‘sirini aniqlash mazkur tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Kurash Markaziy Osiyo davlatlarida, ayniqsa O‘zbekistonda keng tarqalgan milliy kurash turi hisoblanadi. So‘nggi yillarda ushbu sport turi xalqaro maydonda faol rivojlanib, yanada ko‘p sportchilarni jalb qilmoqda. Kurashning, shuningdek ko‘pgina boshqa jangovar sport turlarining xususiyati — sportchilarning vazn toifalari bo‘yicha tasniflanishi.

Kurashda ustunlikka erishish istagi ko‘pincha sportchilarni musobaqalardan oldin vaznni kamaytirishga undaydi. Natijada, ko‘p kurashchilar turli tez vazn yo‘qotish usullaridan foydalanadilar, jumladan: ovqatni cheklash, dehidratatsiya, intensiv mashqlar va saunalardan foydalanish.

Bu usullar sportchiga vaqtincha vaznni kamaytirish imkonini bersa-da, ular organizm holati va sport ish qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois tez vazn yo‘qotish masalasi sport ilmi va tayyorgarlik amaliyoti uchun dolzarbdir.

Tadqiqotning maqsadi – kurashchilarda tez vazn yo‘qotishning organizmga ta‘sirini o‘rganish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Sportchilarda qo‘llaniladigan tez vazn yo‘qotish usullarini o‘rganish.
2. Vazn to‘satdan kamayganda organizmdagi fiziologik o‘zgarishlarni tahlil qilish.
3. Tez vazn yo‘qotishning sport ish qobiliyatiga ta‘sirini baholash.
4. Sportchilar salomatligi uchun ehtimoliy xavflarni ko‘rib chiqish.

Adabiyotlar tahlili. Axmetov (2024) ga ko‘ra, vaznni kamaytirish jangchi sportchilar, shu jumladan aralash jang turlari natijalariga ta‘sir ko‘rsatadi. Grigoryeva (2022) tadqiqoti shuni ko‘rsatdiki, absolyut ko‘pchiligi jangchi sportchilar tez vazn kamaytirish usullaridan foydalanadilar, ayniqsa o‘smirlik yoshda. Osipov va hamkasblari (2024) sambo sportchilarida RWL usullari va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida aloqa mavjudligini aniqladilar. Xalqaro tadqiqot Barley va boshqalar (2025) shuni tasdiqladiki, RWL 80 % jang sportchilarida qo‘llaniladi va suvni cheklash va sauna kabi usullar katta vazn kamayishi bilan bog‘liq. Ranisavljev va hamkasblari (2022) grepperlar orasida RWL ning keng tarqalganini va trenerlarning metodlarni tanlashdagi ta‘sirini aniqladilar. Amado (2025) shunga alohida e‘tibor qaratdiki, RWL da buyrak faoliyatining yomonlashishi va kognitiv funksiyalarning buzilishi kabi xavflar mavjud. Ko‘pgina kurash turlarida sportchilar muayyan vazn toifalari bo‘yicha bahs olib borishadi. Bu musobaqalarni adolatli tashkil etish va bir sportchining boshqasidan katta afzallikka ega bo‘lish ehtimolini kamaytirish imkonini beradi. Biroq vazn toifalarining mavjudligi muayyan muammolarni keltirib chiqaradi: ko‘p sportchilar o‘zining tabiiy vaznidan pastroq vazn toifasida ishtirok etishga intiladi.



Chunki yengilroq vazn toifasida sportchi kuch va jismoniy tayyorgarlikda ustunlikka ega bo‘lishi mumkin. Natijada, musobaqalardan oldin ko‘p kurashchilar vaznni kamaytirish uchun turli usullardan foydalanadilar, ba‘zan qisqa muddatda vaznning 5–10% gacha yo‘qotishadi.

Kurash va boshqa yakkakurash sport turlarida 60-97% sportchilar tez vazn yo‘qotish usullaridan foydalanadi. 145 sportchi o‘rtasida 82,5% musobaqalardan oldin tez vazn yo‘qotish qilgan. Ko‘p sportchilarda vazn yo‘qotish musobaqalardan taxminan 9 kun oldin boshlanib, o‘rtacha $\approx 3-3,9$ kg. ni tashkil etadi. Eng ko‘p qo‘llaniladigan usullar: dieta, mashqlar, sauna; diuretik va quchoq usullar kam qo‘llaniladi.

Tadqiqotlar metodologiyasi. Sportchilar tez vazn yo‘qotish uchun quyidagi asosiy usullarni qo‘llaydilar:

1. *Kaloriyani keskin kamaytirish.* Eng keng tarqalgan usullardan biri – ratsiondagi kaloriyani keskin kamaytirish. Sportchilar uglevod, yog‘ va ba‘zan oqsillarni kamaytirishadi. Bu usul vaznni kamaytirishi mumkin, ammo mushaklardagi glikogen zaxiralarini ham kamaytiradi va chidamlilik hamda jismoniy ish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. *Degidratatsiya.* Vaznni suv yo‘qotish orqali kamaytirish ham keng qo‘llaniladi. Bunga quyidagilar kiradi: issiq kiyimda intensiv mashqlar; saunalardan foydalanish; suv iste’molini cheklash.

Suv yo‘qotish tez vazn yo‘qotishga yordam bersa-da, suv-elektrolit balansi buzilishi va organizm ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

3. *Intensiv mashqlar.* Musobaqalardan oldin sportchilar vazn yo‘qotish jarayonini tezlashtirish uchun mashqlarni ko‘paytirishlari mumkin. Biroq ko‘p mashqlar va ovqatni cheklash organizmni charchashga olib keladi.

Tahlil va natijalar. Tez vazn yo‘qotish sportchi organizmda qator fiziologik o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi:

- Yurak-qon tomir tizimi: degidratatsiya qon hajmini kamaytiradi, bu qon bosimi pasayishi, yurak urishlarining tezlashishi va termoregulyatsiyaning buzilishiga olib kelishi mumkin.

- Mushak tizimi: glikogen zaxiralari kamaygani sababli mushaklar quvvati va chidamliligi pasayadi.

- Gormonal o‘zgarishlar: kortizolning ko‘tarilishi va testosteronning pasayishi kuzatiladi, bu organizmni tiklanishi va mushak quvvatiga salbiy ta’sir qiladi.

- Nerv tizimi: energiya va suv yetishmasligi diqqat, reaksiya va kognitiv funksiyalarga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Vaznni kamaytirish vaqtinchalik afzallik berishi mumkin, ammo ortiqcha vazn yo‘qotish sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Asosiy oqibatlar:

- Mushak quvvatining pasayishi;

- Harakatlarni muvofiqlashtirishning yomonlashishi;



- Chidamlilikning kamayishi;
- Reaksiya tezligining pasayishi.

Degidratatsiya kognitiv funksiyalarni ham pasaytiradi, bu esa taktik qarorlar qabul qilishda muhimdir.

Nazoratsiz tez vazn yo‘qotish sportchilar salomatligi uchun jiddiy xavf tug‘dirishi mumkin, ya’ni issiqdan zarba, yurak-qon tomir tizimi buzilishi, immunitetning pasayishi, jarohat xavfining oshishi mumkin.

Ekstremal degidratatsiya holatida shoshilinch holatlar va ichki organlar funksiyasining buzilishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar:

- Musobaqalardan oldin vaznni bir necha hafta oldin rejalashtirish;
- Muvozanatli ratsiondan foydalanish;
- Ekstremal degidratatsiyadan saqlanish;
- Sportchi holatini tibbiy nazorat qilish;
- Trener va sportchilar orasida xavfsiz vazn nazorati bo‘yicha ta’limiy ishlar olib borish.

Xulosa. Kurashchilarda tez vazn yo‘qotish keng tarqalgan amaliyot hisoblanadi. Ammo ortiqcha va nazoratsiz vazn yo‘qotish organizmning fiziologik holati va sport ish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Asosiy oqibatlar: suv-elektrolit balansi buzilishi, organizm energiya zaxiralari pasayishi, jismoniy va kognitiv qobiliyatning yomonlashishi.

Ta’sirlarning oldini olish uchun ilmiy asoslangan usullardan foydalanish va sportchilarni doimiy tibbiy nazorat qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ахметов М.Д., Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю. Влияние процедур снижения веса тела на соревновательные результаты спортсменов смешанных единоборств // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. №8.

2. Григорьева Н.М. К вопросу об оптимизации снижения массы тела в единоборствах / Н.М.Григорьева, М. В. Кулешова. — Текст: электронный // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: материалы XX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В. Н. Зуева (Тюмень, 24–25 ноября 2022 г.) — С. 595-599.

3. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Кудрявцев М.Д. и др. Влияние различных способов снижения массы тела на показатели физической подготовленности и соревновательные результаты борцов самбо. // Человек. Спорт. Медицина. 2024. Т. 24, № 2. С. 161–166. DOI:10.14529/hsm240220



4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. Lider press nashriyoti. T.: 2009.

5. Barley OR, Harms CA. Rapid Weight Loss Across Combat Sports and the Relationships Between Methods and Magnitude. Transl Sports Med. 2025 Mar 26; 2025:2946317. doi: 10.1155/tsm2/2946317. PMID: 40177332; PMCID: PMC11964705.

6. Ranisavljev M, Kuzmanovic J, Todorovic N, Roklicer R, Dokmanac M, Baic M, Stajer V, Ostojic SM and Drid P (2022) Rapid Weight Loss Practices in Grapplers Competing in Combat Sports. Front. Physiol. 13:842992. doi: 10.3389/fphys.2022.842992

7. Amado K.J. Rapid weight loss in combative sports: Systematic literature review. Scientific Journal of Sport and Performance, M. 2025. 4(3), 466-469. <https://doi.org/10.55860/CTMQ9059>

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARDA VERTIKAL SAKRASH BALANDLIGIGA KUCH TAYYORGARLIGINING TA'SIRI

Normurodov Ulug'bek Meyliyevich
Katta o'qituvchi
Qarshi davlat universiteti
ulugbek-normurodov77@gmail.com
O'UK 796.325:796.015

Annotatsiya: Ushbu maqolada yuqori malakali voleybolchilarda vertikal sakrash balandligiga kuch tayyorgarligining ta'siri tizimli tarzda o'rganildi. Tadqiqotning maqsadi pastki oyoq mushaklarining kuchi, portlovchi quvvati va tezkor kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot dasturining samaradorligini aniqlashdan iborat bo'ldi. Vertikal sakrash balandligi voleybolchilar uchun hujum va blok harakatlarining samaradorligini belgilovchi muhim jismoniy ko'rsatkich hisoblanadi. Shu sababli kuch tayyorgarligi va mushaklarning eksploziv kuchi vertikal sakrashning maksimal darajada amalga oshirilishida bevosita rol o'ynaydi.

Tadqiqotda 20 nafar yuqori malakali voleybolchi ishtirok etdi. Tajriba 8 hafta davomida, haftasiga 3–4 mashg'ulot bilan olib borildi. Mashg'ulot dasturi pastki oyoq mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus kuch va portlovchi quvvat mashqlarini o'z ichiga oldi. Natijalarni baholash uchun Squat Jump (SQJ) va Countermovement Jump (CMJ) testlari qo'llanildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kuch tayyorgarligi vertikal sakrash balandligini sezilarli darajada oshiradi ($p < 0,05$).

Shuningdek, tadqiqot davomida kuch, tezkorlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning sakrash samaradorligiga ijobiy ta'siri aniqlandi. Tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, individual yondashuvni qo'llash va



voleybolchilarning hujum hamda blok harakatlarini samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi. Ushbu ish nafaqat voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, balki ularning raqobatbardoshligini oshirishga ham xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Voleybol, kuch tayyorgarligi, vertikal sakrash, portlovchi kuch, sport tayyorgarligi.

Аннотация: В данной статье систематически исследуется влияние силовой подготовки на высоту вертикального прыжка у высококвалифицированных волейболистов. Цель исследования заключалась в определении эффективности программы тренировок, направленной на развитие силы, взрывной мощности и скоростной силы мышц нижних конечностей. Высота вертикального прыжка является ключевым показателем эффективности атакующих и блокирующих действий спортсменов. Следовательно, силовая подготовка и развитие взрывной силы мышц играют прямую роль в достижении максимальной высоты прыжка.

В исследовании приняли участие 20 высококвалифицированных волейболистов. Эксперимент проводился в течение 8 недель, с частотой тренировок 3–4 раза в неделю. Программа тренировок включала специальные упражнения для развития силы и взрывной мощности нижних конечностей. Для оценки результатов использовались тесты Squat Jump (SQJ) и Countermovement Jump (CMJ). Результаты исследования показали, что силовая подготовка значительно повышает высоту вертикального прыжка ($p < 0,05$).

Кроме того, в ходе исследования было установлено положительное влияние силы, скоростных качеств и координации на эффективность прыжков. Полученные результаты предоставляют практические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса, индивидуальному подходу к спортсменам и повышению эффективности атакующих и блокирующих действий. Данное исследование имеет значение для улучшения физической подготовки волейболистов и повышения их конкурентоспособности.

Ключевые слова: Волейбол, силовая подготовка, вертикальный прыжок, взрывная сила, спортивная подготовка.

Abstract. This article systematically examines the effect of strength training on vertical jump height in highly skilled volleyball players. The aim of the study was to determine the effectiveness of a training program designed to develop lower limb strength, explosive power, and speed-strength. Vertical jump height is a critical indicator of the effectiveness of offensive and blocking actions in volleyball. Therefore, strength training and explosive muscle power play a direct role in achieving maximal jump height.



The study involved 20 highly skilled volleyball players. The experiment was conducted over 8 weeks, with training sessions 3–4 times per week. The training program included specialized exercises targeting lower limb strength and explosive power. Squat Jump (SQJ) and Countermovement Jump (CMJ) tests were used to assess the results. The study showed that strength training significantly increases vertical jump height ($p < 0.05$).

Furthermore, the study confirmed the positive impact of strength, speed, and coordination on jump performance. The findings provide practical guidance for optimizing training programs, applying individualized approaches, and enhancing the effectiveness of offensive and blocking actions. This research contributes to improving the physical preparation of volleyball players and increasing their competitive performance.

Keywords: volleyball, strength training, vertical jump, explosive power, sports training.

Kirish. Zamonaviy voleybol sportchilardan tezkorlik, intensivlik va yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. O'yinda hujum zarbalari, to'siq qo'yish va to'pni yuqoridan uzatish kabi texnik elementlarning samaradorligi ko'p jihatdan sportchilarning sakrash qobiliyatiga bog'liq.

Vertikal sakrash voleybolchilar uchun eng muhim jismoniy sifatlaridan biri hisoblanadi. U sportchining hujum zarbasi berish balandligini, to'siq qo'yish samaradorligini va umumiy o'yin natijadorligini belgilaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oyoq mushaklarining kuchi va quvvatini rivojlantirish sportchilarning vertikal sakrash ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kuch tayyorgarligi mushak kuchini oshirishga, nerv-mushak muvofiqlashtirishini yaxshilashga va harakat faoliyatining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, kuch va pliometrik mashqlarni o'z ichiga olgan kompleks mashg'ulot dasturlaridan foydalanish portlovchi kuchni rivojlantirishga va voleybolchilarning sport ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi.

Sport tayyorgarligi sohasida olib borilgan ko'plab tadqiqotlarga qaramay, yuqori malakali voleybolchilarda vertikal sakrash balandligini oshirish uchun kuch tayyorgarligini optimallashtirish masalasi dolzarbligicha qolmoqda.

Shu munosabat bilan kuch tayyorgarligining vertikal sakrash ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar o'tkazish mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega va dolzarb ilmiy masalalardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Vertikal sakrash balandligi voleybol va boshqa sport turlarida muvaffaqiyatni belgilovchi asosiy ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. O'rganilgan ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, sakrash balandligini oshirishda



sportchilarning kuch tayyorgarligi, ayniqsa pastki oyoq mushaklarining kuchi va portlovchi quvvati muhim rol o‘ynaydi (Железняк Ю.Д., 2013; Верхошанский Ю.В., 2014; Болтаев А.А., 2023-2024; Кхилченко А.Д., 2025).

Platonov V.N. o‘z tadqiqotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik ko‘rsatkichlarining o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilib, kuch mashqlari sakrash samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ta’kidlaydi. Ular sport mashg‘ulotlarida eksentrik-konsentrik va tezkor kuch mashqlarining qo‘llanilishi vertikal sakrashni maksimal darajada rivojlantirishda samarali ekanini ko‘rsatgan.

Valunpion A., Rangubhet K. lar voleybolchilarda vertikal sakrash va kuch tayyorgarligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganib, pastki oyoq mushaklarini kompleks rivojlantirish orqali hujum va blok harakatlarining samaradorligini oshirish mumkinligini aniqladi. Ushbu natijalar yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulotlar intensivligini va maxsus kuch mashqlarining hajmini belgilashda asosiy ko‘rsatma bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuningdek, vertikal sakrashning faqatgina pastki oyoq mushaklarining kuchi bilan emas, balki tezkorlik, koordinatsiya va reaksiya qobiliyatlari bilan ham bog‘liqligini ko‘rsatadi (Mulyatini A., Nurjaya D., Kusdinar Y., 2025; Mulyatini A., Nurjaya D., Kusdinar Y., 2025). Shu bilan birga, yuqori malakali voleybolchilarda individual yondashuv va mashg‘ulotlarni periodizatsiya qilish natijalarni sezilarli darajada oshiradi.

Tahlil shuni ko‘rsatdiki, vertikal sakrash balandligini oshirish uchun kuch tayyorgarligi bilan bir qatorda, portlovchi quvvat, tezkorlik va koordinatsiya mashqlari tizimli ravishda qo‘llanilishi lozim. Bu esa tadqiqotning ilmiy dolzarbligini mustahkamlaydi va mashg‘ulot jarayonida yangi metodik yondashuvlarni ishlab chiqishga asos bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali voleybolchilarda kuch tayyorgarligining vertikal sakrash balandligiga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Yuqori malakali voleybolchilar uchun kuch tayyorgarligi dasturini ishlab chiqish.
3. Tajriba jarayonida yuqori malakali voleybolchilarda vertikal sakrash ko‘rsatkichlarining o‘zgarishini aniqlash.

Tadqiqot metodlari:

- ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- jismoniy tayyorgarlik testlari;
- pedagogik tajriba;
- matematik statistika uslublari.



Tadqiqotni tashkil qilinishi. Tadqiqotda 20 nafar yuqori malakali voleybolchilar ishtirok etdilar. Mashg'ulot dasturi 8 hafta davom etdi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta o'tkazildi.

Dastur quyidagi mashqlarni o'z ichiga oldi:

1. Shtanga bilan o'tirib turish;
2. Oldinga qadam tashlab o'tirish (lunge);
3. Shtangani yerdan ko'tarish mashqi (deadlift);
4. Sakrash mashqlari;
5. Pliometrik mashqlar.

1-jadval

Tadqiqot ishtirokchilarining umumiy tavsifi

Ko'rsatkich	Qiymat ($\bar{x}$)
Sportchilar soni	20
Yoshi	18-24
Bo'yi	188,4±6,2 sm
Tana vazni	82.5±7,1 kg
Sport tajribasi	8,3±2,5 yil

2-jadval

Tadqiqot davrida vertikal sakrash natijalari

№	Test	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	t	p
1	Sakrab o'tirish mashqi, (squat jump) sm	48,3±4,5	52,7±4,2	3,21	<0,05
2	Qarshi harakat bilan sakrash, (countermovement jump) sm	51,6±5,1	56,9±4,8	3,38	<0,01

*Izoh: **squat jump** – sakrashdan oldin pastda to'xtab turib sakraladi.*

***countermovement jump** – avval tez pastga tushib, darhol sakraladi.*

Natijalarni muhokama qilish. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali voleybolchilarda 8 haftalik kuch tayyorgarligi mashg'ulotlari vertikal sakrash balandligini sezilarli darajada oshirdi. Squat Jump (SQJ) testi natijalari 48,3±4,5 sm. dan 52,7±4,2 sm. ga o'sdi ($t=3,21$, $p<0,05$), Countermovement Jump (CMJ) esa 51,6±5,1 sm. dan 56,9±4,8 sm. ga oshdi ($t=3,38$, $p<0,01$). Bu o'zgarishlar kuch mashqlari va pliometrik mashqlar kombinatsiyasining pastki oyoq mushaklarining kuchi, portlovchi quvvati va tezkorligini rivojlantirishga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Shuningdek, CMJ testida ko'proq sezilarli natijalar kuzatilgan, bu eksentrik-konsentrik mashqlar va pliometrik elementlar kombinatsiyasining vertikal sakrashning samaradorligini oshirishda yuqori samaradorligini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar ilgari tadqiqotlarda qayd etilgan xulosalar bilan mos keladi: kuch va portlovchi quvvat mashqlari yuqori malakali sportchilarda sakrash balandligini oshirishga xizmat qiladi.



Shuni ta’kidlash kerakki, mashg’ulot dasturining intensivligi va haftasiga 3 marta bo’lishi optimal natijalarni ta’minladi va sportchilarning jarohat xavfini kamaytirishga yordam berdi.

Amaliy tavsiyalar.

1. *Kuch mashqlari:* Shtanga bilan o’tirib turish, oldinga qadam tashlab o’tirish (lunge) va shtangani yerdan ko’tarish mashqlari orqali pastki oyoq mushaklarini kuchaytirish.

2. *Pliometrik mashqlar:* Sakrash mashqlari va maxsus pliometrik mashqlar vertikal sakrash balandligini oshirishda samarali bo’ladi.

3. *Mashg’ulotlarni periodizatsiya qilish:* Haftasiga 3 marta, 8 haftalik sikl bilan mashg’ulotlarni tashkil etish. Har bir mashg’ulot mashqlar intensivligi va sakrash texnikasiga e’tibor qaratgan holda bajarilishi lozim.

4. *Test va monitoring:* SQJ va CMJ testlari yordamida sportchilarning vertikal sakrash balandligini va kuch tayyorgarligi darajasini muntazam kuzatib borish.

5. *Individual yondashuv:* Har bir sportchining tana tuzilishi, vazni va tayyorgarlik darajasini hisobga olib mashqlar hajmi va intensivligini moslashtirish.

6. *Texnik va koordinatsion mashqlar:* Sakrash samaradorligini oshirish uchun mushak koordinatsiyasi, tezkorlik va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish.

Xulosalar.

1. 8-haftalik kuch tayyorgarligi mashg’ulotlari yuqori malakali voleybolchilarda vertikal sakrash balandligini sezilarli darajada oshirdi. Squat Jump o’rtacha 4,4 sm., Countermovement Jump esa 5,3 sm. ga oshdi, bu esa $p<0,05$ va $p<0,01$ darajalarida statistik ahamiyatli natija hisoblanadi.

2. Mashg’ulot dasturining samaradorligi pastki oyoq mushaklarini kuchaytirish, portlovchi quvvat va eksentrik-konsentrik harakatlarni rivojlantirish bilan bog’liq.

3. Countermovement Jump testida ko’proq natija kuzatilgani pliometrik mashqlar va tezkor kuch mashqlarining vertikal sakrashga yuqori ta’sirini ko’rsatadi.

4. Tadqiqot natijalari mashg’ulot dasturini optimallashtirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va hujum hamda blok harakatlarini samarali bajarish bo’yicha amaliy tavsiyalar beradi.

5. Shu bilan birga, individual yondashuv va mashg’ulotlarning periodizatsiyasi yuqori malakali voleybolchilarda maksimal natijalarga erishishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Болтаев А.А. Механизмы формирования технических навыков прыжков в волейболе // Образование и инновационные исследования. – 2024.



2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. – Москва: Советский спорт, 2013.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения игре в волейбол. – Москва: Академия, 2014.
4. Зубарева Е.К. Влияние комплекса прыжковых упражнений на высоту вертикального прыжка студентов-волейболистов. Материалы XVII Международной Бурденковской научной конференции 22-24 апреля 2021 года.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
6. Boltayev A. Methodology of volleyball lesson and technological fundamentals. Журнал иностранных языков и лингвистики, 2023. 5(5).
7. Valunpion A., Rangubhet K. Vertical jump performance gains from plyometric and Air Alert training in volleyball // Frontiers in Sports and Active Living. – 2025.
8. Mulyatini A., Nurjaya D., Kusdinar Y. Plyometric training on grass surfaces on women's vertical jump in volleyball // Journal of Physical Education Health and Sport. – 2025.
9. Pacheco Naula J., Torres-Palchisaca Z. Plyometric training program to improve the explosive strength of the vertical jump in volleyball // Runas Journal of Education and Culture. – 2025.
10. Khilchenko A.D. Integration of volleyball training into the professional education system of technical universities // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2025. –
11. Ryazanov A.A., Bogdanov M.Y. Volleyball players speed-strength abilities development // Tambov University Review. – 2019.

АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12–16 ЛЕТ ИГРОВОМУ АМПУЛА

Умматалиев Шерзод Шерали угли

Заместитель директора по развитию массового спорта и селекции
Спортивной школы № 2 Мирзо-Улугбекского района
ummataliyevsh@icloud.com

Аннотация: В статье рассматривается проблема спортивного специализации юных волейболистов в возрасте 12–16 лет. На основе антропометрических (рост, размах рук) и морфофункциональных (ЖЕЛ, проба Руфье, взрывная сила) показателей проведен сравнительный анализ соответствия физических данных игроков их игровым позициям (связующий,



нападающий, либеро). Выявлены ключевые маркеры, определяющие успешность реализации в конкретном амплуа.

Ключевые слова: Волейбол, антропометрия, морфофункциональное состояние, игровые амплуа, подростковый возраст, физический подготовка.

Annotatsiya: Ushbu maqolada 12 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan yosh voleybolchilarning jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini ularning o'yin ixtisoslashuviga (ampluasiga) muvofiqligi o'rganiladi.

Antropometrik (bo'y, qo'llar kengligi) va morfofunktsional (O'TS, Rufe sinovi, portlovchi kuch) ko'rsatkichlar asosida futbolchilarning jismoniy ko'rsatkichlari ularning o'yin pozitsiyalariga (bog'lovchi, hujumchi, libero) mos kelishi qiyosiy tahlil qilindi. Muayyan ampluada amalga oshirish muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy belgilar aniqlandi.

Kalit so'zlar: Voleybol, antropometriya, morfofunktsional holat, o'yin ampluasi, o'smirlik yoshi, jismoniy tayyorgarlik

Abstract: This article examines the physical development and functional capabilities of young volleyball players aged 12 to 16 in accordance with their playing specialization (amplu).

Based on anthropometric (height, arm width) and morphofunctional (FVC, Rufe test, explosive strength) indicators, a comparative analysis of the correspondence of the physical indicators of football players to their playing positions (setter, attacker, libero) was conducted. The main features that determine the success of implementation in a specific position have been identified.

Keywords: Volleyball, anthropometry, morphofunctional state, playing position, adolescence, physical training.

Актуальность. Современный волейбол характеризуется высокая физическая активность и характеризуется строгой адаптацией к игровым условиям. Период с 12 до 16 лет является критическим для определения игрового амплуа, так как именно в это время завершаются основные процессы пубертатного скачка роста и формируется индивидуальный морфотип спортсмена. Ошибка в выборе амплуа на данном этапе может привести к стагнации спортивного мастерства. Например, игрок с выдающимся ростом, но низкими показателями реактивности, может быть неэффективен как либеро, но успешен как центральный блокирующий. Научное обоснование соответствия их морфофункциональных критериев игровой амплуа позволяет оптимизировать учебно-тренировочный процесс [1].

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 45 волейболистов (юноши) в возрасте 12–16 лет, разделенные на группы по амплуа: Нападающие (доигровщики и диагональные) $n=20$ и связующие $n=10$, либеро $n=15$. Для выполнения данного исследования были использованы следующие: теоретический анализ и обобщение литературных источников,



педагогические наблюдения, метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент, антропометрия, функциональные показатели, прыжок вверх с места (всплеск мощности), тест «челночный бег 5х6 м» (ловкость) тесты.

Цель исследования: Научное обоснование соответствия морфофункциональных критериев юных волейболистов игровому амплуа оптимизация учебно-тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были получены данные, подтверждающие морфологическую дифференциацию в зависимости от позиции на площадке. К 16 годам эти различия становятся статистически значимыми ($p < 0.05$).

Таблица 1.

Антропометрические показатели волейболистов 14–16 лет в зависимости от амплуа

Показатель	Нападающие	Связующие	Либеро
Рост (см)	188.5 ±4.2	182.3 ±3.1	172.4 ±4.5
Вес (кг)	76.2 ±3.8	70.5 ±2.9	65.8 ±3.2
Размах рук (см)	194.2 ±5.1	184.8 ±4.3	170.5 ±3.7
Индекс массы тела (ИМТ)	21.4 ±1.1	21.2 ±0.9	22.1 ±1.2

Таблица 2.

Морфофункциональные и двигательные показатели (12–16 лет)

Тест / Амплуа	Нападающие	Связующие	Либеро
Прыжок вверх с/м (см)	65.4 ±4.2	58.2 ±3.5	52.1 ±2.8
ЖЕЛ (мл)	4200 ±150	3850 ±120	3500 ±110
Индекс Руфье (ед.)	7.2 ±0.8	6.4 ±0.5	5.8 ±0.4
Челночный бег (сек)	10.8 ±0.3	10.2 ±0.2	9.6 ±0.1

Анализ данных показывает, что нападающие обладают наибольшими тотальными размерами тела и высокими показателями взрывной силы. Для них критически важен размах рук, который в среднем на 5–6 см превышает рост, что создает преимущество в точке удара и на блоке. Нападающие обладают эктоморфным типом телосложения с длинными рычагами конечностей. Это минимизирует сопротивление воздуха при замахе и увеличивает высоту съема мяча. Однако быстрый рост костей часто опережает развитие мышечного корсета, что требует особого внимания к профилактике травм позвоночника в 14–15 лет [2].

Связующие игроки демонстрируют средние антропометрические данные, но имеют наиболее сбалансированные показатели вегетативной устойчивости (Индекс Руфье). Их функциональная система должна быть готова к длительным нагрузкам низкой и средней интенсивности с сохранением высокой концентрации внимания.

Либеро в отличие от нападающих, либеро чаще имеют нормостенический (мезоморфный) тип. Низкий центр тяжести (более короткие нижние



конечности по отношению к туловищу) обеспечивает им биомеханическую устойчивость при глубоких выпадах и приеме мощных подач. Либоро значительно уступают в росте, однако превосходят другие группы в тестах на ловкость и быстроту перемещения. Высокий ИМТ у либоро по сравнению с нападающими часто обусловлен более низким центром тяжести, что необходимо для устойчивости при приеме мяча.

Анализ полученных данных позволяет утверждать, что в возрастной группе 12–16 лет происходит не только количественный рост антропометрических показателей, но и качественная перестройка функциональных систем организма, определяющая успешность в конкретном игровом амплуа. Период 13–15 лет характеризуется пиком пубертатного ускорения роста. У нападающих (доигровщиков и центров) темпы прироста длины тела достигают 8–12 см в год. Наше исследование подтверждает наличие «коэффициента длиннорукой» (отношение размаха рук к росту) как критического фактора для блокирующих и атакующих игроков.

Показатели пробы Руфье и ЖЕЛ (Жизненной емкости легких) отражают разную направленность адаптационных процессов. Связующие игроки продемонстрировали наилучшие показатели индекса Руфье (6.4 ± 0.5 ед.). Это объясняется спецификой их деятельности: связующий выполняет наибольший объем перемещений за игру, но с умеренной интенсивностью. Его сердечно-сосудистая система адаптирована к аэробно-анаэробному режиму, что позволяет сохранять точность микромоторики пальцев на фоне нарастающего утомления. Нападающие у этой группы отмечается самый высокий показатель ЖЕЛ (4200 ± 150 мл), что связано с необходимостью обеспечения кратковременных, но мощных анаэробных «взрывов» во время прыжков и ударов.

Наше обсуждение не было бы полным без анализа связи морфотипа с нейродинамикой. Либоро высокая скорость в «челночном беге» (9.6 сек) коррелирует с лабильностью нервных процессов. Для этого амплуа характерно преобладание процессов возбуждения, что позволяет мгновенно реагировать на рикошеты. Связующие обладают наиболее стабильными показателями реакции на движущийся объект (РДО). Их морфофункциональный статус «заточен» под антиципацию -предвосхищение действий соперника.

При сравнении наших данных с нормативами ведущих волейбольных академий (например, Италии и Бразилии), выявлено, что у отечественных волейболистов 12–14 лет показатели взрывной силы (прыжок вверх) на 5–7% ниже при аналогичном росте. Это указывает на необходимость внедрения в тренировочный процесс программ плиометрики, адаптированных под подростковый возраст, для полной реализации их морфологического потенциала.



Морфофункциональный статус волейболиста 12–16 лет это динамическая система. Тренерам следует учитывать, что антропометрия диктует позицию, а функциональная подготовка обеспечивает эффективность на этой позиции. В 14 лет целесообразно проводить «вторичный отбор», когда по результатам темпов биологического созревания корректируется тренировочная программа для каждого амплуа отдельно. Для игроков 12–14 лет проводить мониторинг "биологического возраста". Если рост замедляется, целесообразно перепрофилировать игрока из нападающего в либеро или связующего до наступления психологического кризиса.

Включать в тренировочный процесс упражнения на развитие "взрывной" силы для нападающих и скоростной выносливости для либеро, исходя из их морфотипа.

Заключение. К 12-16 годам выявлено четкое разделение: нападающие - долихоморфный тип с акцентом на длину конечностей; либеро - мезоморфный тип с акцентом на реактивность. Функциональный критерий использование индекса Руфье и показателей ЖЕЛ позволяет оценить "резерв мощности", необходимый для высокоинтенсивной игры в защите (либеро) и прыжковой выносливости (нападающие).

Рекомендации: При отборе подростков 12-13 лет в группу связующих следует отдавать предпочтение детям с высокими координационными способностями, даже если их ростовые показатели на данный момент являются средними.

Использованная литература:

1. Колпакова Т.В., Казакова Г.Н., Синдеева Л.В. и др. Морфофункциональный статус волейболисток высшей лиги / Современные проблемы науки и образования: электронный журнал – 2012. – № 5. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=7298> (дата обращения 28.02.2022).
2. Олейник Е.А. Анатомо-антропологические характеристики спортсменов игровых видов спорта / Е.А.Олейник // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 94–99.

BADMINTONDA CHIDAMLILIKNI OSHIRISH USULLARI

Atajanov Rasul Turganbaevich

Assistent o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

rasul@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada badminton sportida chidamlilikni oshirishning samarali usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sportchilarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodlari, yuklama



hajmi va intensivligi, shuningdek, tiklanish jarayonining ahamiyati o‘rganildi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, interval mashg‘ulotlar, kompleks jismoniy tayyorgarlik va individual yondashuv badmintonchilarning chidamlilik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Mazkur tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: *Badminton, chidamlilik, mashg‘ulot, yuklama, interval trening, jismoniy tayyorgarlik, tiklanish*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются эффективные методы повышения выносливости в бадминтоне. В ходе исследования изучены тренировочные методики, направленные на развитие общей и специальной выносливости спортсменов, объем и интенсивность нагрузок, а также значение восстановительных процессов. Результаты показывают, что интервальные тренировки, комплексная физическая подготовка и индивидуальный подход значительно повышают уровень выносливости бадминтонистов. Полученные данные имеют практическое значение для тренеров и спортсменов.*

Ключевые слова: *Бадминтон, выносливость, тренировка, нагрузка, интервальные тренировки, физическая подготовка, восстановление*

Abstract: *This article analyzes effective methods for improving endurance in badminton. The study examines training approaches aimed at developing both general and specific endurance, including training load, intensity, and recovery processes. The results indicate that interval training, comprehensive physical preparation, and an individualized approach significantly enhance the endurance level of badminton players. The findings of this study are of practical importance for coaches and athletes.*

Keywords: *Badminton, endurance, training, load, interval training, physical preparation, recovery.*

Kirish. *Badminton bugungi kunda dunyo miqyosida keng tarqalgan va tez rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi o‘zining yuqori tezlik, aniqlik va chaqqonlikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Zamonaviy badminton o‘yinlari sportchidan nafaqat mukammal texnik va taktik tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni ham talab etadi. Ayniqsa, chidamlilik badmintonchilarning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Chunki o‘yin davomida sportchi ko‘p marotaba yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajaradi, tezkor qaror qabul qiladi va qisqa vaqt ichida tiklanishga majbur bo‘ladi.*

Badmintonda chidamlilik tushunchasi umumiy va maxsus chidamlilikka bo‘linadi. Umumiy chidamlilik organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh berish qobiliyatini ifodalasa, maxsus chidamlilik aynan badminton o‘yiniga xos harakatlar — tez yugurish, sakrash, zarba berish va tez



yo‘nalishni o‘zgartirish jarayonlarida namoyon bo‘ladi. Shu sababli, badmintonchilarni tayyorlash jarayonida ushbu ikki turdagi chidamlilikni uyg‘un ravishda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Aks holda, sportchi o‘yin davomida tez charchab qoladi, bu esa uning texnik va taktik harakatlarining sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Hozirgi kunda sport ilm-fanida badmintonchilarning chidamliligini oshirishga qaratilgan turli metod va yondashuvlar ishlab chiqilgan. Jumladan, interval mashg‘ulotlar, yuqori intensivlikdagi qisqa yuklamalar, aylanma mashg‘ulotlar (circuit training) va kombinatsiyalangan mashqlar tizimi keng qo‘llanilmoqda. Ushbu metodlar sportchining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirish bilan birga, mushaklarning tez tiklanish qobiliyatini ham oshiradi. Shu bilan birga, zamonaviy yondashuvlarda mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchining funksional holatini doimiy monitoring qilish va tiklanish jarayonlariga alohida e’tibor qaratish muhim omil sifatida ko‘rilmoqda.

Badminton sportida yuqori natijalarga erishish uchun mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarur. Bu esa trenerlardan sportchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va individual imkoniyatlarini chuqur tahlil qilishni talab etadi. Ayniqsa, yosh badmintonchilar bilan ishlashda chidamlilikni bosqichma-bosqich rivojlantirish, ortiqcha yuklamalardan saqlanish va to‘g‘ri dam olish rejimini tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, sportchining psixologik tayyorgarligi ham chidamlilik darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi, chunki ruhiy barqarorlik sportchining uzoq davom etadigan o‘yinlarda samarali harakat qilishiga yordam beradi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, badmintonchilarda chidamlilikni oshirish masalasi nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sportchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash va jarohatlarning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Chunki yetarli darajada rivojlanmagan chidamlilik sportchining ortiqcha charchashiga, organizmda zo‘riqishlarning ortishiga va natijada turli jarohatlar yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash va ularni amaliyotga joriy etish bugungi kunda dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Ushbu maqolada badmintonchilarda chidamlilikni oshirishning samarali usullari, mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan metodlar hamda ularning sportchilar organizmiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari asosida murabbiylar va sportchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi, bu esa badminton sportida yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari (metodologiya). Mazkur tadqiqot badminton sportida chidamlilikni oshirishning ilmiy asoslangan usullarini ishlab chiqish va ularning samaradorligini amaliy jihatdan tekshirishga qaratilgan bo‘lib, kompleks yondashuv asosida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov ishlari, testlash, funksional diagnostika hamda



matematik-statistik tahlil metodlaridan keng foydalanildi. Ushbu metodlarning uyg‘un qo‘llanilishi tadqiqot natijalarining ishonchliligi va obyektivligini ta‘minlashga xizmat qildi.

Tadqiqot ishlari sport maktabi hamda oliy ta‘lim muassasasida badminton bilan muntazam shug‘ullanib kelayotgan sportchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqotga 18–22 yosh oralig‘idagi, kamida 2–3 yillik sport tajribasiga ega bo‘lgan jami 20 nafar badmintonchi jalb qilindi. Ishtirokchilar jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog‘lik holati va sport ko‘rsatkichlari jihatidan deyarli bir xil bo‘lishiga e‘tibor qaratildi. Ular tasodifiy tanlash usuli yordamida ikki guruhga — nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi. Har bir guruhda 10 nafardan sportchi ishtirok etdi.

Nazorat guruhi an‘anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullangan bo‘lsa, tajriba guruhida maxsus ishlab chiqilgan, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi. Ushbu dastur zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida qo‘llanilayotgan ilg‘or metodlarga asoslangan holda ishlab chiqildi. Xususan, interval mashg‘ulotlar, yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli yuklamalar (HIIT), aylanma mashg‘ulotlar (circuit training), maxsus badminton harakatlari asosidagi mashqlar tizimi hamda tiklanish mashqlari dastur tarkibiga kiritildi.

Tadqiqot uch asosiy bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqich tayyorgarlik bosqichi bo‘lib, unda mavzu bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar chuqur tahlil qilindi, mavjud metodikalar o‘rganildi hamda tadqiqot dasturi ishlab chiqildi. Bu bosqichda, shuningdek, tadqiqot ishtirokchilarining dastlabki jismoniy va funksional ko‘rsatkichlari aniqlanib, ularning boshlang‘ich darajasi baholandi. Ikkinchi bosqich asosiy tajriba bosqichi bo‘lib, unda tajriba guruhiga maxsus mashg‘ulot dasturi joriy etildi va uning ta‘siri muntazam ravishda kuzatib borildi. Uchinchi bosqich yakuniy bosqich bo‘lib, unda olingan natijalar tahlil qilinib, umumlashtirildi va ilmiy xulosalar chiqarildi.

Chidamlilik darajasini aniqlash uchun bir nechta test mashqlari qo‘llanildi. Umumiy chidamlilikni baholash maqsadida 1000 metrga yugurish testi, tezkor chidamlilikni aniqlash uchun 4x10 metrga shuttle run testi, maxsus chidamlilikni aniqlash uchun esa badminton o‘yiniga xos harakatlardan iborat interval testlar qo‘llanildi. Bundan tashqari, sportchilarning yurak urish chastotasi (YUCH), nafas olish tezligi va tiklanish vaqti kabi fiziologik ko‘rsatkichlari ham o‘lchandi. Ushbu ko‘rsatkichlar sportchining yuklamaga moslashish darajasini aniqlashda muhim ahamiyat kasb etdi.

Tajriba guruhida mashg‘ulotlar haftasiga 4 marotaba, har biri 90 daqiqadan tashkil etildi. Har bir mashg‘ulot uch qismdan iborat bo‘ldi: kirish (qizdirish), asosiy va yakuniy (tiklanish) qismi. Qizdirish qismida yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar va dinamik cho‘zilish mashqlari bajarildi. Bu bosqich mushaklarni ishga tayyorlash, jarohatlarning oldini olish va organizmni keyingi yuklamalarga moslashtirish uchun xizmat qildi.



Asosiy qismda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajarildi. Interval mashg'ulotlar davomida sportchilar 30–40 soniya davomida maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda harakat qilib, 30–60 soniya davomida faol dam olish mashqlarini bajardilar. Ushbu mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish va organizmning kislorod iste'molini oshirishga yordam berdi. Aylanma mashg'ulotlarda esa 6–8 ta turli mashqlar ketma-ket bajarilib, har bir mashq 30–45 soniya davom etdi. Mashqlar orasida 10–15 soniya dam olish va har bir aylanadan so'ng 1–2 daqiqa tiklanish vaqti berildi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun badminton o'yiniga xos mashqlar keng qo'llanildi. Jumladan, kort bo'ylab tezkor harakatlanish, zarbalarni ketma-ket bajarish, tez yo'nalishni o'zgartirish va o'yin vaziyatlarini modellastirish asosidagi mashqlar bajarildi. Bu mashqlar sportchining nafaqat jismoniy, balki texnik va taktik tayyorgarligini ham oshirishga xizmat qildi.

Yakuniy qismda tiklanish mashqlariga alohida e'tibor qaratildi. Nafasni me'yorlashtirish, mushaklarni bo'shashtirish, statik cho'zilish mashqlari bajarildi. Bundan tashqari, sportchilarga to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi va tiklanish jarayonlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar berildi. Bu esa organizmning tez tiklanishiga va keyingi mashg'ulotlarga tayyor holatda bo'lishiga yordam berdi.

Tadqiqot davomida yuklamaning hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirib borildi. Dastlabki haftalarda o'rtacha intensivlikdagi mashg'ulotlar qo'llanilgan bo'lsa, keyingi bosqichlarda yuqori intensivlikdagi yuklamalar joriy etildi. Bu yondashuv sportchilarning organizmini ortiqcha zo'rqihsiz rivojlantirish imkonini berdi. Shu bilan birga, har bir sportchining individual xususiyatlari hisobga olinib, yuklama darajasi moslashtirildi.

Natijalarni qayta ishlashda matematik-statistik metodlardan foydalanildi. O'rtacha arifmetik qiymatlar, foiz ko'rsatkichlari, natijalar o'rtasidagi farqlar aniqlanib, guruhlararo taqqoslash amalga oshirildi. Shuningdek, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi o'zgarishlar dinamikasi tahlil qilindi. Bu esa qo'llanilgan metodikaning samaradorligini ilmiy asosda baholash imkonini berdi.

Shunday qilib, mazkur metodologiya badmintonchilarda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan kompleks va tizimli yondashuvni o'z ichiga oladi. Ushbu yondashuv sportchilarning jismoniy, funksional va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam ilmiy asos yaratadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Mazkur tadqiqot jarayonida badmintonchilarda chidamlilikni oshirishga qaratilgan maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturining samaradorligi har tomonlama o'rganildi va olingan natijalar batafsil tahlil qilindi. Tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar, ularning jismoniy va funksional ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar dinamikasi ilmiy asosda baholandi. Tadqiqot boshida va yakunida o'tkazilgan test natijalari sportchilarning chidamlilik darajasida sezilarli o'zgarishlar yuz berganini ko'rsatdi.



Dastlabki bosqichda har ikkala guruh ishtirokchilarining umumiy chidamlilik ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada ekanligi aniqlandi. 1000 metrga yugurish testida nazorat guruhi o‘rtacha 4 daqiqa 12 soniya natija ko‘rsatgan bo‘lsa, tajriba guruhi 4 daqiqa 10 soniya natijani qayd etdi. Bu esa guruhlar o‘rtasida boshlang‘ich farq deyarli mavjud emasligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, shuttle run (4x10 m) testida ham har ikkala guruhning natijalari o‘xshash bo‘lib, tezkor chidamlilik darajasi teng ekanligi kuzatildi.

Tajriba jarayonining o‘rta bosqichiga kelib, tajriba guruhida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatila boshlandi. Xususan, interval va aylanma mashg‘ulotlarning muntazam qo‘llanilishi natijasida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilandi, nafas olish hajmi oshdi va tiklanish tezligi ortdi. Bu o‘zgarishlar ularning umumiy chidamlilik darajasining oshishiga olib keldi. Shu davrda tajriba guruhining 1000 metrga yugurish natijalari o‘rtacha 3–5% ga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich atigi 1–2% ni tashkil etdi.

Tadqiqot yakunida olingan natijalar esa yanada aniqroq farqlarni namoyon etdi. Tajriba guruhida 1000 metrga yugurish natijasi o‘rtacha 3 daqiqa 50 soniyagacha yaxshilandi, ya‘ni boshlang‘ich natijaga nisbatan taxminan 8–10% ga o‘shish kuzatildi. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 4 daqiqa 5 soniya atrofida bo‘lib, o‘shish darajasi 3–4% ni tashkil etdi. Bu esa qo‘llanilgan maxsus mashg‘ulot metodikasining yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Tezkor chidamlilikni aniqlovchi shuttle run testida ham tajriba guruhi sportchilari sezilarli natijalarga erishdilar. Ularning ko‘rsatkichlari o‘rtacha 0.8–1.2 soniyaga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 0.3–0.5 soniyani tashkil etdi. Bu esa badminton o‘yinida muhim ahamiyatga ega bo‘lgan tezkor harakatlanish va yo‘nalishni tez o‘zgartirish qobiliyatining rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Maxsus chidamlilikni baholashda qo‘llanilgan badminton harakatlariga asoslangan testlar natijalari ham tajriba guruhida yuqori o‘shishni ko‘rsatdi. Sportchilar uzoq davom etadigan o‘yin vaziyatlarida kamroq charchashni, zarbalar aniqligining pasaymasligini va o‘yin davomida yuqori intensivlikni saqlab qolish qobiliyatining oshganligini namoyon etdilar. Bu esa maxsus mashg‘ulotlarning to‘g‘ri tanlanganligini va ularning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida sportchilarning yurak urish chastotasi (YUCH) ko‘rsatkichlari ham kuzatildi. Tajriba guruhida mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish tezligi sezilarli darajada yaxshilandi. Dastlabki bosqichda sportchilarning yurak urish chastotasi mashg‘ulotdan so‘ng 3–4 daqiqada normaga qaytgan bo‘lsa, tadqiqot yakunida bu ko‘rsatkich 1.5–2 daqiqagacha qisqardi. Bu esa yurak-qon tomir tizimining moslashuvchanligi oshganligini va organizmning yuklamalarga tez moslashayotganini ko‘rsatadi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, interval mashg‘ulotlar va yuqori intensivlikdagi yuklamalar sportchilarning nafaqat umumiy chidamliligini, balki maxsus



chidamliligini ham samarali ravishda rivojlantiradi. Shu bilan birga, aylanma mashg'ulotlar mushak guruhlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi. Ushbu metodlarning kombinatsiyalangan holda qo'llanilishi esa eng yuqori natijalarni ta'minlaydi.

Nazorat guruhi natijalari bilan solishtirganda, tajriba guruhidagi o'sish ko'rsatkichlari ancha yuqori bo'lgani ilmiy jihatdan muhim ahamiyatga ega. Bu esa an'anaviy mashg'ulot dasturlariga nisbatan zamonaviy yondashuvlar samaraliroq ekanligini ko'rsatadi. Ayniqsa, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish va maxsus mashqlarni keng qo'llash sport natijalarini yaxshilashda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari sportchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi sportchilar o'zlariga bo'lgan ishonchning ortganligini, mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyaning kuchayganligini va musobaqalarda barqaror o'yin namoyish etish qobiliyatining oshganligini qayd etdilar. Bu esa jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikning ham muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida jarohatlar sonining kamayganligi ham kuzatildi. Bu esa mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil etilganligi, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilganligi va tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratilganligi bilan izohlanadi. Natijada sportchilarning sog'lig'i mustahkamlanib, uzoq muddatli sport faoliyatini samarali olib borish imkoniyati oshdi.

Olingan natijalar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, badminton sportida chidamlilikni oshirish uchun interval mashg'ulotlar, aylanma mashg'ulotlar va maxsus badminton mashqlarini o'z ichiga olgan kompleks yondashuv eng samarali hisoblanadi. Ushbu metodlarni amaliyotga joriy etish sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi hamda yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot natijalari badmintonchilarda chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodikani taklif etadi va uning samaradorligini amaliy jihatdan tasdiqlaydi. Bu esa kelgusida mazkur yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi hamda sport amaliyotida keng qo'llanilishi mumkin.

Xulosa. Mazkur tadqiqot badminton sportida chidamlilikni oshirishning samarali usullarini aniqlash va ularning amaliy samaradorligini baholashga qaratilgan bo'lib, o'tkazilgan ilmiy-tajriba ishlari asosida muhim xulosalarga kelindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, badmintonchilarda yuqori sport natijalariga erishish uchun chidamlilik jismoniy sifatlar ichida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Chunki o'yin davomida sportchi yuqori intensivlikdagi harakatlarni takroriy bajaradi va bu jarayonda chidamlilik darajasi uning samaradorligini bevosita belgilaydi.



Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashg'ulot dasturi, ya'ni interval mashg'ulotlar, aylanma mashg'ulotlar (circuit training), yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli yuklamalar (HIIT) hamda badminton o'yiniga xos mashqlar majmuasi sportchilarning umumiy va maxsus chidamliligini sezilarli darajada oshirishi ilmiy jihatdan isbotlandi. Ayniqsa, ushbu metodlarning kompleks holda qo'llanilishi sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, nafas olish imkoniyatlarini kengaytirish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga xizmat qildi.

Tajriba va nazorat guruhleri natijalarining taqqoslanishi shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulot dasturlariga nisbatan zamonaviy va ilmiy asoslangan yondashuvlar ancha yuqori samaradorlikka ega. Tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar, xususan, yugurish natijalarining yaxshilanishi, tezkor chidamlilik ko'rsatkichlarining oshishi hamda yurak urish chastotasining tezroq tiklanishi ushbu metodikaning afzalligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot davomida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchilarning funksional holatini doimiy nazorat qilish va tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish muhim omil ekanligi aniqlandi. Bu yondashuv sportchilarning ortiqcha charchashining oldini olish, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda uzoq muddatli sport faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, chidamlilikni rivojlantirish nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi, motivatsiya kuchayadi va musobaqalarda barqaror natijalar qayd etish imkoniyati oshadi. Bu esa badminton sportida yuqori darajadagi tayyorgarlik ko'p qirrali yondashuvni talab qilishini yana bir bor tasdiqlaydi.

Umuman olganda, badmintonchilarda chidamlilikni oshirish uchun ilmiy asoslangan, kompleks va tizimli mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarur. Ushbu tadqiqotda taklif etilgan metodika sportchilarni tayyorlash jarayonida samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin. Kelgusida mazkur yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar yanada kengaytirilishi, turli yosh va malaka darajasidagi sportchilarni qamrab olishi maqsadga muvofiqdir.

Shu tariqa, tadqiqot natijalari badminton sportida chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lib, murabbiylar va sportchilar uchun muhim metodik tavsiyalarni taqdim etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T.O., Buzzichelli C.. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019. pp. 45–78.
2. Platonov V.N. Sports Training Periodization: General Theory and Its Practical Application. Kyiv: Olympic Literature, 2020. pp. 112–156.
3. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. Human Kinetics, 2018. pp. 89–120.



4. Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 2017. pp. 210–245.
5. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Wolters Kluwer, 2018. pp. 320–355.
6. Grice T. Badminton: Steps to Success. Human Kinetics, 2017. pp. 56–89.
7. Cabello D., Gonzalez-Badillo J.J. Analysis of the characteristics of competitive badminton. British Journal of Sports Medicine, 2019. 53(7), pp. 410–415.

MAMLAKATIMIZDA JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI OMMOLASHTIRISH VA RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich

Biologiya fanlari doktori, professor

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

sh.allamuratov@list.ru

Annotatsiya: Maqolada aholining turli yosh guruhlarini salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishi va qaddi-qomatini korreksiya qilish, umumiy va maxsus ishchanlik qobiliyatlarini oshirish, hayot uchun zarur bo‘lgan alohida malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lish, faol dam olish, jismonan takomillashuvga erishishlari maqsadida sportning hammabop turlari bilan muntazam shug‘ullanishlari va musobaqalarda ishtirok etishlari yuzasidan materiallar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Ommaviy sport, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, aholining turli yosh guruhlari, ommaviy sport musobaqalari.

Аннотация: В статье рассматриваются материалы о регулярном участии различных возрастных групп населения в различных видах спорта и соревнованиях с целью укрепления здоровья, улучшения физического развития и телосложения, повышения общих и специальных работоспособностей, приобретения необходимых для жизни специальных навыков и умений, активного отдыха и достижения физического совершенства.

Ключевые слова: Массовый спорт, физическое воспитание, оздоровление, разные возрастные группы населения, массовые спортивные соревнования.

Abstract: The article covers materials on the regular participation of various age groups of the population in popular sports and competitions in order to strengthen their health, improve their physical development and posture, improve general and special working abilities, acquire special skills and abilities necessary for life, actively rest, and achieve physical improvement.



Keywords: *Mass sports, physical education, health improvement, various age groups of the population, mass sports competitions.*

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi 2022 yil 28-yanvar PF-60-son Farmonida “Jahon miqyosidagi murakkab jarayonlarni va mamlakatimiz bosib o‘tgan taraqqiyot natijalarini chuqur tahlil qilgan holda keyingi yillarda “Inson qadri uchun” tamoyili asosida xalqimizning farovonligini yanada oshirish, iqtisodiyot tarmoqlarini transformatsiya qilish va tadbirkorlikni jadal rivojlantirish, inson huquqlari va manfaatlarini so‘zsiz ta‘minlash hamda faol fuqarolik jamiyatini shakllantirishga qaratilgan islohotlarning ustuvor yo‘nalishlari” belgilangan [3]. Shundan kelib chiqqan holda, mamlakatimiz jamiyatida sodir bo‘layotgan bunyodkorlik ishlari hayot faoliyatining barcha sohalarida amalga oshirilayotgan taraqqiyotni chuqur ijtimoiy-iqtisoiy qayta qurilishi bilan tavsiflanadi.

Ishning maqsadi – minglab odamlarni ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida ishtirok etishini ta‘minlash orqali, ularning jismoniy fazilatlari va harakat qobiliyatlarini takomillashtirish, salomatligini mustahkamlashga erishishni tashkil qilish.

Tadqiqotning materiallari va usullari. Tadqiqotning nazariy va metodologik asosi sifatida ommaviy sportni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlari va tamoyillariga bag‘ishlangan ilmiy adabiyotlarni tizimli tahlil qilish xizmat qildi.

Natijalar va ularning muhokamasi. Mamlakat aholisini salomatligi darajasi yomonlashsa, umr ko‘rish muddati oshmasa, yosh avlod barkamol rivojlanmasa, bunday davlatdagi iqtisodiy ko‘rsatkichlar mazmunga ega bo‘lmaydi. Demak, bu sohada juda katta ijtimoiy ahamiyatga va potensialga ega bo‘lgan jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa, ommaviy sportni rivojlantirish masalalariga e‘tibor kuchaytirilishi zarur bo‘ladi.

Bu borada, 2020 yil 30-oktabrida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni qabul qilingan bo‘lib, unda belgilangan vazifalarga ko‘ra davlat organlari va tashkilotlarining kasaba uyushmalari va ish beruvchilar o‘rtasidagi jamoa shartnomalarida ish kuni davomida ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari, texnologiya, ishlab chiqarish va ish sharoitlaridan kelib chiqib, xodimlarga ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlarini bajarishi uchun ish vaqtiga kiritiladigan maxsus tanaffuslar belgilangan, sog‘lom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirish maqsadida mehnat jamoalarida faoliyat yuritayotgan xodimga “Sport targ‘ibotchisi” qo‘shimcha vazifasi yuklangan, ish vaqtidan so‘ng tanlangan kunlarda (haftada kamida bir marta) rahbar va barcha xodimlarning jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari (yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va b.) bilan



shug‘ullanishi ta‘minlangan, har shanba soat 14:00 dan keyin xodimlar va ularning oila a‘zolari o‘rtasida yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqa sport turlari bo‘yicha ommaviy sport musobaqalari tashkil etish, bunda, musobaqalar bayramona ruhda, “shou” ko‘rinishida o‘tkazilishiga, g‘olib va sovrindorlar munosib rag‘batlantirilishiga alohida e‘tibor qaratilgan [2].

Shu bilan birga, mehnat jamoasining sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish uchun barcha zarur sharoitlar (trenajyor zali, “Workout” maydonchasi, sport maydonchalari va xonalari, sport mashg‘ulotlari va musobaqalari) yaratish davom ettirilmoqda, veb-saytlar, ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalari (televidenie, radio, gazeta, internet tarmog‘i) orqali bu borada amalga oshirilayotgan ishlar, shuningdek, sog‘lom turmush tarziga amal qilishning ahamiyati muntazam ravishda yoritib borilmoqda.

Ommaviy sportni rivojlantirishga davlatimiz va kasaba uyushmalari budjetidan katta miqdordagi mablag‘ ajratilmoqda. Chunki, ommaviy sport – bu, aholining turli yosh guruhlarini salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishi va qaddi-qomatini korreksiya qilish, umumiy va maxsus ishchanlik qobiliyatlarini oshirish, hayot uchun zarur bo‘lgan alohida malaka va ko‘nikmalarga ega bo‘lish, faol dam olish, jismonan takomillashuvga erishishlari maqsadida, ular uchun oddiy bo‘lgan sport turlari bilan muntazam shug‘ullanishlari va musobaqalarda ishtirok etishlaridan iboratdir.

Demak, ommaviy sport – umumiy sportning tarkibiy qismi hisoblanadi va asosiy mazmuni – inson tomonidan harakat amallarini hayotiy amaliyotga tayyorgarlik, o‘zining jismoniy konditsiyasini va rivojlanishini optimallashtirish omili sifatida ratsional qo‘llashdan iborat. U, musobaqa faoliyati bilan tavsiflanadi, muntazam trenirovka mashg‘ulotlari paytida har xil yosh toifasidagi ko‘p sonli aholini shug‘ullanishlari uchun imkoni bor. Shu bilan birga, ommaviy sport bo‘lajak yosh mutaxassislarni yuqori samarali ishlarga va Vatanni himoya qilishga tayyorlashga yordam beradi, jismoniy mashqlar va sportning turli shakllaridan shaxsiy hayotlarida, oilasida va kelajakdagi ish joylarida foydalanish qobiliyatini rivojlantiradi [4].

Ommaviy sport jamiyatdagi murakkab, ko‘p funksiyali hodisa sifatida sog‘lomlashtirish, ta‘lim va tarbiya vazifalarini amalga oshiradi.

Sog‘lomlashtiruvchi vazifalari – inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik va ishchanlik qobiliyatini oshirish, ijodiy faoliyatni uzaytirishni o‘z ichiga oladi. Zamonaviy ishlab chiqarishni avtomatlashtirish va kompleks mexanizatsiyalashtirish sharoitida o‘z sog‘lig‘iga mas‘uliyatli munosabatni, kundalik jismoniy faollik zarurligini ongli ravishda tushunishni va jismoniy faollikning yo‘qligi alomatlarini bartaraf qilishni rivojlantirish juda muhimdir. Sog‘lomlashtiruvchi tamoyiliga muvofiq, jismoniy tarbiya usullarini tanlash va jismoniy faollikni, shuningdek, ommaviy sog‘liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining shakllarini tartibga solish zarur.



Shuning uchun ommaviy sport bilan shug‘ullanishning majburiy shartlaridan biri o‘qituvchi va shifokor tomonidan ishtirokchilarning nazorat qilishdan iborat.

Tarbiyalovchi vazifalari – madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig‘indisidan iborat bo‘lib, yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayondir, bu esa, ta’lim vazifalarini hal qilish bilan chambarchas bog‘liq.

Ta’lim vazifalari – amaliy ko‘nikma va malakalarni, turli jismoniy mashqlarga o‘rgatish usullarini o‘zlashtirishni, jismoniy mashqlar va sportning inson salomatligi va hayotidagi rolini tushunishni o‘z ichiga oladi. Bu fiziologiya, psixologiya, tibbiyot, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini, sog‘lomlashtirish va sport tadbirlari va musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazishni bilishni talab qiladi.

Ommaviy sport o‘zining asosiy maqsadlari bilan bir qatorda bir qator xususiy vazifalarni ham hal qilinishini nazarda tutadi: organizmning alohida tizimlarini funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy rivojlanish va qaddi-qomatni korreksiya qilish, umumiy va professional ishchanlik qobiliyatini oshirish, hayot uchun zaruriy malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish, dam olishni yoqimli va foydali o‘tkazish, jismoniy mukammallikka erishish va boshqa.

Shu bilan birga, O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari ham mavjud bo‘lib, ular bilan aholining keng qatlamlarini shug‘ullanishi milliy ijtimoiy-madaniy yo‘nalishga ega hamda O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosini ajralmas qismi, aholida vatanparvarlik va Vatanga muxabbat, xalqaro maydonda mamlakatning obro‘-e‘tiborini yuksaltirishga intilish tuyg‘ularini tarbiyalash poydevori hisoblanadi.

Mamlakatimiz aholisining turli yosh qatlamlari o‘rtasida ommaviy sportning ijtimoiy rolini va mohiyatini oshirish borasidagi davlat organlari, ijtimoiy tashkilotlar, sport sohasidagi ta’lim muassasalari va tashkilotlar, Federatsiyalar, sport klublarini olib borayotgan faoliyatlari tufayli jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlari bilan muntazam shug‘ullanayotganlar soni 15 million kishiga yaqinlashgan. Jahondagi iqtisodiyoti rivojlangan mamlakatlarda ushbu ko‘rsatkich aholining 40-60 foizini tashkil qiladi.

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi 2015 yil 4-sentabr O‘RQ-394-sonli Qonunining Fuqarolar o‘zini o‘zi boshqarish organlarining, korxonalar, muassasalar va tashkilotlarning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ishtirok etishi nomli 13-moddasida fuqarolarning o‘zini o‘zi



boshqarish organlari, korxonalar, muassasalar va tashkilotlar jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa nodavlat notijorat tashkilotlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlarini hamda boshqa dasturlarni amalga oshirishda ishtirok etishi belgilab qo‘yilgan [1].

Ushbu vazifalarni amalga oshirish yuzasidan aholi o‘rtasida ommaviy sportni keng joriy qilish maqsadida tashkil qilingan musobaqalarda foydalanish uchun 9 mingdan ortiq mahallalarga futbol, voleybol, basketbol, gandbol koptoklari, gimnastika gardishi kabi 5 xil nomdagi sport inventarlari tarqatilgan va ushbu musobaqalarni tashkil etishga hamkor tashkilotlar bilan birgalikda sport maktablari trenerlari, yoshlar yetakchilari, shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari jalb qilingan. Aholi keng qatlamlarining sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirish maqsadida 2022 yildan boshlab, jami 900 taga yaqin sport maydonchalari, shundan 320 tadan ortiq universal, 270 tadan ortiq stritbol vorkaut va 300 taga yaqin vorkaut maydonchalari qurib berilgan. Ushbu maqsadlar uchun davlat budjetidan yiliga o‘rtacha 35 milliard so‘m mablag‘ yo‘naltirib borilmoqda.

Mahallalar kesimida yoshlar o‘rtasida 5 bosqichli “Besh tashabbus olimpiadasi” (mahalla-sektor-tuman-hudud-respublika) doirasida ommaviy sport musobaqalari tashkil etilgan bo‘lib, ushbu musobaqalarda ishtirok etish uchun 16-30 yoshdagi 7 mln.dan ziyod o‘g‘il-qizlar 5tashabbus.uz sayti orqali elektron ro‘yxatdan o‘tgan bo‘lib, ularning deyarli 80 foizi 13 ta sport turi (yengil atletika, stol tennisi, vorkout, shaxmat, shashka, armrestling, voleybol, stritbol, kurash, futbol, mini futbol, gandbol, gimnastika) bo‘yicha 5 bosqichda tashkil etilgan ommaviy sport musobaqalarida ishtirok etishgan.

Ushbu qonunning 31-moddasiga binoan nogironligi bo‘lgan shaxslarni va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarni jismoniy reabilitatsiya qilish maqsadida 18 yoshdan katta nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida adaptiv sport turlari bo‘yicha ommaviy sport musobaqalarining 4 ta yo‘nalishda 12 ta sport turi bo‘yicha 3 ta bosqichda (tuman – viloyat – respublika) o‘tkazilgan musobaqalarda yil davomida 7 mingdan ortiq nogironligi bo‘lgan shaxslar joylardagi xududiy “Inson” ijtimoiy xizmatlar markazlari va ularning mahallaga biriktirilgan ijtimoiy xodimlari, yoshlar yetakchilari, sport maktablari direktorlarining ommaviy sportni rivojlantirish va seleksiya bo‘yicha o‘rinbosari boshchiligidagi seleksioner-trenerlar mas‘ulligi ostida ishtirok etishgan. Mazkur yo‘nalishdagi ishlar nogironligi bo‘lgan shaxslarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning adaptiv sportini rivojlantirish sport bilan shug‘ullanishning ustuvorligi, ommalashuvi hamda ochiqligi tamoyillariga asoslangan.

O‘tgan yilda O‘zbekiston Mahallalari uyushmasi hamda Oila va xotin-qizlar qo‘mitasi bilan hamkorlikda 30 yoshdan yuqori bo‘lgan mahalla aholisi uchun mutlaqo yangi tizim asosida sportning 7 ta turi: mini-futbol, voleybol, stol tennisi, stritbol, vorkout, shaxmat, shashka turlari bo‘yicha “Mahalla ligasi” 3 bosqichda



(sektor, tuman/shahar, hudud) musobaqalari o‘tkazilgan bo‘lib, ommaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun 2 mln. nafardan ortiq aholi ro‘yxatdan o‘tgan, ularning deyarli yarmini ayollar tashkil etgan.

Xulosa. Mamlakatimiz aholisini katta qismida konditsion tavsiflarini pasayishini, bu borada, ularning hayot faoliyati davomida krizisni rivojlanishi belgilari sifatida qarash mumkin. Shu tufayli, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni ommalashtirish va rivojlantirish masalalari davlat siyosatining ustivor vazifasiga aylangan hamda “Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi”da qo‘yilgan strategik maqsadlarga erishishda katta ahamiyat kasb etadi. Ommaviy sport millionlab odamlarga ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarida ishtirok etish, jismoniy fazilatlari va harakat qobiliyatlarini takomillashtirish, salomatligini mustahkamlash va ijodiy imkoniyatini uzaytirishga ko‘maklashadi, aholining turli qatlamlarining jismoniy tayyorgarligi darajalarini miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlarini baholash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi 2015 yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-sonli Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2020 yil 30-oktabridagi PF-6099-son Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi 2022 yil 28-yanvardagi PF-60-son Farmoni.
4. Алламуратов Ш.И. Организация массовых спортивно-оздоровительных мероприятий. Учебное пособие. Ташкент. “UMID DIZAYNI”. 2022. - 392 с.

YENGIL ATLETIKANING UCH HATLAB SAKRASH TURI BO‘YICHA SHUG‘ULLANUVCHILARNI MUSOBAQA DAVRI MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI TAHLILI

Soliyev Iqrorjon Roziqovich

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

iqrorzhon@mail.ru

Annotatsiya: Maqolada yengil atletika sport turining uzunlikka uch hatlab sakrash bo‘yicha mashg‘ulot jarayonlarida texnik tayyorgarlik vositalarini mazmuni, uning bajarilishi, musobaqa oldi davrining 2 haftalik tayyorgarlik siklida



qo‘llanilgan vositalarning bajarilishi yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning ushbu yuklamalarga moslashuvchanligi, texnik tayyorgarlik holati tahlillar asosida umumiy xulosalar berib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar. *Yengil atletika, uzunlikka uch hatlab sakrash, sportchilar, texnik tayyorgarlik, texnika, “sapchish”, “qadam”, “sakrash”.*

Аннотация: *В статье описано содержание технических средств подготовки, их реализация, а также применение средств, используемых в 2-недельном тренировочном цикле предсоревновательного периода, в тренировочных процессах по тройным прыжкам в длину легкоатлетического вида спорта. Кроме того, были даны общие выводы на основе анализа приспособленности спортсменов к данным нагрузкам, состояния технической подготовки.*

Ключевые слова: *Легкая атлетика, тройной прыжок в длину, спортсмены, техническая подготовка, техника, “скачок”, “шаг”, “прыжок”.*

Abstract: *The article describes the content of technical training means, their implementation, and the use of means used in the 2-week training cycle of the pre-competition period in training processes for triple long jumps in track and field. In addition, general conclusions were given based on the analysis of the athletes' adaptability to these loads, the state of technical training.*

Keywords. *athletics, triple long jump, athletes, technical training, technique, “hop”, “step”, “jump”.*

Dolzarbli. *Zamonaviy Olimpiya o‘yinlariga milliy terma jamoalarni tayyorlash va ularning samarali ishtirokini ta’minlash, mamlakatning rivojlanishi va uning tuzumining ijtimoiy ahamiyatini aniqlab beruvchi jarayonga aylanib borayotganligi hech kimga sir emas. Jahon hamjamiyati tomonidan umuman sportga va xususan Olimpiya o‘yinlariga bo‘lgan qiziqish muntazam o‘sib borishi natijasida mamlakatlarning iqtisodiy o‘sishi, ijtimoiy va kundalik hayotiga katta o‘zgarishlar kirib bormoqda. Xususan sport orqali bugungi kunda mamlakatlar, yirik ishlab chiqarish korxonalari, kichik va o‘rta bizneslarini reklama qilish orqali jahonga tanilish yoki rivojlanish yo‘llarini amalga oshirmoqda (2; 5).*

Odatda sportchilarning o‘zlari tanlagan sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatga erishishda murabbiyning hissasi va u tomonidan qo‘llagan uslublarning samarasi hamda yuqori sport natijasiga erishishning eng minimal yo‘llari hal etiladi. Shu boisdan murabbiylarning qo‘l ostida shug‘ullanayotgan shogirdlarini sport musobaqalari tizimiga tayyorlashda oldindan sinovdan o‘tgan, ishonchli va samarali usullarni qo‘llash, shuningdek amaliyotga joriy etish nazarda tutiladi. Shunday bo‘lsada, murabbiy va sportchilarning doimiy ravishda natijalarni o‘sib borishini ta’minlovchi omillarni qo‘llashga majbur bo‘lishadi (1; 3; 4).

XXI asrning 20 yillariga kelib sport amaliyotida natijalari kun sayin o‘sib borayotganligini inobatga olgan holda sportchilar tayyorlash tizimida mashg‘ulot



jarayonlarida yangicha metodik yondashuvlarni talab etmoqda. Buning uchun sportchilarning individual jismoniy jihatlariga qarab tayyorlash zarurligini ko'rsatib bermoqda. Xususan yengil atletikaning uzunlikka va uch hatlab sakrash turlari ham shular jumlasidandir.

Ishning maqsadi. Uch hatlab sakrash mashg'ulotlarida sportchilarga berilayotgan texnik yuklamalar hajmi va ularning bajarish samaradorligini aniqlash.

Ishning vazifalari.

1. Mavzu bo'yicha bajarilgan ishlarni tahlili va ularni umumlashtirish.
2. Uch hatlab sakrash bo'yicha sportchilarning mashg'ulot jarayonlarida sport texnikasini takomillashtirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni mazmuni.
3. Uch hatlab sakrash bo'yicha sportchilarga beriladigan texnik tayyorgarlik yuklamalarning bajarilishini nazorat qilish.

Tadqiqot natijalarining muhokamasi. Uch hatlab sakrash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish ham quyidagicha taqsimlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik. Bu borada sportchilarning malakasiga qarab umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik nisbatlariga taqsimlanadi. Faqat shuni inobatga olish zarurki, sportchilarning tayyorgarlik darajasi tez o'sadigan bo'lsa yuklamalarni ham jadallashtirib bo'lmaydi, sababi sportchining organizmi amaldagi yuklamalar mos ravishda harakat qilishga mo'ljallangan bo'ladi. Agarda sportchi natijalari o'sishi tezlashgan bo'lsa yoki, murabbiy rejalaridan ilgarilab ketayotgan bo'lsa u shu davrdagi yuklamalar bilan yaxshi va samarali rivojlanayotgan bo'ladi. Demak bu natijalar tasodifiy hisoblanmaydi. Shuning uchun yuklamalarni umum jismoniy tarbiya va sport nazariyasini qoidalariga muvofiq berib borish nazarda tutiladi.

Shuning uchun ham biz murabbiy va mutaxassislar tomonidan ushbu qoidalarni ya'ni yuklamalarni bajarilishini nazorat qilib borishimiz orqali sportchilarning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligi darajasini ham doimiy tahlil qilib borishimiz nazarda tutiladi. Biz quyida uch hatlab sakrovchilar uchun haftalik tayyorgarlik siklini berib o'tganmiz.

Sport ustasi bo'lgan uch hatlab sakrovchilarning tayyorgarlik davridagi 2 haftalik mashg'ulotlarining mazmuni.

1-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. URM 15 daq. Yugurish mashqlari 50 m.ga. 5 marta yarim yugurish masofasidan 100% tezlik bilan yugurib kelib uch hatlab sakrash. Uch hatlab sapchishlar 5 martadan silkich oyoqda keyin tayanch oyoqda, yengil yugurish chim ustida 10 daq.

2-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq., URM 10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 4x150m/50m., 3x60m/50m., yakunlovchi yugurish 10 daq.

3-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq., egiluvchanlik mashqlari 10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 4x30m+40m+60m., joydan turib yamaga sakrash: URM (press, bel mushaklariga).

4-kun. Dam olish.



5-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq., egiluvchanlik mashqlari 10 daq., MYUM-6x50m., Sakrashlar 10 marta to'liq masofadan yugurib kelib sakrash, silkinch va tayanch oyoqlarda “sapchish”larni bajarish, yakunlovchi yugurish 6 daq.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq. Maxsus yugurish mashqlari 6x50. Sprint yugurish 6x60+30.m ga yugurish. Yakunlovchi yugurish 5 daq.

7-kun. Dam olish (sayrda yurish 1-1,5 soat).

Uch hatlab sakrovchilar uchun musobaqa davrida haftalik mashg'ulot sikllari (SU talabini bajargan sportchi bo'yicha).

1-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. URM 15 daq. Yugurish mashqlari 50 m.ga. 5 marta to'liq yugurish masofasidan 100% tezlik bilan yugurib kelib uch hatlab sakrash. Oyoqdan-oyoqqa sakrash chim ustida (stadionda diagonal bo'ylab) 12 marta, yakunlovchi yugurish 10 daq.

2- kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq., URM 10 daq., MYUM 6x50m., sapchishlar, deysinish mashqlarini bajarish 30 daq., yakunlovchi yugurish 10 daq.

3- kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq., egiluvchanlik mashqlari 10 daq., MYUM 6x50m., uzunlikka sakrash mashqlari 6 marta.

4-kun. Dam olish.

5- kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq., egiluvchanlik mashqlari 10 daq., MYUM 6x50m., Sprint 3x80m/2daq, 3x60m/1daq., yakunlovchi yugurish 6 daq.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq. Maxsus yugurish mashqlari 6x50. Uch hatlab sakrashda musobaqa, natija 15.64m., Yakunlovchi yugurish 5 daq.

7-kun. Dam olish (sayrda yurish 1-1,5 soat).

Yuqorida berilgan 2 haftalik mikrosikl musobaqaoldi tayyorgarlik davrga to'g'ri kelib uning bajarilish shiddati 80-85% da bajarilgan. O'tkazilgan tadqiqotlar so'ngida olingan natijalarni tahlil qilish asosida jismoniy tayyorgarlik holati o'rganildi.

1-jadval

**Markaziy Osiyo ochiq Chempionatida erkaklar o'rtasida uch hatlab sakrash bo'yicha
ko'rsatilgan natijalarni tahlili n=8**

№	Nazorat testlari	Natijalar			
		n=8	15,21	15,35	15,74
		n=5	15,08	15,21	15,45
1.	Yugurib kelishdagi qadamlar soni (marta)	n=8	18,2	18,3	18,1
		n=8	18,1	18,3	18,2
2.	Yugurib kelishdagi tezligi, (m/s)	n=8	9,45	9,72	10,06
		n=5	9,38	9,72	9,94
3.	Oyoqni yerga qo'yishda oxirgi qadamni vaqti, (s)	n=8	0,215	0,213	0,209
		n=5	0,219	0,215	0,210
4.	Oyoqni yerga qo'yish burchagi (gradus)	n=8	67°	71°	67°
		n=5	68°	70°	68°



5.	“Sapchish”ning o‘rtacha uzunligi (m)	n=8	5,14	5,19	5,31
		n=5	5,05	5,09	5,14
6.	“Qadam”ning o‘rtacha uzunligi (m)	n=8	5,06	5,10	5,14
		n=5	4,98	4,99	5,01
7.	“Sakrash”ning o‘rtacha uzunligi (m)	n=8	5,01	5,06	5,29
		n=5	5,03	5,13	5,30
8.	“Sapchish”da o‘rtacha tezlik, (m/s)	n=8	9,26	9,65	9,87
		n=5	9,09	9,27	9,71
9.	“Qadam” da o‘rtacha tezlik, (m/s)	n=8	9,06	9,17	9,15
		n=5	9,00	9,15	9,34
10.	“Sakrash”da o‘rtacha tezlik, (m/s)	n=8	8,19	8,26	8,34
		n=5	8,02	8,09	8,22

Tadqiqot bo‘yicha biz tomonimizdan jami 8 nafar finalga tushgan sportchilarning texnik tayyorgarlik natijalarini berib o‘tdik. Ularning 5 nafari mahalliy sportchilar hisoblanib respondent hisoblanadi.

Jadval bo‘yicha dastlab 8 nafar sportchining 6 ta urinishidan eng yaxshi 3 ta muvoffaqiyatli urinishlarini keyingi qatorda esa mahalliy sportchilarning natijalarini berib o‘tdik. Bular quyidagicha bo‘ldi. Olingan 10 ta testdan foydalangan holda ularning, yugurib kelishdagi qadamlar soni, yugurib kelishdagi tezligi, oyoqni yerga qo‘yishda oxirgi qadamni vaqti, oyoqni yerga qo‘yish burchagi, “Sapchish”ning o‘rtacha uzunligi, “Qadam”ning o‘rtacha uzunligi, “Sakrash”ning o‘rtacha uzunligi, “Sapchish”da o‘rtacha tezlik, “Qadam” da o‘rtacha tezlik, “Sakrash”da o‘rtacha tezliklari o‘rganilib tahlil qilindi.

Xulosa. Bu borada jadvaldan ko‘rinib turibdiki, natijalar mos ravishda mahalliy sportchilarimizning jismoniy ko‘rsatkichlari pastroq bo‘lgan. Shunday bo‘lsada ularning medallar uchun kurashish imkoniyatlari deyarli teng bo‘lgan. Shuni alohida ta‘kidlab o‘tish kerakki, sportchilarning texnik tayyorgarliklarida qo‘llanilgan mashg‘ulot yuklamalari va ularni bajarilishi to‘g‘ri ekanligi ko‘rib chiqildi. Murabbiylarning fikrini ham aytib o‘tish joizdir. Ya‘ni sport musobaqalarida sportchilar ko‘rsatayotgan natijalar ikkiga bo‘linadi ya‘ni dastlabki eng yaxshi urinishga erishish va undan so‘ng qolgan urinishlarni taktik harakatlar bilan bog‘lab amalga oshirishga e‘tibor qaratiladi.

Berilgan ma‘lumotlarda 2024 yil Toshkent shahrida o‘tkazilgan Markaziy Osiyo ochiq Chempionatida uch hatlab sakrash musobaqa natijalari yoritilgan. Ushbu musobaqada jami 13 nafar sportchi qatnashgan bo‘lsa ularning 8 nafari musobaqa qoidalari bo‘yicha finalda qatnashgan hamda 5 nafari bizning tadqiqotda qatnashgan mahalliy sportchilar bo‘lib aynan biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqotlar so‘ngida 2 va 3 o‘rinlarni qo‘lga kiritgan.



Tadqiqotlar yana bir xulosani chiqarishimizga imkon berdi, ya'ni sportchilar uchun oldindan rejalashtirilgan mashg'ulot jarayonlarini to'liq va qat'iy rejimda olib borilsa u albatta o'z natijasini beradi deb o'ylaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Оганджанов А.Л., Миронов Д. Л. «Методика оценки физической подготовленности прыгуний в длину на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства». Известия Тульского государственного университета физической культуры и спорта, 2019 г. Вып.10 стр. 97-103.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с,
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Издательство Спорт, 2019. – 656 с.
4. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013 – 1048 с.
5. Шакиржанова К.Т., Люлина Е.С., Камолова Д.А. Сравнительный анализ уровня подготовленности и результат соревнования женщин Узбекистана и мировых лидеров в горизонтальных прыжках. Fan – sportga. №7-/2022 у. 7-10 б.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI KURASHCHI QIZLARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MOAMMOLARI

Alxamov Mansur Rustamovich

Dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

mansuralhamov58@gmail.com

UDK: 796.412:796.015.3

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 9-12 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha anketa so'rovnomalar o'tkazilib tahlillar olib borilgan. Tadqiqot natijalari asosida kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligi, jismoniy sifatlari va mashg'ulot uslublari tahlil qilindi. So'rovnoma orqali murabbiylar fikri o'rganilib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, usullarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslublari bo'yicha tavsiyalari berildi.*

Kalit so'zlar: *Anketa so'rovnomalari, kurashchi qizlar, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.*



Аннотация: В данной статье представлены результаты исследования, направленного на совершенствование физической и технической подготовки девочек-курашистов 9–12 лет на этапе начальной подготовки. На основе результатов исследования были проанализированы техническая подготовка, физические качества и методы проведения тренировок девушек-курашистов. С помощью анкетирования было изучено мнение тренеров и даны рекомендации по эффективной организации учебно-тренировочного процесса поэтапного обучению техническим приёмам на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: Анкетирования, девочки-курашисты, этап начальной подготовки, физическая подготовка, техническая подготовка.

Abstract: This article presents the results of a study aimed at improving the physical and technical preparedness of 9-12 year old female kurashs at the initial training stage. Based on the research results, the technical preparedness, physical qualities, and methods of training female kurashs were analyzed. Using questionnaires, the coaches' opinions were studied, and recommendations were given for the effective organization of the training process for the phased teaching of technical techniques at the initial training stage.

Keywords: Questionnaires, female kurash, initial training stage, physical training, technical training.

Dolzarbli. Dunyo sportining rivojlanib borish tendensiyasida xotin-qizlar sportining o‘rni ham oshib bormoqda. Kurash eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turida yildan-yilga shug‘ullanuvchi qizlar soni ortib bormoqda. Kurashchi qizlarning musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda. Kurashchi qizlarning yuksak natijalariga erishish maqsadida jismoniy va texnik tayyorgarliklarining ahamiyatligi oshib bormoqda. Bu o‘z navbatida ularning tayyorgarligiga yuqori talablar qo‘ymoqda. Ushbu jarayonlar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini yangi yondashuvlar asosida takomillashtirilgan uslubiyatlarni ishlab chiqishni taqozo etmoqda [2].

Respublikamizda kurash sport turini yanada rivojlantirish, aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash, saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 4-noyabrda PF-450-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda [1].

Respublikamizda kurashchi qizlarni musobaqalariga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash,



o'quv-mashg'ulot dasturlarini belgilashda yuklamalarni to'g'ri qo'llash, sportchi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy va texnik tayyorgarliklarini samaradorligini oshirishda maxsus tanlangan mashqlardan foydalanish yo'li bilan tadqiqotlar o'tkazilmagan [3].

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga oid yirik ilmiy-uslubiy ishlar to'liq o'rganilmaganligi, bundan tashqari, yosh kurashchi qizlarning vazni, bo'yini hisobga olgan holda kurash sport turiga qizlarni yo'naltirishga oid imliy tadqiqot ishlari mavjud emasligi va mashg'ulotlarning vosita va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish, shuningdek, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish, murabbiylarda o'quv-mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirishni taqozo etmoqda [4].

Adabiyotlar tahlili. O'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra, bugungi kunda yurtimiz olimlari va boshqa mamlakatlar olimlari tomonidan kurash sport turi bo'yicha darslik va metodik qo'llanmalar (F.Kerimov, N.Tastanov, A.Atayev, Sh.Keldiyorov, F.Bobomurodov) yaratilgan [5,6].

Ushbu adabiyotlarda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarning jismoniy va texnik harakatlar samaradorligini o'rgatish masalalariga yetarli darajada e'tibor qaratilmagan.

Kurashchi qizlarni boshlang'ich tayyorgarliklarida jismoniy va texnik harakatlarni o'rgatish muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu har bir sportchi qizlarning kelgusi o'quv mashg'ulot bosqichi, sport mahorati bosqichi va oliy sport mahorat bosqichlariga yaxshi tayyorgarlik ko'rishlari uchun amaliy dastur bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarning jismoniy va texnik usullar ketma-ketligini o'rgatishdagi muammolarini bartaraf etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so'rovnomasi, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. O'tkazilgan pedagogik tajribadan olingan natijalar asosida kurashchi qizlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarlik usullarini o'rgatish o'quv-mashg'ulotlarining uslubiyatini maqsadli takomillashtirish dasturini ishlab chiqish hamda ularni qo'llash muammolari ochib berildi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarning sport faoliyatini o'rganish asosida jismoniy va texnik usullarini o'rgatish muammolarini aniqlash maqsadida anketa so'rovnomasi o'tkazildi tajribali murabbiylarning fikrlari o'rganildi hamda tahlil qilindi. Anketa so'rovnomasi jami 40 nafar kurash ixtisosligi bo'yicha ish olib boruvchi murabbiylar o'rtasida o'tkazildi (1-jadvalga qarang).



Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga o'quv mashg'ulotlarini olib boruvchi murabbiylardan mashg'ulotlarning tuzilishiga oid muammolarni aniqlashda olingan anketa so'rovnomasi natijalari (n 40)

Javoblar	Malakali murabbiylar	n 40
1-Savol. Kurashchi qizlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga necha yoshdan qabul qilish maqsadga muvofiq deb hisoblaysiz ?		
A	7-yoshdan	20 %
B	8-yoshdan	30 %
V	9-yoshdan	50 %
2-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (1-yil) haftasiga necha marta mashg'ulotlar olib borasiz?		
A	Ikki marta	10 %
B	Uch marta	80 %
V	To'rt marta	10 %
3-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (2-yil) haftasiga necha marta mashg'ulotlar olib borasiz?		
A	Ikki marta	10 %
B	Uch marta	30 %
V	To'rt marta	60 %
4-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yoshga xos harakatli o'yinlar va maxsus mashqlardan foydalanasizmi?		
A	Ha	20 %
B	Yo'q	50 %
V	Javob berolmayman	30 %
5-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga texnik usullarni o'rgatishda usullar ketma-ketligi ishlab chiqilganmi?		
A	Ha	10 %
B	Yo'q	60 %
V	Javob berolmayman	30 %
6-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga mashg'ulotlar jarayonida qaysi sifatlarini rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratasiz?		
A	Egiluvchanlik, chaqonlik, tezkorlik	60 %
B	Kuch, chidamlilik, tezkorlik	20 %
V	Kuch, tezkorlik, egiluvchanlik,	20 %
7-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga tayyorgarlikni qaysi bo'limlariga asosiy e'tibor qaratish maqsadga muvofiq hisoblaysiz?		
A	Umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik	70 %
B	Maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik	20 %
V	Psixologik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik	10 %



8-Savol. Boshlang‘ich ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlar tanasing qaysi qismidagi mushaklarni yaxshiroq rivojlantirilishi zarur deb hisoblaysiz?		
A	Qo‘l va yelka kamari muskullari	20 %
B	Oyoq (son va boldir) muskullari	20 %
V	Qo‘l va oyoq muskullari	60 %
9-Savol. Ichki nazorat va o‘rtoqlik uchrashuvi musoboqalari qachon o‘tkazilishi kerak?		
A	Haftada bir marta	10 %
B	Har oyda bir marta	60 %
V	Har ikki oyda bir marta	30 %
10-Savol. Mashg‘ulotlardan so‘ng sportchi qizlar organizmingizni qayta tiklash uchun qanday vositalardan ko‘proq foydalanasiz?		
A	Uyqu, massaj	70 %
B	Sog‘lomlashtirish turizmi	20 %
V	Dush, suzish	10 %

O‘tkazilgan anketa so‘rovnomasining birinchi savol natijalarini tahlil qilinganimizda “Kurashchi qizlarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga necha yoshdan qabul qilish maqsadga muvofiq deb hisoblaysiz” degan savolimizga murabbiylarning 20 % 7 yoshdan degan javobni bildirishgan, 30 % murabbiylar 8 yoshdan degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 50 % 9 yoshdan degan javobni berishdi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga kurashchi qizlarni 8-9 yoshligidan boshlab mashg‘ulotlar jarayoniga jalb qilish maqsadga muvofiqdir.

Anketa so‘rovnomasining ikkinchi savolini tahlil qilinganimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (1 yil) haftasiga necha marta mashg‘ulotlar olib borasiz” degan savolimizga murabbiylarning 10% haftasiga ikki marta degan javobni bildirishgan, 80% murabbiylar haftasiga uch marta degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10% haftasiga to‘rt marta degan javobni berishdi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (1 yil) haftasiga uch marta mashg‘ulotlar olib borish va sportchi qizlarni keyingi bosqichlarga o‘tishida katta ahamiyatga ega.

Anketa so‘rovnomasining uchinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (2 yil) haftasiga necha marta mashg‘ulotlar olib borasiz?” degan savolimizga murabbiylarning 10% haftasiga ikki marta degan javobni bildirishgan, 30% murabbiylar haftasiga uch marta degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 60% haftasiga to‘rt marta degan javobni berishdi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (2 yil) da haftasiga to‘rt marta mashg‘ulotlar olib borish va sportchi qizlarni keyingi bosqichlarga o‘tishida hamda malakali sportchi bo‘lishiga erisha olamiz.

Anketa so‘rovnomasining to‘rtinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yoshga xos harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlardan



foydalanasizmi” degan savolimizga murabbiylarning 20% ha degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 50% yo‘q degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylar 30% javob bera olmayman degan javobni berishdi.

Anketa so‘rovnomasinig beshinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga texnik usullarni o‘rgatishda usullar ketma-ketligi ishlab chiqilganmi” degan savolimizga murabbiylarning 10% ha degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 60% yo‘q degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylar 30% javob bera olmayman degan javobni berishdi.

Anketa so‘rovnomasinig oltinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga mashg‘ulotlar jarayonida qaysi sifatlarinigizni rivojlantirishga ko‘proq e‘tibor qaratasiz” degan savolimizga murabbiylarning 60% egiluvchanlik, chaqonlik, tezkorlik degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 20% kuch, chidamlilik, tezkorlik degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylar 20% kuch, tezkorlik, egiluvchanlik degan javobni berishdi.

Anketa so‘rovnomasinig yettinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga tayyorgarlikni qaysi bo‘limlariga asosiy etibor qaratish maqsadga muvofiq hisoblaysiz” degan savolimizga murabbiylarning 70%

umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 20% maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10% psixologik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik degan javobni bildirishgan.

Anketa so‘rovnomasinig sakkizinchi savolimizda “Boshlang‘ich ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlar tanasining qaysi qismidagi mushaklarni yaxshiroq rivojlantirilishi zarur deb hisoblaysiz” degan savolimizda murabbiylarning 20% qo‘l va yelka kamari muskullari degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 20% oyoq (son va boldir) muskullari degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 60% qo‘l va oyoq muskullari degan javobni bildirishgan.

Anketa so‘rovnomasinig to‘qqizinchi savolimizda “Ichki nazorat va o‘rtoqlik uchrashuvi musoboqalari qachon o‘tkazilishi kerak” degan savolimizga murabbiylarning 10% haftada bir marta degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 60% har oyda bir marta degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 30% har ikki oyda bir marta degan javobni bildirishgan.

Anketa so‘rovnomasinig o‘ninchi savolimizda “Mashg‘ulotlardan so‘ng sportchi qizlar organizmingizni qayta tiklash uchun qanday vositalardan ko‘proq foydalanasiz” degan savolimizga murabbiylarning 70% uyqu, massaj degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 20% sog‘lomlashtirish turizmi degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10% dush, suzish degan javobni bildirishgan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari bo‘lib, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog‘liqni mustahkamlash va yosh kurashchi qizlarni chiniqtirish, kurash texnikasi asoslari va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hamda



kurash bilan shug‘ullanishga qiziqish uyg‘otish hisoblanadi. Asosiy mashg‘ulotlar uslublari o‘yin, bir tekis, o‘zgaruvchan, aylanma, takroriy uslublardan ko‘proq foydalanish kerak.

Mashg‘ulot vositalari; harakatli va sport o‘yinlari, gimnastika mashqlari, yugurish, kurashchi qizlarning maxsus mashqlari, o‘z-o‘zini ehtiyotlash, o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlaridan foydalanish, maqsadga muvofikdir chunki mashg‘ulot yuklamalarini hozirgi yosh murabiylarning mashg‘ulot yuklamalari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 1-o‘quv yilida haftalik 6 soatdan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 2-o‘quv yilida haftalik 8 soatdan oshib ketishi, mashg‘ulotlar jarayonida maxsus harakatli o‘yinlardan kam foydalanish, tayyorgarlik bosqichlari guruhlarini alohida shug‘ulantirmasligi, yosh kurashchi qizlarni, jarohatlanish, sportdan bezish holatlari va erta sportni tark etishiga sabab bo‘ladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish vositalarini oqilona tashkil qilish lozim. Bunga mashg‘ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg‘ulotlarni toza havoda o‘tkazish, o‘z vaqtida uxlab dam olish, mashg‘ulotlardan keyin massaj olishlar, kiradi.

Xulosa. Yuqoridagilardan kelib chiqib quyidagicha xulosaga kelindi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga musobaqalarda yuqori natijalarni talab qilmasligimiz, chunki bu bosqichda kurashchi qizlarning kichik o‘smirlik payti bo‘lib, ularni ko‘proq jismoniy sifatlarga, texnik usullarga va sportni sevishtirishni o‘rgatishimiz keyingi bosqichlarda bizlarga qiyinchilik tug‘dirmaydi, chunki bu bosqich kichik o‘smirlik payti bo‘lib bu vaqtda ko‘proq, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik, o‘zlashtirib olishi va mashg‘ulotlarda jarohatlanishlar jarayoni kam bo‘lishi ko‘zda tutilgan.

Murabbiylarga yana shuni tavsiya qilamizki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kurashchi qizlarga ko‘proq yoshiga mos texnik usullardan foydalanishda maxsus texnik harakatlari yaqinlashtruvchi raqibsiz, o‘zi raqibni his qilgan holda (imitatsiya) mashqlaridan foydalanish va milliy harakatli va sport o‘yinlaridan foydalansak, sportchi qizlarning kurashga bo‘lgan qiziqishi yanada oshgan bo‘lar edi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ - 450 sonli qarori. 2024 yil 20-dekabr.
2. Keldiyorov Sh.E. Kurash nazariyasi va uslubi. O‘quv-qo‘llanma. Chirchiq-2024, 164 b.
3. Aliev I.B. (2024). Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. News of the NUUZ, 1(1.10), 54-56.
4. Atayev A.K. Yosh - o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubi. T.: O‘quv qo‘llanma. 2005. - 24 b.



5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Tashkent, 2020. 367 b.
6. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi: darslik. Tashkent: Sano-standart, 2017. 480 b.
7. ТОЙЛИБАЕВ, С. М. СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ
8. Mambetnazarov, I. M. (2022). FORMATION OF TEAM BOATS ACCORDING TO ANTHROPOMETRIC INDICATORS IN ROWING. In Интеграционные процессы в современной науке: новые подходы и актуальные вопросы (pp. 28-31).

DZYUDOCHILARNING SPORT MAHORATINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY MASHG‘ULOT METODLARI

Sultamuratov Djumamurat

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

djumamuratov.23@gmail.com

UDK: 796.815:796.015.3

Annotatsiya: Ushbu maqolada dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda qo‘llaniladigan zamonaviy mashg‘ulot metodlari tahlil qilinadi. Dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi darajasiga bevosita bog‘liqdir. Tadqiqot davomida dzyudochilarning sport mahoratini oshirishda innovatsion mashg‘ulot usullari, individual yondashuv, funksional tayyorgarlik hamda texnik-taktik mashqlarni takomillashtirishning ahamiyati o‘rganildi. Shuningdek, zamonaviy sport texnologiyalari, video tahlil va monitoring usullaridan foydalanish orqali mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko‘rib chiqildi. Tadqiqot natijalari dzyudochilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish hamda ularning sport natijalarini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: dzyudo, sport mahorati, mashg‘ulot metodlari, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, sportchilar tayyorlash, innovatsion texnologiyalar.

Аннотация: В данной статье анализируются современные методы тренировок, направленные на развитие спортивного мастерства дзюдоистов. Достижение высоких результатов в дзюдо напрямую связано с уровнем технической, тактической, физической и психологической подготовки спортсменов. В ходе исследования были изучены инновационные методы тренировок, индивидуальный подход, функциональная подготовка, а



также совершенствование технико-тактических упражнений. Кроме того, рассмотрены возможности повышения эффективности тренировочного процесса с использованием современных спортивных технологий, видеоанализа и методов мониторинга. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования системы подготовки дзюдоистов и повышения их спортивных результатов.

Ключевые слова: дзюдо, спортивное мастерство, методы тренировки, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, подготовка спортсменов, инновационные технологии.

Abstract: This article analyzes modern training methods aimed at improving the sporting skills of judo athletes. Achieving high results in judo directly depends on the level of technical, tactical, physical, and psychological preparation of athletes. The study examines innovative training methods, an individual approach, functional training, and the improvement of technical and tactical exercises. In addition, the possibilities of increasing the effectiveness of the training process through the use of modern sports technologies, video analysis, and monitoring methods are considered. The results of the study can be used to improve the training system of judo athletes and enhance their sports performance.

Keywords: Judo, sports mastery, training methods, technical and tactical training, physical training, athlete preparation, innovative technologies.

Kirish. Hozirgi kunda sport sohasining jadal rivojlanishi, xalqaro sport musobaqalarining ko‘payib borishi hamda sportchilar o‘rtasidagi raqobatning kuchayishi sportchilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishni talab etmoqda. Ayniqsa, Olimpiya sport turlaridan biri hisoblangan dzyudo sporti bugungi kunda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida keng rivojlanib, yoshlar orasida ham katta qiziqish uyg‘otmoqda. Dzyudo sporti sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki mukammal texnik-taktik mahorat, tezkor fikrlash, psixologik barqarorlik hamda yuqori darajadagi irodaviy sifatlarni ham talab etadi. Shu sababli dzyudochilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot metodlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning sport mahoratini muntazam ravishda rivojlantirib borish bilan bevosita bog‘liqdir. Sport mahorati deganda sportchining texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyatida o‘z imkoniyatlarini samarali namoyon eta olish qobiliyati tushuniladi. Ushbu ko‘rsatkichlar sportchining tayyorgarlik darajasini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlarini qo‘llash ularning sport mahoratini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Dzyudo sportida texnik-taktik harakatlarning mukammal bajarilishi ham sportchining sport mahoratini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.



Zamonaviy mashg‘ulot metodlari yordamida sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, ularning musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda raqibga qarshi samarali taktika ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etishda ham katta yordam beradi.

Yuqoridagi omillarni hisobga olgan holda dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlarini qo‘llash zarurati tobora ortib bormoqda. Bu metodlar sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarligini oshirish hamda musobaqa faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zamonaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, ularning jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishish imkonini yaratadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda qo‘llaniladigan zamonaviy mashg‘ulot metodlarini o‘rganish hamda ularning samaradorligini tahlil qilishdan iboratdir. Tadqiqot jarayonida dzyudochilar tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan innovatsion mashg‘ulot usullari, texnik-taktik mashqlarni rivojlantirish metodlari hamda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi zamonaviy yondashuvlar o‘rganiladi. Tadqiqot natijalari dzyudochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga hamda sportchilarning sport mahoratini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, unda sportchilar tayyorgarligi jarayonini ilmiy asosda tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish maqsad qilib qo‘yildi. Tadqiqot jarayonida sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi va sport psixologiyasi sohalariga oid nazariy hamda empirik tadqiqot usullaridan foydalanildi. Ushbu yondashuv dzyudochilarni tayyorlash jarayonini kompleks tarzda o‘rganish va sport mahoratini rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, kompleks tahlil hamda sportchilarni individual tayyorlash tamoyillari tashkil etadi. Tizimli yondashuv orqali dzyudochilarning sport mahorati texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liq tizimi sifatida ko‘rib chiqildi. Kompleks yondashuv esa mashg‘ulot jarayonida sportchilarning jismoniy sifatleri, texnik harakatlari, funksional imkoniyatlari hamda psixologik tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash imkonini berdi. Individual yondashuv esa har bir sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik imkoniyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etishga asos bo‘ldi.

Tadqiqot obyekti sifatida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida shug‘ullanayotgan dzyudochilar tanlab olindi. Tadqiqot jarayonida turli yosh va tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan 30–40 nafar sportchi



ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari o'quv-mashg'ulot jarayonida muntazam qatnashayotgan hamda sport mahoratini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlarda faol ishtirok etayotgan dzyudochilardan iborat bo'ldi. Tadqiqotning predmeti esa dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda qo'llaniladigan zamonaviy mashg'ulot metodlari hamda ularning sport natijalariga ta'sirini o'rganishdan iborat.

Tadqiqot davomida bir qator ilmiy metodlardan foydalanildi. Avvalo, muammoning nazariy asoslarini aniqlash maqsadida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli qo'llanildi. Ushbu jarayonda sport pedagogikasi, dzyudo sporti metodikasi, jismoniy tayyorgarlik nazariyasi hamda sportchilar tayyorlash tizimiga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili orqali dzyudochilar tayyorgarligida qo'llaniladigan zamonaviy mashg'ulot metodlari va ularning samaradorligi haqida ilmiy xulosalar chiqarildi.

Empirik tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish metodidan ham keng foydalanildi. Ushbu metod yordamida dzyudochilarning mashg'ulot jarayonidagi faoliyati, texnik harakatlarni bajarish darajasi hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari kuzatildi. Kuzatish natijalari sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi xatti-harakatlarini tahlil qilish hamda zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligini baholash imkonini berdi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba usulidan ham foydalanildi. Pedagogik tajriba davomida dzyudochilar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulot metodlari asosida mashg'ulotlar olib borildi, tajriba guruhida esa zamonaviy mashg'ulot metodlari qo'llanildi. Zamonaviy mashg'ulot metodlari qatoriga funksional tayyorgarlik mashqlari, texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar, video tahlil hamda individual mashg'ulot usullari kiritildi. Tajriba jarayonida ushbu metodlarning dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishga ta'siri o'rganildi.

Shuningdek, tadqiqot davomida test sinovlari metodidan ham foydalanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning jismoniy sifatlari, jumladan kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik darajalari aniqlab olindi. Test natijalari dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash hamda zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligini aniqlashga yordam berdi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar umumlashtirilib, ularning o'rtacha ko'rsatkichlari hamda foiz ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Statistik tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlarni aniqlash hamda zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligini ilmiy asosda baholash imkonini berdi.

Tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda ilmiy adabiyotlar o'rganilib, tadqiqotning nazariy asoslari ishlab chiqildi. Ikkinchi bosqichda empirik tadqiqot metodlari tanlab olinib, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida shug'ullanayotgan dzyudochilar o'rtasida pedagogik kuzatish va tajriba ishlari o'tkazildi. Uchinchi bosqichda



olingan natijalar tahlil qilinib, zamonaviy mashg'ulot metodlarining dzyudochilar sport mahoratini rivojlantirishdagi samaradorligi aniqlab berildi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlash maqsadida turli ilmiy metodlardan kompleks foydalanildi. Nazariy tahlil, pedagogik kuzatish, tajriba hamda statistik tahlil usullarining uyg'unligi tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini oshirdi. Olingan natijalar dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg'ulot metodlaridan samarali foydalanish zarurligini ko'rsatadi hamda sportchilar sport mahoratini rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Natijalar. Tadqiqot davomida dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg'ulot metodlarining samaradorligini aniqlash maqsadida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida shug'ullanayotgan sportchilar o'rtasida pedagogik tajriba o'tkazildi. Tadqiqot jarayonida 36 nafar dzyudochi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (18 nafar sportchi) va tajriba guruhi (18 nafar sportchi). Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy usullar asosida olib borilgan bo'lsa, tajriba guruhida esa zamonaviy mashg'ulot metodlari, jumladan funksional tayyorgarlik mashqlari, texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar hamda video tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi aniqlab olindi. Buning uchun maxsus test sinovlari o'tkazildi. Testlar natijasida sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik hamda texnik harakatlarni bajarish darajasi baholandi.

1-jadval.

Tajriba boshlanishidan oldin sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
30 m yugurish (sek)	4,6	4,5
Turnikda tortilish (marta)	10	11
1000 m yugurish (min)	4,12	4,10
Maxsus texnik harakatlar (ball)	7,1	7,3

Jadval natijalaridan ko'rinib turibdiki, tajriba boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasida katta farq kuzatilmadi. Har ikkala guruh sportchilarining jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari deyarli bir xil darajada ekanligi aniqlandi. Bu esa tadqiqot natijalarining obyektivligini ta'minlashga xizmat qildi.

Pedagogik tajriba uch oy davomida olib borildi. Ushbu davr mobaynida tajriba guruhida zamonaviy mashg'ulot metodlari qo'llanildi. Mashg'ulot jarayonida texnik-taktik mashqlarni kombinatsiyalash, funksional tayyorgarlik mashqlari, individual mashg'ulotlar hamda video tahlil orqali sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratildi.

Tajriba yakunida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari qayta o'lchandi.



2-jadval.

Tajriba yakunida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

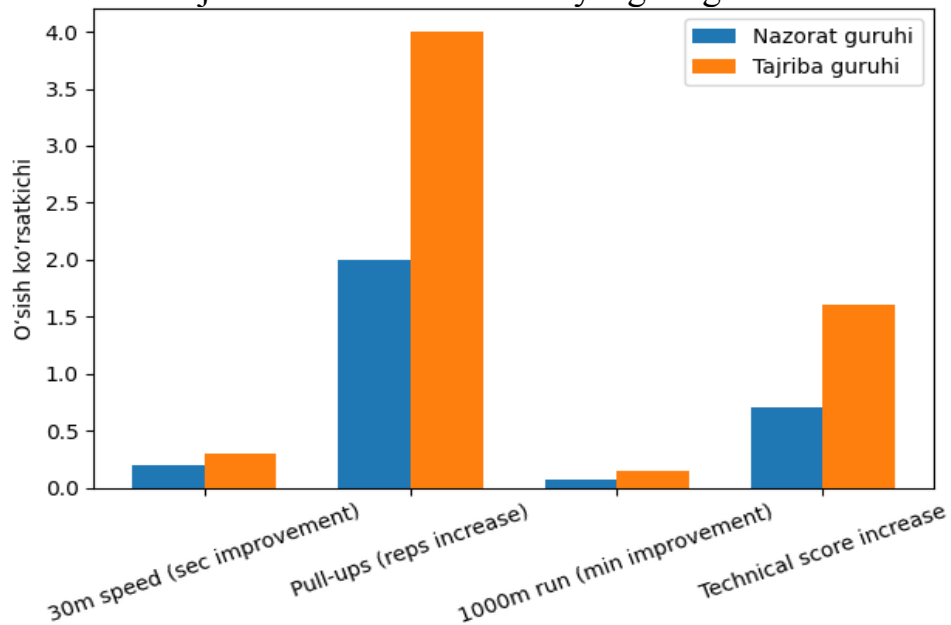
Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
30 m yugurish (sek)	4,4	4,2
Turnikda tortilish (marta)	12	15
1000 m yugurish (min)	4,05	3,55
Maxsus texnik harakatlar (ball)	7,8	8,9

Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, har ikkala guruh sportchilarida ham ma’lum darajada o‘shish kuzatilgan bo‘lsa-da, tajriba guruhidagi sportchilarning ko‘rsatkichlari ancha yuqori darajada oshgan. Masalan, 30 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilandi va 4,5 soniyadan 4,2 soniyaga kamaydi. Bu sportchilarning tezkorlik sifatlari rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Turnikda tortilish ko‘rsatkichlari ham tajriba guruhida sezilarli darajada oshdi. Tajriba boshida o‘rtacha 11 marta tortilgan bo‘lsa, tajriba yakunida bu ko‘rsatkich 15 martaga yetdi. Bu esa zamonaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatganligini bildiradi.

1000 metrga yugurish natijalari ham tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilandi. Ushbu ko‘rsatkich sportchilarning umumiy chidamlilik darajasi oshganligini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichda nisbatan kam o‘zgarish kuzatildi.

Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ham tajriba guruhida sezilarli darajada oshdi. Maxsus texnik harakatlar bajarilishi bo‘yicha baholash natijalari 7,3 ball dan 8,9 ballgacha oshgan. Bu esa mashg‘ulot jarayonida video tahlil, texnik-taktik kombinatsiyalar va individual mashg‘ulot usullaridan foydalanish sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaganligini ko‘rsatadi.



1-grafik. Dzyudochilarda mashg‘ulot metodlari samaradorligi (tajriba natijalari)



Grafikda nazorat guruhi va tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining o‘shishi taqqoslangan. Unda quyidagi ko‘rsatkichlar aks etadi:

- 30 metrga yugurish tezligi yaxshilanishi
- Turnikda tortilish sonining oshishi
- 1000 metrga yugurishdagi chidamlilik yaxshilanishi
- Texnik harakatlar bo‘yicha bahoning oshishi

Grafikdan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida zamonaviy mashg‘ulot metodlari qo‘llangani sababli natijalar nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori. Bu esa zamonaviy mashg‘ulot metodlari dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Zamonaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish hamda musobaqa faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlarini qo‘llash sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Ushbu metodlar sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik hamda texnik harakatlarni bajarish ko‘nikmalarini sezilarli darajada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. O‘tkazilgan pedagogik tajriba jarayonida nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari solishtirildi. Tadqiqot yakunida tajriba guruhida kuzatilgan o‘shish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘lgani aniqlandi.

Tadqiqot davomida qo‘llanilgan zamonaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali natijalar berdi. Xususan, tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar tajriba guruhidagi sportchilarda sezilarli darajada oshdi. Bu holat mashg‘ulot jarayonida funksional tayyorgarlik mashqlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamda texnik-taktik mashqlarni birgalikda qo‘llash bilan izohlanadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari dzyudochilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda video tahlil va individual mashg‘ulot metodlarining samarali ekanligini ko‘rsatdi. Video tahlil usuli sportchilarga o‘z harakatlarini tahlil qilish, xatolarini aniqlash va ularni tuzatish imkonini beradi. Natijada sportchilar texnik usullarni yanada aniq va samarali bajarishga erishadilar. Bu esa musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Ilmiy adabiyotlarda ham zamonaviy mashg‘ulot metodlarining sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim o‘rin tutishi ta’kidlangan. Ko‘plab tadqiqotchilar sport



mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qilishini qayd etganlar. Ushbu tadqiqot natijalari ham mazkur ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni qo‘llash sportchilarning shaxsiy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, dzyudo kabi texnik jihatdan murakkab sport turlarida individual mashg‘ulotlar katta ahamiyatga ega.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan foydalanish sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yangi pedagogik va texnologik usullarni joriy etish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqotda dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining ahamiyati ilmiy jihatdan o‘rganildi. Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida shug‘ullanayotgan dzyudochilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayonida nazorat va tajriba guruhlari tashkil etilib, ularning jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari maxsus testlar orqali aniqlab borildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan foydalanish dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Tajriba guruhida qo‘llanilgan funksional tayyorgarlik mashqlari, texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish, individual mashg‘ulotlar hamda video tahlil usullari sportchilarning jismoniy sifatlari va texnik harakatlarini sezilarli darajada rivojlantirdi. Ayniqsa, tezkorlik, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari tajriba guruhi sportchilarida sezilarli darajada oshgani kuzatildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda mashg‘ulot jarayonini zamonaviy metodlar asosida tashkil etish zarurligini ko‘rsatdi. Zamonaviy mashg‘ulot usullari sportchilarning harakatlarni to‘g‘ri va samarali bajarishiga, musobaqa jarayonida tezkor qaror qabul qilishiga hamda texnik usullarni mukammal bajarishiga yordam beradi.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tadqiqot natijalari dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan foydalanish sportchilarning sport mahoratini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqladi. Shu sababli dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish, mashg‘ulot jarayoniga yangi pedagogik va texnologik usullarni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 45–52-betlar.
2. Po‘latov A.A. Dzyudo sporti nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2019. – 63–70-betlar.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017. – 112–118-betlar.
4. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 89–95-betlar.
5. Тойлибаев, С. М. (2019). Особенности теоретической подготовленности студентов факультетов физического воспитания к государственной педагогической практике. In *Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы* (pp. 24-27).
6. Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi. – Moskva: Sovetskiy sport, 2015. – 134–140-betlar.
7. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2016. – 98–104-betlar.
8. Toylibaev, S. M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 113-118.4. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
9. IJF (International Judo Federation). Judo Coaching and Training Manual. – Lausanne, 2018. – 27–34-betlar.
10. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Dzyudo sporti bo‘yicha o‘quv dasturi. – Toshkent, 2021. – 15–21-betlar.

QILICHBOZLIKDA TEXNIK-TAKTIK KOMBINATSIYALARNING SAMARADORLIGI: BOSHLANG‘ICH VA PROFESSIONAL SPORTCHILAR MISOLIDA

Atajanov Kenesbay Ibragimovich

Assistent o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

kenesbayatajanov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada qilichbozlik sportida qo‘llaniladigan texnik-taktik kombinatsiyalarning samaradorligi boshlang‘ich va professional sportchilar misolida tahlil qilindi. Tadqiqotda ikki toifa sportchilarning texnika tanlovi, hujum va himoya o‘tishlari, qaror qabul qilish tezligi hamda jang davomida taktik moslashuvchanlik darajalari taqqoslandi. Kuzatuv, video-tahlil va ekspert baholash usullaridan foydalanilgan holda kombinatsiyalarning natijadorligi, ularning jang



g'alabasiga ta'siri, shuningdek sportchi darajasiga qarab qo'llanilish chastotasi aniqlab berildi. Olingan natijalar boshlang'ich sportchilar ko'proq oddiy va takrorlanuvchi harakatlardan foydalanishini, professional sportchilar esa murakkab, ko'p bosqichli va raqib reaksiyasiga moslasha oladigan kombinatsiyalarni ko'proq qo'llashini ko'rsatdi. Mazkur tadqiqot murabbiylar va sportchilar uchun samarali mashg'ulot rejasini tuzishda amaliy va nazariy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Qilichbozlik, texnik-taktik kombinatsiyalar, sport mahorati, professional sportchi, boshlang'ich sportchi, samaradorlik, musobaqa faoliyati.

Аннотация: В данной статье на примере начинающих и профессиональных спортсменов проанализирована эффективность технико-тактических комбинаций, применяемых в фехтовании. В исследовании сравнивались уровни выбора техники, атакующих и защитных переходов, скорости принятия решений и тактической гибкости во время боя спортсменов двух категорий. Используя методы наблюдения, видео-анализа и экспертной оценки, определены результативность комбинаций, их влияние на победу в бою, а также частота применения в зависимости от уровня спортсмена. Полученные результаты показали, что начинающие спортсмены чаще используют простые и повторяющиеся движения, а профессиональные спортсмены чаще используют сложные, многоступенчатые и адаптирующиеся к реакции соперника комбинации. Данное исследование имеет практическое и теоретическое значение при составлении эффективного тренировочного плана для тренеров и спортсменов.

Ключевые слова: Фехтование, технико-тактические комбинации, спортивное мастерство, профессиональный спортсмен, начинающий спортсмен, эффективность, соревновательная деятельность.

Abstract: This study analyzes the effectiveness of technical-tactical combinations in fencing by comparing beginner and professional athletes. The research examines differences in technique selection, transitions between attack and defense, decision-making speed, and tactical adaptability during bouts. Observation, video analysis, and expert assessment methods were used to identify the efficiency of various combinations, their impact on bout outcomes, and their frequency of use depending on the athlete's skill level. The findings indicate that beginners tend to rely on simple and repetitive movements, whereas professional fencers employ more complex, multi-stage combinations that adapt to an opponent's reactions. This study provides practical and theoretical value for coaches and athletes in designing effective training programs.

Keywords: Fencing, technical-tactical combinations, athletic performance, professional athlete, beginner athlete, effectiveness, competitive activity



Kirish. Qilichbozlik sporti jahon sport tizimida o‘ziga xos o‘rin tutadigan, yuqori texnik mahorat, kuchli koordinatsiya, tezkor fikrlash va mukammal taktika talab qiladigan sport turlaridan biridir. Ushbu sport turi qadimiy jang san’atidan zamonaviy olimpiya sportiga qadar rivojlanib, hozirgi kunda murakkab texnik-taktik jarayonlarga asoslangan yuqori intellektual sport sifatida e’tirof etilmoqda. Qilichbozlar uchun texnik elementlarni mukammal bajarishning o‘zi yetarli bo‘lmay, raqibni oldindan “o‘qish”, uning harakatlariga moslasha olish, vaziyatga qarab zarur kombinasiyani tanlash va uni optimal vaqtda bajarish katta ustunlik yaratadi. Shu bois texnik-taktik kombinatsiyalarning samaradorligini ilmiy jihatdan o‘rganish qilichbozlikni rivojlantirishning muhim yo‘nalishlaridan biri sanaladi.

Qilichbozlik texnikasining o‘zi ham murakkab struktura bo‘lib, unda oyoq harakati, qo‘l ishlatish texnikasi, masofa tanlash, vaqtni sezish, hujum va himoya o‘tishlari kabi o‘nlab unsurlar mujassamdir. Ammo sportchining real jang jarayonidagi ustunligi ko‘pincha alohida elementlar orqali emas, balki bir-biriga ulangan, ketma-ketlikda bajariladigan texnik-taktik kombinatsiyalar orqali namoyon bo‘ladi. Texnik va taktikaning birligi esa sportchining mahorat darajasini belgilovchi asosiy mezonlardan biridir. Boshlang‘ich sportchi odatda texnik elementlarni alohida, izolyatsiya qilingan tarzda o‘rganadi, bunda ularning bog‘liqligi, ketma-ketlikdagi samaradorligi yetarlicha shakllanmagan bo‘ladi. Professional sportchilar esa kombinatsiyalarning turli variantlarini vaziyatga qarab moslash bilan birga, raqibning har bir harakatiga o‘z vaqtida javob bera oladi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot qilichbozlik sportida texnik-taktik kombinatsiyalarning samaradorligini boshlang‘ich va professional sportchilar misolida aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda ilmiy-tahliliy, kuzatuv, eksperimental va statistik yondashuvlar birgalikda qo‘llanildi. Metodologiya bo‘limi tadqiqot jarayonida qo‘llangan usullar, tanlangan ishtirokchilar, o‘lchov mezonlari, ma’lumotlar yig‘ish va qayta ishlash jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Tadqiqotning ilmiy ishonchliligi va natijalarining obyektivligi aynan metodologik yondashuvning mukammalligi bilan aniqlanadi. Shu sabab tadqiqot jarayonida har bir bosqichda aniq reja va texnologik ketma-ketlikga amal qilindi. Tadqiqotning asosiy g‘oyasi shundan iboratki, sportchining texnik-taktik mahorati uning sport tayyorgarligining yadro komponenti hisoblanadi va daraja oshishi bilan kombinatsiyalarni tanlash, bajarish sifati hamda jang vaziyatiga moslashish tezligi tubdan o‘zgaradi. Shu bois boshlang‘ich va professional sportchilarning bir xil sharoitdagi janglaridagi kombinatsiya qo‘llash jarayonini solishtirish metodikaning markaziy mezonini tashkil etadi.

Tadqiqot uchun ma’lumotlar yig‘ishda avvalo sportchilarning yoshi, sport tayyorgarligi darajasi, musobaqa tajribasi, texnik repertuari, jismoniy va koordinatsion ko‘rsatkichlari aniqlab olindi. Boshlang‘ich sportchilar qilichbozlik bilan shug‘ullanayotganiga ikki yildan kam bo‘lgan, trenerlar tomonidan texnik tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichi sifatida baholangan, musobaqa tajribasi



minimal bo‘lgan ishtirokchilar hisoblandi. Professional sportchilar esa kamida besh-yetti yillik tajribaga ega, milliy yoki xalqaro darajadagi musobaqalarda muntazam qatnashadigan, yuqori malakali sportchi sifatida qayd etilgan ishtirokchilar bo‘ldi. Mazkur tanlov sportchi darajasining kombinatsiyalarni qo‘llashdagi sifat farqlarini aniqlash uchun muhim omil sifatida tanlandi. Ishtirokchilarning umumiy jismoniy holati, ayniqsa tezkorlik, koordinatsiya, muvozanat va reaksiya ko‘rsatkichlari dastlabki kuzatuvlar yordamida qayd etildi. Bu ko‘rsatkichlar keyinchalik kombinatsiyalarni bajarish sifati bilan bog‘liqligini aniqlash uchun muhim bo‘ldi.

Tadqiqotda asosiy tahliliy usul sifatida video-kuzatuv va video-analitik texnologiyalar qo‘llanildi. Har bir sportchi tomonidan bajarilgan janglar yuqori aniqlikdagi kamera yordamida yozib olindi. Janglar uchun standart masofa va maydon talablari bir xil bo‘lishi, yorug‘lik, kamera burchagi va vaqt sozlamalari doimiy bo‘lishi ta‘minlandi. Video-matnlarni qayta ishlash jarayonida har bir sportchining har bir kombinatsiyasi alohida kodlarga ajratildi, bu esa keyinchalik statistik tahlilni ancha osonlashtirdi. Kombinatsiyalarni tasniflash jarayonida hujum kombinatsiyalari, qarshi hujum kombinatsiyalari, aldov harakatlari bilan bog‘liq kombinatsiyalar, masofa o‘zgarishi bilan bajariladigan kombinatsiyalar, tezkor hujum-himoya kombinatsiyalari kabi turkumlar ajratildi. Bu tasnif sportchilar repertuaridagi o‘zgarishlarni aniqlashda metodologiyaning asosiy qismiga aylandi.

Tadqiqotda sportchilarning qaror qabul qilish jarayoni va taktika tanlash mexanizmini o‘lchash uchun vaqt oralig‘iga asoslangan kuzatuv usuli qo‘llanildi. Bunda sportchi raqibning ma‘lum bir harakatiga javob qaytarishi uchun sarflagan vaqt maxsus dasturiy ta‘minot yordamida millisekundgacha bo‘lgan aniqlikda qayd etildi. Professional sportchilar odatda qisqa vaqt ichida qaror qabul qila olishi ma‘lum, lekin bu farq kombinatsiyalarni bajarish jarayonida qanchalik katta ta‘sirga ega ekanini aniqlash tadqiqotning muhim qismi bo‘ldi. Shu maqsadda sportchilarning hujum va himoya harakatlari bosqichma-bosqich tahlil qilindi, kombinatsiyaning boshlanishi va tugashi orasidagi vaqt, bajarilish sifati, raqibning reaksiyasi, kombinatsiyaning muvaffaqiyatli yakunlanishi yoki muvaffaqiyatsiz tugashiga ta‘sir qilgan omillar qayd etildi.

Metodologiyada sportchilar tomonidan bajarilgan kombinatsiyalarning samaradorligini aniqlash uchun mezonlar ishlab chiqildi. Kombinatsiya samaradorligi jang natijasi, zarbaning aniqligi, sportchining vaziyatga moslashuvchanligi, harakatning texnik to‘g‘riligi va jang jarayonidagi ustunlik darajasi asosida baholandi. Baholash uch nafar tajribali trener-ekspert tomonidan amalga oshirildi va har bir kombinatsiya mustaqil baholandi. Ekspert baholarining obyektivligini ta‘minlash uchun sportchilarning ismi yashirilgan holda videolar random tartibda ko‘rsatildi. Har bir kombinatsiya bo‘yicha eng past, o‘rta va yuqori samaradorlik kategoriyalari ajratildi. Bu kategoriyalar keyinchalik statistik tahlilda darajalar o‘rtasidagi tafovutlarni aniqlashda asosiy o‘zgaruvchilar sifatida xizmat qildi.



Tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan statistik tahlil usullari natijalarni ilmiy jihatdan ishonchli baholash imkonini berdi. Kombinatsiyalarni qo‘llash chastotasi va samaradorligi o‘rtasidagi farqlarni aniqlash uchun dispersiya tahlili va taqqoslovchi statistik testlardan foydalanildi. Boshlang‘ich va professional sportchilarning kombinatsiyalarni tanlashdagi farqlarini aniqlash uchun o‘rtacha ko‘rsatkichlar, foiz nisbatlari va variatsiya ko‘rsatkichlari hisoblandi. Statistik farqlar ishonchlilik darajasi $p < 0.05$ mezoniga ko‘ra baholandi. Natijalarning ishonchliligini oshirish uchun tahlil jarayonida har bir sportchining kamida uchta jangidan olingan ma‘lumotlar ishlatildi. Bu esa o‘zgaruvchan vaziyatlarga bog‘liq holda kombinatsiyalar qo‘llashdagi keskin farqlarni minimal darajada qoldirib, ishonchli umumlashtirilgan ko‘rsatkichlarni olish imkonini berdi.

Kombinatsiyalarning sifat ko‘rsatkichlarini o‘lchashda biomexanik tahlil elementlaridan ham foydalanildi. Sportchining gavda holati, oyoq qadamlarining ketma-ketligi, qo‘l harakatlarining koordinatsiyasi, zarba momentining aniqligi kabi omillar video-kadrlardan sekinlashtirilgan rejimda o‘rganildi. Bu jarayon professional sportchilarda kombinatsiyalarni bajarishdagi yuqori texnika madaniyatini, boshlang‘ich sportchilarda esa texnik nosozliklarning manbalarini aniqlashga yordam berdi. Shuningdek, kombinatsiyalarning funksional samaradorligi sportchilarning yurak urish tezligi, nafas olish chastotasi va charchoq belgilari bilan bog‘liq holda tahlil qilindi. Bunda jangdan oldingi va keyingi fiziologik ko‘rsatkichlar solishtirildi, bu esa kombinatsiyalarning jismoniy talab darajasini aniqlashga imkon berdi.

Tadqiqot metodologiyasining yana bir muhim jihati — sportchilarning psixologik tayyorgarligini kuzatishdan iborat bo‘ldi. Chunki texnik-taktik kombinatsiyalarni to‘g‘ri tanlash ko‘pincha sportchining stressga bardoshligi, e‘tibor jamlash qobiliyati, musobaqa vaziyatiga moslashishi bilan bog‘liq. Shu sabab sportchilarga maxsus psixologik testlar qo‘llanildi, ular yordamida sportchilarning jang davomida intellektual yuklamalarga qanday javob qaytarishi, bosim ostida qaror qabul qilish tezligi, raqibni oldindan sezish qobiliyati aniqlashtirildi. Ushbu ko‘rsatkichlar kombinatsiyalardan foydalanish amaliyoti bilan solishtirildi.

Tadqiqot o‘tkazilgan muhit ham metodologiyada muhim o‘rin tutdi. Barcha janglar bir xil maydonda, bir xil tartib qoidalariga amal qilingan holda, sportchilarga teng sharoitlar yaratilgan holda o‘tkazildi. Mashg‘ulot jarayonlari nazorati uchun murabbiylar va sport mutaxassislarining doimiy ishtiroki ta‘minlandi. Har bir jangdan so‘ng sportchi qisqa intervyu tarzida o‘z kombinatsiyalarini qanday tanlagani, qaror qabul qilish jarayonida nimalarga e‘tibor bergani haqida ma‘lumot berdi. Bu subyektiv ma‘lumotlar video-tahlil va ekspert baholari bilan solishtirilib, kombinatsiyalarning qo‘llanish sabablarini chuqur tahlil qilish imkonini berdi.

Yig‘ilgan barcha ma‘lumotlar tizimli tarzda qayta ishlanib, kombinatsiyalarning umumiy strukturasini, boshlang‘ich va professional sportchilar uchun o‘xshash va farqli jihatlarni aniqlashga qaratildi. Tahlillar asosida



kombinatsiyalarning samaradorligini oshiruvchi omillar, ularning taktik qiymati, moslashuvchanligi, jismoniy va psixologik talab darajasi aniqlab berildi. Bu metodologik yondashuv tadqiqot natijalarining keng qamrovli, aniq va ilmiy asoslangan bo'lishini ta'minladi.

Natijalar. Tadqiqot davomida yig'ilgan empirik ma'lumotlar qilichbozlikda qo'llaniladigan turli texnik-taktik kombinatsiyalarning samaradorligini baholashga, shuningdek, boshlang'ich va professional sportchilar o'rtasida mazkur kombinatsiyalarni qo'llashdagi tafovutlarni aniqlashga imkon berdi. Olingan natijalar sportchilarning texnik aniqligi, hujum va qarshi hujum variantlarining tezligi, taktik qaror qabul qilish darajasi hamda kombinatsiyalarni qo'llash chastotasiga ko'ra tizimli ravishda tahlil qilindi. Shuningdek, musobaqa jarayonida qayd etilgan real jang epizodlari, videokuzatuv, o'quv-mashg'ulot jarayonidagi testlar va ekspert baholariga asoslanilgan ko'rsatkichlar solishtirma statistik tahlil orqali o'zaro bog'liq holda o'rganildi.

Tadqiqot oxirgi bosqichida 20 nafar boshlang'ich va 20 nafar professional qilichboz ishtirok etdi. Test dasturida asosiy uch turdagi kombinatsiya – “hujum + yon chekinish”, “aldamchi harakat + qarshi hujum”, “ikki bosqichli hujum” variantlari bo'yicha samaradorlik aniqlangan bo'lsa, musobaqa janglari bo'yicha tahlil umumiy 112 ta jang epizodi asosida amalga oshirildi. Umumiy natijalar shuni ko'rsatdiki, tajribali sportchilar texnik-taktik kombinatsiyalarni qo'llashda sezilarli ustunlikka ega bo'lib, ularning harakat davomiyligi, masofa nazorati, aniqlik ko'rsatkichi va qaror qabul qilish tezligi boshlang'ich sportchilarnikidan yuqori darajada bo'ldi.

Birinchi natija guruhi sifatida texnik aniqlik ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Boshlang'ich sportchilar tomonidan bajarilgan kombinatsiyalarning o'rtacha texnik aniqligi $53,8 \pm 4,1\%$ ni tashkil etgan bo'lsa, professional sportchilarda bu ko'rsatkich $81,6 \pm 3,4\%$ ga teng bo'ldi. Bunda ayniqsa “aldamchi harakat + qarshi hujum” kombinatsiyasi professional sportchilarda eng yuqori aniqlik bilan ($84,2\%$) bajarilganligi kuzatildi. Boshlang'ich sportchilarda mazkur kombinatsiyaning samaradorligi 49% atrofida bo'lib, ularda harakatlar ketma-ketligidagi vaqt koordinatsiyasi sustligi, masofa hisining yetarli shakllanmaganligi asosiy omillar sifatida qayd etildi.

Ikkinchi muhim natija – kombinatsiyalarni qo'llash chastotasi bo'yicha farqlar tahlil qilindi. Professional qilichbozlar jang davomida o'rtacha 5,8 marotaba kombinatsiyalardan foydalanishgan bo'lsa, boshlang'ich sportchilarda bu ko'rsatkich 3,1 marotabadan oshmagan. Ayniqsa ikki bosqichli hujum professional sportchilarda jang tashabbusini egallashda asosiy vositalardan biri sifatida qayd etildi. Ular ushbu kombinatsiyani jang epizodlarining 42% ida muvaffaqiyatli qo'llagan. Boshlang'ich sportchilarda esa ushbu kombinatsiya umumiy jang epizodlarining 18% ida qo'llangan bo'lib, samaradorlik ko'rsatkichi 36% ni tashkil etdi.



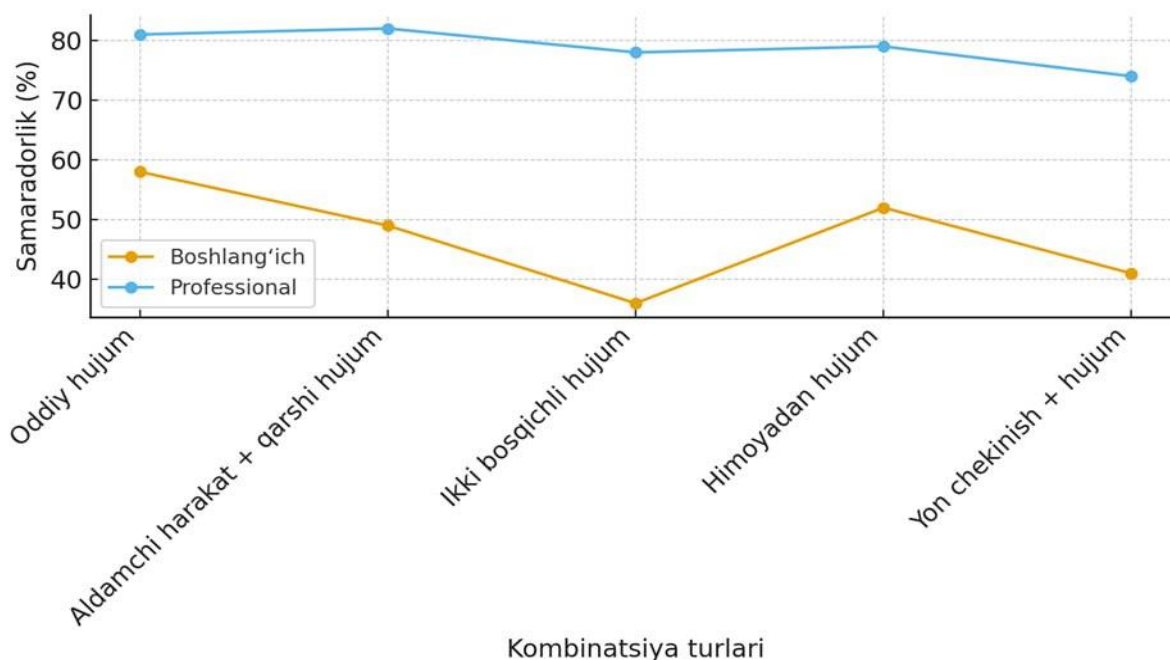
Uchinchi natija guruhida hujum va qarshi hujumning vaqt ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Professional sportchilarda hujumning o'rtacha bajarilish tezligi $0,64 \pm 0,08$ soniya deb qayd etildi, boshlang'ich sportchilarda esa $0,91 \pm 0,11$ soniya. Qarshi hujum tezligida esa yanada keskin tafovut kuzatildi: professional sportchilarda $0,47 \pm 0,06$ soniya, boshlang'ichlarda $0,79 \pm 0,09$ soniya. Bu farq tajribali qilichbozlarning texnik kombinatsiyalarni avtomatlashtirilgan darajada bajarishi va jang vaziyatida tezkor reaksiya qaror qabul qila olish qobiliyati bilan izohlanadi.

Masofa nazorati bo'yicha natijalar shuni ko'rsatdiki, professional sportchilar kombinatsiyalarni aynan optimal jang masofasida bajarishga moyil bo'lib, ular 1,5–2 metr oralig'ida eng samarali natijalarni qayd etishgan. Boshlang'ich sportchilarda esa masofa doimiy ravishda barqaror emasligi tufayli hujum kombinatsiyalari ko'pincha yetarlicha samarali chiqmagan va raqib tomonidan oson qaytarib yuborilgan. Masofa nazorati indeksining umumiy ko'rsatkichi professional sportchilarda 87 %, boshlang'ich sportchilarda esa 54 % bo'lib qayd etildi.

Tahlilning navbatdagi yo'nalishi kombinatsiyalardagi psixomotor ko'rsatkichlarni baholash bilan bog'liq bo'lib, bunda reaksiya va qaror qabul qilish tezligi asosiy mezon sifatida o'rganildi. Professional sportchilarda qaror qabul qilishning o'rtacha ko'rsatkichlari videokuzatuv asosida 0,32 soniyani tashkil etgan bo'lsa, boshlang'ich sportchilarda bu ko'rsatkich 0,51 soniyaga teng bo'ldi. Bu farq yuqori sport mahoratiga ega qilichbozlarning jang jarayonida vaziyatni oldindan sezish, raqibning harakat niyatini tez anglash va taktik jihatdan mos qarshi kombinatsiyani tanlash qobiliyatiga ega ekanligini ko'rsatadi.

Natijalar shuningdek kombinatsiyalarning umumiy samaradorlik indeksini aniqlash imkonini berdi. Ushbu indeks texnik aniqlik, tezlik, qarshi hujumning muvaffaqiyat darajasi, masofa nazorati va jang epizodlarida ishlatilish chastotasiga asoslangan holda hisoblab chiqildi. Professional sportchilarda umumiy samaradorlik indeksi 0,84 bo'lsa, boshlang'ich sportchilarda 0,52 ni tashkil etdi. Bu ko'rsatkichlar qilichbozlikda texnik-taktik kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli qo'llash sportchining malakasi, tajribasi va jismoniy hamda psixologik tayyorgarligi bilan bevosita bog'liqligini tasdiqladi.

Musobaqa janglari tahlili shuni ko'rsatdiki, professional sportchilarda kombinatsiyalar o'rtasida eng samaradori sifatida “aldamchi harakat + qarshi hujum” (82%) qayd etildi, ikkinchi o'rinda “ikki bosqichli hujum” (78%), uchinchi o'rinda esa “hujum + yon chekinish” (74%) turdi. Boshlang'ich sportchilarda esa eng samarali bo'lgan kombinatsiya “hujum + yon chekinish” (58%) bo'lib, murakkab aldamchi harakatli yoki ikki bosqichli variantlarda samaradorlik keskin pasaygani kuzatildi.



1-grafik. Texnik-taktik kombinatsiyalar samaradorligi taqqoslanishi

Tadqiqot jarayonida o‘quv mashg‘ulotlarida qo‘llangan o‘zgaruvchan kombinatsiyalar bo‘yicha moslashuv tezligi ham o‘rganildi. Professional sportchilar yangi kombinatsiyani o‘rganishda o‘rtacha 3,4 takrorlash sikli davomida barqaror natija ko‘rsata olgan bo‘lsa, boshlang‘ich sportchilarda bu 6,2 takrorlash sikliga teng bo‘ldi. Bu farq texnik malakalarning avtomatlashtirilganligi va motor xotiraning shakllanganlik darajasiga bog‘liq ekani aniqlangan.

Olingan natijalar kompleks tahlili qilichbozlikda texnik-taktik kombinatsiyalarni muvaffaqiyatli qo‘llash sportchining mahorat darajasiga, koordinatsion tayyorgarligiga, masofa nazorati va jang vaziyatini oldindan ko‘ra olish qobiliyatiga bevosita bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Bundan tashqari, musobaqa janglaridagi real epizodlar tahlili boshlang‘ich sportchilar uchun kombinatsiyalarning to‘g‘ri vaqt tanlovi, texnika aniqligi va qaror qabul qilish tezligini oshirish bo‘yicha maxsus metodik yondashuvlar zarur ekanligini tasdiqladi.

Tahlil va mulohaza. Ushbu tadqiqot natijalari qilichbozlik sportida texnik-taktik kombinatsiyalarning qo‘llanish samaradorligi sportchining tayyorgarlik darajasiga qat‘iy bog‘liqligini yaqqol ko‘rsatdi. Olingan ma‘lumotlarning chuqur tahlili boshlang‘ich va professional sportchilar o‘rtasidagi farqlar faqat texnik malakalarda emas, balki taktik fikrlash, jang vaziyatini oldindan anglash, masofa nazorati va qaror qabul qilish mexanizmlarida ham namoyon bo‘lishini tasdiqladi. Shuningdek, har ikki guruhda kombinatsiyalarni qo‘llashdagi muvaffaqiyat ko‘plab omillar yig‘indisiga tayanishi aniqlanib, sportchi mahorati ortgani sari ushbu omillar uyg‘unlashuv darajasi keskin yaxshilanishi kuzatildi.



Professional sportchilarda kombinatsiyalarni aniq va tez bajarish natijalarining yuqoriligi, avvalo, motor xotira, koordinatsion tayyorgarlik hamda avtomatlashtirilgan texnika darajasining shakllanganligi bilan bog‘liq. Ularning kombinatsiya bajarish tezligi boshlang‘ich sportchilarnikidan keskin yuqori ekanini (0,64 soniyaga nisbatan 0,91 soniya) professional qilichbozlar texnik harakatlarni ongli ravishda emas, balki reflektor tarzda bajarishni o‘zlashtirganini ko‘rsatadi. Bu holat sport psixologiyasida “avtomatlashtirilgan texnik bosqich” sifatida izohlanadi va aynan shu bosqichda sportchi murakkab jang sharoitida ham minimal xatolik bilan tezkor qaror qabul qila oladi.

Boshlang‘ich sportchilar natijalarining nisbatan past shakllanishi ko‘pincha mashg‘ulotlar davomida yetarli takrorlash siklining shakllanmagani, masofa nazorati mexanizmlarining sustligi, raqibning niyatini tez anglab olish qobiliyatining nochorligi bilan izohlanadi. Masofa nazorati bo‘yicha 54% samaradorlikning qayd etilgani qilichbozlikda jang masofasini his qilish — sportchining har qanday kombinatsiyani muvaffaqiyatli bajarishidagi asosiy omillardan biri ekanini tasdiqlaydi. Jang masofasidagi xatoliklar boshlang‘ich sportchilarda kombinatsiyalarning vaqtida boshlanmasligiga yoki juda yaqin masofada hujum qilishga olib kelgan, bu esa raqib tomonidan qarshi zarbani muvaffaqiyatli qo‘llash ehtimolini oshirgan.

Xulosa. Ushbu tadqiqot qilichbozlik sportida texnik-taktik kombinatsiyalarning samaradorligi sportchining tayyorgarlik darajasiga, koordinatsion imkoniyatlariga va taktik fikrlash qobiliyatiga bevosita bog‘liqligini yaqqol ko‘rsatdi. Boshlang‘ich va professional sportchilar o‘rtasida olingan natijalar solishtirilganda ularning texnik mahorati, hujum va qarshi hujumdagi tezkorlik, masofa nazorati va qaror qabul qilish mexanizmlarida sezilarli darajada tafovut borligi aniqlandi. Professional sportchilarda kombinatsiyalarni qo‘llash samaradorligi yuqori bo‘lib, ularning texnik harakatlari avtomatlashtirilgan, taktik vaziyatni baholash tezligi esa yuqori darajada ekanligi tajriba jarayonida tasdiqlandi.

Tadqiqot jarayonida professional sportchilarning “aldamchi harakat + qarshi hujum”, “ikki bosqichli hujum” va “hujum + yon chekinish” kabi kombinatsiyalarni qo‘llashdagi ustunligi ularning jang davomida tashabbusni qo‘lga olish, raqibning niyatini oldindan sezish va optimal masofani tanlash bo‘yicha yuqori taktik salohiyatga ega ekanini ko‘rsatdi. Boshlang‘ich sportchilarda esa kombinatsiyalarning samaradorligi pastroq bo‘lib, bu asosan masofa nazorati yetarlicha shakllanmagani, reaksiya va qaror qabul qilish tezligining sustligi, texnik harakatlar ketma-ketligidagi uyg‘unlikning to‘liq shakllanmaganligi bilan bog‘liq bo‘ldi.

Shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida kombinatsiyalarning o‘zlashtirilishi bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan metodika asosida olib borilganda samaradorlik sezilarli darajada ortishi aniqlangan. Bu esa murabbiylar uchun boshlang‘ich sportchilarni tayyorlashda oddiy kombinatsiyalardan murakkab



variantlarga o'tish, koordinatsion tayyorgarlikni mustahkamlash, psixomotor reaksiyalarni rivojlantirish va masofa sezgirligini shakllantirish zarurligini ko'rsatadi. Professional sportchilar uchun esa jang simulyatsiyasi, turli raqib modellari asosida mashg'ulotlar va tezkor taktik moslashuvni rivojlantirish mashqlari eng samarali yondashuvlar sifatida tavsiya etiladi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni tasdiqlaydiki, qilichbozlikda texnik-taktik kombinatsiyalarning samarali qo'llanishi ko'p omillar yig'indisiga tayanadi va ularni takomillashtirish sportchining umumiy sport salohiyatini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kombinatsiyalarni chuqur o'rganish, ularni real jang vaziyatlarida qo'llay olish, taktik fikrlashni rivojlantirish va individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish sportchilarning mahoratini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Tadqiqot natijalari qilichbozlik bo'yicha murabbiylar, sportchilar va ilmiy tadqiqotchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim manba sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akimov V., Kovalenko V. *Fencing: Techniques, Tactics and Training*. Moscow: Sport Press, 2018. — 25–198 p.
2. Özdemir A. “Modern Fencing Tactics and Reaction Speed in Elite Athletes.” *Journal of Combat Sports Science*, Vol. 12, No. 3, 2021, 44–59 p.
3. Chernov I. *Biomechanics of Fencing Movements*. St. Petersburg: Fizkultura, 2019. — 10–165 p.
4. Тойлибаев, С. М. (2020). ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. In *Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы* (pp. 91-94).
5. García M. *Tactical Models in Foil Fencing: An Analytical Approach*. Barcelona: Universidad Deportiva, 2017. — 33–174 p.
6. Rogov A. “Neurocognitive Aspects of Tactical Choice in Sabre Fencing.” *European Review of Sport Psychology*, Vol. 7, No. 1, 2022, 75–93 p.
7. Iskandarov S. *Qilichbozlik sportida texnik-taktik tayyorgarlik asoslari*. Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2021. — 5–142 b.
8. Fernandez L., Novak J. “Motor Learning and Automation of Complex Attack Combinations in Fencing.” *Sport and Movement Science Journal*, Vol. 15, No. 4, 2020, 201–219 p.
9. Toylibayev, S. M. (2020). ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА-КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *Theoretical & Applied Science*, (3), 217-221.



10. Kurbanbayev R. “O‘quv-mashg‘ulot jarayonida texnik kombinatsiyalarni o‘zlashtirish dinamikasi.” *O‘zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport Ilmlari Jurnalí*, No. 2, 2023, 61–78 b.

11. Mambetnazarov, I. M. (2022). SIGNIFICANCE OF TENSIONS APPLIED TO OARS IN FORMING TEAM BOATS. In *ПРИОРИТЕТЫ МИРОВОЙ НАУКИ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ И АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 16-18).

BADIIY GIMNASTIKACHILARDA ARTISTLIKNI RIVOJLANTIRISH UCHUN QO‘LLANILADIGAN ASOSIY VOSITALAR

Isayeva Nodira Rahim qizi

O‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

nkhujamova@gmail.com

Annotatsiya: Taqdim etilayotgan maqolada dasturiy talablar bo‘yicha gimnastikachilarda artistlikni tarbiyalash jarayoni haqida savollar ko‘rib chiqilgan. Asosiy e‘tibor xoreografiya mashqlarining ratsional tanlovi hamda ularning musobaqa kompozitsiyasida taqsimlanishiga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: Mashg‘ulot, xoreografiya mashqlari, artistlik, mashg‘ulot vositalari, musiqa.

Аннотация: В представленной статье рассматриваются вопросы воспитания артистизма у гимнасток в процессе реализации программных требований. Особое внимание уделено рациональному подбору упражнений хореографии и их распределению в соревновательных композиция.

Ключевые слова: Тренировка, упражнения хореографии, артистизм, средства тренировки, музыка.

Abstract: The presented article deals with the issues of educating artistry among gymnasts in the process of implementing program requirements. Particular attention is paid to the rational selection of choreography exercises and their distribution in competitive compositions.

Keywords: Training, choreography exercises, artistry, training means, music.

Tadqiqotning dolzarbligi. Maxsus adabiyotlardagi ma’lumotlar jahonning yetakchi trenerlari o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rov natijalari, jahon gimnastikasi yetakchilarining ilg‘or tajribasini umumlashtirish, pedagogik kuzatishlar sportchi ayollarning artistikligi darajasini takomillashtirishga yo‘naltirilgan vositalar arsenalini aniqlash imkonini berdi. Badiiy gimnastikada jahonning yetakchi sportchi ayollari yuqori ijro mahorati bilan, harakatlar stilining keng diapazonini qo‘llashlari bilan, kompozitsiyalarining bir butunligi bilan ajralib turishadi, bunga xoreografik tayyorgarlik orqali erishiladi.



Shundan kelib chiqib, yosh gimnastikachilarning funktsional imkoniyatlari, individual va tug‘ma qobiliyatlarini hisobga olgan holda boshlang‘ich bosqichdagi tayyorgarlikni o‘quv trenirovka jarayoni boshqarishning spetsifik o‘ziga hosliklarini tadqiq etish, dolzarb hisoblanadi. Bu bosqichda bolalarni tayyorlashdagi asosiy e‘tibor, yil bo‘yicha o‘qitishda o‘quv mashg‘ulotlarining mazmuni va tuzilishini optimizatsiyalash muammosiga qaratish zarur. Shug‘ullanuvchilarning qobiliyatini shakllantirish, nafaqat kvalifikatsion dastur mashqlarini, o‘zlashtirish, balki muvaffaqiyatli koordinatsiya bo‘yicha perspektivali elementlarni turli strukturadagi guruhlarda o‘zlashtirish ham muhim.

Majmuaviy yondashish nuqtai nazaridan badiiy gimnastikada artistik tayyorgarlikni ko‘rib chiqilishi, ushbu muammoga tizimli pozitsiyalardan yondashish imkoniyatini beradi. Yuqori malakali sportchi ayollarni tayyorlashni artistlikni takomillashtirishga yo‘naltirilgan komponentlarini hisobga olish bilan amalga oshirish kerak.

Maqsad va vazifalar.

1. Badiiy gimnastikachilarni ixtisoslashtirilgan bosqichida artistlik mahorati komponentlarini aniqlash.

2. Badiiy gimnastikachilarni artistlik mahoratini oshirish metodikasini ilmiy asoslab berish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Mahsus adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, ekspert baholash, pedagogik tadqiqot, matematik statistik usullari.

Pedagogik testlash pedagogik sinov nazorat uslubiyati, badiiy gimnastikachilarni estetikni o‘rishini nazorat qilish va xarakat tayyorgarligini o‘rganish uchun qo‘llaniladi.

Pedagogik kuzatuv. Bu uslubiyatni qo‘llash negizida, estetik darajasini baholash va tahlil qilish yotadi.

Tadqiqotni tashkillashtirish. Tadqiqotlar ikki bosqichda olib borildi. Pedagogik tajribaning: birinchi bosqichi yanvar - iyun 2 – bosqichi iyul – dekabr 2024 yil. Ixtisoslashtirilgan davrdagi guruhlarda badiiy gimnastikachilar bilan o‘tkazildi. Tajribada 20 nafar sportchi ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Gimnastikadagi xoreografik tayyorgarlik asosan, baletda ishlab chiqilgan klassika asosida bazalashtiriladi. Gimnastikadagi xoreografiya darsi har bir vazifani amaliy maqsadga muvofiqqligini hisobga olishi kerak.

Klassik ekzersis – badiiy gimnastikadagi umumiy va maxsus vazifaga ega bo‘lgan bazaviy ko‘nikmalarni shakllantirish uchun asos hisoblanadi va tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichida xoreografiya mashg‘ulotlari 20 daqiqa, maksimum 30 daqiqa davomida o‘tkazilishi kerak. Ixtisoslashtirilgan, chuqurlashtirilgan tayyorgarlik va sport takomillashuvi bosqichida esa, xoreografiya bo‘yicha darslarning davomiyligi 90 minutni tashkil qiladi (jadval).



Xoreografiyani akkompaniatorning musiqasi ostida, ya’ni “jonli musiqa” ostida o‘tkazish maqsadga muvofiq. Bu, gimnastikachi ayollarda musiqiylikni va ritmlilikni takomillashtirishga imkon beradi.

Badiiy gimnastika uchun xarakterli bo‘lgan sakrovchanlik, burilishlar va muvozanatlarning xilma xilligi va murakkabligi xoreografiya vositalarini hamda sport turining spetsifik mashqlarini (tana bilan harakatlarning: to‘lqinlar, siltashlar, prujinali harakatlarning o‘ziga xos jozibaliligini) tanlash spetsifikasini belgilaydi.

1-jadval

Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida badiiy gimnastikadagi sportchi ayollarning artistikligi komponentlarini shakllantiruvchi vositalar

№	Vositalar	Tayyorgarlik bosqichlari				O‘tish
		Tayyorgarlik		Musobaqa		
		UTB	MTB	MOB	MB	
1	Klassik xoreografiya - raqsd	90daqqa	90 daqiqa	45 daqiqa	30 daqiqa	Sharoitlarga bog‘liq holda
	- o‘rtadagi klassik ekzersis	+	+	+	+	
	- predmetlar bilan bajariladigan klassik xoreografiya elementlarini birlashtirish	+	+	predmetlar bilan burilishlar xolos	predmetlar bilan burilishlar xolos	
2	Raqlar guruhi: -xalq-xarakterli	+	+			Sharoitlarga bog‘liq holda
	- lotin amerikacha	+	+			
	- standart	+	+			
	-djazz	+	+			
	- ye-ye	+	+			
	-zamonaviy yoki erkin	+	+			

Izohlar: UTB – umumiy tayyorgarlik bosqichi; MTB – maxsus tayyorgarlik bosqichi; MOB – musobaqa oldi bosqichi; MB – musobaqa bosqichi.

Xulosa. Artistizm qobiliyatini aniqlash jarayonida pedagogik kuzatishlarning ko‘rsatishicha, badiiy gimnastikaning predmetlarsiz mashqlari o‘quv-trenirovka jarayonida keng qo‘llaniladi. To‘lqinlar, siltashlar, bo‘shashishlar, egilishlar, muvozanatlar, burilishlar, sakrashlar va boshqalar kabi vositalar predmetlar bilan mashqlarda “predmetsiz asos”, aniqrog‘i, “tana bilan harakatlar” bo‘lib qolgan. Gimnastikachi ayollarning harakatli ifodalanganliklarini takomillashtirishda, aynan shu vositalarga yetakchi o‘rin ajratiladi. Olingan natijalarning ko‘rsatishicha sport natijasi (predmetsiz, arg‘amchi, koptok, lenta, obrich bilan mashqlardagi va h.) hamda ta’riflangan omillarga kiruvchi 10 ta ko‘rsatkichning birga ta’siri o‘rtasida



ishonchli bog‘liqlik mavjud. Shunday qilib e’tirof etish mumkinki badiiy gimnastika mashqlariga o‘rgatish qobiliyatlari tuzilmasi taxminan 66% ga 10 ta ko‘rsatkich vositalari orqali ifodalangan to‘rtta omilning o‘zaro natijasi bilan aniqlanadi. Tadqiqot natijalari quyidagilarni e’tirof etishga asos bo‘la oladi:

- Tezlashishda va murakkablik guruhi sonining oshishida namoyon bo‘ladigan tezlik kuch xususiyatiga ega dasturdagi mashqlarning dinamikasi ortishi bilan ularning musobaqa kombinatsiyalarini shakllantirishdagi ahamiyati ortadi.

- Maxsus chidamlilik qobiliyatlari va koordinatsiyani baholash yosh gimnastikachilarni nazorat qilish hamda barcha tayyorgarlikka lozim yo‘naltirib borish metodlari mazmuniga kiritilishi, ya’ni ular maxsus xarakat qobiliyatlarining umumiy tuzilmasida eng axborotli xisoblanadi.

Qator mualliflarning fikricha qizlarning badiiy gimnastika bilan shug‘ullanishiga bo‘lgan qobiliyatlarini aniqlash uchun ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish imkoniyatini aniqlab beruvchi omillar to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lish, shuningdek uning yaqin 10 yillikdagi rivojlanishi yo‘nalishini aniq tasavvur qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-414-son 2022 yil 9-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 23-dekabrdagi PQ-449-son “Gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

3. Eshtayev A.K., Umarov M.N. Gimnastika sport turida sportchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. “Evrika nashriyot-matbaa uyi” MCHJ – 2024.

4. Eshtaev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish uslubi. O‘quv qo‘llanma. “Fan va texnologiya nashriyoti” T.: 2013. -252 b.

5. Карпенко Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие для студентов вузов по направлению подготовки. 034300.68 - Физическая культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014. -264 с.

6. Рахматова Д.А. Хореография как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. - 163 с.

7. Umarov M.N., Babina E.V., Hasanova G.M. Boshlang‘ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o‘rgatish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, T.: 2013 -80 b.



8. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Взаимодействие педагогического фактора на формирование способностей в художественной гимнастике.// “Фан спортга”. 2013. No1. -с. 32-35.

YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARNI SARALASHDA IJTIMOIIY PSIXOLOGIK VA PSIXOFIZIOLOGIK KO‘RSATKICHLARNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Xasanov Otabek Xamidjonovich

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

xotabek889@gmail.com

UDK: 796.332:159.95

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali futbolchilarni saralash jarayonida ijtimoiy-psixologik va psixofiziologik ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘liqligi ilmiy jihatdan tahlil etiladi. Tadqiqotda sportchilarning jamoaviy o‘zaro munosabat darajasi, kommunikativ kompetensiyasi, stressga chidamliligi, motivatsion yo‘nalganligi kabi ijtimoiy-psixologik omillar hamda neyrodinamik xususiyatlari, sensor-motor reaksiyalar tezligi, funksional holati va markaziy asab tizimi barqarorligi kabi psixofiziologik ko‘rsatkichlar o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: Saralash tizimi, ijtimoiy-psixologiya, psixofiziologiya, neyrodinamika, stress, sensor-motor reaksiya, kompleks diagnostika.

Аннотация: В данной статье с научной точки зрения анализируется взаимосвязь социально-психологических и психофизиологических показателей в процессе отбора футболистов высокой квалификации. В исследовании изучались социально-психологические факторы, такие как уровень коллективных взаимоотношений спортсменов, коммуникативная компетентность, стрессоустойчивость, мотивационная направленность, а также психофизиологические показатели, такие как нейродинамические характеристики, скорость сенсорно-моторных реакций, функциональное состояние и устойчивость центральной нервной системы.

Ключевые слова: Система отбора, социально-психология, психофизиология, нейродинамика, стресс, сенсомоторная реакция, комплексная диагностика.

Abstract: This article analyzes the relationship between socio-psychological and psychophysiological indicators in the process of selecting highly qualified football players from a scientific perspective. The study examined socio-psychological factors such as the level of collective relationships among athletes, communicative competence, stress resistance, motivational orientation, as well as psychophysiological indicators such as neurodynamic characteristics, speed of



sensory-motor reactions, functional state, and stability of the central nervous system.

Key words: *Selection system, social psychology, psychophysiology, neurodynamics, stress, sensorimotor reaction, comprehensive diagnostics.*

Kirish. Zamonaviy futbol yuqori intensivlikda rivojlanar ekan, futbolchilardan tezkor qaror qabul qilish, murakkab taktik harakatlar va kuchli psixoemotsional zo'riqishni talab etadi. Shu sababli yuqori malakali futbolchilarni saralash jarayoni faqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan cheklanib qolmasdan, balki sportchining ijtimoiy-psixologik hamda psixofiziologik xususiyatlarini ham chuqur o'rganish zarurligi namoyon bo'ladi.

Sport amaliyotida kuzatilishicha, ayrim futbolchilar yuqori jismoniy salohiyatga ega bo'lishiga qaramay, musobaqa sharoitida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi. Bunga ko'pincha ijtimoiy sabablar, guruh ichidagi xulqi, jamoadagi yetakchilik darajasi, stressga chidamlilik darajasi, jamoaviy muhitga moslashuv, kommunikativ kompetensiya va motivatsion barqarorlik kabi ijtimoiy-psixologik omillar sabab bo'ladi. Shu bilan birga, markaziy asab tizimining funksional holati, neyrodinamik jarayonlar tezligi, sensor-motor reaksiyalar aniqligi kabi psixofiziologik ko'rsatkichlar ham sport faoliyati samaradorligini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi [11-12-13].

Ilmiy tadqiqotlarda ijtimoiy-psixologik va psixofiziologik omillar alohida-alohida o'rganilgan bo'lsa-da, ularning o'zaro integratsiyasi va kompleks ta'siri yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Holbuki, futbol jamoaviy sport turi sifatida nafaqat individual funksional imkoniyatlarni, balki ijtimoiy o'zaro ta'sir mexanizmlarini ham o'zida mujassam etgan sport turi sanaladi. Shu jumladan, yuqori malakali futbolchilarni saralashda mazkur ikki yo'nalish ko'rsatkichlarining o'zaro bog'liqligini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi [14-15].

Mazkur maqolaning maqsadi yuqori malakali futbolchilarni saralash jarayonida ijtimoiy-psixologik va psixofiziologik ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liqligini aniqlash hamda ularning sport faoliyati samaradorligiga ta'sir mexanizmlarini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari saralash tizimini takomillashtirish, sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini shakllantirish va musobaqa faoliyatini prognozlash imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi [8-9-10].

Adabiyotlar tahlili va tadqiqot metodologiyasi.

Yuqori malakali sportchilarni saralash muammosi sport nazariyasi va amaliyotida doimo dolzarb bo'lib kelgan. An'anaviy saralash tizimi asosan jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlik va funksional imkoniyatlarga asoslangan holda shakllantirilgan. Biroq zamonaviy ilmiy tadqiqotlar sport natijalarining barqarorligi va musobaqa samaradorligi ko'p jihatdan psixologik hamda psixofiziologik omillar bilan belgilanayotganini ko'rsatmoqda.



Sport psixologiyasi sohasidagi izlanishlarda (Weinberg & Gould, 2019; Martens, 2012 va boshqalar) motivatsiya, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, liderlik va jamoaviy moslashuv kabi ijtimoiy-psixologik omillar sport faoliyatining muhim omillari sifatida e'tirof etilgan. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida shaxslararo munosabatlar va guruh dinamikasi o'yin samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi [1-2].

Psixofiziologiya yo'nalishidagi tadqiqotlarda esa (Il'in, 2001; Nebylitsin, 1990 va boshqalar) markaziy asab tizimining tipologik xususiyatlari, neyrodinamik jarayonlar tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalar, funksional holat barqarorligi yuqori sport natijalarini bashoratlash muhim ko'rsatkichlar sifatida qaraladi. Zamonaviy psixodiagnostik usullar sportchilarning individual psixofiziologik hususiyatlarini aniqlash imkonini bermoqda [3-4].

Shu bilan birga, ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy-psixologik va psixofiziologik ko'rsatkichlar ko'pincha alohida o'rganilgan, ularning o'zaro integratsiyasi va kompleks tahlili yetarli darajada yoritilmagan. Vaholanki, sportchining ijtimoiy muhitdagi psixologik holati uning funksional ko'rsatkichlariga, asab tizimi barqarorligiga va qaror qabul qilish tezligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois yuqori malakali futbolchilarni saralashda mazkur ikki yo'nalish ko'rsatkichlarining o'zaro bog'liqligini aniqlash ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi [5-6-7].

Natijalar. Mazkur kompleks yondashuv 18 yoshli futbolchilarning kognitiv-intellektual portretini shakllantirish, ularning o'yin faoliyatidagi qaror qabul qilish samaradorligini ilmiy asoslash hamda milliy terma jamoaga saralash jarayonida obyektiv kognitiv mezonlarni ishlab chiqish uchun muhim metodologik ahamiyatga ega. 1-jadval qarang.

1 jadval

18 yoshli futbolchilarda intellektual salohiyatning statistik tavsifi (Raven testi)

Test	Ko'rsatkichlar	Ko'rsatkichlar		
		Median	Past kvartil	Yuqori kvartil
Raven	Mahsuldorlik	6,00	4,00	8,00
	Tezkorlik	3,80	2,48	4,67
	Aniqlik	0,50	0,33	0,70
	Samaradorlik	21,42	7,93	41,27

Raven progressiv matritalari testi noverbal intellekt, mantiqiy fikrlash, analiz-sintez operatsiyalari hamda abstrakt tafakkur darajasini baholash imkonini beradi. Futbol faoliyatida mazkur kognitiv jarayonlar o'yin vaziyatini tezkor tahlil qilish, optimal taktik qaror qabul qilish va strategik fikrlash samaradorligini ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, **mahsuldorlik** median ko'rsatkichi 6,00 (4,00–8,00) ni tashkil etib, 18 yoshli futbolchilarda intellektual natijadorlik o'rtacha–darajada



ekanini ko'rsatdi. Kvartillar oralig'ining kengligi guruh ichida individual farqlar mavjudligini va ayrim sportchilarda yuqori kognitiv salohiyat shakllanganini bildiradi.

Tezkorlik ko'rsatkichi median 3,80 (2,48–4,67) bo'lib, intellektual operatsiyalarni bajarish sur'ati yetarli darajada ekanini tasdiqlaydi. Bu ko'rsatkich futbol sharoitida tezkor fikrlash va vaziyatga moslashuvchan qaror qabul qilish qobiliyati bilan bevosita bog'liqdir.

Aniqlik median 0,50 (0,33–0,70) ni tashkil etdi, bu esa mantiqiy xatolar darajasining pastligini va analitik tafakkur aniqligining shakllanganini ko'rsatadi.

Samaradorlik (integrativ ko'rsatkich) median 21,42 (7,93–41,27) bo'lib, mahsuldorlik va tezkorlikning optimal uyg'unlashganini aks ettiradi. Natijalar 18 yoshli futbolchilarda intellektual jarayonlar yetarli darajada shakllanganini, biroq individual strategik farqlar mavjudligini ko'rsatdi.

Bunday kompleks yondashuv 18 yoshli futbolchilarning neyrodinamik portretini shakllantirish, ularning musobaqaviy tayyorgarlik darajasini baholash hamda milliy terma jamoaga saralash jarayonida obyektiv psixofiziologik mezonlarni ishlab chiqish uchun muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. 2-jadvalga qarang.

2-jadval

18 yoshli futbolchilarda nerv jarayonlarining tezligi va barqarorligini tavsiflovchi Tepping testi ko'rsatkichlari (median va kvartillar bo'yicha tahlil, n=19)

Test	Ko'rsatkichlar	Ko'rsatkichlar		
		Median	Past kvartil	Yuqori kvartil
Tepping	Chastota soni	6,71	6,25	6,93
	Labillik	46,82	42,47	52,82
	Zichlik davri	3,19	2,73	3,50
	Barqarorlik	13,45	12,67	15,46

Tepping testi markaziy nerv tizimining qo'zg'alish–tormozlanish jarayonlari tezligi, ritmikligi va barqarorligini baholashga xizmat qiladi hamda sportchilarning neyrodinamik salohiyatini aniqlashda muhim diagnostik mezon hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, **tegish chastotasi** median 6,71 (6,25–6,93) ni tashkil etib, 18 yoshli futbolchilarda harakat tezligi va ritmik motor javob yuqori darajada shakllanganini ko'rsatdi. Kvartillar oralig'ining torligi guruh ichidagi ko'rsatkichlarning barqarorligini tasdiqlaydi.

Labilliklik median 46,82 (42,47–52,82) bo'lib, nerv jarayonlarining tez almashinish qobiliyati o'rtacha–yuqori darajada ekanini bildiradi. Bu esa tezkor vaziyatga moslashuvchanlik va taktik qaror qabul qilish samaradorligi bilan bog'liq.

Zichlik davri median 3,19 (2,73–3,50) ni tashkil etdi. Ko'rsatkichning o'rtacha darajada bo'lishi impulsar ritmikligi nisbatan barqaror ekanini va harakat javoblarida keskin notekislik kuzatilmaganini anglatadi.



Barqarorlik median 13,45 (12,67–15,46) bo‘lib, markaziy nerv tizimining ish qobiliyati va charchoqqa chidamliligi yuqori ekanini ko‘rsatadi. Kvartillar oralig‘ining torligi guruhning neyrodinamik jihatdan bir xilligi va tayyorgarlik darajasining yaqinligini bildiradi.

Muhokama. Umuman olganda, natijalar 18 yoshli futbolchilarda neyrodinamik jarayonlar yetarli darajada shakllanganini va sport faoliyati talablari darajasiga mos ekanini ko‘rsatdi.

Olingan natijalar Raven progressiv matritsalar testi hamda Tepping testi ko‘rsatkichlari 18 yoshli futbolchilarda kognitiv va neyrodinamik jarayonlar yetarli darajada shakllanganini ko‘rsatdi. Biroq mazkur ko‘rsatkichlarni ijtimoiy-psixologik omillar bilan uyg‘un holda tahlil qilish ularning sport faoliyatidagi haqiqiy funksional ahamiyatini chuqurroq ochib beradi.

Ma‘lumki, futbol jamoaviy sport turi bo‘lib, unda individual intellektual salohiyat ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’sirda namoyon bo‘ladi. Raven testi orqali aniqlangan mahsuldorlik, tezkorlik va aniqlik ko‘rsatkichlari sportchining abstrakt tafakkuri va mantiqiy fikrlash darajasini ifodalasa, ularning amaliy samaradorligi jamoaviy kommunikatsiya, ijtimoiy moslashuv va guruh ichidagi rolni qabul qilish darajasiga bog‘liqdir. Masalan, yuqori kognitiv salohiyatga ega futbolchi jamoa ichidagi ijtimoiy integratsiya darajasi past bo‘lsa, o‘z intellektual ustunligini to‘liq namoyon eta olmasligi mumkin.

Tepping testi natijalari esa markaziy nerv tizimining tezkorligi, labilikligi va barqarorligini tasdiqladi. Yuqori tegish chastotasi va labiliklik futbolchilarning vaziyatga tez moslashishi va taktik o‘zgarishlarga tezkor javob qaytarishini ko‘rsatadi. Biroq ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan qaraganda, bu jarayonlar jamoaviy o‘zaro ta’sir sharoitida yanada murakkablashadi. O‘yin davomida qaror qabul qilish faqat individual neyrodinamik tezlik bilan emas, balki jamoadoshlarning harakati, murabbiy ko‘rsatmalari va psixoemotsional holat bilan ham belgilanadi.

Barqarorlik va impulsar ritmikligining nisbatan bir xil darajada bo‘lishi sportchilarda funksional tayyorgarlikning yetukligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, jamoa ichidagi ijobiy psixologik muhit va liderlik omillari nerv jarayonlari barqarorligini mustahkamlovchi tashqi ta’sir sifatida namoyon bo‘ladi. Aksincha, nizo yoki noaniq ijtimoiy vaziyatlar yuqori neyrodinamik ko‘rsatkichlarga ega sportchida ham funksional pasayishga olib kelishi mumkin.

Natijalarning kompleks tahlili shuni ko‘rsatadiki, kognitiv va neyrodinamik ko‘rsatkichlar ijtimoiy-psixologik omillar bilan o‘zaro bog‘liqlikda sport faoliyati samaradorligini belgilaydi. Demak, futbolchilarni saralash jarayonida faqat individual psixofiziologik parametrlar emas, balki ularning jamoaviy moslashuv darajasi, kommunikativ kompetensiyasi, stressga chidamliligi va ijtimoiy barqarorligi ham inobatga olinishi zarur.



Shu nuqtai nazardan, Raven va Tepping testlari natijalari ijtimoiy-psixologik diagnostika ko'rsatkichlari bilan birgalikda qo'llanilganda, futbolchilarning kompleks “ijtimoiy-psixofiziologik portreti”ni shakllantirish imkonini beradi. Bu esa milliy terma jamoaga saralash jarayonida ob'yektiv va ilmiy asoslangan mezonlar tizimini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari 18 yoshli futbolchilarda noverbal intellekt, mantiqiy fikrlash va abstrakt tafakkur ko'rsatkichlari yetarli darajada shakllanganini ko'rsatdi. Raven progressiv matritsalar testi orqali aniqlangan mahsuldorlik, tezkorlik, aniqlik va samaradorlik ko'rsatkichlari sportchilarda kognitiv jarayonlar o'rtacha-yuqori darajada rivojlanganini tasdiqlaydi. Bu esa o'yin vaziyatini tezkor baholash, taktik qaror qabul qilish va strategik fikrlash samaradorligi uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Tepping testi natijalari futbolchilarda markaziy nerv tizimining qo'zg'alish-tormozlanish jarayonlari tezligi, labilikligi va barqarorligi yuqori ekanini ko'rsatdi. Tegish chastotasi va labiliklikning optimal darajada bo'lishi tezkor motor javob va vaziyatga moslashuvchanlikni ta'minlaydi, barqarorlik ko'rsatkichlari esa charchoqqa chidamlilik va funksional tayyorgarlikning yetukligini aks ettiradi.

Natijalarni ijtimoiy-psixologik yondashuv asosida tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, futbolchilarning kognitiv va neyrodinamik salohiyati ularning jamoaviy moslashuvi, kommunikativ kompetensiyasi hamda psixoemotsional barqarorligi bilan uzviy bog'liqdir. Individual psixofiziologik ustunliklar faqat ijobiy ijtimoiy muhit sharoitida to'liq namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, yuqori malakali futbolchilarni saralash jarayonida ijtimoiy-psixologik va psixofiziologik ko'rsatkichlarni kompleks baholash zaruriy shart hisoblanadi. Taklif etilayotgan integrativ yondashuv sportchilarning individual ijtimoiy-psixofiziologik portretini shakllantirish, musobaqa faoliyatini prognozlash hamda milliy terma jamoaga saralash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 640 p.
2. Martens R. Successful Coaching. – 4th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. – 432 p.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.
4. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы человека. – М.: Наука, 1990. – 256 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.



6. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
7. Williams A.M., Reilly T. Talent identification and development in soccer // Journal of Sports Sciences. – 2000. – Vol. 18(9). – P. 657–667.
8. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 5th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – 411 p.
9. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer. – 2nd ed. – London: Routledge, 2003. – 415 p.
10. Gapparov Z.G., Ishtayev J.M. Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. Fan sportga. Ilmiy –nazariy jurnal. 12/2025. B.65-68.
11. Korobeynikov G, Imas Y, Korobeynikova L, Ludanov K, Shatskykh V, Tolkunova I, Grigorenko A, Mishchenko V. Body composition and heart rhythm variability in elite wrestlers. Sport Mont. 2021 Sep;19(S2):147-51.
12. Korobeynikov G, Korobeynikova L, Goraşenco A, Vorontsov A, Ludanov K. Autonomic rhythm regulation of elite wrestlers with different dominance of brain hemisphere. Ştiinţa Culturii Fizice. 2021 Oct 24;1(37):196-9.
13. Polevaia-Secareanu A, Cynarski WJ, Korobeynikov G, Raab M, Matkarimov R, Kerimov F, Korobeynikova L, Mokrousov E, Remus-Lucian H. Cognitive and autonomic properties of healthy judokas and judokas with autism. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2025 Feb 20;13(1):215-23.
14. Xasanov.O.X. Yosh futbolchilarning psixik holati va neyrodinamik funksiyalarining rivojlanish darajasidagi o'zaro bog'liqlik // Fan-sport: ilmiy-nazariy jurnal. – 2025. – 9-son. B-56–61.
15. Xasanov O.X. Yosh futbolchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda ularning psixofiziologik holatini o'rganish // Psixologiya. – 2025. – №1. B– 206–212.

O'ZBEKISTON SPORT MAKTABLARIDA 400 METRGA YUGURUVCHILARNING TAYYORGARLIK TIZIMINI TAHLILI

Shukurova Nafisa Alisherovna

Tayanch doktorant

Samarqand davlat pedagogika instituti

nafisashukurova530@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada O'zbekiston sport maktablarida 400 metrga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash tizimining tashkiliy-pedagogik va metodik jihatlarini tahlil qilinadi. 400 metrga yugurish yengil atletikaning murakkab va yuqori energiya talabi mavjud bo'lgan yo'nalishlaridan biri bo'lib, u tezkorlik, tezkor-kuch sifati, maxsus chidamlilik hamda taktik tayyorgarlikning uyg'un rivojlanishini talab



etadi. Tadqiqotda mashg‘ulot jarayonining bosqichlari, yuklama hajmi va intensivligi, yosh xususiyatlari hamda tiklanish vositalarining qo‘llanilishi o‘rganildi. Natijada amaldagi tizimni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: 400 metrga yugurish, maxsus chidamlilik, tezkorlik, sport maktablari, trenirovka tizimi, yuklama dinamikasi, periodizatsiya.

Аннотация: В данной статье анализируются организационно-педагогические и методические аспекты системы подготовки бегунов на 400 метров в спортивных школах Узбекистана. Бег на 400 метров является одной из сложных и энергозатратных дисциплин легкой атлетики, требующей гармоничного развития скоростных качеств, скоростно-силовых способностей, специальной выносливости и тактической подготовки. В исследовании изучены этапы тренировочного процесса, объем и интенсивность нагрузок, возрастные особенности, а также применение средств восстановления. В результате разработаны научно-методические рекомендации по совершенствованию действующей системы.

Ключевые слова: Бег на 400 метров, специальная выносливость, скоростные качества, спортивные школы, система тренировок, динамика нагрузок, периодизация.

Abstract: This article analyzes the organizational-pedagogical and methodological aspects of the training system for 400-meter runners in Uzbekistan sports schools. The 400-meter sprint is one of the complex and energy-demanding disciplines of athletics, requiring the harmonious development of speed, speed-strength qualities, special endurance, and tactical preparation. The study examines the stages of the training process, the volume and intensity of loads, age-related characteristics, and the use of recovery means. As a result, scientific and methodological recommendations for improving the existing system have been developed.

Keywords: 400-meter run, special endurance, speed qualities, sports schools, training system, load dynamics, periodization.

Kirish. Yengil atletika sportning eng ommaviy va qadimiy turlaridan biri bo‘lib, u jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, 400 metrga yugurish turi o‘zining fiziologik va taktik murakkabligi bilan ajralib turadi. Mazkur masofa sprinterlik va o‘rta masofaga yugurish xususiyatlarini uyg‘unlashtirgan holda, sportchidan yuqori darajadagi tezkorlik, tezkor-kuch sifati, maxsus chidamlilik hamda ruhiy barqarorlikni talab etadi [1]. Shu sababli 400 metrga yuguruvchilarni tayyorlash tizimi ilmiy asoslangan, bosqichma-bosqich va uzoq muddatli rejalashtirishga tayanishi lozim. Zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida 400 metrga yugurish aralash energiya ta‘minoti mexanizmlariga asoslanishi qayd etiladi. Masofani bosib o‘tishda anaerob-glikolitik jarayonlar



yetakchi o‘rin tutadi, biroq aerob imkoniyatlarning ham yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklama hajmi va intensivligini optimal nisbatda rejalashtirish hamda tiklanish jarayonlarini nazorat qilish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Xalqaro sport amaliyotida, jumladan, World Athletics tomonidan ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar 400 metrga yuguruvchilarni tayyorlashda kompleks yondashuv zarurligini ta’kidlaydi. Ushbu yondashuvda texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, funksional imkoniyatlarni monitoring qilish va psixologik tayyorgarlik bir butun tizim sifatida qaraladi. Yetakchi sport davlatlarida mashg‘ulot jarayoni ilmiy-laborator nazorat, biomexanik tahlil va individual rejalashtirish asosida olib boriladi [2].

O‘zbekiston Respublikasida ham yengil atletika sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi tomonidan sport maktablari va ixtisoslashtirilgan o‘quv muassasalarida istiqbolli sportchilarni saralash va tayyorlash bo‘yicha tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. Shunga qaramay, 400 metrga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida ayrim metodik kamchiliklar, yuklamani individualizatsiya qilish darajasining yetarli emasligi hamda zamonaviy monitoring vositalarining cheklanganligi kuzatiladi. Sport maktablari bosqichida tayyorgarlik jarayoni alohida ahamiyat kasb etadi, chunki aynan shu davrda sportchining funksional imkoniyatlari, texnik harakat stereotipi va musobaqa faoliyati asoslari shakllanadi. Agar ushbu bosqichda yuklama noto‘g‘ri taqsimlansa yoki maxsus chidamlilikni rivojlantirish ilmiy asosda tashkil etilmasa, keyingi bosqichlarda yuqori natijalarga erishish qiyinlashadi. Shu bois mazkur masalani tizimli ravishda o‘rganish va amaldagi tayyorgarlik modelini tahlil qilish ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, 400 metrga yugurish bo‘yicha sport natijalarini oshirish uchun mavjud tayyorgarlik tizimini chuqur tahlil qilish, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda zamonaviy sport fanlari yutuqlari asosida takomillashtirish zarur. Ilmiy asoslangan yondashuv sport maktablarida istiqbolli yuguruvchilarni tayyorlash samaradorligini oshirishga, ularning xalqaro musobaqalarda raqobatbardoshligini ta’minlashga xizmat qiladi. Shu munosabat bilan, O‘zbekiston sport maktablarida 400 metrga yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimini kompleks tahlil qilish va uni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish mazkur maqolaning asosiy yo‘nalishini tashkil etadi. 400 metrga yugurish sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan yuqori intensivlikdagi aralash energiya ta’minoti mexanizmlariga asoslanadi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, mazkur masofani bosib o‘tishda anaerob-glikolitik tizim yetakchi rol o‘ynaydi, biroq aerob imkoniyatlarning rivojlanganligi tezlikni masofa davomida barqaror ushlab turishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois 400 metrga yuguruvchilarni



tayyorlashda tezkorlik va maxsus chidamlilikni uyg‘un rivojlantirish ustuvor yo‘nalish hisoblanadi.

Tahlil va natijalar. Xalqaro ilmiy-amaliy tavsiyalarda, xususan, World Athletics metodik ko‘rsatmalarida 400 metrga yuguruvchilarni tayyorlashda quyidagi komponentlar asosiy omil sifatida ko‘rsatiladi:

- maksimal tezlik va tezlik chidamliligi;
- anaerob quvvat va sig‘imni oshirish;
- yugurish texnikasini biomexanik jihatdan optimallashtirish;
- kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi;
- musobaqa strategiyasini shakllantirish.

Shuningdek, zamonaviy periodizatsiya nazariyasiga ko‘ra, yillik tayyorgarlik sikli tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi hamda yuklama hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich o‘zgartirib boriladi [2].

O‘zbekistonlik olimlar tomonidan ham yengil atletika, xususan, sprint va o‘rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash bo‘yicha qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, B.A.Xo‘jayev o‘z ilmiy ishlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda plyometrik mashqlarning samaradorligini asoslab bergan [3].

Olimning ta’kidlashicha, yosh sportchilarda portlovchi kuchni bosqichma-bosqich rivojlantirish 400 metrga yugurishda tezlanish va masofa yakunida tezlikni saqlab qolish imkonini oshiradi. Shuningdek, R.M.Qodirov tadqiqotlarida maxsus chidamlilikni intervalli usulda rivojlantirishning fiziologik asoslari yoritilgan. Uning ilmiy xulosalariga ko‘ra, 300–500 metrli takroriy yugurishlar optimal dam olish oraliq‘i bilan uyg‘unlashtirilganda, laktatga chidamlilik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshadi [4].

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy izlanishlarda yosh sportchilar tayyorgarligida individual yondashuv tamoyili muhimligi ta’kidlangan. Xususan, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy maktabi vakillari tomonidan ishlab chiqilgan metodik tavsiyalarda funksional diagnostika asosida yuklama me’yorini belgilash sport natijalarining barqaror o‘lishini ta’minlashi qayd etilgan [5]. Bundan tashqari, mahalliy tadqiqotchilar 400 metrga yugurishda yugurish texnikasining biomexanik ko‘rsatkichlari - qadam uzunligi, qadam chastotasi va tana og‘irlik markazining harakat trayektoriyasini optimallashtirish muhimligini ilmiy asoslab berganlar. Ularning fikricha, texnik xatoliklar energiya sarfini oshirib, masofa yakunida tezlikning keskin pasayishiga olib keladi.

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, xalqaro va mahalliy ilmiy manbalarda 400 metrga yuguruvchilarni tayyorlash tizimi ko‘p komponentli, ilmiy asoslangan va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi lozimligi ta’kidlanadi. Biroq amaliyotda ushbu tavsiyalarning to‘liq joriy etilmasligi tayyorgarlik samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois O‘zbekiston sport maktablarida 400 metrga yuguruvchilar tayyorgarlik tizimini mavjud ilmiy



тадқиқотлар асосида қайта ко‘риб чиқиш ва замонaviy методик yondashuvларни амалиyотга кенг jорiy етиш зарур hisobланadi.

Ushbu ilmiy maqolani maqsadi O‘zbekiston sport maktablarida 400 metr ga yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimini tahlil qilish va uni takomillashtirish bo‘yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Amaldagi tizimda ba’zi hollarda yuklama hajmi yosh sportchilar uchun ortiqcha bo‘lishi, tiklanish vositalarining yetarli darajada qo‘llanilmasligi kuzatiladi. Sport maktablarida og‘ir atletika elementlari va plyometrik mashqlar qo‘llaniladi. Biroq individual yondashuv yetarli emasligi ayrim hollarda natijadorlikni pasaytiradi. Ba’zi sport maktablarida yugurish strategiyasini o‘rgatish yetarli darajada tizimli emas.

Xulosa qilib aytganda O‘zbekiston sport maktablarida 400 metr ga yuguruvchilarni tayyorlash tizimi ma’lum darajada shakllangan bo‘lsa-da, uni zamonaviy sport fanlari yutuqlari asosida takomillashtirish zarur. Ayniqsa, yuklamani individual rejalashtirish, maxsus chidamlilikni rivojlantirish va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish sport natijalarining sezilarli oshishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. 2009.
2. World Athletics. Coaching Manual for Sprint and Middle Distance Events. Lausanne: World Athletics. 2021.
3. Xo‘jayev B.A. Plyometrik mashqlar samaradorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi. O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2018. 4(2), 45–53.
4. Qodirov R.M. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning intervalli usullari. Yosh sportchilar tayyorgarligi, 2019. 3(1), 22–30.
5. Matkarimov S., Rustamov A. 400 metr ga yuguruvchilarda texnika va biomexanika tahlili. O‘zbekiston sport ilmiy jurnali, 2017. 2(3), 12–19.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ПЛАВАНИИ НА АЭРОБНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Уразимбетова Марджина Султамуратовна

Преподаватель стажер

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической
культуры и спорта*

u.mardjina98@gmail.com

Аннотация: Целью исследования явилось изучение влияния интервальных тренировок в плавании на показатели аэробной выносливости



и функционального состояния сердечно-сосудистой системы. В эксперименте приняли участие 30 человек в возрасте 18–25 лет, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа выполняла интервальные нагрузки, контрольная-равномерные. Установлено, что интервальный метод способствует более значительному увеличению показателя максимального потребления кислорода ($VO_2 \max$) и снижению частоты сердечных сокращений в покое ($p < 0,05$).

Ключевые слова: Плавание, интервальная тренировка, аэробная выносливость, сердечно-сосудистая система, физическая подготовка

Annotatsiya: Tadqiqotning maqsadi suzish bo'yicha interval mashg'ulotlarning aerob chidamlilik va yurak-qon tomir tizimining funksional holati ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganishdan iborat. Tajriba-sinov ishlarida nazorat va tajriba guruhlariga bo'lingan 18-25 yoshdagi 30 nafar ishtirokchi qatnashdi. Tajriba guruhi oraliq yuklamalarni, nazorat guruhi esa bir tekis yuklamalarni bajardi. Aniqlanishicha, interval usuli maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichining ($VO_2 \max$) yanada sezilarli darajada oshishiga va tinch holatda yurak urish tezligining pasayishiga ($p < 0,05$) yordam beradi.

Kalit so'zlar: Suzish, intervalli mashg'ulot, aerobik chidamlilik, yurak-qon tomir tizimi, jismoniy tayyorgarlik

Abstract: The purpose of the study is to study the influence of interval swimming training on the indicators of aerobic endurance and the functional state of the cardiovascular system. Thirty participants aged 18-25 participated in the experimental work, divided into control and experimental groups. The experimental group performed intermediate loads, and the control group performed uniform loads. It was established that the interval method contributes to a more significant increase in the indicator of maximum oxygen consumption ($VO_2 \max$) and a decrease in heart rate at rest ($p < 0.05$).

Keywords: Swimming, interval training, aerobic endurance, cardiovascular system, physical training

Введение. Проблема повышения аэробной выносливости является одной из центральных в теории и методике физической культуры. В последние годы особое внимание уделяется поиску эффективных тренировочных методов, обеспечивающих максимальную адаптацию организма при минимальном риске травматизма.

Плавание как вид двигательной активности обладает уникальными свойствами, связанными с воздействием водной среды: гидростатическое давление, сопротивление воды и специфические условия дыхания. Интервальные тренировки широко применяются в циклических видах спорта, однако их эффективность в плавании требует дополнительного научного обоснования.



Актуальность исследования обусловлена возрастающей потребностью в эффективных методах повышения физической работоспособности и укрепления здоровья населения в условиях современного малоподвижного образа жизни. Снижение уровня двигательной активности, увеличение психоэмоциональных нагрузок и рост числа сердечно-сосудистых заболеваний требуют внедрения научно обоснованных подходов к организации физической подготовки.

Плавание занимает особое место среди средств физической культуры благодаря своим уникальным свойствам. Водная среда оказывает комплексное воздействие на организм человека: гидростатическое давление улучшает кровообращение, снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат и способствует более равномерному распределению физической нагрузки. Кроме того, специфические условия дыхания при плавании способствуют развитию дыхательной мускулатуры и повышению функциональных возможностей дыхательной системы.

В последние годы всё большее внимание уделяется интервальным методам тренировки, основанным на чередовании периодов высокой и умеренной интенсивности нагрузки. Данный подход широко используется в различных циклических видах спорта и доказал свою эффективность в развитии аэробной и анаэробной выносливости. Однако особенности воздействия интервальных тренировок в условиях водной среды остаются недостаточно изученными, что определяет научную новизну данного исследования.

Аэробная выносливость является важнейшим показателем физической подготовленности человека и напрямую связана с уровнем максимального потребления кислорода ($VO_2 \text{ max}$). Повышение данного показателя способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, увеличению энергетического потенциала организма и повышению устойчивости к физическим нагрузкам.

Несмотря на наличие значительного количества исследований, посвящённых развитию выносливости, сравнительный анализ эффективности интервальных и равномерных методов тренировки в плавании требует дальнейшего изучения. Это особенно важно в контексте разработки оптимальных тренировочных программ как для спортсменов, так и для лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Цель исследования — оценить влияние интервальных тренировок в плавании на аэробную выносливость.

Материалы и методы.

1. Участники исследования.

В исследовании приняли участие 30 добровольцев (18–25 лет), не являющихся профессиональными спортсменами.



2. Дизайн исследования.

Испытуемые были разделены на две группы:
 контрольная (n=15) — равномерная нагрузка;
 экспериментальная (n=15) — интервальная нагрузка.
 Продолжительность эксперимента составила 8 недель.

3. Программа тренировок.

Экспериментальная группа:
 6 × 50 м (80–90% интенсивности).
 отдых: 30–60 секунд.
Контрольная группа:
 800–1000 м непрерывного плавания.
 интенсивность: 60–70%.

4 Методы оценки.

максимальное потребление кислорода ($VO_2 \max$);
 частота сердечных сокращений (ЧСС);
 тест Купера (12-минутное плавание).

Результаты.

В ходе исследования выявлены следующие изменения:			
Показатель	До эксперимента	Контрольная группа	Экспериментальная группа
$VO_2 \max$ (мл/кг/мин)	38 ± 2.1	40 ± 2.3	43 ± 2.5
ЧСС в покое (уд/мин)	72 ± 3.0	69 ± 2.8	66 ± 2.6
Дистанция (м, 12 мин)	450 ± 25	480 ± 30	520 ± 35

Статистический анализ показал достоверные различия между группами по показателю $VO_2 \max$ ($t = 2.31$; $p < 0.05$).

Обсуждение. Полученные данные свидетельствуют о более высокой эффективности интервального метода тренировок. Это связано с чередованием интенсивности нагрузки, что стимулирует адаптационные процессы в сердечно-сосудистой системе.

В водной среде дополнительным фактором является гидростатическое давление, способствующее улучшению венозного возврата и снижению нагрузки на сердце.

Результаты согласуются с данными предыдущих исследований в области спортивной физиологии, подтверждающих эффективность интервальных нагрузок для развития выносливости.

Заключение. Интервальные тренировки в плавании обеспечивают более значительное улучшение аэробной выносливости по сравнению с



равномерными нагрузками. Они способствуют повышению $\text{VO}_2 \text{ max}$, снижению ЧСС в покое и увеличению физической работоспособности.

Полученные результаты могут быть использованы при разработке тренировочных программ и оздоровительных методик.

Проведённое исследование подтвердило высокую эффективность интервальных тренировок в плавании как средства развития аэробной выносливости и оптимизации функционального состояния сердечно-сосудистой системы. В ходе анализа теоретических источников и результатов педагогического эксперимента установлено, что систематическое применение интервальных нагрузок способствует более выраженным адаптационным изменениям по сравнению с равномерным методом тренировки.

Экспериментальные данные показали достоверное увеличение показателя максимального потребления кислорода ($\text{VO}_2 \text{ max}$), что свидетельствует о повышении аэробной производительности организма. Одновременно наблюдалось снижение частоты сердечных сокращений в покое, что указывает на экономизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и повышение её функциональных резервов. Увеличение дистанции, преодолеваемой в тесте Купера, подтверждает рост общей физической работоспособности испытуемых.

Полученные результаты объясняются физиологическими механизмами адаптации к интервальным нагрузкам. Чередование высокоинтенсивных и восстановительных фаз стимулирует развитие ударного объёма сердца, улучшает периферическое кровообращение и способствует увеличению плотности капиллярной сети в мышечной ткани. В условиях водной среды данные эффекты усиливаются за счёт гидростатического давления, которое улучшает венозный возврат крови и снижает нагрузку на сердечную мышцу.

Дополнительным фактором эффективности является специфический дыхательный режим в плавании, при котором ограничение вдоха способствует развитию дыхательной мускулатуры и повышению эффективности газообмена. Это, в свою очередь, положительно влияет на показатели кислородного обеспечения организма при физической нагрузке.

Следует отметить, что интервальные тренировки обладают не только физиологическими, но и методическими преимуществами. Они позволяют варьировать интенсивность нагрузки, индивидуализировать тренировочный процесс и повышать мотивацию занимающихся за счёт разнообразия упражнений. Это делает данный метод универсальным инструментом как в спортивной подготовке, так и в оздоровительных программах.

Несмотря на полученные положительные результаты, исследование имеет ряд ограничений. К ним относятся относительно небольшая выборка испытуемых, ограниченный возрастной диапазон и краткосрочный характер наблюдения. В связи с этим перспективными направлениями дальнейших



исследований являются изучение долгосрочных эффектов интервальных тренировок, анализ их влияния на различные возрастные и профессиональные группы, а также использование современных цифровых технологий мониторинга функционального состояния организма.

Практическая значимость работы заключается в возможности применения полученных результатов при разработке тренировочных программ для спортсменов, студентов и лиц, занимающихся оздоровительным плаванием. Интервальные тренировки могут быть рекомендованы как эффективное средство повышения выносливости, улучшения работы сердечно-сосудистой системы и общего укрепления здоровья.

Таким образом, интервальный метод тренировки в плавании является научно обоснованным и высокоэффективным подходом, обеспечивающим комплексное развитие физических качеств и функциональных возможностей организма человека.

Использованная литература:

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
5. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. — Москва: Академия, 2014.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — Москва: Просвещение. 2012.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 2010.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. — Москва: АСТ, 2013.
9. Maglischo E.W. Swimming Fastest. — Champaign: Human Kinetics, 2003.
10. Counsilman J.E. The Science of Swimming. — New Jersey: Prentice Hall, 1977.
11. Toussaint H.M., Beek P.J. Biomechanics of competitive front crawl swimming // *Sports Medicine*. — 1992. — Vol. 13. — P. 8–24.
12. Astrand P.O., Rodahl K. Textbook of Work Physiology. — New York: McGraw-Hill, 2003.
13. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. — Champaign: Human Kinetics, 2004.
14. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. — Champaign: Human Kinetics, 2015.
15. Seifert L., Chollet D., Mujika I. World book of swimming: From science to performance. — New York: Nova Science Publishers, 2011.
16. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. — Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.



17. Tanaka H. Swimming exercise: impact of aquatic exercise on cardiovascular health // Sports Medicine. — 2009. — Vol. 39. — P. 377–387.

18. Barbosa T.M. et al. Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance // Journal of Science and Medicine in Sport. — 2010. — Vol. 13. — P. 262–269.

AYOLLAR KURASHIGA QIZLARNI SARALASH VA YO‘NALTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Yakupbaev Alisher Alimbaevich

*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
yakupbaev_alisher@gmail.com*

Annotaciya: Mazkur maqolada ayollar kurashi sport turiga qizlarni saralash va ularni maqsadli yo'naltirishning ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda yosh sportchi qizlarning jismoniy rivojlanish darajasi, morfologik va funksional ko'rsatkichlari, psixologik xususiyatlari hamda texnik-taktik tayyorgarligi asosida saralash mezonlarini aniqlash masalalari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, sportga iqtidorli qizlarni aniqlashda pedagogik nazorat, test sinovlari va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: O'quv-mashg'ulot yig'inlari, trening mashg'ulotlari, o'quv-trening uchrashuvi, sport mashg'ulotlari, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy rivojlanish.

Аннотация: В данной статье анализируются научно-теоретические основы отбора девушек в женскую борьбу и их целевой ориентации. В исследовании рассмотрены вопросы определения критериев отбора на основе уровня физического развития, морфологических и функциональных показателей, психологических особенностей и технико-тактической подготовки юных спортсменок. Также освещается значение педагогического контроля, тестовых испытаний и показателей специальной физической подготовки в выявлении одаренных девушек в спорте.

Ключевые слова: Учебно-тренировочные сборы, тренировочные занятия, учебно-тренировочные встречи, спортивные занятия, физическая подготовка, физическая подготовка, общее физическое развитие.

Abstract: This article analyzes the scientific and theoretical foundations of selecting girls for women's wrestling and their targeted orientation. The study examined the issues of determining the selection criteria based on the level of physical development, morphological and functional indicators, psychological characteristics, and technical and tactical training of young female athletes. The



importance of pedagogical control, tests, and indicators of special physical training in identifying gifted girls in sports is also highlighted.

Keywords: Training camps, training sessions, training meetings, sports training, physical training, physical fitness, general physical development.

Dolzarbli. Dunyoda sport kurashi turlari bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqalar tizimi hamda sportchilarni tayyorlash talablarining yangi bosqichga o'tishi, shug'ullanuvchilarni ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga saralash va yo'naltirish jarayonida ilmiy ahamiyatga molik uslublar hamda eng ilg'or texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yosh sportchilarni sport kurashi turlariga saralash va yo'naltirishni to'g'ri tashkil etishda keng qamrovli tadbirlar tashkil etilmoqda. Bugungi kunda barcha sport turlarida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar oldida turgan eng ustuvor vazifalardan biri – bolalarni sport turlariga saralash va yo'naltirishning asosiy uslublari, omillarini aniqlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borish, ushbu muammolarni ilmiy yechimini topishga qaratilgan zamonaviy metodlarni ishlab chiqish hamda sport amaliyotiga joriy etish tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. 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” Qarorlar hamda Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4-martdagi 122-son “Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarorlar bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertasiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga qizlarni saralash va yo'naltirish metodologiyasini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

- Sport kurashi turlariga saralash va yo'naltirishda nazorat test natijalarini avtomatlashtirishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik me'yorlari va texnik harakatlarni aniqlab beruvchi “Innovatsion qo'g'irchoq polvon”ni ishlab chiqish;
- Yuqori malakali kurashchilarni antropometrik ko'rsatkichlarining model xususiyatlarini o'rganish asosida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga saralash va sport kurashi turlariga yo'naltirish mexanizimini ishlab chiqish;
- Sport kurashi turlariga saralashda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun jismoniy sifatlarni baholash talab mezonlarini ishlab chiqish;
- Turli toifali sport kurashchilarini erkin, yunon-rum, dzyudo, kurash va belbog'li kurash turlariga saralash va yo'naltirishga mo'ljallangan baholash mezonlarini ishlab chiqish;



- Tayyorgarlikning turli bosqichlariga shug'ullanuvchilarni maqsadli saralashda texnik ko'rsatkichlarni majmuaviy nazorat qilish mexanizmlarini ishlab chiqish va samaradorligini tajribada asoslash;

- Sport kurashi turlari bilan shug'ullanuvchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash va yo'naltirishda yuqori malakali sport kurashchilarini funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlarining model xususiyatlari va tavsiflarini ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik tajriba, anketa so'rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlar, instrumental uslub, (“БМЭН пэп”, “Spirometr spiro usb”, “Maxsus osma qo'girchoq polvon”) va matematik statistika formulalar va usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

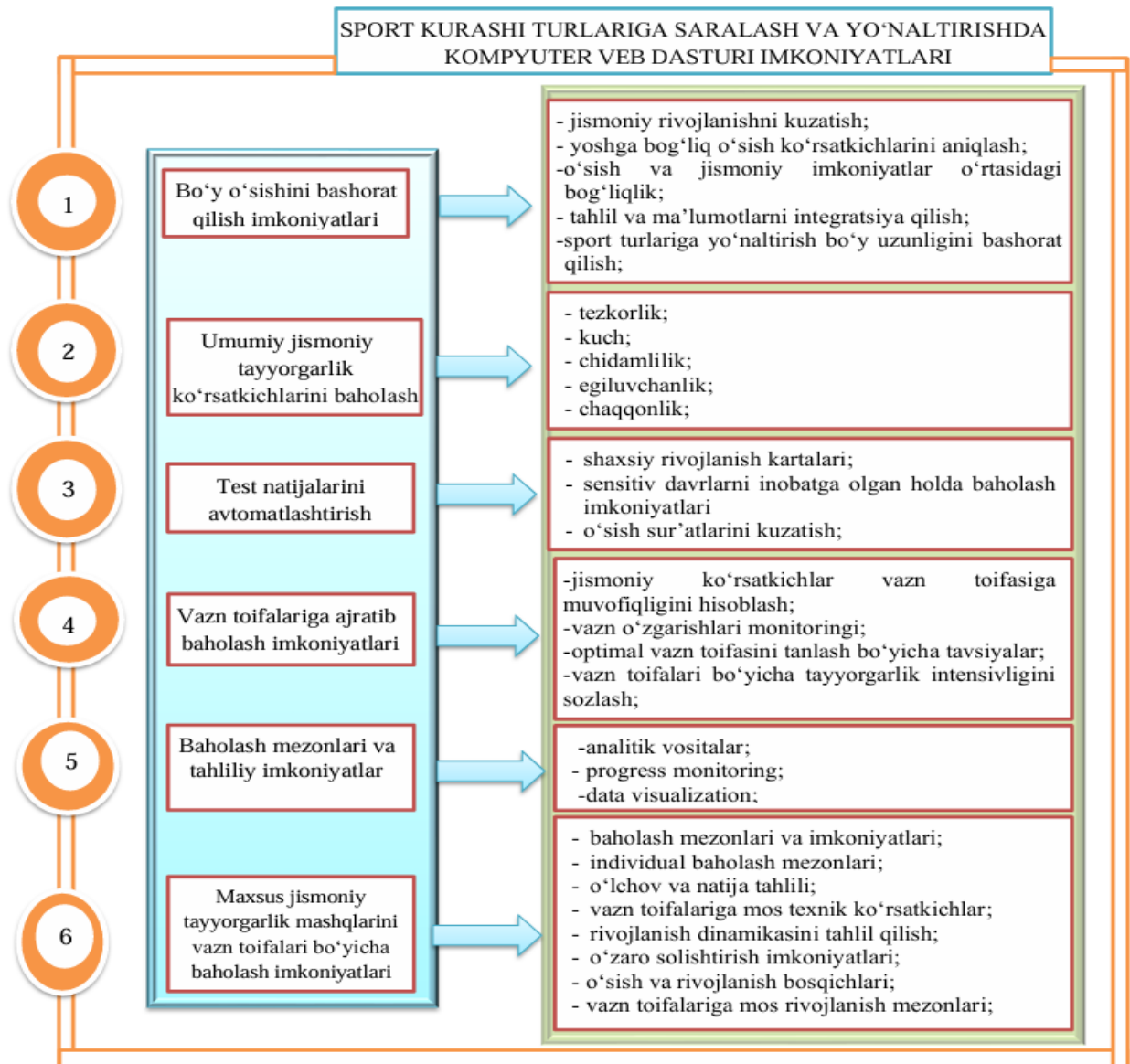
- Sport kurashi turlariga saralash va yo'naltirishda nazorat test natijalarini avtomatlashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini maxsus kompyuter (Web) dasturi va “Innovatsion qo'girchoq polvon” dan foydalanib umumiy, maxsus, funksional tayyorgarligini monitoring qilish tizimi ishlab chiqilgan;

- Yuqori malakali kurashchilarni antropometrik ko'rsatkichlarining model xususiyatlari o'rganish asosida yosh sportchilarni “БМЭН ПЭП” apparatida vazn-bo'y ko'rsatkichlarini aniqlash orqali yosh kurashchilarni o'sish va rivojlanish dinamikasini bashorat qilishga erishilgan.

Yuqori malakali sportchi qizlarning model tavsiflarini ishlab chiqish sport ilmi-fanining nazariy qarashlarini amaliy faoliyat bilan uyg'unlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur model tavsiflari murabbiylar va ilmiy tadqiqotchilarga har bir kurashchi qizning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda eng samarali mashg'ulot yondashuvlarini belgilash imkonini beradi. Shu asosda saralash va yo'naltirish jarayonini takomillashtirishga xizmat qiluvchi metodikalar tizimi hamda model tavsiflari umumlashtirilib, o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishga mo'ljallangan maxsus veb-dastur ishlab chiqildi. Mazkur veb-dastur murabbiylarga sportchi qizlarni ularning individual xususiyatlari, jismoniy va funksional ko'rsatkichlari asosida saralash hamda to'g'ri yo'naltirishda amaliy yordam beradi. Dasturda sportchi qizlar haqidagi ma'lumotlarni kiritish, saqlash, qayta ishlash va tahlil qilish imkoniyatlari yaratilgan bo'lib, bu murabbiylarning mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Dastur sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi, sport natijalari va rivojlanish dinamikasini tahlil qilish hamda ularning kelgusidagi sport yutuqlarini bashorat qilish imkonini beruvchi zaruriy analitik vositalar bilan ta'minlangan. Ushbu imkoniyatlar sportchi qizlarning funksional holatidagi o'zgarishlarni kuzatish, tayyorgarlik darajasini baholash va mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Ilmiy va amaliy yondashuvlar asosida murabbiylar faoliyati uchun yangi metodik yechimlar hamda samarali yondashuvlar ishlab chiqildi. Ushbu model tavsiflar kurashchi qizlarning



jismoniy va psixologik imkoniyatlarini yanada rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, ularning sport kurashlarida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Sport kurashi turlariga saralash va yo‘naltirish uchun maxsus kompyuter veb dasturi

Yuqori malakali sport kurashchilarining model xususiyatlarini aniqlashda yosh davrlaridagi bo‘yning o‘shish ko‘rsatkichlari aniqlandi. Yoshlarni sport kurashlariga saralash uchun bo‘y uzunligini oldindan bashorat qilishda V.B.Shvars, S.V.Xrushchev tomonidan ishlab chiqilgan bo‘y o‘shishini yoshga bog‘liq xususiyatlarini foizlarda bashoratlash imkoniyati yaratildi. Shuningdek, mazkur dasturdan foydalanish orqali yuqori malakali kurashchilarni vazn-bo‘y ko‘rsatkichlari tahlil qilindi (2-rasmga qarang).



125 KG	191	189,6	187,2	182,9	168,6	161,3	155,1	149,9
97 KG	190	188,6	186,2	182	167,7	160,5	154,3	149,1
92 KG	175	173,7	171,5	167,6	154,5	147,8	142,1	137,3
86 KG	174	172,7	170,5	166,6	153,6	149,9	141,3	136,5
74 KG	172	170,7	168,6	164,9	151,8	145,2	139,6	135
65 KG	170	168,8	166,6	162,8	150,1	143,6	138	133,4
61 KG	165	163,8	161,7	158,1	145,6	139,3	134	129,5
57 KG	160	158,8	156,8	153,2	141,2	135,1	129,9	125,5

2-rasm. Yuqori malakali erkin kurashchilardagi vazn - bo'y ko'rsatkichlarining model xususiyatlari tahlili (n=139)

Yuqoridagi ma'lumotlarga tayanib, biz sport kurashlariga kirib kelayotgan yosh sportchilarni vazni va bo'y ko'rsatkichlarini aniqlab kelajakda qaysi vaznda kurashib yuqori natija ko'rsatishini vazn - bo'y o'lchamlari asosida bashorat qilish natijasida saralash va yo'naltirish tizimi ishlab chiqildi (1-jadvalga qarang).

Tadqiqotimizda yuqori malakali erkin kurashchilarni morfologik xususiyatlari o'rganilib, model sifatida har bir vazn toifasiga ajratib olindi va bo'y uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi model xususiyatlari aniqlandi.

1-jadval

Yosh erkin kurashchilardagi vazn-bo'y ko'rsatkichlarining model xususiyatlarini aniqlash asosida saralash metodikasi (n-276)

Vazn toifasi va bo'y o'sish ko'rsatkichi		11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15-16 yosh	17 yosh	18-30 yosh
57 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	131,3	136,2	142,4	154,5	158,1	160,1	161,3
	kg	20-23		29-32		42-46	45-48	55-60
61 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	135,1	140,2	146,7	159,2	162,9	165,0	166,2
	kg	26-28		35-37		51-53	55-57	63-65
65 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	139,4	144,5	151,1	163,9	167,8	169,9	171,1
	kg	29-31		38-40		52-56	55-58	67-71
74 kg vazn toifasi chun bo'y ko'rsatkichlari	sm	140,5	146,1	152,7	165,7	169,6	171,7	173,0
	kg	32-34		41-43		60-62	63-65	72-75
86 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	142,2	147,7	154,3	167,5	171,4	173,6	174,8
	kg	35-37		44-46		63-67	65-69	77-86



92 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	143,4	148,7	155,4	168,6	172,6	174,8	176,5
	kg	38-41		48-53		71-74	73-77	82-92
97 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	145,2	150,8	157,6	171,0	175,0	177,2	178,5
	kg	41-44		52-55		80-83	84-86	87-97
110 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	154,3	160,1	167,4	181,6	185,9	188,2	189,6
	kg	44-48		57-62		92-95	94-96	97-110
125 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	158,6	164,3	171,7	186,3	190,7	193,1	194,5
	kg	48-51		62-65		110-114	110-117	121-130
Vazn toifasi va bo'y o'sish ko'rsatkichi		11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15-16 yosh	17 yosh	18-30 yosh
57 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	131,3	136,2	142,4	154,5	158,1	160,1	161,3
	kg	20-23		29-32		42-46	45-48	55-60
61 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	135,1	140,2	146,7	159,2	162,9	165,0	166,2
	kg	26-28		35-37		51-53	55-57	63-65
65 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	139,4	144,5	151,1	163,9	167,8	169,9	171,1
	kg	29-31		38-40		52-56	55-58	67-71
74 kg vazn toifasi chun bo'y ko'rsatkichlari	sm	140,5	146,1	152,7	165,7	169,6	171,7	173,0
	kg	32-34		41-43		60-62	63-65	72-75
86 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	142,2	147,7	154,3	167,5	171,4	173,6	174,8
	kg	35-37		44-46		63-67	65-69	77-86
92 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	143,4	148,7	155,4	168,6	172,6	174,8	176,5
	kg	38-41		48-53		71-74	73-77	82-92
97 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	145,2	150,8	157,6	171,0	175,0	177,2	178,5
	kg	41-44		52-55		80-83	84-86	87-97
110 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	154,3	160,1	167,4	181,6	185,9	188,2	189,6
	kg	44-48		57-62		92-95	94-96	97-110
125 kg vazn toifasi uchun bo'y ko'rsatkichlari	sm	158,6	164,3	171,7	186,3	190,7	193,1	194,5
	kg	48-51		62-65		110-114	110-117	121-130

Xulosa. Tadqiqot natijalari ayollar kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchi qizlarni saralash va yo'naltirish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatdi. Ish jarayonida yuqori malakali kurashchi qizlarning jismoniy, funksional va psixologik ko'rsatkichlari asosida model tavsiflar ishlab chiqildi hamda ular murabbiylar uchun sportchilarni baholash, saralash va istiqbolli yo'naltirishda muhim metodik asos bo'lib xizmat qilishi aniqlandi. Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan metodik yondashuvlar sportchi qizlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish imkonini beradi. Shuningdek, model tavsiflar asosida yaratilgan maxsus veb-dastur sportchi qizlar haqidagi ma'lumotlarni kiritish, saqlash, tahlil qilish va bashorat qilish imkoniyatlarini ta'minlab, murabbiylarning mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarishiga xizmat qiladi. Ishlab chiqilgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar va model tavsiflar kurash sport turlarida sportchi qizlarning jismoniy hamda psixologik tayyorgarligini takomillashtirish, ularni to'g'ri saralash va istiqbolli yo'naltirish orqali yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi. Mazkur yondashuvlar sport maktablari va murabbiylar faoliyatida qo'llanilganda, ayollar kurashida yuqori



malakali sportchilarni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

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-son qarori.
2. Aliyev I.B. Kurash nazariyasi va uslubi. T., 2022.
3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. T., 2022.
4. Kerimov F.A.. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. Darslik. T: 2018.
5. Yakupbaev A.A. Development of women's wrestling in karakalpakstan. International Journal of Pedagogics, 2024. 4(03), 30-34.
6. Yakupbaev A. A., Genjeevich, A. I. Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish metodikasi. Eurasian Journal of Academic Research, 2024. 4(3-2), 202-206.
6. Alimbaevich, Y. A., & Mukhtarovna, A. D. (2022). Influence of Free Wrestling on Physical Student Development in Karakalpakstan. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 7, 93-95.
7. Yakupbaev A. 15-16 yoshli malakali erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini funksional ko'rsatkichlar bilan o'zaro korrelyatsion bog'liqligi haqida. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2023. 1 (3), 48-53.
8. Yakupbaev A.A., Abdullayeva D.M. Sport kurashida kurashchilarning ruhiy tayyorgarligi. In Xo'jalik yuritishning samarali mexanizmini shakllantirish asosida agrosanoat majmui tarmoqlarini rivojlantirish 2022. (pp. 631-632).
9. Bakhodirovich, J. U. (2024). The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers.
10. Jarilkapov U.B. Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, 2023. (2), 110-111.

DZYUDO MENEN SHUG'ILLANISH QIZLARDI TEXNIKALIQ USILLARGA UYRETIWDE ULIWM FIZIKALIQ HÁM ARNALI FIZIKALIQ TAYARLIQIN RAWAJLANDIRIW

Dárménbaeva Klara Azatbay qızı

Stajyor-oqıtıwshı

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

darmenbaevaklara9@gmail.com

Annotaciya: *Usı ilimiy-izertlew jumısında izertlew nátiyjeleriniń ámeliy áhmiyeti sonnan ibarat, joqarı mamanlıqtaǵı dzyudoshılar tárepinen qollanılatusın tiykargı usıllar, jarıs iskerliginde qollanılatusın texnikalıq háreketler hám dzyudoshı qızlardıń individual ózgeshelikleriniń anıqlanǵanlıǵı hám nátiyjeleri jarıs*



procesinde kóp qollanilatugin tiykarǵı usıllardı rawajlandırıw ushin texnikalıq usıllar kompleksin islep shıǵıw hám normalaw hámde usınıslardı shınıǵıw procesine engiziw imkaniyatı jaratılǵanlıǵı menen túsindiriledi.

Tayanış sózler: *Ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıq, texnikalıq tayarlıq, modellestiriw, tayarlıq túrleri.*

Аннотация: *Практическая значимость результатов исследования в данной научно-исследовательской работе заключается в том, что выявлены основные приемы, применяемые высококвалифицированными дзюдоистами, технические действия, применяемые в соревновательной деятельности, и индивидуальные особенности дзюдоисток, а также создана возможность разработки и нормирования комплекса технических приемов для развития основных приемов, часто применяемых в соревновательном процессе, а также внедрения рекомендаций в тренировочный процесс.*

Ключевые слова: *Общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка моделирование, виды подготовки.*

Abstract: *The practical significance of the research results in this research work lies in the fact that the main techniques used by highly qualified judokas, the technical movements used in competitive activities, and the individual characteristics of female judokas have been identified, and the results have made it possible to develop and standardize a complex of technical techniques for the development of the main techniques frequently used in the competitive process, as well as to introduce recommendations into the training process.*

Keywords: *general and special physical training, technical training modeling, types of preparation.*

Аktuallıǵı. *Jáhánde xalıq aralıq sport gúresi jarısların baqlaw nátiyjesinde tájiriybeli dzyudoshı qızlar tárepinen orınlanǵan joqarı sheberlikti sáwlelendiriwshi háreket tayarlıǵınıń nátiyjeli qural hám texnikalıq-taktikalıq usılların ilimiy támiyinlew, tiykarlaw hám de tájiriybe nátiyjelerin oqıw-shınıǵıw procesine engiziw maqsetinde, sportta jas dzyudoshı qızlardıń fizikalıq, texnikalıq, psixologiyalıq hám funktsional tayarlıǵına baǵdarlanǵan ilimiy-izertlew jumısları alıp barılmaqta. XXI ásir dzyudoshılar ushin kóp jıllıq tayarlıq cikllerindegi shınıǵıw júklemelerin sistemalastırıw hám optimal túrlerin islep shıǵıw, olardı ilimiy tiykarlaw hám normalastırıw boyınsha bólistiriw ámeliyatın engiziw talabın qoymaqta.*

Gúres usılların, ádette trener tikkeley kórsetip hám túsindirip bergennen keyin, palwanlar jaqsı ózlestiredi. Sonıń ushin trener júdá kóp sanlı usıllardı biliwi kerek.

Ótilgen texnikalıq háreketti jaqsı bekkemlew ushin qızlarǵa usıllardı kórsetip beriw yamasa onıń orınlanıwın túsindirip beriw usınıs etiledi.

Tiykarınan texnikalıq háreketlerge úyretiwden aldın usı texnikalıq usıllarǵa kónlikpe payda etiw ushin arnawlı shınıǵıwları rawajlandırıw kerek boladı, bul baslanǵısh tayarlıq basqıshında ámelge asırıladı. Baslanǵısh tayarlıq basqıshında



usıllarğa úyretiwde usıllardı pútinliginshe kórsetiw usılınan kóbirek paydalanıw kerek. Jańa usıllardı túsindiriwde sol áhmiyetli esaplanadı. Balalar texnika bólimlerin túsiniwi hám ańlap jetiwi zárúr [1,2].

Sonday-aq, bul dáwir tezlik hám háreket tezligin tárbiyalaw ushın júdá qolaylı. Bul dáwirde shaqqanlıqtı tárbiyalawğa itibar beriw kerek, sebebi shaqqanlıq quramalı texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi tabıslı úyreniw ushın tiykar boladı. Jas dzyudoshı qızlardıń dene ólshemleri hám salmaǵınıń ósiwi kúshtiń ósiwinen aldın rawajlanadı. Kúshti tárbiyalaw ushın kúsh salıw hám uzaq waqıt kúsh salıwdan jıraq bolǵan shınıǵıwları tańlaw kerek [4,6].

Bul dáwir iyiliwsheńlikti tárbiyalaw ushın eń qolaylı, sebebi 13 jasqa kelip iyiliwsheńlik hám de buwınlardaǵı háreketshenlik bir qansha páseyedi. Iyiliwsheńlikti tárbiyalaw ushın qarsılas penen hám jeke túrde orınlanatuǵın ulıwma rawajlandırıwshı hámde arnawlı shınıǵıwlar qollanıladı.

Bul basqısha shınıǵıw procesin shólkemlestiriwde tikleniw ilajların da názerde tutıw kerek. Olarğa shınıǵıwdan keyingi suw proceduraları, shınıǵıwlar, júziw, monsha hám shınıǵıwları taza hawada ótkeriw kiredi.

Dzyudoshı qızlardı erkin turmısqa beyimlestiriw kerek. Sebebi keyingi tereńlestirilgen sport profissinollıq basqıshında bul processlerde gúresshi óz tájiriybesinen kelip shıqqan halda shınıǵıwdan keyingi suw proceduraları, shınıǵıwlar, júziw, monsha hám shınıǵıwları taza hawada ótkeriw kerek [3,6].

Shınıǵıw quralları: sport oynıları, kross juwırıw, gúrestin arnawlı shınıǵıwları, akrobatika shınıǵıwları, kishi awırlıqlar menen shınıǵıwlar, jarıs xarakterindegi oqıw shınıǵıw bellesiwlari menen alıp barıladı. Kópshilik qánigeler tárepinen usı nárse tereńlestirilgen sport qánigelesiwi basqıshında gúresshiniń hár tárepleme shınıǵıwı úlken nátiyje beredi.

Usı dáwirde texnikalıq háreketiń durıs biodinamikalıq strukturasına úyretiwge háreket islew zárúr. Biraq, texnikalıq tayarlıqta tabısqa erisiw kóp jaǵdaylarda gúresshiniń fizikalıq sıpatları rawajlanıwınıń optimal qatnaslarına baylanıslı. Bul dáwirde shınıǵıw procesine háreketli hám sport oynıları, sonday-aq dzyudo gúresinde áhmiyetli bolǵan fizikalıq qásiyetlerdi tárbiyalawğa qaratılǵan gúrestiń arnawlı shınıǵıwların kirgiziw esabınan tezlikti rawajlandırıwdı dawam etiw kerek [3].

Izertlewdiń maqseti. Baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı dzyudoshılardıń texnikalıq jaqtan háreketlerge úyretiw usılı boyınsha usınıslar islep shıǵıwdan ibarat.

Izertlewdiń wazıypaları.

1. Dzyudoshıl qızardıń ápiwayı hújim háreketlerin jetilistiriwde qolay dinamikalıq jaǵdaylarda paydalanıw imkaniyatların keńeytiw;
2. Dzyudoshı qızlardıń qolaylı jaǵdaylarda nátiyjeli háreketlerden paydalanıw imkaniyatların keńeytiwde;
3. Dzyudoshı qızlardı hújim háreketlerine úyretiwde texnikalıq usıllardı nátiyjeli orınlaw imkaniyatların keńeytiw;



Izertlew obyekti. Qaraqalpaqstan Respublikası Nókis rayonu balalar, óspirimler sport mektebiniń dzyudoshı qızların shınıǵıw procesinen hám Qaraqalpaqstan Respublikası Xojeli rayonu balalar-jas óspirimler sport mektebi bazasında ótkerilgen shınıǵıw procesinen alınǵan.

Izertlew usılları. Izertlewde ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analizlew hám ulıwmalastırıw, pedagogikalıq baqlaw, pedagogikalıq tájiriyebe, matematikalıq statistika analiz usıllarınan paydalanılǵan.

Biz ótkergen izertlewde sońǵı 2 jıl ishinde dzyudo sport túri menen jáhán kóleminde jetekshilik etip kiyatırǵan palwanların bellesi w alıp barıw taktikası hám bul taktikanı dúziwde olar keń paydalanatúǵın texnikalıq usıllar arsenalı haqqında maǵlıwmatlar toplandı.

Joqarı tájiriyebe dzyudoshı qızların teoriyalıq jaqtan texnikalıq arsenalı maketi úyrenip shıǵıldı yaǵnıy olardıń texnikalıq arsenalın modellestiriw jumısları alıp barıldı hám sońǵı jılları Olimpiada oynıları hám Jáhán chempionatlarında joqarı nátiyjelerdi kórsetken sheber dzyudoshı qızlar tańlap alındı hám olardı bellesi w alıp barıwda qaysı texnikalıq usıllardan kóp paydalanıwları baqlap talqılandı.

Bul baqlaw dzyudoshı qızların tayarlıǵınıń derlik barlıq táreplerin san jaǵınan sıpatlap berdi, yaǵnıy abıraylı jarıs iskerligi, joqarı sheberliktegi dzyudoshı qızların tayarlıq dárejesin sport sheberligi, joqarı qánigeli dzyudonıń organizm sisteması yamasa potenciallıq imkaniyatları esapqa alınadı. Tayarlıq túrleriniń usınday baqlanıwı hám sol arqalı oqıw shınıǵıw processleriniń sistemalastırılıwı hámde bir-birine izbe-iz baylanısıp barıwı joqarı sheber sportshılardı tayarlaw ushın eń qolaylı jol bolıp xızmet etti. Dzyudoshılardı tayarlawǵa itibar qaratqan halda alǵa qoyılǵan wazıypaların sheshiliwi oqıw-shınıǵıw processleriniń jetilisip barıwın támiyinleydi.

Bul baǵdarda dzyudo sport túri ámeliyatta sonı kórsetedi, jarıs proceslerinde jeńiske erisiw ushın gúresshiler waqtınan aldın bar kúshin salıp háreketlenedi, nátiyjede háreketler sebepsiz artıp ketedi, bul bolsa gúresshiniń aktivlik dárejesiniń páseyip ketiwine alıp keledi. Pedagogikalıq baqlawlar da sonı kórsetedi, maksimal nátiyjege erisiw maqsetinde tayarlıq dárejesi tezlestiriledi aqıbetinde gúresshilerdiń kópshiligi waqtınan aldın óz imkaniyatınıń shegara noqatına jetedi, soń sport iskerligin erte tamamlawǵa tuwra keledi.

Izertlewge Qaraqalpaqstan Respublikası sport mekteplerinde dzyudo menen shuǵıllanıwshı qızlar qaratıldı. Olardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıqları ósiw kórsetkishlerin anıqlap barıw ushın 9-12 jas ul balalarǵa mólsherlengen ulıwma hám arnawlı fizikalıq shınıǵıwlardan quralǵan test sınaqlarınan paydalanıldı. Texnikalıq háreketlerden ibarat test sınaqlarında modellestirilgen texnikalıq usıllardan paydalanıldı.

Izertlew ushın bizler Qaraqalpaqstan Respublikası Nókis rayonu balalar, óspirimler sport mektebi hám Qaraqalpaqstan Respublikası Xojeli rayonu balalar-jas óspirimler sport mekteplerinde dzyudo túri menen shuǵıllanatuǵın dzyudoshı



qızlardı aldıq. Usılargá tiykar bizler Qaraqalpaqstan Respublikası Nókis rayónı balalar, óspirimler sport mektebinen 15 qadaǵalaw toparı hám 15 tájiriye toparları, Qaraqalpaqstan Respublikası Xojeli rayónı balalar-jas óspirimler sport mektebinen 10 qadaǵalaw hám 10 tájiriye toparların toparlarına ajratıp alındı.

Izertlewde qatnasıwshı qadaǵalaw hám tájiriye toparları izertlew basında fizikalıq sıpatları hám texnikalıq sheberliklerin anıqlaw maqsetinde biz tárepimizden islep shıǵılǵan sınav testlerinen ótkerildi. Sol sebepli qadaǵalaw hám tájiriye toparındaǵı dzyudoshılardı izertlew basında fizikalıq sıpatlarınń rawajlanǵanlıq kórsetkishleri dárejesin anıqlaw maqsetinde ulıwma hám arnawlı fizikalıq shınıǵıwlardan ibarat test sınaqları norması talaplarına sáykes túrde alınǵan (1,2,3-kesteler).

1-keste

Qaraqalpaqstan Respublikası Nókis rayónı balalar, óspirimler sport mektebinde shuǵıllanıwshı dzyudoshı qızlardıń fizikalıq sıpatları kórsetkishleri (qadaǵalaw toparı n=10, tájiriye toparı n=10)

		Sınav ushın tańlanǵan shınıǵıwlar							
Toparlar	Statistikalıq kórsetkish	30 metr. aralıqqa juwırıw h. (sekund)	30 metr. aralıqqa juwırıw h. (sekund)	Qollarǵa tayanıp, qollardı bugıp jazıw (san)	Turnikte tartılıw (sanı)	30.sekund ishinde shalqasına jatqan jaǵdayda bas hám ayaqlardı joqarıǵa kóteriliw (san)	30. sekund ishinde ornında otırıw turıw (san)	Turǵan jerden uzunlıqqa sekiriw (metr)	Turǵan jerden uzunlıqqa sekiriw (márte)
Qadaǵalaw toparı	X	5,5	14,8	42,7	10,6	12,9	18,4	204,2	12,4
	σ	0,6	1,8	4,9	1,1	1,4	2,2	19,3	1,1
	V, %	10,9	12,2	11,6	10,7	10,8	12,2	9,4	8,6
Izertlew	X	5,7	14,9	42,3	10,3	12,4	18,1	200,1	12,6
	σ	0,6	1,8	5	0,8	1,2	1,9	24,6	1,3
	V, %	10,4	12,4	11,9	8,4	9,5	10,8	12,3	10,6

Qaraqalpaqstan Respublikası Nókis rayónı balalar, óspirimler sport mektebinde shuǵıllanıwshı dzyudoshı qızlardıń fizikalıq sıpatları kórsetkishleri izertlew basında alınǵan nátiyjeler boyınsha: qadaǵalaw toparında 30 metr aralıqqa juwırıw (waqıt) boyınsha ólshengen nátiyjeler ortasha arifmetikalıq mánisi - 5,5 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 0,6 variası koefficienti - 10,9 kórsetti. 100 metr aralıqqa juwırıw (waqıt) boyınsha ólshengen nátiyjelerdń ortasha arifmetikalıq mánisi - 14,8 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,8 variaciyası koefficienti - 12,2 kórsetti.

Qollarǵa tayanıp, qollardı búgıp jazıw (sanı) boyınsha ólshengen nátiyjelerdń ortasha arifmetikalıq mánisi - 42,7 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 4,9 variaciyası koefficienti - 11,6. Turnikte tartınıw (sanı) boyınsha ólshengen



nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 10,6 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,1 variaciyası koefficienti - 10,7 di kórsetti. 30 sekund ishinde shalqasına jatqan jaǵdayda bas hám ayaqlardı joqarıǵa kóteriń (sanı boyınsha) ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi -12,9 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,4 variantası koefficienti - 10,8 kórsetti. 30 sekund ishinde ornında otırıw sanı boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi -18,4 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 2,2 variantı koefficienti - 12,2 kórsetti. Turgan jerden uzınlıqqa sekiriw (metr) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 204,2 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 19,3 variantı koefficienti - 9,4 ti kórsetti. 3000 metr aralıqqa juwırıw (waqıt) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi -12,4 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,1 variantası koefficienti - 8,6. Tájiriye toparında 30 metr aralıqqa juwırıw (waqıtı) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 5,7 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 0,6 variaciya koefficienti - 10,4 ti kórsetti. 100 metr aralıqqa juwırıw (waqıt) boyınsha ólshengen shamalardıń ortasha arifmetikalıq mánisi -14,9 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,8 variaciyası koefficienti - 12,4 kórsetti. Qollargá tayanıp, qollardı búgip jazıw (sanı) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq shaması - 42,3 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 5 variantı koefficienti - 11,9 kórsetti. Turnikte tartılıw (sanı) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 10,3 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 0,8 variaciyası koefficienti - 8,4 kórsetti. 30 sekund ishinde shalqasına jatqan jaǵdayda bas hám ayaqlardı joqarıǵa kóteriń (sanı) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 12,4 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,2 variaciyası koefficienti - 9,5 ti kórsetti. 30 sekund ishinde ornında otırıw turıw (sanı boyınsha) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi 18,1 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,9 variantası koefficienti - 10,8 kórsetti. Turgan jerden uzınlıqqa sekiriw (metrde) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 200,1 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 24,6 variantası koefficienti - 12,3 kórsetti. 3000 metr aralıqqa juwırıw (waqıtı) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi -12,6 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,3 variantı koefficienti - 10,6 kórsetti.

Qaraqalpaqstan Respublikası Xojeli rayonu balalar-jas óspirimler sport mektebinde shuǵıllanıwshı dzyudoshı qızlardıń fizikalıq sıpatları kórsetkishleriniń izertlew basındaǵı nátijjeleri tómendegishe: 10 metr aralıqqa kópir halatında júriw (waqıt) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 34 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 3,8 variaciya koefficienti - 11,1 kórsetti. 10 metr aralıqqa alǵa domalaw (waqıtı) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi -15,8 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,5 variaciyası koefficienti - 9,7 kórsetti. 10 metr aralıqqa artqa domalaw (waqıtı) boyınsha ólshengen nátijjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 17,7 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 2,2 variaciyası koefficienti - 12,2 kórsetti. 3 onǵa 3 shep



täreplerge kópir jaǵdayında aylanba juwırıw (waqıtı boyınsha) ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 26 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 2,7 variantası koefficienti - 10,4 kórsetti. 10 márte kópir jaǵdayında bas arqalı atlap ótiw (waqıt) boyınsha ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 36,9 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 3,1 variaciyası koefficienti - 8,5 kórsetti. 10 márte ornında turıp joqarıǵa sekiriw (waqıt) boyınsha ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 16,1 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,7 variaciyası koefficienti - 10,6 kórsetti. 10 metr aralıqqa dizerlep júriw (waqıt) boyınsha ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi 16,8 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 2,1 variaciya koefficienti - 12,3. Tájriybe toparında 10 metr aralıqqa kópir jaǵdayında júriw (waqıtı) boyınsha ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi -33,7. standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 4 variantı koefficienti - 11,8 di kórsetti. 10 metr aralıqqa aldığa domalaw (waqıtı boyınsha) ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 15,4 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 2 variantası koefficienti - 12,7 kórsetti. 10 metr aralıqqa artqa domalaw (waqıtı) boyınsha ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 17,4 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,7 variaciyası koefficienti - 9,9 kórsetti. Kópir halatında aylanba juwırıw (3 ońǵa 3 shep tärepkke) waqıtı boyınsha ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 26,3 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 2,2 variaciyası koefficienti - 8,2 kórsetti. 10 bir ret kópir jaǵdayında bas ústinen atlap ótiw (waqıtı) boyınsha ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 36,7 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 4 variantı.

koefficienti - 10,8 di kórsetti. 10 márte ornında turıp joqarıǵa sekiriw (waqıtı boyınsha) ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi - 16 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,9 variantası koefficienti - 11,3 kórsetti. 10 metr aralıqqa dizerlep júriw (waqıtı) boyınsha ólshengen nátiyjelerdiń ortasha arifmetikalıq mánisi -16,5 standart awıw (ortasha kvadratlıq awıw) - 1,5 variaciyası koefficienti - 9,3 kórsetti.

2-keste

**Qaraqalpaqstan Respublikası Xojeli rayonı balalar-jas óspirimler sport mektebinde
dzyudo menen shuǵıllanıwshı qızlardıń fizikalıq sapa kórsetkishleri (qadaǵalaw toparı
n=15, tájiriye toparı n=15)**

		Sınaw ushın tańlangan shınıǵıwlar							
Toparlar	Qadaǵalaw toparı	Statistikalıq kórsetkish	10 metr. aralıqqa kópir halatında júriw (waqıt)	10 metr. aralıqqa aldığa domalaw (waqıtı)	10 metr. aralıqqa arqaǵa domalaw (waqıtı)	3 ońǵa, 3 shep täreplerge kópir halatında aylanıp juwırıw (waqıt)	10 márte kópir halatında mostan shıǵıw (waqıt)	10 márte turǵan jerden joqarıǵa sekiriw (waqıt)	10 metr. aralıqqa dizelep juwırıw
		X	54	15,8	17,7	26	36,9	16,1	16,8
Qadaǵalaw toparı	Basında	σ	3,8	1,5	2,2	2,7	3,1	1,7	2,1
		V, %	11,1	9,7	12,2	10,4	8,5	10,6	12,3



Изertlew	Basında	X	33,7	15,4	17,4	26,3	36,7	16	16,5
		σ	4	2	1,7	2,2	4	1,9	1,5

Juwmaq. Elimizde sport tarawın rawajlandırıw, fizikalıq, texnikalıq-taktikalıq tayarlıqlar haqqında ilimiy izleniwler alıp barılıwı, joqarı dárejedegi jurnallarda basıp shıǵarılǵan maqalalardan úlgi sıpatında paydalanıw haqqında pikirler júrgizilgen bolsa da, belgili bir sport gúresi túri haqqında modellestiriw usıllarınan paydalanılmaǵanlıǵı baqlandı. Kóplegen ilimpazlar model ham modellestiriwdi matematikalıq, logikalıq, texnikalıq ham kibernetikalıq túrlerge bólip úyrenen biraq, belgili bir háreketler sisteması haqqında izleniwler júrgizilmegen. Óz nábwetinde háreketlerdiń izbe-izligi ham olardıń bir pútın texnikalıq usıl sıpatında orınlanıwın úyreniw boyınsha pikirler bildirilmegen.

Texnikalıq usıldı modellestiriw qıyın shınıǵıw procesinde tiykarınan úyretiw sistemasına “Tiykargı qural” sıpatında qaraladı. Sport tarawında ilimiy izleniwler alıp barǵan ilimpazlar erkin izertlewshilerdiń ilimiy jumıslarınan pikirleri model ham modellestiriw túrleri arasındagı ayırmashılıq bar ekenligine qaramastan, palwan oqıw-shınıǵıw iskerliginiń isenimliligin modellestiriwde olardan paydalanıw ham ózindegi kemshiliklerdi saplastırıw boyınsha ilimiy kózqaraslar jeterli dárejede sáwlelendirilmegen.

Sporttıń dzyudo túrleri boyınsha ilimiy izleniwler ústinde bas qatırıp atırǵan ilimpazlar joqarı dárejedegi sportshınıń mikrosikllerdegi tayarlıqların modellestiriw usılların usınıw, sonıń ishinde ayırıqsha modeldegi shınıǵıwlar, olardıń kompleksi ham tez kónligiw mexanizmi tiykarında qurılıwı atap ótilgen. Usı modeldegi shınıǵıwlar yamasa olardıń kompleksin islep shıǵıwda ilimpazlar shınıǵıwlardıń dawamlılıǵı onıń túri, norması, shınıǵıwlardı tákirarlawlar arasındagı toqtawlar waqıtı, jumıstıń nátiyjeliligi haqqındagı tayarlıqtıń túrlerin jetilistiriwge qaratılǵan, biraq texnikalıq usıllar arsenalı haqqında pikir júrgizip ótilmegen. Ilimpazlardıń ilimiy izleniwleri dawamında eń nátiyjeli bolǵan texnikalıq usıllar haqqında izertlewler alıp barılmaǵanlıǵı baqlandı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.: O‘zDJTI 2018.-286 b.
2. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. T.O‘zDJTI 2020.-263b.
3. Khamidjanov Abdulaziz Usubjon og‘li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), 12-16.
4. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. М.:Советский спорт,2012-стр. 256.



5. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), 279-281.

6. Qodirov, Sirojiddin Erkinboevich. "Development of strength and operational strength skills of qualified judoists aged 15-17 years in sports improvement groups." Eurasian Journal of Sport Science 1.2 (2021): 131-135.

7. Qodirov Sirojiddin Erkinboyevich, et al. “Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch sifati bo‘yicha mashg‘ulotlarning xususiyatlari” Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 70-77.

8. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya va uslubiyati. 1,2 jild. T. ITA-press. 2018-296b.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба. М.: Советский спорт. 2000. Стр. 288.

10. Xamidjonov A.U. Belbog‘li kurash sport turiga bolalarni saralashning nazariy va amaliy tahlili. Fan-Sportga, 2020. 6(6), 75-77.

11. Kerimov F.A., Xamidjonov A.U. Belbog‘li kurashga bolalarni saralashda musobaqa faoliyati va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlar samaradorligini baholash va nazorat qilish metodikasi. Ilmiy-amaliy konferentsiya, 2021. 1(1), 35-390.

12. Kerimov F.A., Xamidjonov A.U. Belbog‘li kurash sport turiga 9-14 yoshli bolalarni saralashda maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘rni va ahamiyati. Ilmiy-amaliy konferentsiya, 2022. 1(1), 62-73.

GANDBOLCHILARNING O‘YIN AMPLUASI BO‘YICHA TAYYORGARLIK PARAMETRLARINING TAHLILI

Tojiyeva Zlixa Markaboyevna

Stajyor-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

zlixatajiyeva@gmail.com

Annotatsiya: O‘tkazilgan tadqiqotlar elita (model) sportchilarning bunday xususiyatlariga e‘tibor qaratgan holda gandbolchilarning yoshi va o‘ynaydigan rollari hisobiga tayyorgarligini baholashga qaratilgan. Gandbol bo‘yicha ko‘p yillik mashg‘ulotlar, 12-13 yoshdan boshlab ma‘lum bir o‘yin rollariga tayyorgarlik jarayonida tanlash ko‘p yillik mashg‘ulotlarda o‘yinchilar organizmiga moslashishning morfofunktsional va psixomotor xususiyatlarini shakllanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Gandbolda butun jamoa uchun ishonchli ahamiyatli ko‘rsatkichlar, qoida tariqasida, birinchi navbatda, jismoniy rivojlanishning o‘sish va vazn ko‘rsatkichlari, asosiy jismoniy sifatlari va psixomotor qobiliyatlar qobiliyati bilan bog‘liq.



Kalit so‘zlar: Antropometriya, psixomotor, jismoniy rivojlanish, qobiliyat, o‘yin roli.

Аннотация: Проведенное исследование направлено на оценку подготовленности гандболистов с учетом возрастных и игровых амплуа с ориентацией на такие характеристики элитных (модельных) спортсменов. Многолетние занятия гандболом, отбор в процессе подготовки к определенным игровым амплуа с 12-13 лет оказывают существенное влияние в многолетней тренировке на формирование морфофункциональных и психомоторных особенностей адаптации к организму игроков. В гандболе достоверно значимые показатели для всей команды, как правило, обусловлены прежде всего роста-весовыми показателями физического развития, возможностями основных физических качеств и психомоторными способностями.

Ключевые слова: антропометрия, психомоторика, физическое развитие, работоспособность, игровая амплуа.

Abstract: The conducted research is aimed at assessing the training of handball players due to age and playing roles with an orientation to such characteristics of elite (model) athletes. Long-term handball lessons, selection in the process of preparation for certain playing roles from the age of 12-13 have a significant impact in long-term training on the formation of morph functional and psychomotor features of adaptation to the body of players. In handball, reliably significant indicators for the whole team, as a rule, are primarily due to the growth and weight indicators of physical development, the ability of basic physical qualities and psychomotor abilities.

Keywords: anthropometry, psychomotor, physical development, capacity, playing role.

Kirish: Hammamizga ma’lum, har bir sport turining rivojlanishida avvalo bu sport turi bilan shug‘ullanadigan yosh sportchilarning o‘rni va ahamiyati yuqori hisoblanadi. Ya’ni, bunda yosh sportchilarning tanlagan sport yo‘nalishi bo‘yicha mahoratini boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab rivojlantirib borish kerak. Bu jarayonda sport maktablari asosiy vazifani bajaruvchi hisoblanadi. Bunda “Bolalar va o‘smirlar maktablarining sport tarmoqlari va sport majmuasi klublari yonida, abonementli guruhlar mavjudligi turar joy bo‘yicha yoqtirgan sport turlari bilan shug‘ullanish imkoniyatini ta’minlaydi”.

Gandbolning hozirgi rivojlanish darajasi tajribali gandbolchilar tayyorgarligining turli jihatlariga talablarni oshirdi. Musobaqa faoliyati samaradorligiga ta’sir etuvchi omillardan biri jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, uning imkoniyatlari bo‘lib, ular uzoq muddatli mashg‘ulotlarning turli bosqichlarida tanlashda, jamoalarni to‘ldirishda, ampluani belgilashda hisobga olinadi.



Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonini boshqarish texnik va taktik harakatlarni amalga oshirishning sportchilar tanasining morfologik, funksional va psixologik xususiyatlariga bog‘liqligi bilan chambarchas bog‘liq. Shu bilan birga, oliy sportda yuqori sport natijalariga erishish, bir tomondan, tananing genetik jihatdan aniqlangan xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lsa, ikkinchi tomondan, sportga moslashish sportchilar tanasining morfofunktsional imkoniyatlarida o‘yin ampluasi bilan iz qoldiradi [1].

Tadqiqot maqsadi. Yosh, sport tajribasi va o‘yin ampluasi bilan belgilanadigan jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini, uning imkoniyatlari va psixomotor qobiliyatlarini qiyosiy tahlil qilishni o‘z ichiga oladi.

Tadqiqot materiallari va usullari. Gandbolchilarning jismoniy rivojlanishi, uning ishlashi va psixomotor qobiliyatlarini baholash uchun Qoraqalpog‘iston Respublikasining Nukus shahri va Chimboy tumanidagi sport maktablaridagi gandbol to‘garagida olingan antropometrik va psixomotor skrining ma‘lumotlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida tana uzunligi va vazni, ko‘krak qafasi aylanasi (KQA) va uning ekskursiyasi (KQE), o‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS), maksimal bilak kuchi (F_{max} , kg) o‘lchovlari o‘tkazildi. Ketele indeksi (KI) atletik darajani va fizikaning mutanosibligini aks ettiradi, O‘pka indeksi (O‘I), EGK va tana yuzasining maydoni ($TYUM, m^2$) tashqi nafas apparatining aerobik imkoniyatlarini xarakterlaydi. Matematik qayta ishlash tavsiyalarga muvofiq amalga oshirildi [2].

Tana massasi indeksi (TMI, kg/m^2) aktiv va passiv tana og‘irligining proporsionalligini xarakterlaydi. Morfologik yetuklik indeksi (MEI standart birligi) nisbiy qo‘l va bilak kuchi ko‘rsatkichlari bilan birgalikda sportchilarning tayanch-harakat tizimining morfofunktsional yetuklik darajasini aks ettiradi [3, 4].

Tadqiqot natijalari va tahlili. Professional sportdagi yutuqlarning sportchilar tanasining morfofunktsional xususiyatlariga bog‘liqligi, boshqa moddalar teng bo‘lsa, qat’iy tasdiqlangan va shubhasiz hisoblanadi.

Bundan tashqari, tana vaznining biroz kamayishi bilan gandbolchilar tashqi nafas apparati maksimal kuch (F_{max}), O‘pkaning tiriklik sig‘imi (O‘TS), Ko‘krak qafasi aylanasi (KQA), Ko‘krak qafasi ekskursiyasi (KQE) ning yuqori darajada rivojlangan parametrlari bilan umumiy kuch qobiliyatlarining optimal baholariga ega.

Bizning aniqlashimizcha, gandbolchilarning o‘yin faoliyatidagi ko‘p qirrali bo‘lishiga qaramay, o‘yin ampluasi ularning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarida namoyon bo‘ladi. Xususan, 12-13 yoshli gandbolchilarning tana uzunligi va vazni mutanosib ravishda 157/162 sm va 45/50; 168/175 - 54/62 ni tashkil etadi. Shuni ham ta’kidlash kerakki, bo‘yning balandligi, mintaqaviy standartlarga muvofiq, bu yoshda mustaqil komponent sifatida yuqori (1-jadval). Yoshi va sport ixtisosligining o‘ssishi bilan bo‘y va vazn ko‘rsatkichlari oshib boradi (2-jadval), professional gandbolchilarnikiga yaqinlashadi (3-jadval).



1-jadval

12-13 yoshli gandbolchilarning jismoniy rivojlanish parametrlari.

Amplua	Fizikaviy rivojlanish ko'rsatkichlari					
	Bo'yi, sm.	Og'irlik, kg	O'TS, ml	KQA, sm.	KQE, sm.	Fmax Bilak kuchi, kg
Burchak o'yinchisi	157/162.	45/50.	2,0/2,4	69/79.	4/6	33/38.
Yarim o'rta	167/173.	53/65.	2,5/2,8;	70/80;	5/6	35/40;
Chiziq o'yinchisi	168/175.	54/62.	2,7/2,9.	70/75	6/7	38/45.
Markaziy o'yinchi	160/165.	49/52.	2,2/2,8;	69/78.	5/6	36/40;
Darvozabon	168/170.	52/60.	2,7/3,0	71/82.	6/8.	39/45.

Izoh: Fmax - maksimal kuch, O'TS - O'pkaning tiriklik sig'imi, KQA - Ko'krak qafasi aylanasi, KQE - Ko'krak qafasi ekskursiyasi

Jadvallarda keltirilgan turli yoshdagi gandbolchilarning jismoniy rivojlanish ma'lumotlari va sport tajribalari ularning o'yin amplitudasida aks ettirilgan.

2-jadval

19-23 yoshli yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy rivojlanish parametrlari.

Amplua	Fizikaviy rivojlanish ko'rsatkichlari					
	Bo'yi, sm.	Og'irlik, kg	O'TS, ml.	KQA, sm.	KQE, sm.	Fmax Bilak kuchi, kg
Burchak o'yinchisi	185.	80.	4,3.	106.	8,5.	65.
Yarim o'rta	200	98.	4,6.	113.	9,0	75.
Chiziq o'yinchisi	197.	99	4,7.	112.	10.	70.
Markaziy o'yinchi	191	87.	4,5;	108.	9.	75.
Darvozabon	196.	94.	5,0.	110.	10.	75.

3-jadval

Professional gandbolchilarning jismoniy rivojlanishining namunaviy parametrlari (model) - 23-27 yosh.

Amplua	Fizikaviy rivojlanish ko'rsatkichlari					
	Bo'yi, sm.	Og'irlik, kg	O'TS, ml.	KQA, sm.	KQE, sm.	Fmax Bilak kuchi, kg
Burchak o'yinchisi	194,0	91,0	6,3.	106.	10,2.	70.
Yarim o'rta	196,0	92,0	6,4.	108.	10,5.	80.
Chiziq o'yinchisi	184,0	82,0	5,8.	105.	10,2.	70.
Markaziy o'yinchi	196,0	93,0	6,2.	107.	10,5.	75.
Darvozabon	189,0	88,0	5,9.	106.	11,4.	75.

Burchak o'yinchisi. Jismoniy rivojlanishning eng past bo'y va vazn parametrlariga ega bo'lgan barcha o'rganilgan sportchilar guruhlaridagi gandbolchilar qisqa vaqt ichida tez va chaqqon texnik va taktik harakatlar bilan ajralib turadi.



Chiziq o‘yinchisi. Raqibning mudofadagi taktik tayyorgarligini bartaraf etish, shu bilan darvozaga zarba yo‘llash imkoniyatini ta‘minlash.

Yarim o‘rta qatlamidagi o‘yinchilar himoyada sheriklarning texnik va taktik harakatlarini boshqarish, himoya kabi funksiyalarni bajaradi, massiv o‘yinchilar esa uzoq masofalardan darvozaga zarba yo‘llashga ixtisoslashgan bo‘ladi.

Darvozabon. Jismoniy rivojlanishning baland bo‘y va vazn parametrlari bilan ham ajralib turadi, darvoza tomon zarbalarni qaytaradi va ekstremal vaziyatlarda vaqti-vaqti bilan maydon o‘yinchisiga aylanadi.

Muvaffaqiyatli o‘yin faoliyati uchun gandalchilarning katta vazn-bo‘yi tana parametrlarining baholarini tahlil qilish, qoida yo‘li bilan, uchinchi toifadagi tutqichning uzunligi (tezlik dastagi) ortadi, bu uzoq masofadan darvozaga zarba yo‘llash samaradorligini ta‘minlaydi [6].

Leonardo da Vinchi tomonidan hisoblangan vitruvian odamining prinsipiga asoslanib, qo‘lning uzunligi tananing uzunligiga teng bo‘lishi kerak bo‘lganda, ya‘ni. 1 dan 1 gacha koeffitsiyent bilan. Tibbiyotda 1 dan 1, 05 gacha bo‘lgan koeffitsiyent qachondan beri Morfan sindromining ko‘rsatkichi hisoblanadi, bu tananing biriktiruvchi to‘qimalarining aynishi tufayli oyoq-qo‘lning patologik cho‘zilishiga olib keladi [9].

Ma‘lumki, professional sportda gandalchilarning harakatlanishida yo‘qotmasdan kinetik energiyaga aylanadigan bo‘sh potensial energiya mushak va paylarda to‘planishi hisobiga tana massasining tarkibi jismoniy rivojlanish imkoniyatlari bilan sezilarli bog‘liq [5].

Yuqorida aytilganlar kontekstida shuni ta‘kidlash kerakki, 12-13 yoshdagi harakat analizatorining anatomik va fiziologik yetukligi o‘zaro bog‘liqlikda gandalchilarning nerv-mushak tizimining yuqori morfofunktsional yetukligi o‘smirlarga kattalar bilan bir xil tezlik, muvofiqlashtirish va aniqlik bilan harakatlarni bajarish imkonini beradi, bu bizga bu yoshda texnik va taktik jihatdan yaxshilanish haqida bahslashish imkonini beradi.

Gandalbolning zamonaviy rivojlanish darajasi sportchilardan asosiy jismoniy, texnik-taktik, psixomotor sifatlarning yuqori darajada rivojlanishini va ularni sport musobaqalarining og‘ir sharoitlarida, hamkorlikdagi o‘zaro bog‘liq harakatlar bilan samarali integratsiyalash qobiliyatini talab etadi [7].

Har qanday vosita harakatlari (yurish, yugurish, sakrash, to‘p tashlash va boshqalar) tananing barqaror holatini saqlash bilan bog‘liq. Bu tananing barcha fiziologik tizimlarining normal ishlashini, harakatlarning optimal diapazoni, mushaklar harakatlarini oqilona taqsimlashni ta‘minlaydi, bu esa puxta energiya sarfiga va qurol harakati samaradorligini oshirishga olib keladi.

Bundan tashqari, tegishli qobiliyatlarni amalga oshirish imkoniyatlarini aks ettiruvchi muvofiqlashtirish jarayoni natijasida shaxsiy jismoniy sifat sifatida maqsadli aniqlikka e‘tibor qaratish lozim, ular orasida hal qiluvchi rol o‘tish va ushlashda harakatlarning kuch parametrlarini kuzatish hisoblanadi. to‘p, o‘yin



davomida darvoza tomon zarbalar. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, bunday qobiliyatlar doirasi faqat juda keng bo'lishi mumkin, balki har bir aniq holatda hal qilinayotgan muammoning xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'zgaruvchanlik bilan tavsiflanadi [8, 10].

Gandbolchilarning harakat faoliyati tezligi va sur'atini tahlil qilish alohida e'tibor talab qiladi. Harakatlarning umumiy tezligi parametrlarida 10 soniya davomida urish testida 12-13 yoshdan 19-23 yoshgacha sezilarli o'sish borligi aniqlandi: 63/67-65/70 va 68/72-70/75. Sensimotor reaksiyalarda - SMR xuddi shunday holat gandbolchilarning o'rganilgan guruhlarida kuzatiladi - reaksiya vaqti yoshga qarab kamayadi, shu bilan birga shuni ta'kidlash kerakki, zarba testida ham, ularning o'yin ampluasi darvozabonlarda ham sensomotor reaksiyalarda yuqoriroq parametrlar bor. Tezlik qobiliyatida yoshi va sport tajribasi bilan belgilanadigan 30 m. yugurish vaqtiga bog'liqlik mavjud. 19-23 yoshli professional gandbolchilarning psixomotor qobiliyatlari namoyon bo'lishida kechikish texnik-taktik mahoratni oshirishda zaxira imkoniyatlari omillaridan biri sifatida alohida e'tiborga loyiq.

Bundan tashqari, sensomotor reaksiyalar va harakatlarning maksimal tezligi dinamik ko'z sensori shakllanishi uchun asosiy bo'lib, ekstrapolyatsiyaga asoslangan, ya'ni miyaning o'zidan oldinga harakatlanish qobiliyati. Musobaqa davomida yuqori malakali gandbolchilar taktik masalalarni hal qiladi va harakatlarni bir zumda va to'g'ri bajaradi. Tushunish (og'zaki shaklda ifodalash) harakat tugaganidan keyin yuz beradi. Intuitiv harakatlar sportchining boy, ko'p qirrali tajribasi asosida amalga oshiriladi: taktikani chuqur bilish va texnikani mukammal o'zlashtirish, raqiblar va sheriklarning harakatlarini kuzatish qobiliyati, ehtimoliy prognozlash va oldindan ko'rish qobiliyatining yaxshi rivojlanganligi.

Gandbolchilar uchun raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish va oldindan ko'rish nafaqat ehtimollik prognoziga, balki bevosita sport musobaqasi vaqtidagi raqibning faol harakatlariga asoslanadi. Bunday holatda, kutish reaksiyalari alohida o'rin tutadi, ya'ni raqibning harakatlari yoki harakatlarining boshlanishini taxmin qilish harakatlari. Haqiqatning juz'iy in'ikosi sifatidagi juz'iy reaksiyalar faqat psixik jarayonlar kompleksi - sezgilar, idrok etish, kuzatish, xotira va tafakkur asosida mumkin bo'ladi [8, 9].

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, gandbol mashg'ulotlari, ma'lum o'yin pozitsiyalariga tayyorgarlik jarayonida tanlash, ularning tanasining o'yin ampluasiga ko'ra moslashuvining morfofunktsional xususiyatlarini shakllantirishga 12-13 yoshda yetuk harakat analizatori ta'sir ko'rsatadi.

Tibbiy nazorat amaliyotida jismoniy rivojlanish va uning imkoniyatlarini baholash uchun matematik formulalarda ko'rsatilgan individual antropometrik parametrlarning nisbati bo'lgan indeks usuli qo'llaniladi. To'liq baholarga nisbatan uning afzalligi shundaki, u jismoniy rivojlanish va uning imkoniyatlarini



ularning o‘zaro bog‘liqligidagi belgilar majmuasiga asoslangan holda har tomonlama baholash imkonini beradi.

Gandbolning zamonaviy rivojlanish darajasi sportchilardan asosiy jismoniy, texnik va taktik ko‘nikmalarning yuqori darajada rivojlanishini talab etadi, ularning asosini psixomotor qobiliyatlar sport mahoratining zaxirasi sifatida raqib tomonidan faol harakatlar imkoniyatini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Калюжный, Е.А., Михайлова С.В., Маслов В.Ю. Применение метода индексов при оценке физического развития студентов. Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2014. 1. С. 21-27.
2. Ашмарин Б.А. Обработка результатов исследования. В кн.: Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Просвещение. С. 1978. 160-177.
3. Дембо А.Г. Исследование физического развития и опорно- двигательного аппарата. В кн.: Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина. 1988. С. 197- 190.
4. Дворкина Н.И., Дворкин Л.С., Попов А.Н. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: 2017. 3. С. 5-8.
5. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды. В кн.: Биомеханика, учебник для ИФК. М.: ФиС. С. 1979. 224-229.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Тактика игры в гандбол. В кн.: Спортивные игры. М.: Академия. 2004. С. 250-251.
8. Ильин Е.П. Психомоторные качества и условия их проявления. В кн.: Психомоторная организация человека, учебник для ВУЗов. СПб. С. 2003. 124-136.
9. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа. Вестник спортивной науки, 3. С. 2015. 34-43.
10. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Исследование психомоторных процессов. Методика психодиагностики в спорте. М.: Просвещение. – С. 1990. 191-196.

TENNISCHILARDA CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI VA METODIKASI

Berdekeev Abubakir Abutalipovich

Stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Berdekeev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada chidamkorlik jismoniy sifati tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari keng yoritilgan hamda uning sport faoliyatidagi, xususan tennis sportidagi o‘rni atroflicha tahlil qilingan. Chidamkorlikning mazmun-mohiyati, uning fiziologik, pedagogik va psixologik jihatlarini ochib berilib, sportchining uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyati



sifatida talqin etilgan. Tadqiqot davomida chidamkorlikning umumiy va maxsus turlari, shuningdek aerob va anaerob mexanizmlari haqida batafsil ma'lumotlar keltirilgan.

Maqolada tennis musobaqalarining o'ziga xos xususiyatlari, o'yin davomiyligi va yuqori intensivlikdagi harakatlar sportchidan yuqori darajadagi chidamkorlikni talab qilishi ilmiy asosda izohlangan. Chidamkorlikning sportchining texnik-taktik harakatlarini barqaror saqlash, charchoqqa qarshi kurashish va musobaqaning so'nggi bosqichlarida ham yuqori natija ko'rsatishdagi ahamiyati asoslab berilgan. Shuningdek, ruhiy (psixologik) chidamkorlikning sport faoliyatidagi roli va uning musobaqa jarayonidagi stress omillariga qarshi turishdagi ahamiyati yoritilgan. Maqola mazmuni sportchilar, murabbiylar hamda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo'lib, chidamkorlikni rivojlantirishga oid ilmiy bilimlarni kengaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Chidamkorlik, umumiy chidamkorlik, maxsus chidamkorlik, aerob va anaerob imkoniyatlar, tennis, jismoniy tayyorgarlik, sport nazariyasi.

Аннотация: В данной статье широко освещены научно-теоретические основы понятия физического качества выносливости, а также подробно проанализирована его роль в спортивной деятельности, в частности в теннисном спорте. Раскрыты сущность выносливости, ее физиологические, педагогические и психологические аспекты, интерпретируется как способность спортсмена адаптироваться к длительным физическим нагрузкам. В ходе исследования представлена подробная информация об общих и специальных видах выносливости, а также об аэробных и анаэробных механизмах.

В статье на научной основе объясняются особенности теннисных соревнований, длительность игры и высокая интенсивность движений, которые требуют от спортсмена высокого уровня выносливости. Обосновано значение выносливости в поддержании устойчивости технико-тактических действий спортсмена, борьбе с усталостью и достижении высоких результатов на последних этапах соревнований. Также освещена роль психической (психологической) выносливости в спортивной деятельности и ее значение в противостоянии стрессовым факторам в процессе соревнований. Содержание статьи имеет теоретическое и практическое значение для спортсменов, тренеров и студентов, обучающихся по направлению физической культуры и спорта, и служит расширению научных знаний о развитии выносливости.

Ключевые слова: Выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, аэробные и анаэробные возможности, теннис, физическая подготовка, теория спорта.



Abstract: *In this article, the scientific and theoretical foundations of the concept of the physical quality of endurance are widely covered, and its role in sports activities, particularly in tennis, is analyzed in detail. The essence of endurance, its physiological, pedagogical, and psychological aspects are revealed, and it is interpreted as the athlete's ability to adapt to prolonged physical loads. During the study, detailed information was provided on general and special types of endurance, as well as aerobic and anaerobic mechanisms.*

The article scientifically explains the peculiarities of tennis competitions, the duration of the game, and the high intensity of movements, which require a high level of endurance from the athlete. The importance of endurance in maintaining the stability of the athlete's technical-tactical actions, combating fatigue, and achieving high results in the final stages of competitions has been substantiated. The role of mental (psychological) endurance in sports activities and its importance in resisting stressful factors during competitions are also highlighted. The content of the article has theoretical and practical significance for athletes, coaches, and students studying in the field of physical education and sports, and serves to expand scientific knowledge on the development of endurance.

Keywords: *Endurance, general endurance, special endurance, aerobic and anaerobic capabilities, tennis, physical training, sports theory.*

Kirish. Hozirgi kunda sport sohasining jadal rivojlanishi, musobaqalarning keskin raqobat sharoitida o'tkazilishi hamda sportchilardan qo'yilayotgan yuqori talablar jismoniy tayyorgarlik masalalariga alohida e'tibor qaratishni taqozo etmoqda. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish faqatgina texnik va taktik tayyorgarlik bilangina emas, balki sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlari darajasi bilan ham chambarchas bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan chidamkorlik sportchining asosiy jismoniy sifatlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Tennis sporti murakkab koordinatsion harakatlar, yuqori tezlik, kuchli zarbalar va uzoq davom etadigan o'yinlar bilan tavsiflanadi. Tennis musobaqalari ko'pincha bir necha setdan iborat bo'lib, ularning davomiyligi 2–3 soat va undan ortiq vaqtni tashkil etishi mumkin. Ushbu jarayonda sportchi doimiy ravishda yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajaradi, tezkor yugurishlar, to'xtashlar, yo'nalishni keskin o'zgartirishlar va zarbalarni takror-takror amalga oshiradi. Bunday sharoitda sportchining chidamkorlik darajasi uning o'yin samaradorligiga va musobaqa natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Chidamkorlik yetarli darajada rivojlanmagan tennischilar o'yin davomida tez charchab qolishi, texnik xatolarga yo'l qo'yishi hamda taktik rejani to'liq amalga oshira olmasligi bilan ajralib turadi. Aksincha, yuqori darajadagi chidamkorlikka ega sportchilar musobaqaning so'nggi daqiqalarigacha o'z harakatlarining aniqligi va tezligini saqlab qoladi. Shu sababli



tennischilarni tayyorlash tizimida chidamkorlikni rivojlantirish masalasi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, chidamkorlik murakkab va ko‘p qirrali jismoniy sifat bo‘lib, u organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimlarining funksional imkoniyatlari, shuningdek sportchining ruhiy barqarorligi bilan uzviy bog‘liqdir. Chidamkorlikning umumiy va maxsus turlari sport faoliyatining turli bosqichlarida turlicha ahamiyat kasb etadi. Shu bois mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda chidamkorlikni rivojlantirishga ilmiy asoslangan yondashuv zarur.

Bugungi kunda tennis sportida chidamkorlikni rivojlantirish bo‘yicha turli metodikalar mavjud bo‘lib, ularning samaradorligini to‘g‘ri baholash va amaliyotga tatbiq etish muhim vazifalardan biridir. Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash, sportchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, dam olish va tiklanish jarayonlarini oqilona tashkil etish chidamkorlikni rivojlantirishning muhim shartlari hisoblanadi.

Mazkur ishning maqsadi tennischilarda chidamkorlik tushunchasining ilmiy-nazariy asoslarini o‘rganish, uning sport faoliyatidagi ahamiyatini yoritish hamda chidamkorlikni rivojlantirishning samarali usullari va metodikalarini tahlil qilishdan iboratdir. Ushbu ishda qo‘yilgan vazifalar chidamkorlikning mohiyatini ochib berish, uning turlari va rivojlanish omillarini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan metodik yondashuvlarni asoslashga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili. Tennischilarda chidamkorlikni rivojlantirish masalasi sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasida keng o‘rganilgan. Mazkur yo‘nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijasida chidamkorlikni shakllantirishda turli metod va vositalarning samaradorligini ko‘rsatib beradi.

Aynan sport nazariyasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarda chidamlilik inson organizmining uzoq muddatli jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Shu bois ushbu jarayonda yurak - qon tomir tizimi, qon tomirlaridagi formal elementlar ulardan Erit nafas olish tizimi va mushak faoliyati va ularning fiziologik xususiyatlari muhim rol o‘ynaydi.

Tennis sportiga oid shu tahlillarga tayangan holda chidamkorlik ikki asosiy turga ajratiladi: umumiy va maxsus chidamkorlik. Umumiy chidamkorlik organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilsa, maxsus chidamkorlik bo‘lsa bevosita tennis o‘yinidagi harakat faoliyatiga moslashgan bo‘ladi.

Bizning olib borayotgan ilmiy izlanishlarim natijasida, tennis o‘yinida sportchi qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikdagi harakatlarni takror-takror bajaradi. Shu sababli chidamkorlikni rivojlantirishda interval va takroriy mashq usullari yuqori samaradorlikka ega hisoblanadi. Ayniqsa, qisqa masofalarga tez yugurish, keskin yo‘nalish o‘zgarishlari va zarba berish kombinatsiyalari maxsus chidamkorlikni oshiradi. Ba’zi tadqiqotlarda aylanma (circuit) mashg‘ulotlar tizimi ham samarali



vosita sifatida ko‘rsatilgan. Bu usulda sportchi turli jismoniy mashqlarni ketma-ket bajarib, umumiy va maxsus chidamkorlikni birgalikda rivojlantiradi. Zamonaviy sport ilmida chidamkorlikni rivojlantirishda individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va funksional holatiga qarab mashg‘ulot yuklamalari moslashtirilishi kerak.

Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda tiklanish jarayonining ahamiyati ham alohida ta’kidlanadi. To‘g‘ri dam olish, ovqatlanish va uyqu rejimi chidamkorlikning samarali rivojlanishiga xizmat qiladi.

Umuman olganda, tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, tennischilarda chidamkorlikni rivojlantirish kompleks yondashuvni talab qiladi va turli mashq usullarining uyg‘unlashuvi yuqori natijalarga olib keladi.

Metodik tamoyillar.

Bosqichma-bosqichlik – yuklama asta-sekin oshiriladi;

Davriylik – mashg‘ulotlar rejali sikllar asosida tashkil etiladi;

Turli-tumanlik – mashqlar mazmuni doimiy yangilanib boriladi;

Individual yondashuv – sportchining tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi;

Nazorat va tahlil – har bir mashg‘ulot natijasi baholanadi.

Chidamkorlikni rivojlantirish bosqichlari:

1. Tayyorlov bosqichi.

Maqsad: umumiy chidamkorlik bazasini yaratish;

Mashg‘ulotlar: yugurish, aralash mashqlar, sakrashlar;

Vaqt: 30–40 daqiqa, haftasiga 3–4 marta.

Maxsus bosqich.

Maqsad: tennisga xos chidamkorlikni rivojlantirish;

Mashg‘ulotlar: tezkor harakatlar, zarba mashqlari, pozitsiyani tez o‘zgartirish;

Vaqt: 20–30 daqiqa, haftasiga 3 marta.

Musobaqa oldi bosqichi.

Maqsad: maksimal sport formasiga erishish;

Mashg‘ulotlar: qisqa o‘yinlar, yuqori intensivlikdagi interval mashqlar;

Intensivlik: yuqori, tiklanish jarayonlariga e’tibor qaratiladi [1].

Asosiy mashq shakllari (Tennis uchun aylanma mashqlar).

Tennischilarda umumiy va maxsus chidamkorlikni rivojlantirish maqsadida mashg‘ulot jarayonida aylanma mashqlar (stansiyalar usuli) keng qo‘llaniladi. Har bir stansiya tennis o‘yiniga xos harakatlar asosida tuzilgan bo‘lib, sportchining funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi [2].

Stansiya	Mashq turi (tennisga mos)	Bajarish mazmuni	Vaqt
1	Ketma-ket sakrashlar (oyoq ishlashi)	Tennis kortida oldinga va yon tomonga 15 ta tez sakrash	20 soniya
2	Raketka va to‘p bilan tezkor harakat	To‘pni yerga urib, yon chiziqlar bo‘ylab tez harakatlanish	20 soniya



3	Himoya pozitsiyasida yonlama harakat (slyd)	Past holatda chap-o‘ng tomonga tezkor himoyaviy harakatlar	20 soniya
4	Zarba mashqi (forehand/backhand)	Ketma-ket forehand yoki backhand zarbalarini bajarish	20 soniya

Metodik ko‘rsatmalar.

Har bir stansiyadan so‘ng 15–20 soniya dam olish tavsiya etiladi;

To‘liq aylanma 2–3 marta takrorlanadi;

Mashqlar intensivligi sportchining **yoshi va tayyorgarlik darajasiga** qarab belgilanadi;

Yurak urish tezligi o‘rtacha va yuqori zona oralig‘ida bo‘lishi maqsadga muvofiq.

Mashqlarning ahamiyati. Ushbu aylanma mashqlar majmuasi tennischilarning oyoq ishlashi, tezkorligi, zarba barqarorligi va charchoqqa chidamliligini oshiradi. Mashg‘ulot davomida texnik elementlarni saqlab qolgan holda chidamkorlikni rivojlantirish imkonini beradi.

Chidamkorlik tushunchasi va uning turlari. Chidamkorlik — bu sportchining uzoq vaqt davomida samarali faoliyatni saqlab qolish va charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir. Tennisda quyidagi chidamkorlik turlari muhim ahamiyatga ega:

Umumiy chidamkorlik – organizmning uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalarga moslashuvi;

Maxsus chidamkorlik – tennisga xos harakatlar (tez yugurish, zarbalar, sakrashlar)ni uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyati;

Tezkor chidamkorlik – qisqa muddatda yuqori tezlikni saqlab qolish;

Psixologik chidamkorlik – stress, bosim va musobaqa sharoitida barqarorlikni saqlash.

Tennischilarda chidamkorlikni rivojlantirish usullari.

1. **Uzluksiz mashq usuli.** Bu usul o‘rtacha intensivlikda uzoq davom etadigan yugurishlar, arqon sakrash va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu usul umumiy chidamkorlikni rivojlantirishda samarali hisoblanadi.

2. **Interval mashq usuli.** Mashqlar yuqori va past intensivlikda almashib bajariladi. Masalan, qisqa masofaga tez yugurish va faol dam olish. Bu usul yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va maxsus chidamkorlikni oshiradi.

3. **O‘yin usuli.** Tennisga xos mashqlar va o‘yin holatlari orqali chidamkorlik rivojlantiriladi. U sportchining motivatsiyasini oshirib, real musobaqa sharoitiga yaqinlashishga yordam beradi.

4. **Aylanma mashg‘ulot usuli.** Bir nechta mashqlar ketma-ket bajarilib, barcha mushak guruhlariga yuklama beriladi. Bu usul chidamkorlik bilan birga kuch va tezlikni ham rivojlantiradi.



5. 15-20 soniya davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko‘p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 daqiqa davomida to‘xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg‘amchilar bilan ham bajarish mumkin.

6. Pastki turish holatidan 1-1,5 daqiqa davomida turli yo‘nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og‘irliklar bilan.

7. Hujum zarbasi va to‘siqni taqlid qilib, orqa zonalarda o‘mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

8. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o‘tkazish.

9. Turli yo‘nalish va masofalarga “mokkisimon yugurishlar”.

10. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o‘quv o‘yinlari [9].

Test turi	Tavsif (tennisga moslashtirilgan)
Cooper testi	Tennis korti atrofida yoki yugurish yo‘lagida 12 daqiqa davomida yugurib bosib o‘tilgan masofa aniqlanadi. Bu test umumiy chidamkorlik darajasini baholashga xizmat qiladi.
Yo-Yo testi	Tennisga xos qisqa masofali tez yugurish va to‘xtashlar orqali bajariladi. Sportchining tezkor va maxsus chidamkorligi baholanadi.
Puls nazorati	Mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulot jarayonida va undan keyin yurak urish chastotasi o‘lchanadi. Tiklanish tezligi tennischining funksional holatini ko‘rsatadi.
Subyektiv charchoq	Sportchi mashg‘ulotdan so‘ng o‘zining charchoq darajasini maxsus shkalalar (masalan, Borg shkalasi) asosida baholaydi. Bu usul sportchining individual holatini aniqlashga yordam beradi.

Baholashning ahamiyati. Mazkur testlar orqali olingan natijalar murabbiyga mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish, sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash hamda chidamkorlikni rivojlantirish jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi. Baholash natijalari asosida mashg‘ulot rejalariga o‘z vaqtida o‘zgartirishlar kiritilishi mumkin.

Natijalar. O‘tkazilgan tadqiqotlar va pedagogik tajribalar natijasida tennischilarda chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida nazorat va tajriba guruhlarining ko‘rsatkichlari taqqoslab o‘rganildi. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, sportchilarning umumiy va maxsus chidamkorlik darajasi oshgani qayd etildi. Interval va aylanma mashg‘ulotlar qo‘llanilgan sportchilarda yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilandi hamda charchoqqa chidamlilik darajasi yuqoriladi.

Test natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi: 1000 metrda yugurish natijalari o‘rtacha 10–15% ga yaxshilandi. Shuttle run (4×10 m) mashqida tezlik va chidamkorlik 8–12% ga oshdi. Kort bo‘ylab harakatlanish tezligi va aniqligi sezilarli darajada yaxshilandi. Uzoq davom etuvchi o‘yinlarda charchash darajasi kamaydi.



Nazorat guruhida esa o'zgarishlar kamroq darajada bo'lib, bu an'anaviy mashg'ulotlarning samaradorligi nisbatan past ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida shuningdek quyidagi natijalarga erishildi:

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish umumiy chidamkorlikka qaraganda tezroq natija berdi.

O'yin usulidagi mashg'ulotlar sportchilarning motivatsiyasini oshirdi. Individual yondashuv qo'llanilgan sportchilarda natijalar yuqoriroq bo'ldi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarda yuklamani to'g'ri taqsimlash va dam olish vaqtini me'yorida belgilash sportchilarning jismoniy holatini barqaror saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, tajriba davomida sportchilarning psixologik holati ham yaxshilangani kuzatildi. Ular uzoq davom etuvchi o'yinlarda o'zini erkin tutish, diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini namoyon etdilar.

Xulosa. O'tkazilgan tahlillar va ilmiy manbalarni o'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, chidamkorlik zamonaviy sport faoliyatida, ayniqsa tennis sportida yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Chidamkorlik sportchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi jismoniy va ruhiy yuklamalarni samarali bajarish, charchoqqa qarshi turish hamda musobaqaning so'nggi bosqichlarida ham o'z texnik-taktik imkoniyatlarini saqlab qolish qobiliyatini belgilaydi. Tennis musobaqalarining davomiyligi, o'yin jarayonida tezkor harakatlar va kuchli zarbalarning takrorlanib borishi sportchidan nafaqat texnik va taktik mahorat, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, xususan chidamkorlikni talab etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chidamkorligi yetarli darajada rivojlanmagan sportchilar uchrashuv davomida tez charchab qoladi, o'yin sifati pasayadi va texnik xatolarga yo'l qo'yish ehtimoli ortadi. Aksincha, chidamkorligi yuqori bo'lgan tennischilar musobaqaning hal qiluvchi daqiqalarida ham barqaror va ishonchli o'yin namoyish etadi.

Mazkur ish davomida chidamkorlik tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari, uning fiziologik, pedagogik va psixologik jihatlari batafsil yoritildi. Chidamkorlikning umumiy va maxsus turlari, shuningdek aerob va anaerob mexanizmlari tennis sporti faoliyati bilan uzviy bog'liq holda tahlil qilindi. Ushbu tahlillar shuni ko'rsatadiki, umumiy chidamkorlik sportchining funksional tayyorgarligi uchun asos bo'lib xizmat qilsa, maxsus chidamkorlik bevosita musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilaydi.

Chidamkorlikni rivojlantirish jarayonida mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashg'ulotlarning muntazamligi, sportchining yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish hamda dam olish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish yuqori natijalarga erishishning muhim shartlari hisoblanadi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida umumiy chidamkorlik bilan bir qatorda maxsus va ruhiy chidamkorlikni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratish lozim.



Xulosa qilib aytganda, tennischilarda chidamkorlikni rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining ajralmas qismi bo‘lib, u sportchining musobaqa faoliyatidagi barqarorligi, yuqori sport natijalari va uzoq muddatli sport faoliyatini ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar va zamonaviy metodikalar sportchilar tayyorgarligi sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur ishda bayon etilgan nazariy xulosalar va amaliy tavsiyalar jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari, tennis murabbiylari hamda ushbu yo‘nalishda tahsil olayotgan talabalar uchun foydali bo‘lib, ularni mashg‘ulot jarayonida samarali qo‘llash orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. [Interval Training on Endurance Improvement in Adolescent Tennis Players](#)
Azis I., Yusnadi Y., Hasyim M.Q. *The Effectiveness of Interval Training on Endurance Improvement in Adolescent Tennis Players*. Indonesian Journal of Research and Educational Review. – Tadqiqot interval mashg‘ulotlari o‘smir tennischilarda yurak-qon tomir chidamkorligini va sportga xos ko‘rsatkichlarni oshirishda samarali ekanini ko‘rsatadi.
2. Безверхов В.П. Теннис: Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. – Т.: LiderPress, 2008. – 150 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: ФиС, 1991. – 288 с.
4. Бойко В.Ф., Данько Г.В., Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1991. – №2 – С. 24-31.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия – ПРЕСС, 2006. – 272 с.
7. Голенко В., Скородумова А., Тарпищев Ш. Академия тенниса. – М.: Дедалус, 2002. – 236 с.
8. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
9. Тунис С.М. Влияние физических нагрузок на точность двигательных действий теннисисток 15-17 лет.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 1999. – 21 с., ил.
10. Чебатарёв Ш.Р. Развитие физических качеств при подготовке теннисистов к соревнованиям. Методические рекомендации. УзГИФК. Т., 1999. 36 с.



11. Tennis nazariyasi va uslubiyati A.A.Pulatov, Sh.A. Pulatov, S.K.Abidov, F.A. Pulatov Toshkent – 2017 140 c

12. Allayarov I.K. Volaybol teoriyasi hám metodikasi. Tashkent. 2023. “Metodist” nashriyoti. 294 bet.

PARA AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA (PR2 SINFI) TEXNIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Sobirova Laylo Baxromovna

p.f.d (DSc), dotsent

O'zbekiston Davlat sport akademiyasi

Sulaymonov Hasan Abdumajid o'g'li

Talaba

O'zbekiston Davlat sport akademiyasi

sobirovalaylo@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada PR2 sinfidagi para akademik eshkak eshish bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish masalalari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot Chirchiq Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi negizida o'tkazildi. Tadqiqotda PR2 sinfidagi 16 nafar sportchi ishtirok etdi. Sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik holati o'rganildi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, test sinovlari, mashg'ulot jarayonini tahlil qilish va ma'lumotlarga matematik ishlov berish kabi usullar qo'llanildi. Olingan natijalar oyoq-qo'llari funksiyasi cheklangan sportchilarning texnik tayyorgarligi xususiyatlarini aniqlash hamda eshkak eshish texnikasini takomillashtirishning eng samarali vositalarini belgilash imkonini berdi. Tadqiqot natijalaridan para akademik eshkak eshish sportchilari uchun mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda foydalanish mumkin.

Kalit so'zlar: Para akademik eshkak eshish, PR2, texnik tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, adaptiv sport, jismoniy tayyorgarlik, eshkak eshish.

Аннотация: В статье рассмотрены вопросы совершенствования методики развития технической подготовки спортсменов, занимающихся параакадемической греблей класса PR2. Исследование проводилось на базе Чирчикского центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта. В исследовании приняли участие 16 спортсменов класса PR2. Изучены морфофункциональные показатели, уровень общей физической подготовленности и психологическое состояние спортсменов. В ходе исследования использовались такие методы, как педагогическое наблюдение, тестирование, анализ процесса обучения и математическая обработка



данных. Полученные результаты позволили определить особенности технической подготовленности спортсменов с ограниченными функциями конечностей и определить наиболее эффективные средства совершенствования техники гребли. Результаты исследования могут быть использованы при разработке тренировочных программ для спортсменов параакадемической гребли.

Ключевые слова: Пара-академическая гребля, PR2, техническая подготовка, тренировочный процесс, адаптивный спорт, физическая подготовка, гребля.

Abstract: This article examines methods for improving the technical training of athletes in PR2 class para-rowing. The study was conducted at the Chirchik Olympic and Paralympic Sports Training Center and involved 16 athletes from the PR2 class. The athletes' morphofunctional indicators, level of general physical fitness, and psychological state were assessed. Research methods included pedagogical observation, testing, analysis of the training process, and mathematical data processing. The results revealed specific aspects of technical training for athletes with limited limb function and helped identify the most effective means for improving rowing technique. The findings can be utilized in the development of training programs for para-rowing athletes.

Keywords: Para-rowing, PR2, technical preparation, training process, adaptive sport, physical preparation, rowing.

Kirish. So‘nggi yillarda paralimpiya sport turlari dunyoning ko‘plab mamlakatlarida tobora keng ommalashib bormoqda. Jadal rivojlanayotgan sport turlaridan biri para akademik eshkak eshish bo‘lib, u Paralimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan va jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarga o‘z sport salohiyatini ro‘yobga chiqarish imkoniyatini beradi.

Akademik eshkak eshish, asosan, chidamlilikni namoyon etish talab qilinadigan sport turiga kiradi va unda sportchining kuch imkoniyatlari, harakatlar muvofiqligi hamda eshkak eshish texnikasi muhim rol o‘ynaydi.

Eshkakchilarni tayyorlash tizimida texnik tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi, chunki eshkak eshish samaradorligi qayiqning harakat tezligiga va sportchi ishining tejamkorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Para akademik eshkak eshishda harakat texnikasi sportchilarning funksional cheklovlari bilan bog‘liq bir qator o‘ziga xos xususiyatlarga ega.

Xalqaro tasnifga muvofiq, PR2 sinfi sportchilari gavda va qo‘llar bilan ishlash funksiyasiga ega, biroq eshkak eshish harakatini bajarish uchun oyoq kuchidan foydalana olmaydi. Shu sababli, eshkak eshish sirpanuvchi mexanizmdan foydalanmagan holda, qotirilgan o‘rindiqlarda amalga oshiriladi.

Bunday xususiyatlar ushbu toifadagi sportchilarni tayyorlashga doir maxsus uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etadi. Tayanch-harakat apparati



shikastlangan sportchilarda eshkak eshish texnikasini takomillashtirishning samarali usullarini izlash zamonaviy sport fanining dolzarb muammolaridan biridir.

Akademik eshkak eshish bo'yicha sportchilarni tayyorlashga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar mavjudligiga qaramay, PR2 sinfidagi para-sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yetarlicha o'rganilmagan.

Shu bois, para-eshkakchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha samarali metodlarni ishlab chiqish muhim ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Morfofunktsional, jismoniy va psixologik ko'rsatkichlarni tahlil qilish asosida PR2 sinfidagi para akademik eshkak eshish sportchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. PR2 sinfidagi sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini o'rganish.
2. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash.
3. Mashg'ulot jarayonida sportchilarning psixologik holatini tadqiq etish.
4. Eshkak eshish texnikasini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va aprobatseyadan o'tkazish.

Tadqiqotni tashkil etish.

Tadqiqot Chirchiq shahridagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi negizida o'tkazildi.

Tajribada para akademik eshkak eshish bilan shug'ullanuvchi, PR2 sport sinfiga mansub bo'lgan 16 nafar sportchi ishtirok etdi.

Sportchilarning yoshi 18–25 yoshni tashkil etdi. Barcha ishtirokchilar II sport darajasidan past bo'lmagan malakaga ega edi.

Tadqiqot usullari:

Qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun quyidagi usullar qo'llanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili;
- pedagogik kuzatuv;
- jismoniy tayyorgarlikni testlash;
- morfofunktsional tekshiruv;
- psixologik testlash;
- ma'lumotlarga matematik-statistik ishlov berish.

Morfofunktsional ko'rsatkichlarni baholash.

Sportchilarning morfofunktsional holatini aniqlash uchun quyidagi ko'rsatkichlardan foydalanildi:

- bo'y va tana vazni;
- tana vazni indeksi;
- o'pkaning tiriklik sig'imi;
- tinch holatdagi yurak qisqarishlari chastotasi;
- arterial qon bosimi ko'rsatkichlari.

Ushbu ko'rsatkichlar sportchilar organizmining funksional holatini va ularning mashg'ulot yuklamalariga moslashish darajasini aniqlash imkonini beradi.



Umumjismoniy tayyorgarlikni baholash.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun quyidagi testlar o'tkazildi:

- qo'lning kuchga chidamliligi testi;
- bel mushaklari kuchi testi;
- yelka kamari mushaklari kuchi testi;
- ergometrda 2000 m. masofaga eshkak eshish.

Eshkak eshish trenajyorlaridan foydalanish musobaqa sharoitlarini modellashtirish hamda sportchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini samarali rivojlantirishga imkon beradi.

Texnik tayyorgarlikni baholash

Texnik tayyorgarlik quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi:

- harakatlar sinxronligi;
- eshkak eshish amplitudasi;
- gavda holatining barqarorligi;
- tortish fazasining samaradorligi.

Gavda bilan ishlashga alohida e'tibor qaratildi, chunki PR2 sinfidagi sportchilarda eshkak eshishdagi kuchni shakllantirishda aynan gavda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Psixologik testlash.

Sportchilarning psixologik holatini baholash uchun quyidagi usullar qo'llanildi:

- motivatsiya darajasini aniqlash testi;
- xavotirlik darajasi testi;
- emotsional barqarorlikni baholash.

Psixologik barqarorlik sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishining muhim omili hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari.

Tadqiqot davomida PR2 sinfidagi para akademik eshkak eshish sportchilarining morfofunktsional ko'rsatkichlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik holati tahlil qilindi.

Sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari. 1-jadvalda sportchilar morfofunktsional holatining o'rtacha ko'rsatkichlari keltirilgan.

1-jadval

PR2 sportchilarining morfofunktsional ko'rsatkichlari (n=16)

Ko'rsatkichlar	O'rtacha qiymat
Bo'y	176,3 ± 4,2 sm
Tana vazni	71,8 ± 5,6 kg
Tana vazni indeksi	23,1 ± 1,3
O'pkaning tiriklik sig'imi	4,3 ± 0,4 l
Yurak qisqarishlari chastotasi (tinch holatda)	64 ± 3 marta/daqqa
Arterial qon bosimi	118/74 mm sim. ust.



Morfofunktsional ko'rsatkichlar tahlili aksariyat sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi me'yorida ekanligini ko'rsatdi. O'pkaning hayotiy sig'imi hamda yurak-qon tomir tizimi ko'rsatkichlari sportchilarning funksional tayyorgarligi yuqori darajada ekanidan dalolat beradi.

Olingan ma'lumotlar eshkak eshish bilan muntazam shug'ullanish organizmning nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarini rivojlantirishini tasdiqlaydi.

Umumjismoniy tayyorgarlikni baholash natijalari. 2-jadvalda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida maxsus testlar o'tkazildi.

2-jadval

Sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Mashq	O'rtacha natija
Turnikda tortilish	13,4 ± 2,1 marta
Qo'llarni bukib-yozish	42 ± 4 marta
Bel mushaklari kuchi (dinamometriya)	92 ± 6 kg
2000 m masofaga ergometrda eshkak eshish	8 daq. 12 son.

Natijalar tahlili sportchilarning kuch-quvvat tayyorgarligi darajasi ancha yuqori ekanini ko'rsatdi. Ayniqsa, eshkak eshish harakatini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydigan yelka kamari va orqa mushaklari yaxshi rivojlangan.

Shuningdek, test natijalariga ko'ra, eshkak eshish trenajyorlaridan foydalanish sportchilarning chidamliligi va kuch-quvvat sifatlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Texnik tayyorgarlikni baholash. Sportchilarning texnik tayyorgarligi mashg'ulotlar va nazorat poygalari jarayonida baholandi.

Eshkak eshish texnikasi tahlili quyidagi o'ziga xosliklarni aniqladi:

- ayrim sportchilarda eshkak eshish amplitudasi yetarli emasligi;
- harakat fazasida gavda holatining beqarorligi;
- sur'at ortganda eshkak eshish harakatining samaradorligi pasayishi.

Shu bilan birga, aksariyat sportchilarda qo'l va gavda harakatlarining muvofiqligi yaxshi ekani kuzatildi.

Mashg'ulot jarayoniga tajriba metodikasi joriy etilgandan so'ng quyidagi o'zgarishlar qayd etildi:

- eshkak eshish amplitudasi 8–10 % ga oshdi;
- harakatlar sinxronligi yaxshilandi;
- gavda holatining barqarorligi oshdi;
- masofani bosib o'tish tezligi ortdi.

Shunday qilib, taklif etilgan mashg'ulot metodikasi eshkak eshish texnikasini takomillashtirish uchun samarali ekani isbotlandi.

Sportchilarning psixologik holati. Psixologik test natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

- sportchilarning 75 % ida yuqori darajadagi motivatsiya kuzatildi;
- sportchilarning 18 % ida o'rtacha darajadagi xavotir aniqlandi;



- tadqiqot ishtirokchilarining aksariyatida yuqori darajadagi hissiy barqarorlik qayd etildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishda psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi.

Natijalar muhokamasi. Olingan tadqiqot natijalari akademik eshkak eshish bo'yicha sportchilarni tayyorlashga bag'ishlangan ko'plab ilmiy ishlardagi ma'lumotlarni tasdiqlaydi.

Sport tayyorgarligi sohasidagi mutaxassislar ta'kidlaganidek, eshkak eshish harakatining samaradorligi qo'l, yelka kamari va gavda mushaklarining o'zaro uyg'un ishlashiga bog'liq.

PR2 sinfidagi sportchilar uchun tana harakati alohida ahamiyatga ega, chunki ular eshkak eshish harakatini bajarishda oyoq kuchidan foydalana olmaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gavda va yelka kamari mushaklari kuchini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish eshkak eshish texnikasi samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, musobaqa sharoitlarini modellashtirish va eshkak eshish texnikasini takomillashtirish imkonini beruvchi eshkak eshish trenajyorlaridan foydalanish ham muhim rol o'ynaydi.

Sportchilarning psixologik barqarorligi ham musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishning muhim omilidir. Yuqori darajadagi motivatsiya mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga va yuksak sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Shunday qilib, para akademik eshkak eshish bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimida jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv eng samarali hisoblanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. PR2 sinfidagi sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari para akademik eshkak eshishda sport tayyorgarligi talablariga mos keladi.

2. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi yelka kamari va tana mushaklarining kuchlilik sifatlari yuqori rivojlangani bilan tavsiflanadi.

3. Sportchilarning texnik tayyorgarligi ularning kuch imkoniyatlari va muvofiqlashtirish qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga bog'liq.

4. Maxsus mashqlardan foydalanish eshkak eshish texnikasini takomillashtirishga va eshkak eshish harakati samaradorligini oshirishga yordam beradi.

5. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa yuklamalariga nisbatan barqarorligini shakllantirishda muhim o'rin tutadi.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan ushbu metodikadan PR2 sinfidagi para akademik eshkak eshish sportchilarining mashg'ulot jarayonida foydalanish mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Спорт, 2016.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: Советский спорт, 2014.
4. Bompa T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2015.
5. McArthur J. Rowing Coaching Manual. – British Rowing, 2018.
6. FISA. World Rowing Coaching Guidelines. – Lausanne, 2019.
7. Secher N.H. Rowing Physiology. – Sports Medicine Journal, 2017.
8. Smith R. Training Methods in Rowing. – Journal of Sports Science, 2018.
9. Wilmore J., Costill D. Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetics, 2014.
10. De Pauw K. Adaptive Rowing and Paralympic Sport. – International Journal of Sports Science, 2019.
11. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. - Ташкент, 2017.
12. Лях В.И. Физическая подготовка спортсменов. - Москва: Спорт, 2016.
13. Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. - Ташкент, 2018.
14. Seiler S. Endurance Training in Rowing. – Scandinavian Journal of Medicine, 2016.
15. Steinacker J. Rowing and Endurance Performance. – European Journal of Sport Science, 2017.

KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA BADIY GIMNASTIKACHILARNING MURAKKAB MASHQLAR TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Astankulova Dilnur Furkat qizi

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
dilnurastankulova98@mail.com

Annotatsiya: Maqolada ko'p yillik tayyorgarlik bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlar texnikasini takomillashtirishning nazariy asoslari yoritilgan, tadqiqot jarayonida ushbu soha bo'yicha respublikamiz, Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlari mavzu doirasida tahlil qilinib murakkab texnik elementlarni o'zlashtirish jarayonining asosiy xususiyatlari o'rganildi va tadqiqot natijalari



bo'yicha badiiy gimnastika mashg'ulotlarida murakkab texnik elementlarni takomillashtirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ka'lit so'zlar: *Badiiy gimnastika, ko'p yillik tayyorgarlik, halqa, koptok, choqmor, tasma, texnik tayyorgarlik, murakkab mashqlar, xoreografik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik.*

Аннотация: *В статье освещены теоретические основы совершенствования техники сложных упражнений художественной гимнастики на этапе многолетней подготовки, в ходе исследования в рамках темы проанализированы научные исследования ученых нашей республики, стран Содружества Независимых Государств и зарубежных стран в этой области, изучены основные особенности процесса освоения сложных технических элементов, и по результатам исследования важное значение приобретает разработка методических подходов, направленных на совершенствование сложных технических элементов на занятиях по художественной гимнастике.*

Ключевые слова: *Художественная гимнастика, многолетняя подготовка, кольцо, мяч, булава, ремень, техническая подготовка, сложные упражнения, хореографическая подготовка, физическая подготовка.*

Abstract: *The article covers the theoretical foundations of improving the technique of complex rhythmic gymnastics exercises at the stage of long-term training, analyzes the scientific research of scientists from our republic, the Commonwealth of Independent States, and foreign countries in this area, examines the main features of the process of mastering complex technical elements, and, based on the research results, develops methodological approaches aimed at improving complex technical elements in rhythmic gymnastics classes.*

Keywords: *Artistic gymnastics, long-term training, ring, ball, club, belt, technical training, complex exercises, choreographic training, physical training.*

Kirish. Dunyoda badiiy gimnastika eng nafis sport turlaridan bo'lib, tana va yuqori darajadagi musiqiy hamohanglik, go'zal va nafislik bilan murakkab muvofiqlashtirishdagi texnik harakatlarini bajarishning kombinatsiyasini talab qilmoqda. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning buyumlar bilan yani (halqa, ko'ptok, choqmor va tasma) bilan bajariladigan murakkab mashqlar texnikasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Badiiy gimnastika elementlarini bajarishda turli predmetlar bilan bajariladigan murakkab mashqlar texnikasini takomillashtirish va sportchilarning mahoratini oshirish uchun zarur bo'lgan yetakchi tomonlardagi harakatlarni chambarchas bog'lab o'rganishga sabab bo'lmoqda. Bu esa badiiy gimnastikachilarning buyumlar bilan bajariladigan murakkab mashqlar texnikasini har tomonlama takomillashtirish asosida mashg'ulotlarga o'zgartirish kiritish zaruriyati yuzaga kelmoqda.



Jahon badiiy gimnastika platformasida raqobatning kuchayishi egiluvchanlikning yuqori darajasiga ega bo‘lgan va uni boshqa jismoniy fazilatlar bilan faol uyg‘unlashtira oladigan sportchilarning ustuvorlik saqlanib qolishidan dalolat bermoqda. Shu sababli, gimnastikachilarning doimiy o‘zgaruvchan sharoitlarida individuallashtirish va ilg‘or rivojlanish tamoyillariga asoslangan gimnastikachilarning maxsus tayyorgarligiga yanada sifatli yondashishni talab etmoqda. Badiiy gimnastika harakatlarini simmetrik va egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, buyumlar va ularni bajarish texnikasini o‘zlashtirish mezonlarining o‘zgaruvchanligi, barcha yoshdagi va darajadagi sportchilarning mahoratini oshirish tendensiyasini, shuningdek, musobaqa qoidalarining sezilarli murakkabligini hisobga olgan holda, tananing murakkab motor harakatlari bilan bir vaqtda obyektini boshqarish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan keng ko‘lamli ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borilgan. Shunga qaramasdan, badiiy gimnastikachilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichidagi buyumlar bilan bajariladigan murakkab mashqlar texnikasini takomillashtirishning metodologik asoslarini yaratish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlar texnikasini takomillashtirishning nazariy asoslarini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi. Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlar texnikasini shakllantirish va rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

Badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlar texnikasini takomillashtirishga ta’sir etuvchi asosiy nazariy va metodik omillarni aniqlash.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Respublikamizda bugungi kundagi soha mutaxassislardan M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, B.B.Musayev, G.M.Xasanova, S.A.Eshtayev, G.M.Xasanova, D.R.Ishtayev, G‘.A.Yusupov, M.X.Toshmurodov, Sh.X.Xankeldiyev, D.X.Umarov, X.A.Karimov, D.K.Karimov va boshqa bir qator yetakchi mutaxassislar tomonidan sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlari aholi salomatligini yaxshilash bilan bir qatorda sport natijalariga erishishda birlamchi vositalardan foydalanish, ritmik gimnastika va balet raqslarini o‘rgatish texnikasi bo‘yicha vosita va usullarning ritm va temp me‘yorlarini ishlab chiqish bo‘yicha taklif va tavsiyalar berib o‘tishgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari olimlaridan J.S.Artemeva, M.V.Proxorovoy, N.V.Kazakevich, Y.V.Pishnaya, A.A.Nesterova, J.A.Belokopitova, V.A.Lavrenteva, O.P.Vlasova, A.V.Abdulina, I.A.Viner, R.N.Terexina, V.M.Adashevskiy, S.S.Yermakovlar o‘z tadqiqotlarida gimnastika sport turiga saralashda jamoaviy mashqlarni bajarishida shug‘ullanuvchilarning psixologik birdamligini inobatga olish, gimnastikachilarning sportda texnik mahoratini oshirishda barcha omillarni hisobga olish, Olimpiya o‘yinlariga badiiy gimnastikachilarni tayyorlash mexanizmlarini ishlab chiqish, badiiy gimnastika sport



turida guruhli mashqlarni buyumlar bilan bajarishda jamoaning kompetentligini oshiruvchi omillar va birdamlik xususiyatlarini ta’minlovchi uzluksiz tayyorgarlik metodikalari asosida ilmiy-amaliy izlanishlar olib borishgan.

Xorijiy davlatlarda badiiy gimnastikada koptok va choqmor buyumlaridan foydalanish shug‘ullanuvchi salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatish, badiiy gimnastika bo‘yicha xalqaro musobaqalarning butun dasturi zamonaviy texnologiyalar bilan olib boriladigan turli predmetlar bilan bajariladigan mashqlar majmuasini takomillashtirish bo‘yicha M.A.Brewin, M.R.Yeadon, D.G.Kerwin, A.L.Arampatzis, G.A.Morey-Klapsing, G.P.Bruggemann, E.F.Bradshaw, V.M.Boloban, G.P.Briiggemann, J.A.Contakos, B.A.Thompson, R.J.Suddaby, L.G.Carlton, S.L.Coppola, R.M.Vastola, M.T.Scatigna, L.B.Fabiani kabi olimlarning bir qator izlanishlari ilmiy asoslangan tadqiqotlari, ilgari surgan g‘oyalarida amaliyotga tadbiiq etilgan.

Badiiy gimnastika ko‘p tuzilmali sport turi bo‘lib, uning texnik tayyorgarlik cheksiz va doimiy ravishda yangilanib boradi. An’anaviy ravishda biz texnik tayyorgarlikning to‘rtta asosiy tarkibiy qismini ajratib ko‘rsatishimiz mumkin: xoreografik tayyorgarlik, musiqiy va ritmik mashg‘ulotlar, predmet va predmetsiz olib boriladigan mashg‘ulotlar. Predmetlar bilan texnik mashg‘ulotlar o‘z ichiga ulotqirish va turli vositalarni ushlash, sakrash, muvozanat, tebranish, aylanish, raqs qadamlari va boshqa manipulyatsiyalar mavjud. Dastlabki tayyorgarlik bosqichidan farqli o‘laroq, boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida mashg‘ulotlar ilgari o‘zlashtirilgan “obyektiv bo‘lmagan” vosita ko‘nikmalari asosida shakillantiriladi.

E.A.Panteleva, E.E.Bindusovlarning fikriga ko‘ra maxsus vosita mashg‘ulotlari - bu predmetlar bilan mashqlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirish va sifatli bajarish uchun zarur bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoni hisoblanadi. Hozirgi vaqtda ushbu maxsus qobiliyatlar quyidagi psixomotor qobiliyatlarni o‘z ichiga olishini takidlagan, jumladan: Propriozeptiv (taktil) sezuvchanlik – “predmetni his qilish», tana va predmetning harakatlarini muvofiqlashtirish (muvofiqlashtirish), diqqatni tana va predmetning harakatiga, ikkita predmetga, o‘ziga va sherigiga, “sherikning» predmetiga va sheriklarning predmetlariga taqsimlash, harakatlanuvchi obyektga reaksiya tezligi va adekvatligi bilan ifodalanishini ta’kidlagan [1].

I.A.Stepanova, I.V.Seplevich, TV.Jukovalarning ilimy tadqiqotlarida badiiy gimnastika bo‘yicha xalqaro musobaqalarning butun dasturi zamonaviy texnologiyalar bilan olib boriladigan mashqlardan iborat. Buyumlar bilan mashq bajarish chidamlilik, chaqqonlik, tezlik, kuch va egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirishning qimmatli qurolidir. Har xil shakldagi, og‘irlikdagi va hajmdagi obyektlari gimnastikachilarga turli xil tajriba orttirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchilarga hissiy ta’sirni ortiqcha baholash qiyin. Bu xususiyat jismoniy tarbiyaning qimmatli vositasiga aylantiradi. Harakatlarning xilma-xilligi va rang-barangligi bilan ajralib turadigan narsalar bilan mashqlar



ishtirokchilarda katta qiziqish uyg'otadi va hissiylikni oshirishga yordam berishini ilmiy asoslab berishgan [2].

R.N.Terixina, I.A.Vinerlarning fikriga ko'ra badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa dasturlarining asosiy mazmunini buyumlar bilan mashqlar tashkil etishini ta'kidlashgan. Yuqori malakali gimnastikachilarning raqobatbardosh kombinatsiyalari musiqa bilan birgalikda bajariladigan turli xil harakatlarni predmetlar bilan birlashtirishdir. Buyum bilan bajariladigan mashqlar harakatlarni maxsus muvofiqlashtirishni o'zlashtirish vositasidir. Ularning yordami bilan vosita, taktik va vizual analizatorlarning funktsiyalari, shuningdek, fazoviy tasvirlar yaxshilanishini aytishgan. Buyum harakati tana harakatlari bilan muvofiqlashgan holda amalga oshirilsa o'rganilayotgan harakat texnikasini rivojlantirishga erishishini takidlashgan. Bu nafaqat yuqori sport mahoratiga erishish, balki ko'plab kasbiy va mehnat ko'nikmalarini egallash uchun ham katta ahamiyat kasb etishini ta'kidlashgan [3].

Bizning fikrimizga ko'ra buyumlar bilan mashqlar bajarish chaqqonlik, tezkorlik, harakatlarning aniqligi va yanada murakkab va nozik muvofiqlashtirishni rivojlantirish vositasi sifatida ishlatiladi. Ular, shuningdek, harakatlarning xilma-xilligini o'zlashtirish uchun muhim vositalar hisoblanadi.

I.S.Semibratova, I.V.Bistrovalarning fikriga ko'ra badiiy gimnastikada texnikaning namoyon bo'lishining asosiy omili harakatni o'zlashtirishdir. Tananing harakat texnikasi deganda, bir tomondan, buyumlar bilan birgalikta bajariladigan mashqlar texikasining asosini tashkil etuvchi o'ziga xos vosita ko'nikmalari, elastik harakatlar majmui tushuniladi va badiiy gimnastikachilarning individual mashg'ulotlari va ko'pkurash talablariga nisbatan yuqori mahorat darajasi ekanligini ilmiy asoslab berishgan [4].

N.V.Kazakevich, E.V.Pishnayalarning ilmiy tadqiqotlarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga badiiy gimnastikachilarni saralash mexanizmlarini ishlab chiqqan. Shu bilan birga asosiy badiiy gimnastika vositalari yordamida kasbiy pedagogik mahoratni ishlab chiqish masalasi ixtisoslashgan oliy o'quv yurtlari sharoitida jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda modernizatsiya tashkil etishga qaratilgan ilmiy-uslubiy materiallarni ishlab chiqishgan [5].

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlar texikasini takomillashtirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, murakkab texnik elementlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishda gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligi, xoreografik tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari, moslashuvchanligi hamda mashg'ulot jarayonining to'g'ri tashkil etilishiga bevosita bog'liq. Shuningdek, murakkab mashqlar texikasini takomillashtirish jarayoni bosqichma-bosqich olib borilishi, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda metodik yondashuvlardan



foydalanilishi zarur. Shu sababli ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida zamonaviy pedagogik va sport metodikalariga tayanib mashg‘ulotlarni tashkil etish badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlarni sifatli va barqaror bajarishiga, sport natijalarining oshishiga hamda ularning sport mahoratini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Пантелеева Е.А., Особенности комплектования групповых упражнений в художественной гимнастике / Е.А.Пантелеева, Е.Е.Биндусов // МинСпорта РФ ФГБОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры» Московская областная олимпийская академия. - 2015. - Выпуск XIII. - С.180-184.
2. Степанова И.А., Анализ показателей уровня развития физических способностей у гимнасток на этапе углубленной специализации в художественной гимнастике / И.А.Степанова, И.В.Цепелевич, Т.В.Жукова // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. IV / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - С. 123-126.
3. Терехина Р.Н., Винер И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта // Теор. и практ. физ. культуры. - 2006. - № 10. - С. 28-29.
4. Семибратова И.С., Надежность выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. -СПб., 2008. - С. 76-84.
5. Казакевич Н.В. Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике / Н.В. Казакевич, Е.В. Пышная // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность : сб. материалов Всероссийской научно-практической конф., посвященной 70-летию юбилею д-ра пед. наук, проф. А. А. Нестерова. - Санкт-Петербург, 2005. - С. 188-193.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI DZYUDochi QIZLARGA TEXNIK HARAKATLARNI O‘RGATISHDA INDIVIDUALLASH TIRISH METODIKASINI TAKOMILLASH TIRISH

Berdaxova Nursulu Gagarin qizi

Stajyor-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

berdaxovanursulu@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga texnik harakatlarni o‘rgatish jarayonida individuallashtirilgan*



yondashuv metodikasini takomillashtirish masalasi yoritilgan. Tadqiqot davomida dzyudochilarning yosh, jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv mashg'ulotlarini samarali tashkil etish yo'llari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, individuallashtirish usullaridan foydalanish texnik tayyorgarlikning sifat ko'rsatkichlarini oshiradi va sportchilarning musobaqa faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: *Dzyudo, individuallashtirish, texnik harakat, boshlang'ich tayyorgarlik, sportchi qizlar, metodika.*

Аннотация: *В данной статье освещается вопрос совершенствования методики индивидуализированного подхода в процессе обучения техническим действиям девушек-дзюдоисток на начальном этапе подготовки. В ходе исследования были проанализированы пути эффективной организации тренировочных занятий с учетом возрастных, физических и психологических особенностей дзюдоистов. Результаты показали, что использование методов индивидуализации повышает качественные показатели технической подготовки и положительно влияет на соревновательную деятельность спортсменов.*

Ключевые слова: *Дзюдо, индивидуализация, техническое движение, начальная подготовка, спортсменки, методика.*

Abstract: *This article addresses the issue of improving the methodology of an individualized approach in the process of teaching technical actions to female judokas at the initial stage of training. The study analyzed the ways to effectively organize training sessions, taking into account the age, physical, and psychological characteristics of judokas. The results showed that the use of individualization methods improves the qualitative indicators of technical preparedness and positively influences the competitive activity of athletes.*

Keywords: *Judo, individualization, technical movement, initial training, athletes, methodology.*

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport tizimida dastlabki tayyorgarlik bosqichi sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatlarida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, texnik jihatdan murakkab sport turlari - shu jumladan, dzyudoda bu bosqich sportchining asosiy texnik bazasini shakllantirish, harakat madaniyatini rivojlantirish va musobaqa faoliyatiga psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash davridir. Dzyudochi uchun texnik harakatlarni to'g'ri o'zlashtirish, ularni avtomatik darajada bajarish, musobaqa paytida to'g'ri taktika tanlash sport natijalarini bevosita belgilaydi. So'nggi yillarda O'zbekiston sport tizimida qizlar o'rtasida dzyudo bilan shug'ullanuvchilar soni sezilarli darajada oshmoqda. Bu yosh sportchilarga mo'ljallangan o'quv dasturlari, metodik qo'llanmalar va o'qitish uslublarini qayta ko'rib chiqishni taqozo etmoqda. Chunki qizlarning jismoniy, anatomik va psixologik xususiyatlari o'g'il bolalarga qaraganda sezilarli farq qiladi. Shu sababli,



ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida, mashg‘ulotlarni individuallashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Individualizatsiya deganda, har bir sportchining shaxsiy xususiyatlarini - jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat koordinatsiyasi, psixologik holati, o‘rganish tezligi, motivatsiyasi kabi jihatlarni hisobga olgan holda o‘quv jarayonini tashkil etish tushuniladi. Dzyudochi qizlar orasida bu munosabat yanada muhim, chunki bu yoshda har bir sportchi o‘zining rivojlanish bosqichida turli fiziologik va emotsional o‘zgarishlarni boshidan kechiradi. Agar murabbiy bu farqlarni hisobga olmasa, sportchi texnik harakatlarni to‘liq o‘zlashtira olmasligi, motivatsiyasi pasayishi yoki ortiqcha yuklama tufayli jarohat olish ehtimoli ortadi. Shuningdek, dzyudo mashg‘ulotlarida o‘qitishning an‘anaviy usullari - ya‘ni barcha sportchilarga bir xil mashqlarni bir xil hajmda taklif etish - har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Zamonaviy pedagogika va sport metodikasi shuni ko‘rsatadiki, individuallashtirilgan mashg‘ulotlar sportchilarning shaxsiy rivojlanish dinamikasini tezlashtiradi, har bir ishtirokchiga o‘z salohiyatini maksimal darajada namoyon etish imkonini beradi. Shu nuqtayi nazardan, dzyudochi qizlar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda individual yondashuv elementlarini tizimli qo‘llash ularning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Dzyudo texnikasida har bir usul (masalan, O-soto-gari, Ippon-seoi-nage, Kesa-gatame va boshqalar) yuksak koordinatsiyani, gavdaning muvofiqlashtirilgan harakatini, tez qaror qabul qilishni talab etadi. Shu sababli, murabbiy har bir sportchining individual jismoniy imkoniyatlariga qarab, texnik harakatlarni o‘rgatish tezligini, takrorlash sonini, mashg‘ulot davomiyligini va yuklama intensivligini moslashtirishi lozim. Bunday yondashuv sportchi qizlarning texnik mahoratini yanada puxta shakllantiradi, ularni musobaqa sharoitlariga ruhiy va jismoniy jihatdan tayyorlaydi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi - boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga texnik harakatlarni o‘rgatish jarayonida individuallashtirish metodikasini ishlab chiqish va uni amaliyotda sinovdan o‘tkazishdir. Bu ish dzyudo sportida o‘qitish samaradorligini oshirish, yosh sportchilarning o‘quv motivatsiyasini mustahkamlash va musobaqaga tayyorgarlik sifatini yaxshilashga qaratilgan.

Usullar. Tadqiqot 2024 yilda Nukus shahridagi sport maktablarida tahsil olayotgan 9-11 yoshdagi 20 dzyudochi qizlar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘lindi: biri nazorat guruhi bo‘lib, an‘anaviy usulda mashg‘ulotlar olib bordi, ikkinchisi esa tajriba guruhi bo‘lib, individuallashtirilgan metodika asosida mashq qildi. Tadqiqot jarayonida har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalari va psixologik holati dastlab o‘lchandi. Shundan so‘ng har bir sportchiga individual yuklama, texnik vazifa va motivatsion yondashuv belgilandi. Mashg‘ulotlar 12 hafta davomida haftasiga uch marta o‘tkazildi. Yakunda texnik harakatlarning aniqligi, bajarilish tezligi va samaradorligi mezonlar asosida



baholandi. Qo'llanilgan metodlar pedagogik kuzatuv, test sinovlari, suhbat va anketa, shuningdek, statistik tahlil metodlari bo'ldi.

Natijalar. 12 haftalik tajriba yakunida kuzatilgan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi sportchilarida texnik harakatlarni bajarish aniqligi, koordinatsiya va psixologik ishonch ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar nisbatan past darajada bo'lgan.

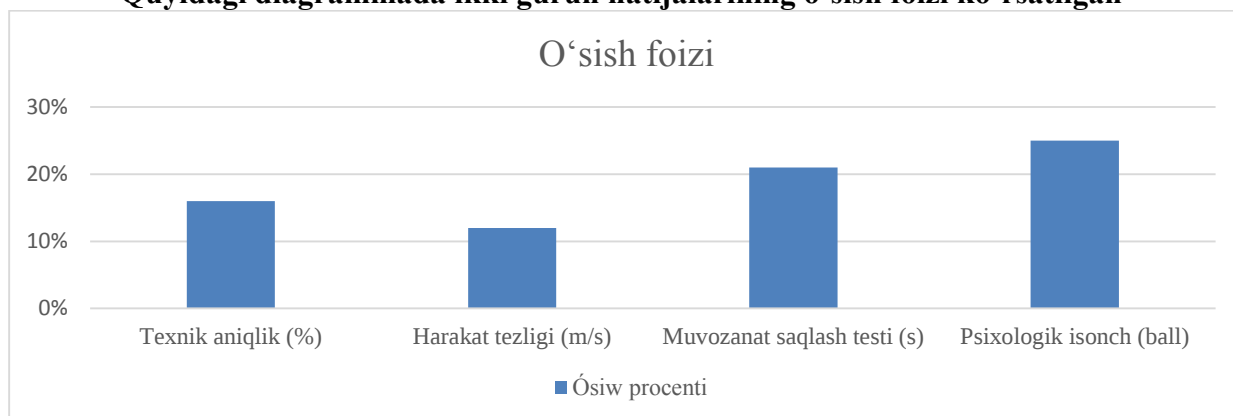
1-jadval

Quyidagi jadvalda ikki guruh natijalari keltirilgan

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (o'rtacha)	Tajriba guruhi (o'rtacha)	O'sish foizi
Texnik aniqlik (%)	72	88	+16%
Harakat tezligi (m/s)	1.45	1.63	+12%
Muvozanat saqlash testi (s)	8.4	10.2	+21%
Psixologiyaliq isenim (ball)	6.8	8.5	+25%

1-rasm

Quyidagi diagrammada ikki guruh natijalarining o'sish foizi ko'rsatilgan



Jadvaldan ko'rinib turganidek, tajriba guruhi ko'rsatkichlarining o'sishi barcha parametrlar bo'yicha yaqqol seziladi. Bu esa mashg'ulotlarda individuallashtirish metodikasining samaradorligini isbotlaydi.

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, individuallashtirilgan mashg'ulot usullari dzyudochi qizlarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks tarzda yaxshilaydi. Har bir sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish ularning o'quv motivatsiyasini kuchaytiradi, texnik harakatlarni tezroq o'zlashtirishga yordam beradi.

Individuallashtirish murabbiy uchun ham qulay, chunki u sportchilarning kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlab, o'quv jarayonini shunga moslashtiradi. Bu nafaqat texnik rivojlanishni, balki sportchining erkin va ruhiy tayyorgarligini ham mustahkamlaydi.



Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga texnik harakatlarni o‘rgatishda individuallashtirish metodikasini qo‘llash o‘quv jarayonining samaradorligini oshiruvchi eng muhim omillardan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, individuallashtirilgan mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullangan sportchi qizlarda texnik harakatlarning aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, tezlik va psixologik barqarorlik darajalari an‘anaviy usulda shug‘ullangan sportchilarga qaraganda yuqori natijalar berdi.

Bu holat shuni anglatadiki, dzyudo sportida o‘quv mashg‘ulotlarini har bir sportchining shaxsiy xususiyatlariga moslashtirish texnik tayyorgarlikning sifat ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Har bir sportchining jismoniy rivojlanish darajasi, psixomotor tezligi, o‘rganish tezligi, ruhiy holati va motivatsiyasi har xil bo‘lgani uchun mashg‘ulotlarni bir xil tarzda tashkil etish ularning o‘zlashtirish jarayonida tenglikni ta‘minlamaydi. Shu sababli individuallashtirish usullaridan foydalanish har bir sportchining o‘z imkoniyatlariga qarab maksimal natijaga erishishiga zamin yaratadi. Individuallashtirilgan yondashuv nafaqat texnik harakatlarni yaxshiroq o‘zlashtirishga, balki sportchilarning o‘ziga ishonchini mustahkamlashga, ularni jamoaviy ruhda harakat qilishga, o‘z ustida mustaqil ishlash ko‘nikmasini shakllantirishga ham yordam beradi. Shuningdek, ushbu metodika sportchi qizlarda shaxsiy intizom, sabr-toqat, iroda, diqqatni jamlash va o‘z harakatlarini tahlil qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Tadqiqot davomida aniqlanganidek, individuallashtirilgan mashg‘ulot tizimi dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyatida ham o‘z aksini topadi. Chunki, mashg‘ulot jarayonida sportchi o‘zining kuchli va zaif tomonlarini bilib oladi, har bir texnik harakatni o‘z jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda mukammal bajarishga o‘rganadi. Natijada, musobaqa sharoitida u o‘ziga xos usulda harakat qiladi, bu esa natijalarning barqarorligini ta‘minlaydi.

Murabbiy uchun esa bunday metodika har bir sportchining rivojlanish dinamikasini nazorat qilish, yuklamani optimal darajada taqsimlash va mashg‘ulotlarni tizimli rejalashtirish imkonini beradi. Shu orqali mashg‘ulotlarning samaradorligi oshadi, ortiqcha charchoq va jarohatlar xavfi kamayadi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, quyidagi xulosalarni keltirish mumkin: Individuallashtirilgan mashg‘ulotlar dzyudochi qizlarning texnik harakatlarni o‘zlashtirish sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Ushbu metodika sportchilarda psixologik barqarorlik, o‘ziga ishonch va musobaqaga tayyorgarlikni kuchaytiradi.

Murabbiylar uchun individuallashtiruvchi yondashuv har bir sportchining shaxsiy imkoniyatlarini aniqlash va samarali rivojlantirish vositasidir.

Dzyudo bo‘yicha o‘qitish jarayonida yosh, jins va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni loyihalashtirish o‘quv jarayonining sifatini oshiradi. Kelgusida individuallashtirish metodikasini yanada takomillashtirish uchun dzyudochi qizlarning harakat faoliyatini raqamli kuzatuv vositalari (masalan,



video tahlil dasturlari va harakat sensori texnologiyalari) orqali o‘rganish tavsiya etiladi. Shuningdek, murabbiylar uchun individual yondashuv bo‘yicha metodik seminarlar tashkil etish, bu borada ilmiy-tadqiqot ishlarini kengaytirish zarur. Shu tariqa individuallashtirilgan o‘qitish tizimi nafaqat dzyudochi qizlarning sport mahoratini, balki ularning shaxsiy rivojlanish salohiyatini ham yangi bosqichga ko‘taradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21-28.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская ; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар : [б.и.], 1995. – 68 с.
4. Ивлев В.Г. Типология соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов в зависимости от их индивидуальных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ивлев В.Г. – М., 1990. – 24 с.

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILAR BILAN MASHG‘ULOTLAR JARAYONINI TASHKIL ETISH VA MUSOBAQA FAOLIYATINI BOSHQARISHNING ZAMONAVIY XUSUSIYATLARI

Boltayev Zayniddin Boltayevich

*Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*

Axmatov Shaxzod Shuxratovich

*Magistrant
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
zayniddinboltayev8@gmail.com*

Annotatsiya: Maqolada yuqori malakali voleybolchilar bilan mashg‘ulot jarayonini tashkil etish hamda musobaqa faoliyatini boshqarishning zamonaviy xususiyatlari tahlil qilingan. Murabbiylar o‘rtasida o‘tkazilgan sotsiologik so‘rov natijalari asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish, mikrotsikllarni tashkil etish, psixologik tayyorgarlikni hisobga olish va musobaqa jarayonini nazorat qilish holati o‘rganildi. Tadqiqot natijalari murabbiylarning aksariyati mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish zarurligini tan olishiga qaramay, uzoq muddatli rejalashtirish va psixologik monitoring yetarli darajada amalga oshirilmayotganini



ko‘rsatdi. Olingan natijalar asosida mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini optimallashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so‘zlar: Voleybol, yuqori malaka, mashg‘ulot jarayoni, mikrotsikl, musobaqa faoliyati, psixologik tayyorgarlik, rejalashtirish, sport nazorati.

Аннотация: В статье проанализированы современные особенности организации тренировочного процесса и управления соревновательной деятельностью высококвалифицированных волейболистов. На основе социологического опроса тренеров изучены вопросы планирования подготовки, построения микроциклов, учета психологического состояния спортсменов и контроля соревновательной деятельности. Результаты показали недостаточный уровень долгосрочного планирования и психологического мониторинга. Разработаны научно-практические рекомендации по оптимизации подготовки.

Ключевые слова: Волейбол, высококвалифицированные спортсмены, тренировочный процесс, микроцикл, соревновательная деятельность, психологическая подготовка.

Abstract: The article analyzes modern features of organizing the training process and managing competitive activity of highly qualified volleyball players. Based on a sociological survey of coaches, issues of planning, microcycle organization, psychological monitoring, and competitive performance control were studied. The results revealed insufficient long-term planning and limited psychological analysis in practice. Scientific and practical recommendations for optimizing the training and competition process were developed.

Keywords: Volleyball, elite athletes, training process, microcycle, competitive activity, psychological preparation.

Kirish. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimining muhim va ajralmas qismi hisoblanadi. Zamonaviy voleybol o‘yinining o‘ziga xosligi uning yuqori tezligi, texnik-taktik harakatlarning murakkabligi, tez qaror qabul qilish zarurati hamda sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qilishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot jarayonini optimal rejalashtirish hamda sportchilarning funksional imkoniyatlarini muntazam nazorat qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Sport mashg‘ulotlari nazariyasida mashhur olim Vladimir Platonov sport tayyorgarligini uzoq muddatli tizim sifatida ko‘rib chiqib, sportchilarning yuksak natijalarga erishishi uchun mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish zarurligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, “sport natijalarining barqaror o‘lishi mashg‘ulot yuklamalarining izchil rejalashtirilishi va sportchining funksional imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borilishi bilan ta’minlanadi”. Shuningdek, u sportchilar tayyorgarligida yuklamalarni



periodizatsiya qilish, tiklanish jarayonlarini hisobga olish hamda nazorat tizimini joriy etish muhimligini qayd etadi. [1,2].

Sport tayyorgarligi metodologiyasi rivojiga katta hissa qo'shgan yana bir olim Yuri Verkhoshansky yuqori sport natijalariga erishishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ilmiy jihatdan asoslab bergan. U “sportchining musobaqa faoliyatidagi samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan maxsus tayyorgarlik vositalarining to'g'ri tanlanishi va ularning optimal uyg'unlashuviga bog'liq” ekanligini ta'kidlaydi. Olim tomonidan ishlab chiqilgan zarba kuchini va sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan metodlar, xususan, plyometrik mashqlar tizimi voleybolchilar tayyorgarligida keng qo'llanilmoqda.

Zamonaviy sportda yuqori natijalarni ta'minlashda nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlik, balki sportchining psixologik holati ham muhim omil hisoblanadi. Sport psixologiyasi sohasidagi yetuk tadqiqotchi Yuri Hanin sportchilarning musobaqa faoliyatida individual optimal funksional holat nazariyasini ishlab chiqqan. Uning fikriga ko'ra, har bir sportchi o'zining eng yuqori natijasini aynan o'ziga xos psixologik holatda namoyon eta oladi. Hanin ta'kidlaganidek, “Sportchining emotsional va psixologik holati optimal darajada bo'lganida uning harakatlari aniqroq, tezroq va samaraliroq amalga oshiriladi”. Voleybol sport turi jamoaviy o'yin hisoblanib, unda individual tayyorgarlik darajasi bilan bir qatorda jamoaviy hamkorlik, taktik fikrlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati ham katta ahamiyatga ega. Shuning uchun ham zamonaviy voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unlashuvi ta'minlanishi lozim. Ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanishicha, sportchilarning mashg'ulot jarayonini kompleks yondashuv asosida tashkil etish ularning musobaqa faoliyatidagi barqaror natijalariga xizmat qiladi [3,4].

Tahlil va natijalar. Malakali voleybolchilar bilan mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, yuklamalarni optimal rejalashtirish, sportchilarning funksional va psixologik holatini nazorat qilish hamda musobaqa faoliyatini ilmiy asosda boshqarish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur masalalarni chuqur o'rganish sportchilarning sport mahoratini oshirish, ularning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini yaxshilash hamda zamonaviy voleybol talablariga mos tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi. Ushbu masala bo'yicha tadqiqot jarayonida malakali voleybolchilar bilan ishlovchi murabbiylar o'rtasida anketa asosida sotsiologik so'rov o'tkazildi. So'rovnoma savollari mashg'ulotlarni rejalashtirish, mikrotsikllarni tashkil etish, psixologik monitoring va musobaqa faoliyatini boshqarish masalalarini qamrab oldi. Javoblar 5 ballik tizimda baholandi va foiz ko'rsatkichlarida tahlil qilindi.



1-jadval

Malakali voleybolchilar bilan ishlovchi murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan sotsiologik so'rov natijalari

№	So'rov savollari va ko'rsatkichlar	Ulushi (%)
Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish		
1.	Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish zarurligini maksimal ball bilan baholagan murabbiylar	64,3
2.	Uzoq muddatli rejalashtirishni doimiy amalga oshiradigan murabbiylar	29
Mikrotsikllarni tashkil etish		
3.	3–1 sxema asosidagi mikrotsiklni afzal ko'radigan murabbiylar	50,6
4.	Mashg'ulot va dam olish kunlarini rejalashtirmaydigan murabbiylar	14,7
Sportchilarning psixologik holatini monitoring qilish		
5.	Sportchilarning ruhiy holatini ba'zan tahlil qiladigan murabbiylar	35,7
6.	Sportchilarning psixologik holatini umuman tahlil qilmaydigan murabbiylar	17,7
Musobaqa faoliyatini boshqarish		
7.	Texnik-taktik ko'rsatkichlarni doimiy nazorat qiladigan murabbiylar	24,1
8.	O'yin davomida taym-aut va almashtirishlardan muntazam foydalanadigan murabbiylar	30,2
9.	Individual o'yin harakatlarini texnik-taktik samaradorlik asosida ba'zan tuzatadigan murabbiylar	38,4
10.	O'yin harakatlarini sportchilarning ruhiy holatiga qarab moslashtiradigan murabbiylar	34,8

O'tkazilgan sotsiologik so'rov natijalari malakali voleybolchilar bilan ishlovchi murabbiylarning mashg'ulot jarayonini tashkil etish va musobaqa faoliyatini boshqarish borasidagi yondashuvlari turlicha ekanligini ko'rsatdi. Avvalo, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish masalasida murabbiylarning aksariyati bu jarayonning muhimligini tan oladi. Xususan, respondentlarning 64,3 foizi mashg'ulotlarni rejalashtirish zarurligini maksimal ball bilan baholagan. Biroq shunga qaramay, uzoq muddatli rejalashtirishni doimiy amalga oshiradigan murabbiylar ulushi atigi 29,0 foizni tashkil etadi. Bu holat nazariy jihatdan rejalashtirishning ahamiyati e'tirof etilsa-da, amaliyotda uning to'liq tatbiq etilmayotganini ko'rsatadi.

Mikrotsikllarni tashkil etish masalasida murabbiylarning 50,6 foizi 3–1 sxema asosidagi mikrotsiklni afzal ko'rishini bildirgan. Ushbu sxema odatda uch kunlik mashg'ulot va bir kunlik dam olish tartibini nazarda tutadi hamda sportchilarning tiklanish jarayonini ta'minlashda samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, murabbiylarning 14,7 foizi mashg'ulot va dam olish kunlarini umuman rejalashtirmasligini bildirgan. Bu esa mashg'ulot yuklamalarining tizimli



taqsimlanmasligi va sportchilarning tiklanish jarayoniga yetarlicha e'tibor berilmasligi mumkinligini ko'rsatadi.

Sportchilarning psixologik holatini monitoring qilish bo'yicha natijalar ham yetarli darajada emasligini ko'rsatdi. Respondentlarning 35,7 foizi sportchilarning ruhiy holatini faqat ba'zan tahlil qilishini bildirgan bo'lsa, 17,7 foizi esa bunday tahlilni umuman amalga oshirmasligini qayd etgan. Bu esa sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorlikka bevosita ta'sir qiluvchi psixologik omillarga yetarlicha e'tibor qaratilmayotganini ko'rsatadi. Musobaqa faoliyatini boshqarish natijalari ham muayyan muammolar mavjudligini ko'rsatdi. Jumladan, murabbiylarning atigi 24,1 foizi o'yin davomida texnik-taktik ko'rsatkichlarni doimiy nazorat qilishini bildirgan. Taym-aut va o'yinchilarni almashtirish kabi muhim boshqaruv vositalaridan muntazam foydalanadigan murabbiylar ulushi esa 30,2 foizni tashkil etadi. Bundan tashqari, murabbiylarning 38,4 foizi individual o'yin harakatlarini texnik-taktik samaradorlik asosida faqat ba'zan tuzatishini bildirgan. Shu bilan birga, respondentlarning 34,8 foizi o'yin jarayonida sportchilarning ruhiy holatini hisobga olib o'yin harakatlarini moslashtirishini ta'kidlagan. Bu esa psixologik omillarni hisobga olishga nisbatan qisman ijobiy yondashuv mavjudligini ko'rsatadi [5,6].

Xulosa. Umuman olganda, tadqiqot natijalari malakali voleybolchilar bilan ishlovchi murabbiylar faoliyatida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, psixologik monitoringni kuchaytirish hamda musobaqa faoliyatini tizimli boshqarish bo'yicha hali ham takomillashtirish zarur ekanligini ko'rsatdi. Olingan natijalar murabbiylarning ko'pchiligi mashg'ulot jarayonini ko'proq shaxsiy tajribaga asoslanib tashkil etishini ko'rsatdi. Ilmiy asoslangan periodizatsiya, mikrotsikl ichidagi joriy rejalashtirish va psixologik monitoring yetarli darajada qo'llanilmaydi. Zamonaviy voleybol sharoitida mashg'ulot jarayoni uzoq muddatli va bosqichli rejalashtirish, mikrotsikl va mezotsikl darajasida yuklamalarni optimallashtirish, sportchilar funksional va psixologik holatini doimiy monitoring qilish, musobaqa faoliyatini statistik va video-tahlil asosida boshqarish kabi tamoyillar asosida tashkil etilish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish zarurligi tan olinadi, biroq uzoq muddatli rejalashtirish yetarli emas. Mikrotsikllarda sportchilar holatini hisobga olish darajasi past. Psixologik tayyorgarlik va monitoring tizimi yetarli darajada yo'lga qo'yilmagan. Musobaqa faoliyatini boshqarishda obyektiv nazorat mexanizmlarini kuchaytirish zarur. Malakali voleybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish uchun kompleks ilmiy-metodik model ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Владимир Платонов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.



2. Юрий Верхошанский. Теория и методика спортивной тренировки. - Москва: Физкультура и спорт, 1988.

3. Yuri Hanin Y.L. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model in sport psychology. – 2000.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва, 1991.

5. Карпол Н.В. Управление соревновательной деятельностью в волейболе. - Москва, 2004.

6. Boltayev Z.B. Murabbiyning professional va pedagogik faoliyatining ilmiy tahlili. SamDU ilmiy axborotnomasi ISSN2181-1296, 2025 yil 2-son 73-76 betlar.

VOLEYBOL SPORT TURINING TARIXI VA RIVOJI

Tabinbaev Berik Asqarovich

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Urakbaeva Albina Sultangaliy qizi

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

berik0077mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sport turining kelib chiqishi, uning tarixiy rivojlanish bosqichlari va bugungi kundagi ahamiyati tahlil qilingan. Eng avvalo, voleybolning yaratilish tarixi, asoschisi Uilyam J.Morganning sportga qo‘shgan hissasi, shuningdek, dastlabki qoidalar va musobaqalar haqida ma‘lumot beriladi. Bundan tashqari, xalqaro voleybol federatsiyasining tuzilishi, Olimpiya o‘yinlariga kiritilishi va turli mamlakatlarda, xususan O‘zbekistonda ham ushbu sport turining rivojlanishi yoritiladi. Maqolada voleybolning jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni ham alohida o‘rin tutadi. Tadqiqotning yakuniy qismida voleybolni yanada rivojlantirish va ommalashtirish bo‘yicha xulosa va tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Voleybol, musobaqalar, qoidalar, Olimpiya o‘yinlari, xalqaro federatsiya, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, O‘zbekistonda voleybol.

Аннотация: В данной статье рассматривается происхождение волейбола, этапы его исторического развития и современное значение. Сначала раскрывается история создания волейбола, роль его основателя Уильяма Дж. Моргана, а также приводятся сведения о первых правилах и соревнованиях. Далее освещается деятельность Международной федерации волейбола, включение вида спорта в Олимпийские игры и развитие волейбола в различных странах, включая Узбекистан. Особое внимание уделено роли волейбола в формировании здорового образа жизни. В заключительной части



представлены выводы и рекомендации по дальнейшему развитию и популяризации волейбола.

Ключевые слова: Волейбол, соревнования, правила, Олимпийские игры, Международная федерация, физическая культура, здоровый образ жизни, волейбол в Узбекистане.

Abstract: This article examines the origins of volleyball, its stages of historical development, and its present-day significance. It first explores the creation of volleyball, the role of its founder William G. Morgan, and provides information about the initial rules and competitions. The article then highlights the activities of the International Volleyball Federation, volleyball's inclusion in the Olympic Games, and the sport's development in various countries, including Uzbekistan. Special attention is given to volleyball's role in promoting a healthy lifestyle. In the final section, the article presents conclusions and recommendations for the further development and popularization of volleyball.

Keywords: Volleyball, competitions, rules, Olympic games, International Federation, physical education, healthy lifestyle, volleyball in Uzbekistan.

Kirish. Soddaligi va yuqori darajadagi tomoshabopligi bilan alohida ajralib turadi. Ushbu sport turi nafaqat professional darajada, balki havaskorlar, yoshlar va turli yosh toifasidagi aholi orasida ham keng tarqalgan. Voleybolning global miqyosda rivojlanib borayotgani uning xalqaro sport tizimidagi muhim oʻrni va ahamiyatini yanada mustahkamlab bormoqda.

Hozirgi kunda voleybol dunyoning deyarli barcha mintaqalarida faol rivojlanayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Xalqaro miqyosda ushbu sport turining keng yoyilganligini milliy federatsiyalar sonining ortib borayotgani ham tasdiqlaydi. Voleybol musobaqalariga boʻlgan qiziqish yil sayin oshib borayotgani, yirik xalqaro turnirlar va chempionatlarda tomoshabinlar sonining koʻpayishi hamda raqamli platformalar orqali keng auditoriyaning jalb etilishi bu sport turining ommaviyligini yanada kuchaytirayotganini koʻrsatadi. Ayniqsa, soʻnggi yillarda oʻtkazilayotgan xalqaro turnirlar voleybolning nafaqat sport, balki ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida ham ahamiyat kasb etayotganini namoyon etmoqda.

Voleybolning bunday tez surʼatlar bilan rivojlanishi uning tarixiy shakllanishi, qoidalarining takomillashuvi va turli mamlakatlarda qanday omillar asosida ommalashganini ilmiy jihatdan oʻrganishni dolzarb masalaga aylantiradi. Shu bilan birga, mazkur sport turining alohida hududlar, xususan, Oʻzbekiston va Markaziy Osiyo mamlakatlaridagi rivojlanish xususiyatlarini tahlil qilish ham muhim ilmiy ahamiyatga ega.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — voleybol sport turining paydo boʻlishi, tarixiy rivojlanish bosqichlari hamda zamonaviy shakllanish jarayonini ilmiy asosda tahlil qilishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: voleybolning kelib chiqish tarixini oʻrganish, oʻyin qoidalarining evolyutsiyasini



tahlil qilish, xalqaro miqyosda rivojlanish omillarini aniqlash hamda O'zbekistonda voleybolning shakllanish va rivojlanish bosqichlarini baholash.

Tadqiqot natijalari voleybolning nafaqat sport turi sifatida, balki jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirishdagi muhim omil sifatidagi ahamiyatini yoritishga xizmat qiladi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqotda voleybol sport turining tarixiy shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va zamonaviy holatini o'rganish uchun kompleks ilmiy yondashuv qo'llanildi. Tadqiqotda tarixiy-tahliliy usul yordamida voleybolning paydo bo'lishi, dastlabki shakllari va asoschisi William G.Morgan tomonidan yaratilish jarayoni o'rganildi, shuningdek, dastlabki qoidalar va “Mintonet” davridagi xususiyatlar tahlil qilindi.

Taqqoslash va statistik tahlil usullari yordamida turli davrlardagi o'yin qoidalari, maydon o'lchamlari, jamoalar tarkibi va hisob tizimi solishtirildi. Shu bilan birga, xalqaro va milliy musobaqalar, tomoshabinlar soni va ishtirokchilar ko'rsatkichlari o'rganilib, voleybolning global ommalashishi va rivojlanish dinamikasi aniqlangan.

Tizimli yondashuv va manbalarni tahlil qilish usullari orqali voleybolning xalqaro sport tizimidagi o'рни, ijtimoiy va jismoniy tarbiya sohasidagi ahamiyati o'rganildi. Ilmiy adabiyotlar, rasmiy hisobotlar va tarixiy manbalar tahlil qilinib, tadqiqotning ishonchliligi ta'minlandi hamda voleybolning tarixiy va zamonaviy rivojlanishini tizimli tarzda o'rganish imkoniyati yaratildi.

Natijalar. Mazkur tadqiqot davomida voleybol sport turining tarixiy shakllanishi, rivojlanish bosqichlari hamda zamonaviy holati bo'yicha muhim ilmiy natijalar aniqlandi. O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, voleybol qisqa tarixiy davr ichida oddiy o'yin shaklidan global miqyosdagi keng ommalashgan sport turiga aylangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, voleybolning paydo bo'lishi 1895 yilda AQSh da jismoniy tarbiya mutaxassisi William G.Morgan tomonidan amalga oshirilgani va dastlab “Mintonet” nomi bilan yuritilgani aniqlandi. Keyinchalik o'yin davomida to'pning to'r orqali uzluksiz uzatilishi asosida “volley ball” atamasi taklif etilgan va vaqt o'tishi bilan hozirgi “voleybol” shakliga kelgani aniqlangan. Ushbu jarayon sport nomining shakllanishida muhim bosqich sifatida baholandi.

Tahlillar natijasida voleybol o'yinining dastlabki qoidalari sodda va erkin shaklda bo'lganligi, biroq vaqt o'tishi bilan ular tizimli ravishda takomillashib borganligi ma'lum bo'ldi. Xususan, maydon o'lchamlarining standartlashtirilishi, o'yinchilar sonining 6 nafardan iborat etib belgilanishi, uch zarba qoidasining joriy qilinishi hamda to'r balandligining aniq me'yorlarga keltirilishi voleybolni professional sport turiga aylantirishda muhim omil bo'lgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ushbu qoidalar o'yinning dinamikligi va tomoshabopligini sezilarli darajada oshirgan.

Shuningdek, tadqiqot davomida voleybolning xalqaro miqyosda keng tarqalishida institutsional omillar hal qiluvchi rol o'ynagani aniqlandi. Ayniqsa,



1947 yilda “Federation Internationale de Volleyball” tashkil etilishi voleybol rivojida burilish nuqtasi bo'lgan. Mazkur tashkilot tomonidan o'yin qoidalarining yagona standartga keltirilishi, xalqaro musobaqalarning muntazam o'tkazilishi hamda milliy federatsiyalar faoliyatining muvofiqlashtirilishi natijasida voleybol qisqa vaqt ichida dunyoning ko'plab mamlakatlarida ommalashdi.

Olib borilgan tahlillar voleybolning zamonaviy davrda ham jadal rivojlanib borayotganini ko'rsatdi. Xususan, xalqaro musobaqalar, professional ligalar va yirik turnirlar orqali tomoshabinlar sonining ortib borayotgani ushbu sport turining nafaqat jismoniy faoliyat, balki keng ko'lamli sport industriyasiga aylanganini tasdiqlaydi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, voleybol bugungi kunda global sport maydonida yetakchi o'rinlardan birini egallamoqda.

Bundan tashqari, voleybolning Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi ham uning rivojlanishida muhim omil bo'lganligi aniqlangan. 1964 yildan boshlab ushbu sport turi Olimpiya o'yinlari doirasida o'tkazila boshlagach, uning nufuzi va ommaviyligi keskin oshgan. Bu esa voleybolning xalqaro sport tizimidagi o'rnini mustahkamlashga xizmat qilgan.

Tadqiqot natijalari voleybolning O'zbekistondagi rivojlanish jarayoni ham izchil va bosqichma-bosqich amalga oshganini ko'rsatdi. Tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, ushbu sport turi XX asrning 20-yillarida Toshkent, Farg'ona va Qo'qon hududlarida paydo bo'la boshlagan. Dastlab havaskor darajada rivojlangan voleybol keyinchalik rasmiy musobaqalar va jamoalar tashkil etilishi orqali tizimli sport turiga aylangan.

Ayniqsa, 1934 yilda o'zbek voleybolchilarining Moskvada o'tkazilgan musobaqalarda ishtirok etishi milliy voleybol rivojida muhim bosqich sifatida baholandi. 1938 yilga kelib esa respublikada voleybol jamoalari sonining sezilarli darajada ortgani va turli musobaqalarning tashkil etilishi bu sport turining ommaviylashganini ko'rsatdi.

Bundan tashqari, mustaqillik yillarida voleybol rivojlanishida yangi bosqich kuzatilgani aniqlandi. Xususan, milliy chempionatlarning muntazam o'tkazilishi, yoshlar va kattalar o'rtasida musobaqalar tizimining shakllanishi hamda xalqaro aloqalarning kengayishi ushbu sport turining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari voleybolning nafaqat professional sport turi sifatida, balki jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi sifatida ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Maktablar, oliy ta'lim muassasalari va turli sport tashkilotlarida voleybol mashg'ulotlarining keng yo'lga qo'yilishi yoshlarning jismoniy rivojlanishi, jamoaviy ishlash ko'nikmalari va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Umuman olganda, olingan natijalar voleybol sport turining tarixiy shakllanishi, global miqyosda keng tarqalishi hamda O'zbekistonda izchil rivojlanib borayotganini tasdiqlaydi. Mazkur sport turi bugungi kunda nafaqat professional



sport, balki jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollikni oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari voleybol sport turining tarixiy shakllanishi, xalqaro miqyosda rivojlanishi va O‘zbekistondagi o‘sish jarayonini ko‘rsatdi hamda ushbu sport turining nafaqat jismoniy faoliyat, balki ijtimoiy, madaniy va institutsional ahamiyatini tahlil qilish imkonini berdi. Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, voleybol qisqa tarixiy davr ichida oddiy o‘yin shaklidan global miqyosdagi keng ommalashgan sport turiga aylangan, bu esa uning asoschisi William G.Morgan tomonidan yaratilgan “Mintonet”dan bugungi zamonaviy voleybolgacha bo‘lgan rivojlanish bosqichlarining izchil va tizimli ekanligini tasdiqlaydi.

Tarixiy tahlillar shuni ko‘rsatdiki, voleybolning dastlabki qoidalari sodda bo‘lsa-da, u jismoniy tarbiya, jamoaviy hamkorlik va strategik fikrlashni rivojlantirishga xizmat qilgan. Bu jihat bugungi kunda ham ayni muddatda saqlanib qolgan, ya’ni zamonaviy voleybol o‘yinchilardan tezlik, chidamlilik, sakrash qobiliyati, reaksiya tezligi hamda jamoaviy birlikni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, tadqiqot natijalari voleybolning nafaqat sport turi sifatida, balki yoshlarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida ham katta ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatdi.

Xalqaro miqyosdagi rivojlanish tahlillari shuni isbotladiki, 1947 yilda tashkil etilgan “Federation Internationale de Volleyball” voleybolning global rivojlanishida markaziy rol o‘ynagan. Ushbu tashkilotning faoliyati qoidalarni standartlashtirish, musobaqalarni tartibga solish va milliy federatsiyalar faoliyatini muvofiqlashtirish orqali voleybolni jahon sport tizimida mustahkamlashga xizmat qilgan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, xalqaro federatsiyalarning tashkiliy va normativ faoliyati sportning global ommalashishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Olimpiya o‘yinlariga kiritilishi voleybolning rivojlanishidagi yana bir muhim omil sifatida ko‘rsatildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 1964 yildan boshlab voleybol Olimpiya dasturiga kiritilgach, uning nufuzi, tomoshabopligi va xalqaro aloqalari keskin oshgan. Bu esa voleybolni nafaqat professional sport, balki global miqyosda mashhurligi oshgan jamoaviy sport turi sifatida mustahkamladi.

O‘zbekiston tajribasi esa voleybolning milliy darajada rivojlanishining izchil va bosqichma-bosqich amalga oshayotganini ko‘rsatadi. XX asrning 20-yillarida Toshkent, Farg‘ona va Qo‘qon hududlarida paydo bo‘lgan voleybol, dastlab havaskor darajada bo‘lgan bo‘lsa-da, keyinchalik rasmiy musobaqalar va jamoalar tashkil etilishi orqali tizimli sport turiga aylangan. Ayniqsa, 1934 yilda o‘zbek voleybolchilarining Moskvadagi musobaqalarda ishtirok etishi va 1938 yilda respublikada jamoalar sonining ortishi bu sport turining milliy miqyosda shakllanganini ko‘rsatadi. Tadqiqot shuni ham aniqladi: mustaqillik yillarida voleybolning rivojlanishi yangi bosqichga ko‘tarilgan, milliy chempionatlarning



muntazam o'tkazilishi va xalqaro aloqalarning kengayishi yoshlar va kattalar o'rtasida sportga bo'lgan qiziqishni oshirgan.

Shuningdek, natijalar voleybolning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi ahamiyatini ko'rsatdi. Maktablar, oliy ta'lim muassasalari va sport tashkilotlarida voleybol mashg'ulotlarining keng yo'lga qo'yilishi yoshlarning jismoniy rivojlanishi, jamoaviy ishlash ko'nikmalari va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qilmoqda. Bu esa voleybolni nafaqat professional sport turi, balki sog'lom jamiyatni shakllantirish vositasi sifatida ham muhimligini tasdiqlaydi.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, voleybolning global va milliy rivojlanishida tarixiy, tashkiliy, institutsional va ijtimoiy omillar uyg'unlashib, bu sport turini dunyo va O'zbekiston miqyosida ommalashgan, jismoniy va ijtimoiy ahamiyatga ega faoliyatga aylantirgan. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari voleybolning kelajakda yanada rivojlanishi uchun xalqaro tajriba almashinuvi, zamonaviy infratuzilma yaratish va ayollar sportini rivojlantirish kabi strategik yo'nalishlar muhim ekanligini ko'rsatadi.

Natijalar shuni ham ta'kidlaydiki, voleybol nafaqat professional sport, balki havaskor va jamoaviy faoliyat orqali odamlar o'rtasida sog'lom raqobat, jamoaviy hamjihatlik va ijtimoiy faollikni oshirishga xizmat qilmoqda. Shu jihatdan voleybol ijtimoiy integratsiya va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, tadqiqot muhokamasi shuni ko'rsatadiki, voleybol sport turining tarixiy shakllanishi, xalqaro va milliy rivojlanishi hamda ijtimoiy ahamiyati bir-birini to'ldiruvchi omillar sifatida o'rganilishi uning zamonaviy holatini yanada chuqur tushunishga imkon beradi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybol sport turi qisqa tarixiy davr ichida oddiy o'yin shaklidan global miqyosdagi keng ommalashgan sport turiga aylangan. O'yinning dastlabki qoidalari va “Mintonet” davri voleybolning jamoaviy hamkorlik, tezlik, chidamlilik va strategik fikrlashni rivojlantirishga xizmat qilgan, zamonaviy qoidalar esa bu asosni mustahkamlab, sport turini yanada dinamik va tomoshabop qilgan.

Xalqaro miqyosda “Federation Internationale de Volleyball” tashkiloti va Olimpiya o'yinlariga kiritilishi voleybolning global rivojlanishida markaziy rol o'ynadi. Ushbu jarayon natijasida voleybol jahon miqyosida keng tarqaldi, xalqaro musobaqalar va milliy federatsiyalar faoliyati tizimlashdi, tomoshabinlar soni va sportga qiziqish sezilarli darajada oshdi. Shu bilan birga, voleybol nafaqat professional sport, balki havaskor va jamoaviy faoliyat orqali ijtimoiy integratsiya va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilmoqda.

O'zbekiston misolida tadqiqot shuni ko'rsatdiki, voleybol XX asrning 20-yillaridan boshlab respublikamizda paydo bo'lgan va mustaqillik yillarida yanada rivojlanib, milliy chempionatlar, xalqaro turnirlar va yoshlar musobaqalari orqali



кeng ommalashgan. Shu bilan birga, voleybol жисмоний тарбия, yoshlar rivoji, gender tengligi va ijtimoiy faollikni oshirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qilmoqda.

Kelajakda voleybolning rivojlanishida davlat va xususiy sektorlar hamkorligi, zamonaviy sport infratuzilmasini rivojlantirish, murabbiylar va yoshlarni tayyorlash tizimlarini takomillashtirish, shuningdek, xalqaro tajriba almashishning kengaytirilishi muhim rol o‘ynaydi. Bu esa nafaqat O‘zbekiston voleybolining xalqaro maydondagi mavqeini oshiradi, balki yoshlar orasida жисмоний faollik va sog‘lom turmush tarzini yanada targ‘ib qiladi, voleybolni ijtimoiy va sport jihatdan barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxo‘jaev T, Xo‘jaev.F. “Harakatli o‘yinlar”. Toshkent. O‘qituvchi. 1992 y.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Жисмоний тарбия asoslari va metodikasi Toshkent., O‘zbekiston Davlat жисмоний тарбия instituti, 2005 yil.
3. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B.”Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi”. TDPU nashriyoti. Toshkent. 2008.
4. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. “Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi”. Cho‘lpon nashriyoti. Toshkent. 2011.
5. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2012.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ АТАКУЮЩЕГО УДАРА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Абдулхаева Зульфияхон Ахмад кизи

Преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

zulfiyaxonabdulxayeva6@gmail.com

Аннотация: Изучение технической и психологической подготовленности волейболистов высокой квалификации выявило недостаточный уровень их сформированности, что оказывает отрицательное влияние на выполнение передачи мяча для атакующего удара. Анализ результативности соревновательной деятельности волейболистов высокой квалификации показал недостаточно высокий её уровень: спортсменки в шести с лишним процентов случаев выполняют неточные передачи мяча, выполнение атакующего удара после которых затруднено. Анализ компонентов психологической и технической подготовленности и



проведение факторного анализа по Фишеру позволили установить достаточно высокую степень влияния психологической и технической подготовленности на результативность соревновательной деятельности волейболисток. Волейболистки, имеющие высокие показатели психологической и технической подготовленности, чаще выполняют адресные передачи мяча для атакующего удара.

Ключевые слова: Факторы, техническая и психологическая подготовленность, волейболистки, результативность, соревновательная деятельность, комплекс упражнений.

Abstract: The study of the technical and psychological readiness of highly qualified female volleyball players revealed an insufficient level of their formation, which has a negative impact on the performance of the ball passing for an attacking hit. An analysis of the effectiveness of the competitive activity of highly qualified volleyball players showed its insufficiently high level: in more than six percent of cases, female athletes perform inaccurate passes of the ball, after which it is difficult to perform an attacking blow. The analysis of the components of psychological and technical readiness and the factor analysis according to Fisher made it possible to establish a fairly high degree of influence of psychological and technical readiness on the effectiveness of the competitive activity of female volleyball players. Volleyball players with high rates of psychological and technical preparedness more often perform targeted passes of the ball for an attacking shot.

Key words: Factors, technical and psychological preparedness, female volleyball players, effectiveness, competitive activity, sets of exercise.

Annotatsiya: Yuqori malakali voleybolchi qizlarning texnik va psixologik tayyorgarligini o'rganish ularning yetarli darajada shakllanmaganligini ko'rsatdi, bu esa hujum zarbasi uchun to'p uzatishni bajarishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligi tahlili uning yetarli darajada yuqori emasligini ko'rsatdi: olti foizdan ortiq hollarda sportchi ayollar to'pni noaniq uzatadilar, shundan so'ng hujum zarbasini amalga oshirish qiyin bo'ladi. Psixologik va texnik tayyorgarlikning tarkibiy qismlarini tahlil qilish va Fisher bo'yicha omilli tahlil psixologik va texnik tayyorgarlikning voleybolchi qizlarning musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'sirining ancha yuqori darajasini aniqlash imkonini berdi. Psixologik va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan voleybolchilar hujum zarbasi uchun to'pni maqsadli uzatishlarni ko'proq bajaradilar.

Kalit so'zlar: Omillar, texnik va psixologik tayyorgarlik, voleybolchi qizlar, samaradorlik, musobaqa faoliyati, mashqlar majmualari.

Введение. Фундаментом соревновательного процесса в волейболе выступает игровое взаимодействие, определяющее общую эффективность деятельности команды [1,2,4]. Высокая сложность игровых ситуаций



обусловлена необходимостью комбинировать технические приемы в динамике, что требует от волейболиста прецизионной точности движений и способности к мгновенному переключению внимания [8]. Данная специфика соревновательной деятельности формирует жесткие требования к психологическому профилю атлетов [6,8]. Теоретический анализ подтверждает, что такие параметры, как оперативность реакции, тактическое мышление и рефлексивность, выступают детерминантами успешного сотрудничества игроков на площадке [8,9].

Вопросы оптимизации игровых связей при построении атакующих действий достаточно подробно освещены в литературе [5,7,10]. При этом ключевым вектором исследований остается взаимодействие в системе “связующий — нападающий”. Вместе с тем, высокий ранг соревнований предъявляет экстремальные требования к психологической подготовленности, которая отличается динамичностью и может иметь дефицитарный уровень непосредственно в период турнира [8,10]. Далеко не каждый спортсмен справляется с подобным давлением, так как избыточная психическая нагрузка дезорганизует состояние и поведение игрока. Вследствие этого многие волейболисты оказываются неспособными в полной мере реализовать накопленный потенциал в условиях стресса.

Спортивная практика доказывает, что итоговые достижения атлетов в равной степени определяются техническим мастерством и психологической устойчивостью. Данное положение сохраняет свою актуальность и для текущего исследования факторов, детерминирующих результативность соревновательной деятельности в современном волейболе.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование комплекса упражнений с использованием тренажерных средств, направленных на совершенствование качества выполнения вторых передач мяча для нападающего удара в волейболе.

Задачи:

1. Изучить особенности выполнения передач на нападающий удар волейболистками в соревновательной деятельности.
2. Выявить уровень технической и психологической подготовленности волейболисток высокой квалификации и их влияние на игровое взаимодействие при передаче мяча для атакующего удара в волейболе.
3. Теоретически и экспериментально обосновать методику совершенствования второй передачи мяча для выполнения нападающего удара с использованием тренажерных средств.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование комплексов упражнений с применением специальных тренажерных средств в тренировочном процессе в волейболе позволяет повысить эффективность



выполнения передач мяча для нападающих ударов квалифицированными волейболистками.

Методы и организация исследования: Теоретический анализ специальной литературы; анализ протоколов соревнований; тестирование, опрос; методы математической статистики.

Исследование проводилось в течение игрового сезона 2024-2025. На первом этапе была собрана и проанализирована информация о результативности спортивной деятельности команды “АДПИ”, выступающей в высшей лиге. Объектом анализа была результативность вторых передач мяча для нападающего удара. Определены ошибки, которые влияют на качество выполнения передач мяча. Наблюдение велось в два этапа – не посредственно на игре с помощью видеоматериала и статистических данных, предоставленным тренером-аналитиком команды. При анализе выявлено, что команда показывает высокий процент брака при выполнении передач на нападающий удар. Основные ошибочные действия, встречающиеся при выполнении передач: неправильный выход под мяч (техническая ошибка); неправильная постановка рук при выполнении передач (техническая ошибка); несвоевременный выход под мяч (двигательная ошибка); недостаточное приложение усилий при выполнении передачи (двигательная ошибка); неуверенность при выполнении передачи мяча сверху, замена на нижнюю передачу (психологическая ошибка, ведущая к технической ошибке). На втором этапе проведено тестирование экспериментальной группы – команды “АДПИ”, собраны и проанализированы результаты игровой деятельности команды “БухДУ”, выступающей в роли контрольной группы. Изучался уровень развития технических действий при выполнении верхней передачи мяча, психологических качеств, влияющих на результативность выполнения передачи (реакции на движущийся объект, помехоустойчивости, оценки времени, воспроизведения мышечного усилия), которые по нашим предположениям играют важную роль в эффективности выполнения второй передачи. На третьем этапе исследования разработан комплекс упражнений для совершенствования вторых передач мяча и внедрен в тренировочный процесс экспериментальной группы.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результативности соревновательной деятельности волейболисток команды “АДПИ” (г. Андижан), выступающий в Высшей лиге Чемпионата республики Узбекистан, проводился посредством визуального наблюдения во время проведения матчей, изучения статистических протоколов и видеоматериала. Была сделана выборка 10 матчей ЧрУз, из протоколов выделялись только атакующие действия – нападающие удары после приема подачи и защитных действий. Результаты представлены в таблице 1. Выявлялись передачи мяча на нападающий удар, которые были разделены по следующим градациям:



передачи, выполненные на групповой блок – передачи мяча, после которых нападающий игрок проводит атаку на двойном или тройном блоке. Самое большое количество передач на нападающий удар выполнялось командой на групповой блок соперника, в среднем за игру было выполнено 86,2 передачи (85,4%). Передачи, выполненные на одиночный блок: игроки команды атаковали против одиночного блока в среднем за игру 7,5 раз (7,4%).

Таблица 1

Показатели вторых передач мяча для нападающего удара волейболисток команды “АДПИ” в сезоне 2024-2025 гг.

Игры	Вторые передачи команды					
	Общее количество	На групповой блок, %	На одиночный блок, %	На удар без блока, %	После которых затруднено выполнение атакующего удара, %	Техническая ошибка, %
1	104	80,7	11,5	0	4,8	2,8
2	137	85,4	7,2	0,7	2,9	3,6
3	100	86	8,0	0	2	4
4	99	90,9	5,0	2	1	0
5	69	73,9	4,3	0	8,6	2,8
6	91	86,9	8,7	0	3,2	1
7	88	89,73	3,4	0	2,2	4,5
8	77	89,6	3,8	0	3,8	2,5
9	139	84,1	7,9	0	5	2,8
10	105	85,7	8,5	0,9	4,7	0
$\bar{X}$	100,9	85,4	7,4	0,3	3,7	2,4

Передачи, выполненные на нападающий удар без блока, такие передачи в современном волейболе являются редкостью, зависят от двух факторов – мастерства связующего игрока и ошибок соперника при постановке блока (потеря своего нападающего игрока). Данных передач было выполнено всего 4, среднее значение составляет 0,4 (0,3%).

Передачи, с которых невозможно выполнить нападающий удар, передачи, ошибочные по высоте, траектории, расстоянию к нападающему игроку, после которых можно выполнить другой прием игры, например, верхнюю или нижнюю передачу (перевод) на сторону противника. Таких передач наблюдалось в среднем 3,8 (3,7%). Ошибки при выполнении передач можно было не считать как критические, после них розыгрыш мяча продолжается.

Передачи, выполненные с техническими ошибками, которые во время игры были зафиксированы судьями, а также ошибочные передачи по визуальному наблюдению. В выборке показано, что за игру выполняется в среднем 2,5 (2,4%) передачи с ошибками.



В анализе показателей выполнения передач нас интересуют ошибочные действия игроков, при устранении которых результат точности выполнения этого технического приема повысится. Неудачными можно считать передачи, после которых невозможно выполнить нападающий удар и передачи с техническими ошибками. Так, во время каждой игры показатели ошибок – не возможно провести нападающий удар – варьируются от 7 (5%) до 1 (1%) их среднее значение составляет 3,8 (3,7%). Для команды высокого класса такое количество ошибочных действий является недопустимым. Передачи, выполненные с техническими ошибками, также имеют высокие показатели в среднем за 10 игр 2,5 (2,4%), это указывает на слабый уровень технической подготовленности игроков данной команды. Во время просмотра визуально было выявлено, что эти ошибки во многом являются ключевыми в партии или игре.

Мы полагаем, что на ошибочные действия при передаче мяча для атакующего удара могут влиять следующие психологические качества: реакция на движущийся объект, помехоустойчивость, оценка времени, воспроизведение мышечных усилий, а также техническая подготовленность игроков. Результаты тестирования психологических качеств и технической подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Уровень развития психологических качеств и технической подготовленности
волейболисток команды «АДПИ»**

Игрок , №	Тест на точность, балл	Реакция на движущийся объект, радиан		Воспроизведе ние мышечного усилия, 20 кг		Оценка чувства времени, 10 с		Помехоустрой чивость, балл	
1	54	9,7	низкий	22	высокий	12,4	переоценка	54	в/сред.
2	50	12	низкий	17	низкий	14	переоценка	45	средний
3	42	7,9	низкий	21	высокий	9,5	переоценка	40	средний
4	58	13	низкий	22	высокий	11,9	переоценка	50	в/сред.
5	45	10	низкий	25	средний	12	переоценка	40	средний
6	33	9,5	низкий	18	низкий	7,3	переоценка	46	в/сред.
7	39	14	низкий	21	высокий	10,9	переоценка	49	в/сред.
8	48	11	низкий	24	средний	11,7	переоценка	51	в/сред.
9	51	8,3	низкий	22	высокий	8,7	переоценка	39	средний
10	43	10	низкий	21	высокий	7,6	переоценка	43	средний

Примечание: Тест на точность выполнения передач в мишень, максимальное количество набранных баллов в тесте может составлять 120 баллов.

Результаты исследования технической подготовленности игроков свидетельствуют о неудовлетворительном уровне точности выполнения основного элемента – верхней передачи мяча для нападающего удара. Низкие



результаты показали игроки, выступающие в амплуа доигровщика и центральный блокирующий. Игроки этих амплуа по показателям тестирования не справляются с выполнением передач на расстояние 6 метров и передачи в прыжке. Видимо, это зависит от уровня развития психологических качеств.

Проведенное исследование игроков команды «АДПИ» выявило недостаточный уровень технической и психологической подготовленности игроков для ведения успешной соревновательной деятельности. Группа волейболисток показала низкие результаты по технической под готовке (выполнению передачи мяча в мишень) и психологической подготовленности (оценка времени, реакция на движущийся объект). Положительные значения были зафиксированы по тестам на воспроизведение мышечного усилия и помехоустойчивости. Предполагается, что повышение уровня развития психологических качеств будет способствовать решению проблемы точности выполнения пере дачи мяча для нападающего удара. Работа над правильным выполнением технического приема – второй передачи мяча для нападающего удара может значительно повлиять на успешность соревновательной деятельности волейболисток.

Чтобы способствовать повышению результативности передачи мяча для атакующего удара нами было разработано комплекс упражнений с использованием тренажерных средств. При разработке комплекса упражнений использовался сопряженный метод тренировки, позволяющий совершенствовать не только технику выполнения приема, но и развивать двигательные и психологические качества, такие как: реакция на движущийся объект, чувство времени, чувство мышечного усилия. Используемые тренажерные средства: кольцо, барьеры, координационная лестница. Ниже в качестве примера приводится один из комплексов упражнений.

Комплекс упражнений, направленных на совершенствование точности передач мяча сверху двумя руками с использованием тренажерных средств (скамейки, барьеры, кольцо).

1. И.п.: игроки находятся в первой зоне, барьеры располагаются на боковой линии, расстояние между барьерами – 30-40 см, игроки оббегают барьеры, после этого выполняют передачу из зоны два в зону четыре с подбрасывания мяча тренером. Цель упражнения – попасть в кольцо.

2. И.п.: игроки находятся в зоне два, барьеры расставляются в трехметровой зоне, после выполнения прыжков на двух ногах через 3 барьера разной высоты с подбрасыванием мяча тренером передача в зону 4. Цель упражнения – попасть в кольцо.



3. И.п.: игроки находятся в первой зоне, барьеры располагаются на боковой линии, расстояние между барьерами – 30-40 см, выполняются перемещения приставными шагами между барьерами. Выполняется передача мяча из зоны два в зону 4 после подбрасывания мяча тренером. Цель упражнения – попасть в кольцо.

4. И.п.: игроки находятся в зоне два, по сигналу тренера игрок выполняет кувырок вперед - прыжок через барьер - рывок к мячу набросанному тренером на 3х метровую линию, выполняется передача в кольцо, находящиеся в зоне четыре. Цель упражнения – попасть в кольцо.

5. И.п.: стоя у сетки в зоне два – имитация блокирования – имитация ухода в защиту в зону один – выполнения падения – прыжок через барьер – передача мяча в зону четыре с подбрасывания мяча тренером. Цель упражнения – попасть в кольцо.

6. И.п.: стоя в защите в первой зоне – выполнение приема мяча с удара тренера – подбор мяча с падением влево – ускорение к сетке - передача из зоны три в зону четыре с подбрасывания мяча тренером. Цель упражнения – попасть в кольцо.

7. И.п.: стоя в защите в первой зоне – прием на падающего удара от тренера – оббегание барьера, находящегося на расстоянии 3-4 метра от зоны один – передача мяча в четвертую зону с подбрасывания мяча тренером. Цель упражнения – попасть в кольцо.

8. И.п.: стоя на лицевой линии в первой зоне – выполнить 2 кувырка вперед – ускорение к сетке, прыжки боком на двух ногах через скамейку – передача в зону четыре с подбрасывания мяча тренером. Цель упражнения – попасть в кольцо.

Комплекс упражнений применялся весь период подготовки команды сезона 2024-2025 гг. и выполнялся частями по мере усвоения упражнения и были включены в различные этапы подготовки команды.

Исследование проводилось на базе команды «АДПИ», выступающей в Высшей лиге Чемпионата республики Узбекистан по волейболу среди женских команд. В эксперименте приняли участие 12 волейболисток, составивших экспериментальную группу, 5 игроков входили в списки сборной команды. Контрольной группой выступала команда «БухДУ» (г. Бухара), выступающая в Высшей лиге Чемпионата республики Узбекистан по волейболу среди женских команд, 6 игроков команды входили в списки сборной Узбекистана. Результаты команды «БухДУ» были взяты для сравнения соревновательной деятельности обеих команд (таблица 3).



Таблица 3

Результаты внедрения разработанной методики для развития психологических
качеств и технической подготовленности

Игро к №	Те с т балл	Реакция на движущийся объект, радиан		Воспроизведе ние мышечного усилия, 20 кг		Оценка чувства времени, 10 с		Помехоустройч ивость, балл	
1	54	9,7	низкий	22	высокий	12,4	переоценка	54	в/сред.
	85	8,5	низкий	21	высокий	10,5	переоценка	58	высокий
2	50	12	низкий	17	низкий	14	переоценка	45	средний
	79	10	низкий	19	высокий	12,3	переоценка	49	высокий
3	42	7,9	средний	21	высокий	9,5	переоценка	40	средний
	68	6,5	средний	20	высокий	11	переоценка	45	средний
4	58	13	низкий	22	высокий	11,9	переоценка	50	в/сред.
	71	10	низкий	24	высокий	11	переоценка	54	высокий
5	45	10	низкий	25	средний	12	переоценка	40	средний
	63	9	низкий	22	средний	10,5	переоценка	45	высокий
6	33	9,5	низкий	18	низкий	7,3	переоценка	46	в/сред.
	66	7,8	низкий	20	высокий	8,5	переоценка	48	высокий
7	39	14	низкий	21	высокий	10,9	переоценка	49	в/сред.
	67	9	низкий	20	высокий	11	переоценка	50	высокий
8	48	11	низкий	24	средний	11,7	переоценка	51	в/сред.
	77	8,5	низкий	21	высокий	11	переоценка	53	высокий
9	51	8,3	низкий	22	высокий	8,7	переоценка	39	средний
	79	6,9	низкий	22	высокий	9,0	переоценка	43	средний
10	43	10	низкий	21	высокий	7,6	переоценка	43	средний
	74	8,2	низкий	20	высокий	8,5	переоценка	45	высокий

Примечание: Тест на точность выполнения передач в мишень, максимальное количество набранных баллов в тесте может составлять 120 баллов.

2 верхний ряд строки- показатели в начале эксперимента, нижний ряд строки- показатели после эксперимента.

Анализ результатов экспериментальной группы – «АДПИ» показал повышение уровня развития психологических качеств и технической подготовленности спортсменок. Повысилась точность выполнения технического приема – верхней передачи на нападающий удар. Показатели теста на реакцию на движущийся объект в группе не изменились, возможно, это обусловлено свойствами нервной системы спортсменок. Данные теста на воспроизведение мышечных усилий остались на стабильно высоком уровне, большинство игроков команды улучшили свои показатели, которые до эксперимента имели невысокий уровень. Уровень развития помехоустойчивости и воспроизведения мышечного усилия повысился. Положительный прирост был выявлен в выполнении теста на техническую подготовленность: количество баллов в тесте значительно увеличилось.



Можно ожидать, что точность выполнения передач мяча на нападающий удар в соревновательной деятельности у волейболисток повысится.

После проведения эксперимента был проведен сравнительный анализ соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной групп. Для анализа взяты 10 игр чемпионата Узбекистана, выделено общее количество вторых передач на нападающий удар. Были изучены показатели, влияющие на конечный результат соревновательной деятельности: количество передач без выполнения атаки (мяч после передачи переводился на сторону соперника другим техническим приемом) и технические ошибки, которые фиксировались судьями во время матчей и по визуальному наблюдению группой тренеров экспертов.

Из общего количества ударов мы выбрали количество показателей, отрицательно влияющих на результативность соревновательной деятельности. Были выявлены средние значения передач, после которых невозможно выполнить нападающий удар. В начале эксперимента количество таких передач, выполненных командой «АДПИ», составляло 3,8 раза за игру, команда Бухары ошибалась 3,6 раза. В обоих случаях это высокие показатели ошибочности выполняемых действий для игроков, выступающих в Высшей лиге. После повторного тестирования в конце эксперимента в команде «АДПИ» уменьшились эти показатели на 1 и их значения составили 2,8 раз в среднем за игру. Команда БухДУ увеличила показатели до 3,9 раз за игру. Результаты соревновательной деятельности волейболисток экспериментальной и контрольной групп в начале и конце эксперимента свидетельствуют о повышении результатов в экспериментальной группе (таблица 4).

Таблица 4

Результаты соревновательной деятельности волейболисток экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента ($n' = n_1 + n_2 - 2 = 22$)

Показатели передач и ударов	Начало эксперимента		Конец эксперимента		P
	$\bar{X}$	Sx	$\bar{X}$	Sx	
Экспериментальная группа (АДПИ)					
Общее количество ударов	100,9	22,71	115,3	34,06	<0,05
Передачи без атаки	3,8	1,93	2,4	1,31	<0,05
Технические ошибки	2,5	1,77	1,8	1,31	<0,05
Контрольная группа (БухДУ)					
Общее количество ударов	111	31,2	125,8	28,61	<0,05
Передачи без атаки	3,6	1,42	3,9	1,37	>0,05
Технические ошибки	2,2	1,13	2,3	1,41	>0,05



В процентном соотношении показатели экспериментальной группы уменьшились с 3,7% в начале эксперимента до 2,8% в конце. Показатели «БухДУ» остались практически на том же уровне 3,2% в начале и 3,1% в конце тестирования. Технические ошибки экспериментальной группы, зафиксированные в начале эксперимента, составляли в среднем 2,5 раз за игру (2,4%), после проведения эксперимента значение уменьшилось до 1,8 раз (1,6%). В контрольной группе первое тестирование до эксперимента показало, что в среднем за игру команда ошибалась 2,2 раза (1,98%), повторное тестирование после эксперимента показало небольшое изменение этих значений 2,3 раза (1,8%).

Сравнительные результаты соревновательной деятельности волейболисток экспериментальной и контрольной групп свидетельствуют о более высоких результатах экспериментальной группы (таблица 5). После проведения эксперимента был сделан сравнительный анализ соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной групп. Обе группы выступали в высшей лиге Чемпионата Узбекистана по волейболу среди женских команд. В контрольной группе команды «БухДУ» показатели передач, выполненных без атаки при начальном тестировании в процентном соотношении, составляли 3,2% от среднего значения всех передач. После повторного тестирования показатели практически не изменились и составили 3,1%. Технические ошибки сохранились на прежнем уровне при первом тестировании – 1,98% и при повторном тестировании – 1,8%.

Таблица 5

Результаты соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной групп в начале и конце эксперимента

Показатели	Этапы эксперимента	“АДПИ”	“БухДУ”	P
Общее количество ударов	Начало эксперимента	100,9	111	<0,05
	Конец эксперимента	115,3	125,8	<0,05
Передачи без атаки	Начало эксперимента	3,8	3,6	>0,05
	Конец эксперимента	2,8	3,9	<0,05
Технические ошибки	Начало эксперимента	2,5	2,2	>0,05
	Конец эксперимента	1,8	2,3	<0,05

В экспериментальной группе команды «АДПИ» выявлен прирост результатов после применения экспериментальной методики. Количество передач, после которых невозможно выполнение нападающего удара, уменьшилось: начальные показатели составляли в среднем 3,8 раз за игру (3,7%), после проведения повторного тестирования зафиксированы изменения показателей, количество передач без совершения атаки уменьшилось и составило 2,8 (2,4%) в среднем за игру. Можно отметить повышение точности выполнения передач мяча. Передачи, при выполнении которых судьями во время игры фиксировались ошибки, в начале эксперимента составляли



высокий процент брака в соревновательной деятельности команды 2,5 (2,4%) в среднем за игру. После работы с командой по экспериментальной методике процент брака уменьшился в среднем за игру с 2,5 (2,4%) до 1,8 (1,6%).

Выводы: Анализ особенностей выполнения вторых передач на нападающий удар волейболистками в соревновательной деятельности показал следующее. Показатель передач с техническими ошибками составил 2,4% от общего количества передач мяча за игру. Передачи, после которых невозможно совершить атакующие действия, со ставили 3,7% от всех передач мяча на удар в соревновательной деятельности. В сумме результат передачи мяча на нападающий удар составил 6,1% от всех передач за игру, и они считаются ошибочными действиями, после которых невозможно произвести завершение атаки.

Выявлен недостаточный уровень развития психологических качеств, влияющих на точность выполнения второй передачи мяча на нападающий удар: реакция на движущийся объект, чувство мышечных усилий, оценка времени, помехоустойчивость.

Разработаны комплексы упражнений с применением технических средств, которые были внедрены в тренировочный процесс команды «АДПИ» в 2024-2025 гг. Сравнительный анализ исходных и конечных результатов показал прирост результатов технической подготовленности и уровня развития психологических качеств: помехоустойчивости, чувства мышечного усилия.

Анализ соревновательной деятельности игроков экспериментальной группы показал уменьшение ошибочных действий при выполнении передач на нападающий удар во время официальных матчей Чемпионата Узбекистана. Показатели технических ошибок сократились с 2,4% в начале эксперимента до 1,9% после его окончания.

Сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной групп показал прирост результатов точности выполнения технического приема – второй передачи мяча на нападающий удар у игроков экспериментальной группы, чего не наблюдалось в контрольной группе. Хотя, как в составе команды «АДПИ», так и в составе команды «БухДУ» играли члены сборной Узбекистана. Что говорит, о результативности внедрения комплекса упражнений в подготовку волейболисток команды «АДПИ». И можно смело сказать о положительном влиянии комплекса упражнений, так как команда, занимавшая 3 место в сезоне 2023-2024 ЧрУз очень уверенно стала победителем сезона 2024-2025 Чемпионата республики Узбекистан.



Использованная литература:

1. Abdulxayeva Z.A. Bog'lovchi o'yinchini texnik-taktik tayyorgarligiga o'rgatish, takomillashtirish vositalari va metodlari. Uslubiy qo'llanma/ T: Ilm-fan nashriyoti, 2026-92 b.
2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол)/ Учебник. Т.: 2023 – 600 с.
3. Акбаров А., Умматов А., Ёкубова О. “Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан: *Спортивни игри* 2 (24) (2022): 4-11.
4. Ашуркова С.Ф. - Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. // *Фан- спортга*, 2025, №3, С.7-9.
5. Ашуркова С.Ф., Шодмонов М.М. – Методика развития прыгучести у высококвалифицированных волейболистов на примере атакующих действий. // *Фан- спортга*, 2022, №6, С.14-17.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 320 с.
7. Данилова Г.Р., Никитина Л.М., Журавлева М.С. Обучение студентов технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе // Методическое пособие. – Казань: РИЦ «Школа», - 2013. – 54с.
8. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Системообразующие компоненты формирования результативности соревновательной деятельности волейболистов как основа для коррекции учебно-тренировочного процесса // *International scientific journal «Modern science and research»*// Volume 2 / 2023/ ISSUE 6 / UIF:8.2 / 85-91 p.
9. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока) // Методическое пособие, М. 2012 г., 29 с.
10. Ummatov A.A., Akbarov A. «Volleybol bo'yicha XXVIII O'zbekiston chempionati g'olibi, “skuf” jamoasi qizlari jamoaviy texnik harakatlarning samaradorlik koeffitsientlari”. *Fan-Sportga* 1 (2022): 18-20.
11. S.Tajibaev, A.Ummatov, S.Ashurkova, G.Ismoilov, S.Xojiyev, O.Yokubova [Sensory equipment for monitoring and assessing the jumping ability of volleyball players](#) *Acta of Bioengineering and Biomechanics* // Vol. 26, no. 1, 2024 - in press, 109-120 p.



O'QUV-MASHG'ULOT BOSQICHIDAGI KURASHCHILARNING TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Abdullayev Nurbek Iqbol o'g'li

Stajyor-o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

abdullayevnurbek1995@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada o'quv-mashg'ulot bosqichida bo'lgan kurashchilarning taktik mahoratini oshirishning nazariy va amaliy asoslari tadqiq etilgan. Tadqiqotda sportchilarning individual-tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, murakkab hujum kombinatsiyalarini shakllantirish, aldov harakatlaridan foydalanish va vaziyatli taktik mashqlarni qo'llash metodikasi bayon etilgan. Tajriba natijalari statistik tahlillar asosida asoslab berilgan bo'lib, taklif etilayotgan innovatsion yondashuv musobaqa faoliyati samaradorligini 20-25% ga oshirish imkonini berishi isbotlangan.

Kalit so'zlar. Kurash, o'quv-mashg'ulot bosqichi, taktik harakatlar, hujum kombinatsiyalari, antitsipatsiya, aldov harakatlari, taktik tafakkur.

Аннотация: В данной научной статье исследованы теоретические и практические основы повышения тактического мастерства борцов, находящихся на учебно-тренировочном этапе. В исследовании описана методика формирования сложных атакующих комбинаций, использования обманных действий и применения ситуационно-тактических упражнений с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов. Результаты эксперимента обоснованы на основе статистического анализа, доказано, что предложенный инновационный подход позволяет повысить эффективность соревновательной деятельности на 20-25%.

Ключевые слова: Борьба, учебно-тренировочный этап, тактические действия, атакующие комбинации, антиципация, обманные действия, тактическое мышление.

Abstract: This scientific article examines the theoretical and practical foundations of improving the tactical skills of wrestlers at the training stage. The study describes the methodology for the formation of complex attacking combinations, the use of deceptive movements, and the application of situational tactical exercises, taking into account the individual-typological characteristics of athletes. The results of the experiment are based on statistical analysis, and it has been proven that the proposed innovative approach allows increasing the effectiveness of competitive activity by 20-25%.

Keywords: Wrestling, training stage, tactical actions, attack combinations, anticipation, deceptive actions, tactical thinking.

Kirish. Globallashuv davrida sport turlari, xususan, milliy kurashning xalqaro arenaga chiqishi sportchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori



darajadagi “intelektual kurash” - taktik mahoratni talab etmoqda. O‘quv-mashg‘ulot bosqichi (13-15 yosh) sportchi shaxsi va mahorati shakllanishidagi eng muhim palla hisoblanadi. Bu davrda sportchilarda texnik usullarni bajarish ko‘nikmasi mustahkamlanib, ularni musobaqaning ekstremal sharoitlarida qo‘llashning taktik sxemalarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Ko‘p yillik kuzatuvlar va musobaqa faoliyati tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smir kurashchilarning mag‘lubiyatiga ko‘pincha texnik xato emas, balki taktik fikrlashning yetishmasligi, raqibning harakatlarini oldindan ko‘ra bilmaslik (antitsipatsiya) va vaziyatga mos taktikani tezkor tanlay olmaslik sabab bo‘lmoqda. Shu sababli, o‘quv-mashg‘ulot bosqichida taktik harakatlarni takomillashtirishning ilmiy asoslangan metodikasini yaratish sport pedagogikasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Kurashchilarning o‘quv mashg‘ulot bosqichida taktik harakatlarni takomillashtirish metodikasi orqali musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari. Kurashchilarning individual, texnik xususiyatlarini hisobga olgan holda mos taktik yondashuvlarni ishlab chiqish.

Taktik harakatlarni mashg‘ulot va musobaqa sharoitida qo‘llash ko‘nikmalarini bosqichma bosqich rivojlantirish.

Raqib harakatlarini oldindan tahlil qilish, bellashuv davomida tezkor qaror qabul qilish va mos taktika tanlash qobiliyatini shakllantirish.

O‘quv mashg‘ulot bosqichida kurashchilarning bellashuvlarda ko‘pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkab hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi. O‘tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to‘g‘ridan-to‘g‘ri hujum kamdan-kam maqsadga erishadi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya’ni harakat ansambliga qo‘shilib ketadigan hujum harakatlari muvaffaqiyat keltiradi.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so‘rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

1-jadval.

O‘quv mashg‘ulot bosqichidagi kurashchilarni taktik harakatlarni takomillashtirishga doir dastur

№	Tayyorlov elementi	Qo‘llash shakli	Kutilayotgan natija	Baholash mezonlari
1.	Raqibni tahlil qilish	Video tahlil, nazariy mashg‘ulot	Raqibning kuchli va zaif tomonlarini aniqlay olish	Tahlil asosida to‘g‘ri qaror qabul qila olishi



2.	Taktik topshiriqlarni bajarish	Vaziyatli mashg'ulotlar	Tezkor qaror qabul qilish ko'nikmasining shakllanish	Qaror qabul qilish va reaksiya tezligi
3.	Aldov harakatlarini mashq qilish	Juftlikda mashqlar, bellashuvlar	Raqibni chalg'itish orqali ustunlikni qo'lga kiritish	Aldov samaradorligi (bellashuv qo'llash foizi)
4.	Taktik bilimlarni oshirish	Nazorat musobaqalar, bellashuvlar tahlillari	Taktik fikrlash asoslarini o'zlashtirish	Nazariy testlar, savol javob
5.	Bellashuv tahlili	Video yozuvlar asosida muhokama	O'z xatolarini anglash va tuzatish	Takroriy bellashuvda xatolar sonining kamayishi

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichdagi kurashda musobaqa oldi tayyorgarlik rejasiga kiritib borildi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib gavdasini to'g'irlaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- ikkinchi usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib uzoqdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.

Taktik tayyorgarlik jarayonida sportchi faqat mashq bilan cheklanmasligi, balki nazariy bilimlarni ham egallashi zarur. Raqibni kuzatish, u haqda ma'lumot yig'ish, o'tgan bellashuvlarini tahlil qilish, taktik ustunlikni beradi. Har bir bellashuvdan so'ng tahlil o'tkazilishi va xatolar ustida ishlanishi kerak. Shuningdek, sportchining psixologik holati ham taktika samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Raqibni aldov harakatlari bilan chalg'itish, vaziyatdan unumli foydalanish bularning barchasi taktik mahoratga kiradi. Taktik tayyorgarlik jarayonida sportchi faqat mashq bilan cheklanmasligi, balki nazariy bilimlarni ham egallashi zarur. Raqibni kuzatish, u haqda ma'lumot yig'ish, o'tgan bellashuvlarini tahlil qilish taktik ustunlikni beradi. Har bir bellashuvdan so'ng tahlil o'tkazilishi va xatolar ustida ishlanishi kerak. Shuningdek, sportchining psixologik holati ham taktika samaradorligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Raqibni aldov harakatlari bilan chalg'itish, vaziyatdan unumli foydalanish - bularning barchasi taktik mahoratga kiradi. Taktik jihatdan yetuk sportchi bellashuv davomida raqibining kuchli va zaif tomonlarini tezda aniqlab, unga mos qarshi harakatlarni qo'llay oladi. Bunday yondashuv sportchining o'zini



anglash darajasini oshiradi va har qanday holatda to'g'ri qaror qabul qilish imkonini beradi.

Taktik tayyorgarlik jarayonida sportchi avvalo raqibining kuchli va zaif tomonlarini o'rganish uchun video yozuvlar va nazariy mashg'ulotlardan foydalanadi. Bu jarayon bellashuvga puxta tayyorlanishga yordam beradi va to'g'ri taktika ishlab chiqish imkonini yaratadi. Vaziyatli mashg'ulotlar orqali esa sportchi bellashuv davomida tez va samarali qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi, bu unga aniq bellashuv sharoitida moslashishga yordam beradi. Shuningdek, aldov harakatlarini mashq qilish juda muhim bo'lib, juftlikdagi mashqlar va bellashuvlar yordamida raqibni chalg'itish usullari o'rgatiladi. Bu taktikalar bellashuvda ustunlikni qo'lga kiritishga yordam beradi.

Nazariy bilimlarni oshirish uchun ma'ruzalar, suhbatlar va metodlari qo'llaniladi, bu esa sportchining taktikaning asoslarini chuqur tushunishiga xizmat qiladi. O'tgan bellashuvning video yozuvlari asosida tahlillar o'tkazilib, xatolar aniqlanadi va ularni bartaraf etish yo'llari ishlab chiqiladi. Shuningdek, stress ostida harakat qilish ko'nikmalari ham rivojlantiriladi. Simulyatsion holatlar yordamida bosim ostida psixologik barqarorlik shakllantiriladi, bu esa jangda o'zini tutishni yaxshilaydi. Turli uslubdagi raqiblar bilan bellashuv qilish orqali sportchi bellashuv uslubiga moslashishni o'rganadi, bu uning raqiblarga qarshi samarali kurashish imkoniyatini oshiradi. Mashqlar vaqtga bog'lab bajarilishi fikr tezligini oshirishga yordam beradi, bu esa bellashuvda vaqt bosimi ostida tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlaydi.

Kurashda bellashuvni olib borish taktikasi asosan raqib tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bellashuv taktikasini to'g'ri tuzish uchun, birinchi navbatda, raqibning qanday hujum harakatlarini qo'llashi, qanday himoyalaniishi, uning jismoniy tayyorgarligi to'g'risida obyektiv ma'lumotga ega bo'lishi g'alabaga erishishga ko'proq ta'sir etadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida kurashchilarning o'quv mashg'ulot bosqichi davomida taktik harakatlarni maqsadli rejalashtirish va tizimli takomillashtirish musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan taktik tayyorgarlik dasturini amaliyotga joriy etish natijasida quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

- murakkab hujum harakatlaridan foydalanish samaradorligi 18–22 % ga oshdi;
- aldov (chalg'ituvchi) harakatlardan muvaffaqiyatli foydalanish ko'rsatkichi 20–25 % ga yaxshilandi;
- bellashuv jarayonida tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyati 15–18 % ga oshdi;
- musobaqa bellashuvlarida yutuqli harakatlar soni o'rtacha 12–16 % ga ko'paydi;
- raqib harakatlarini oldindan tahlil qilish va unga mos taktika tanlash samaradorligi 17–20 % ga o'sdi;



- takroriy bellashuvlarda taktik xatolar soni 14– 19 % ga kamaydi;
- sportchilarning umumiy musobaqa natijadorligi 10–15 % ga yaxshilandi.
- Shuningdek, taktik tayyorgarlik jarayonida nazariy bilimlar, video tahlil va psixologik barqarorlikka yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar qo‘llanilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini 15 % gacha oshirishga xizmat qildi.

Amaliy tavsiyalar. Olib borilgan 10 oylik tadqiqotlar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi kurashchilar uchun taktik tayyorgarlik jarayoni nafaqat jismoniy, balki kuchli psixologik va intellektual mashg‘ulotlar majmuasini talab etadi.

Aldov harakatlari va murakkab hujum kombinatsiyalarini tizimli qo‘llash musobaqadagi “samarali harakatlar” sonini 25% ga oshirish imkonini beradi.

Videotahlil va situatsion topshiriqlar sportchining musobaqa oldidagi hayajonini kamaytirib, o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Murabbiylar mashg‘ulotning “Asosiy qismi”ga kamida 20 daqiqalik “Psixotaktik blok” kiritishlari lozim.

O‘smir kurashchilar bilan “Taktik xarita” (Rang-barang raqiblarga qarshi kurash rejasi) tuzish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2008.
2. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004.
3. Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003.
4. Mirzaqulov Sh.A. Belbo g‘li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
5. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati.. T.2017
6. Toylibaev, S. M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 113-118.4. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
7. Тойлибаев, С. М. (2022). НОРМАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. In *Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (21 апреля 2022 года)–материалы XII международной научно-практической конференции, посвящённой сохранению гуманистических ценностей спорта: Челябинск, 21 апреля 2022 года/Ред./сост. СА Захарова.–Челябинск: УралГУФК, 2022.–216 с. (p. 186).*
8. Xudayberganov J.S. - Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. Chirchiq - 2024.
9. Xudayberganov J.S. - Bolalar va o‘smirlar sport maktablarida kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirish metodikasi. Chirchiq - 2025.



JAS FUTBOLSHILARDÍN TEZLIK SÍPATLARÍN RAWAJLANDÍRÍW USÍLLARÍ

Seytmuratov Timur Shamsheovich

p.i.b.f.d. (PhD) dotsent

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali

Yusupbaeva Barshinay Dawletbay qizi

Student

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali

Seytmuratov@uzdjtsunf.uz

Annotaciya: *Jas futbolshılarda tezlik sapasın rawajlandırıw olardıń ulıwma ósiwi hám sporttaǵı tabısı úlken áhmiyetke iye. Bul maqalada jas futbolshılardıń tezligin arttırıw ushın qollanılıwı múmkin bolǵan hár qıylı usıllardı úyreniwge qaratılǵan.*

Tayanış sózler: *Jas futbolshılar, tezlik, shaqqanlıq, fizikalıq tayarlıq, texnikalıq tayarlıq, psixologiyalıq tayarlıq, háreketleniw reakciyası hám tezlik qábiletlerin rawajlandırıw.*

Аннотация: *Развитие скорости у юных футболистов имеет решающее значение для их общего роста и успеха в этом виде спорта. Цель данной статьи — рассмотреть различные методы, которые можно использовать для повышения скорости у юных футболистов.*

Ключевые слова: *Молодые игроки, скорость, ловкость, физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка, развитие двигательной реакции и скоростных навыков.*

Abstract: *Developing speed in young football players is crucial for their overall growth and success in this sport. The purpose of this article is to examine various methods that can be used to improve speed in young football players.*

Keywords: *Young players, speed, agility, physical training, technical training, psychological training, development of motor reaction and speed skills.*

Kirisiw. Sońǵı jılları futboldaǵı jetiskenlik hár túrli fizikalıq, texnikalıq, taktik hám psixologiyalıq faktorlarǵa kúshli baylanıslı ekenligi kórsetip berildi. Biraq bir qatar ilimpazlardıń atap ótiwinshe, básekige shıdamlı bolıw ushın tezlikti, shaqqanlıqtı, kúshti aerob hám anaerob (hátte maksimal) qábiletler menen birgelikte rawajlandırıw, futbol karerası ushın áhmiyetli esaplanadı.

Futbol shınıǵıwlarında futbolshınıń taktikalıq wazıypalardı orınlaw jaǵdayına qoyılatuǵın individual talaplardı esapqa alıw júdá áhmiyetli. Bul wazıypalardı nátiyjeli orınlaw ushın oynshılardan belgili bir kónlikpeler hám joqarı fizikalıq tayarlıq talap etiledi. Oynshılardıń parametrlerin bahalawdaǵı ayırmashılıqlar hár qıylı parametrlerde úyrenilip shıǵıldı. Ulıwma basıp ótilgen aralıqtaǵı ayırmashılıqlar, sprinter aralıǵındaǵı ayırmashılıqlar, izokinetikalıq bekkemlik,



deneniń morfologiyası hám quramı, kúshli bahalaw hám VO₂ max paydalanıwı boyınsha kóplegen izertlewlerde baqlanǵanıday oyın poziciyaları menen baylanıslı ekenligi kórsetildi. Biraq, barlıq poziciyalardaǵı oyınshılardıǵa jaqsı tezlik kórsetkishleri talap etiledi.

Izertlewdiń maqseti baslanǵısh tayarlıq basqışında jas futbolshılardıń tezlik qábiletin rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar kompleksi.

Izertlewdiń wazıypaları:

1. Dáslepki rawajlanıw basqışındaǵı jas futbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵınıń jasqa baylanıslı ózgeshelikleri, tezlik-kúsh qábiletleriniń ulıwma xarakteristikası, quralları hám usılların úyreniw.

2. Jas futbolshılardıń tezlik qábiletlerin rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar kompleksin islep shıǵıw.

3. Jas futbolshılardıń tezlik qábiletlerin rawajlandırıw baǵdarın qollanıw nátiyjeliligin tekseriw.

Izertlewdiń usılları. Futbolshılardıń tezlik qábileti kóp dárejede oyınshılardıń professional dárejesin belgileydi. Tezlik kóbinese qanday da bir individual háreketlerin júdá qısqa waqıt ishinde orınlaw qábileti sıpatında túsiniledi.

Jas futbolshılardıń tezlik qábiletleri genetik tárepten belgilengen bolıp, onı tárbiyalaw qıyın, olardıń eń úlken ósiw dárejesi 12-14 jaslarda baqlanadı. Biraq, sport pedagogikasında qalıplesken pikirge qarama-qarsı túrde, tezlik “qásiyetleri” absolyut tárbiyalanıwı múmkin. Tek organizm ǵana onıń tezlik qásiyetleri rawajlanatuǵın sharayatlarǵa qoyılıwı kerek.

Zamanagóy túsiniqlerge muwapıq, tezlik degende adamnıń sırtqı qarsılıq bolmaǵan jaǵdayda, bulshıq etlerdiń quramalı jumısında orınlanatuǵın háreketleniw reakciyalarına bolǵan háreketleniw qábileti túsiniledi.

Bizge belgili, tezlik tuwma sapa bolıp, eger tiyisli tábiyiy maǵlıwmatlar bolmasa, qısqa aralıqlarǵa juwırıwshı bolıw múmkin emes. Tezlikti rawajlandırıw múmkin, ámeliyat kórsetkenindey, kóp jıllıq sistemalı shınıǵıwlar procesinde futbolshı júdá úlken muǵdarda tezlik sıpatın rawajlandırıwı múmkin.

Ádebiyatlarda tezlik qábiletleriniń hár qıylı kórinisleri bar ekenligi aytıp ótıledi. Qánigeler shaqqanlıqtıń elementar hám kompleksli kórinislerin ajıratıp kórsetedi. Elementar formalarǵa olar reakciya tezligin, jeke háreket tezligin, háreket tezligin (tempin) kirgizedi. Tezlikti kórsetiwdiń kompleksli formalarına bir pútın háreket iskerligin orınlaw tezligi, maksimal tezlikti múmkinshiligi barınsha tezirek iyelew hám onı uzaq saqlaw qábileti kiredi.

Izertlew nátiyjeleri. Qánigelerdiń maǵlıwmatlarına qaraganda, háreket reakciyalarınıń tezligi ápiwayı hám quramalı túrlerge bólinedi. Ápiwayı háreketleniw reakciyası aldınnan belgili bolǵan, biraq tosattan payda bolǵan signalǵa aldınnan belgili bolǵan háreket penen juwap beriwden ibarat. Mısalı, juwırıw waqtında start beriw, nıshangá qarap tezlikte soqqı beriw, kútilgen signal boyınsha kókirekten toltırılǵan toptı ılaqtırıwlar. Quramalı háreketleniw reakciyaları



háreketlenip atırǵan obyektke hám tańlaw reakciyaların bildiredi. Bunday reakciya túrleri oınlar hám jeke gúreslerde ushırasadı. Mısalı, futbol, xokkeyde dárwazaman, boksshınıń qarsılas háreketine múnásibeti.

Tezlik háreket qábileti sıpatında salıstırmalı gárezsiz komponentlerdiń jıyındısınan ibarat:

1. Ápiwayı háreket reakciyasınıń jasırın (latent) dáwiri;
2. Jeke háreketiń tezligi;
3. Háreket jiyiligi (tempi).

Tezliktiń payda bolıwınıń fiziologiyalıq mexanizmi, tiykarınan, nerv procesleriniń tezlik ózgeshelikleri menen baylanıslı bolıp, oraylıq nerv sistemasınıń kóp funkcional qásiyeti sıpatında kórinedi.

Tezliktiń birneshe elementar formaları bar:

1. Ápiwayı hám quramalı háreket reakciyasınıń tezligin.
2. Jeke háreketiń tezligi.
3. Úlken sırtqı qarsılıq bolmaǵanda dene jaǵdayın ózgertiw yamasa bir háreketten ekinshi háreketke ótiw menen baylanıslı bolǵan quramalı (kóp buwınlı) háreketiń tezligi.
4. Qozǵalıslar jiyiligi.

Tezlikti kórsetiwdiń ajratıp kórsetilgen formaları salıstırmalı túrde bir-birinen gárezsiz bolıp, ulıwma fizikalıq tayarlıq dárejesi menen kúshsiz baylanısqan.

Arnawlı sprinterlik shınıǵıwlarǵa, shınıǵıwlardan qol-ayaq háreketleriniń durıs modellerin islep shıǵıwda hám bul háreket modellerin yadımızda bekkemlewde paydalanıw múmkin. Juwırıwshılar ushın texnikalıq shınıǵıwlar ádette úsh xızmet túrinen paydalanıp orınlanadı: júriw (marsh), sekiriw hám juwırıw. Hár bir shınıǵıw durıs hám únemli juwırıw texnikasınıń tiykarǵı bólimlerin rawajlandırıwǵa járdem beredi.

Tezlik shınıǵıwları. Jumıs waqtında tek tezlikte islew ushın birneshe túrli shınıǵıwlardan paydalanıw múmkin. Mısalı: 2 x 4 x 30 (90%), yaǵnıy; 90% kúsh-ǵayrat penen 30 metrden 4 márteden 2 márte hár bir márte 3 minut dem alıw hám hár bir márte 10 minut dem alıw. Basqa shınıǵıwlarda hár túrlilik ushın hár túrli aralıqlardan paydalanıw múmkin.

Waqtı-waqtı menen juwırıw menen qosımsha ózgerisler kirgiziw múmkin, bunda shınıǵıwdı orınlaw ushın futbolshıdan belgilengen aralıqqa, máselen, 30 m. ge 100% kúsh penen juwırıwdı, 30 m. ge 80% kúsh penen túsiwdi hám keyin páseyiw hám toqtawınan aldın jáne 30 m. ge 100% kúsh penen qaytıwdı talap etedi. Usı oqıw bóliminiń rawajlanıwı hár bir basqısh ushın basıp ótilgen aralıqtıń ózgeriwi menen baylanıslı bolıwı múmkin (1-keste).

Reakciya juwırıwı tez reakciya qılıw hám qálegen poziciyadan sprintke eń qısqa waqıtta ótiw qábiletin rawajlandırıw hám jetilistiriw ushın paydalı. Hár bir adam óz qatnasıwshıları túsetuǵın poziciyaǵa sáykes keletuǵın baslanǵısh poziciyalardı jaratıwı múmkin.



1-keste

Tezlikti rawajlandırıw ushın shınıǵıwlarǵa mısallar

Shınıǵıwlar	Tezlikte islenetuǵın shınıǵıwlar
100 metr	10 x 30 metr sprintler tolıq tikleniw menen 3-4 x 80 metr tezlikte tolıq tikleniw menen juwırıw.
800 metr	Maqsetli jarıs tezliginde 5 x 200 metr, 10 sekunda tikleniw menen. 4 x 400 metr, házirgi jarıs tezliginen 2-3 sekunda tez, 2 minutta tikleniw menen.
1500 metr	Maqsetli jarıs tezliginde 4 x 400 metr, 15-10 sekunda ishinde tikleniw menen hár 800 metrde 5-6 sekunda 4-5 x 800 metr, maqsetli jarıs tezliginen tezirek, 6 minut tikleniw menen.
5000 metr	4 den 5 ke shekem x 800 metrge 4 sekunda maqsetli jarıs tezliginen tezirek, 60 sekunda tikleniw menen; 3 x 1 km ge 6 sekunda maqsetli jarıs tezliginen tezirek, 2 minutta tikleniw menen.
10 000 metr	4 den 5 ke shekem x 800 metrge 4 sekunda maqsetli jarıs procesinen tezirek, 60 sekunda tikleniw menen; 3 x 1 km ge 6 sekunda maqsetli jarıs plannan tezirek, 2 minutta tikleniw menen.
Marafon	Maqsetli jarıs tezliginen km. ge 15 sekunda tez, 1 km. aralıqtı altı márte tákirarlaw hám 1 minut tikleniw menen 10 km. jarıs tezliginde 3 x 3000 metr aralıqtı 6 minut tikleniw menen 10 km. jarıs tezliginde.

Usı shınıǵıw awırılıqtaǵı kurtkalar yamasa basqa qarsılıq túrleri (awırılıqtaǵı shanalar, shinalar) járdemide dawam ettiriliwi múmkin. Sırtqı tásirlerge reakciya waqıtı ushın shınıǵıwlarǵa mısallar tómende keltirilgen (2-keste)

2-keste

Reakciya shınıǵıwlarına mısallar

Tezlik áhmiyetli bolǵan hár qanday ilaj yamasa sport túrine tiyisli	
Komanda	Dawıs yamasa ses
Háreket	Belgilengen noqatqa shekem 20-30 metr juwırıń hám ornınıńdan turıń.
Túsindiriwler	Belgilengen aqırǵı qarar trener bolıwı múmkin, sportshılar tek buyırq dawısın esitip, dáslep trener qay jerde ekenligin anıqlawı ushın bir jerden ekinshisine ótedi.
Toptı sportshı basqarıwı kerek bolǵan sport túrleri ushın	
Baslanǵısh poziciya	Toptı basqarıw menen jeńil juwırıw
Komanda	“Shepke”, “Ońǵa”, “artqa” yaki “aldıǵa” dawıslı buyırıqları.
Háreket	Toptı qadaǵalap, komandaǵa qarap belgilengen aralıqqa juwırıń, keyin jeńil juwırıwǵa qaytıń.
Túsindiriwler	Shınıǵıwdı 3 yamasa 4 márte tákirarlap, sportshını dáslepki orınǵa qaytarıp, toptı kelesi sportshıǵa ótkeriw múmkin.



Tómenge juwırıw sprint tezligin rawajlandırıwdıń ideal usılı esaplanadı. Maksimal qıyalıq 15° bolǵan tóbelik eń maqul keledi. Tolıq tezlikti arttırıw ushın 40 tan 60 metrge shekem paydalanıń, keyin onı jáne 30 metr dawamında uslap turıń. Shınıǵıw 3-6 márte tákirarlawdıń 2-3 toplamınan ibarat bolıwı múmkin. Bul usıldıń qıyınshılıǵı sonda, qáwipsiz betke iye sáykes tóbeni tabıw múmkin. Tezlik boyınsha jumıslar kúshli samal esken jolda - samalǵa qarsı juwırıwda orınlanıwı múmkin.

Juwırıw tezligin arttırıw miy hám nerv sisteması tárepinen basqarılatuǵın quramalı process ekenin este saqlaw áhmiyetli. Juwırıwshı tezirek háreketleniwi ushın ayaq bulshıq etleri tezirek qısqarıwı kerek, biraq miy hám nerv sisteması bul tezirek háreketlerdi nátiyjeli basqarıwdı úyreniwi kerek.

Eger siz jıl dawamında tezlikti shınıǵıwdıń qandayda bir formasın saqlap tursańız, bulshıq etlerińiz hám nerv sistemasıńız tez háreketleniw sezimin joǵaltpaydı hám miyińiz keyin ala durıs basqarıw formaların qayta úyreniwge májbúr bolmaydı.

Shınıǵıw háptesinde tezlik shınıǵıwları dem alıw waqtınan yamasa jeńil shınıǵıwlardan keyin orınlanıwı kerek. Shınıǵıw waqtında tezlik shınıǵıwları qızdırılǵannan keyin orınlanıwı kerek hám basqa barlıq shınıǵıwlar tómen intensivlikte bolıwı kerek.

Kóplegen sport túrleri belgili waqıtta tezlikti rawajlandırıwdı talap etedi. Jolda sprinterler ózleriniń sprint texnikasın tezlik penen birgelikte jetilistiredi, sebebi jaqsı texnika (yaǵnıy, biomexanikalıq jaqtan nátiyjeli juwırıw forması) tezlikti asıradı. Tez juwırıw ushın qollanılatuǵın texnikanı beyimlestiriw kerek bolıwı múmkin; mısalı, regbide qaptal qorgawshısı toptı uslap alıwǵa tayarlıq kóriw ushın trassada bolǵanıday erkin juwırıwdı qálemewi múmkin. Bul jaǵdayda, salmaq orayınıń tómenirek bolıwı da zárúr bolıwı múmkin. Biraq, nátiyjeli sprint ushın islep shıǵılıwı hám kerek bolǵanda sport zárúrlıklarına beyimlestiriliwi múmkin bolgan texnikalıq model bar.

Solay etip, búgingi kúnde jas futbolshılar ushın tezlikti shınıqtırıw usılları hár qıylı shınıǵıwlar hám texnikalardı usınadı, bul bolsa futbolshılarda shınıǵıwlardıń dáslepki basqıshında tezlik qábiletlerin rawajlandırıw ushın úlken imkaniyatlardı usınadı. Arnawlı sprinterlik shınıǵıwlar shınıǵıwlardan qol-ayaq háreketleriniń durıs modellerin islep shıǵıwda hám bul háreket modellerin yadımızda bekkemlewde paydalanıw múmkin. Juwırıwshılar ushın texnikalıq shınıǵıwlar ádette úsh xızmet túrinen paydalanıp orınlanadı: júriw (marsh), sekiriw hám juwırıw. Hár bir shınıǵıw durıs hám únemli juwırıw texnikasınıń tiykarǵı bólimlerin rawajlandırıwǵa járdem beredi.

Juwmaq. Tezlik jas futbolshılardıń fizikalıq kórsetkishlerine sezilerli tásir kórsetiwi anıqlandı. Jas futbolshılarda dem alıw hám júrek-qan tamır sistemaların óz ishine alǵan tiykarǵı funkcional sistemalardıń rawajlanıwı dawam etpekte, biraq bul sistemalarda jas óspirimlerge tán bolgan stress baqlanbadı.



Paydalanilgan ádebiyatlar:

1. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: Лидер Пресс, 2009.-209 с.
2. Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации. Учебное пособия Ташкент. 2015.-80 с.
3. Махамаджанов Ф.Р. Подготовка юных футболистов с учетом возрастных особенностей. Автореф.дис. ... док. фил. пед. наук. (PhD) по педагогическим наукам. Чирчик 2019. - 55 с.
4. Seytmuratov T.Sh. Sport hám háreketli oýınlardı oqıtıw metodikası. Futbol. Sabaqlıq.-Tashkent: «NIF MSH» 2022.-232 b.
5. Seytmuratov T.Sh. Talaba futbolchilar maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. Monografiya. – Toshkent: “O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI” MIU, 2023. -139 b.

AWIR SALMAQ KATEGORIYASINDAĞI BOKSSHILARDI TAYARLAWDIN OZGESHELIKLERI

Toylibaev Sultanbek Muxidovich
p.i.b.f.d. (PhD), professor

Ўзбекистон мамлакатлик дene тарбияси хам спорт университети Нокис филиали
Abdumurodov Baxodir Abdugaffor uli

Student
Ўзбекистон мамлакатлик дene тарбияси хам спорт университети Нокис филиали
toylibaev_sultanbek@uzdjtsunf.uz

Annotatsiya: Maqalada dene massasi awir salmaq kategoriyasindagi boksshilardin fizikalıq, texnikalıq hám funkcionallıq tayarlıqlarına tásir dárejesin esapqa alğan halda ótkeriletuğın shınığıw procesin toparlıq individuallastırıw tiykarında boksshılardı tayarlaw metodikasın jetilistiriw zárúrlıgı tiykarlanıp berilgen.

Tayanış sózler: Awir salmaq kategoriyasindagi boksshılar, shınığıw procesi, salmaq hám boy kórsetkishleri, boksshılar, metodika.

Аннотация: В статье предпринята попытка обосновать необходимость совершенствования методики подготовки боксеров-тяжеловесов на основе групповой индивидуализации тренировочного процесса, учитывающей весоростовые показатели и степень влияния веса тела боксеров на уровень физической, технической и функциональной подготовленности.

Ключевые слова: Боксеры тяжелой весовой категории, тренировочный процесс, рост-весовые показатели, боксёры, методика.



Abstract: *The article attempts to justify the need to improve the methods of training heavyweight boxers on the basis of group individualization of the training process, taking into account weight and weight indicators and the degree of influence of the body weight of boxers on the level of physical, technical and functional fitness.*

Key words: *Boxers of the heavy weight category, training process, weight indicators, boxers, methods.*

Kirisiw. Zamanagóy bokste awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardı tayarlaw mashqalası júdá áhmiyetli bolıp esaplanadı, sebebi awır salmaqlı boksshılar jeńil hám orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń aldında Olimpiya oýınları, jáhán chempionatlarında joqarı orınlardı iyelewinde kóplep qıyınshılıqlar payda boladı. Sol sebepli málim dárejede olar menen alıp barılatuǵın shınıǵıwlarda qollanılatuǵın metodikanıń tolıǵı menen jetiliskeń emesligi ayqın kórinedi. Boksta awır salmaqtaǵı boksshılardıń sport sheberligi dárejesin arttırıwǵa járdem beretuǵın nátiyjeli jollardı izlep tabıw eń tiykarǵı mashqalalardan esaplanadı.

Awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardı tayarlawdıń ayırım ózgesheliklerine tiyisli maǵlıwmatlar sonshelli az, olar tiykarında shınıǵıwlardıń nátiyjeli metodikasın islep shıǵıwdıń imkanıyatı joq. Házirge shekem awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń shınıǵıw procesin rejelestiriw hám ótkeriw barlıq salmaq kategoriyasındaǵı boksshılar ushın qabıl etilgen ulıwma sxema boyınsha ámelge asırılıp atırǵanın tán alıw jeterli. Sport jetiskeńlikleriniń házirgi dárejesi sportshılar organizminiń barlıq sistemaların óz-ara baylanısta, sonday-aq, olardıń individual ózgesheliklerin hámde sport nátiyjesine tásin úyreniw hám bahalaw zárurlıǵın talap etedi. Sol sebepli sportshılar organizmi individual qásiyetleriniń kóp sanlı kórsetkishleri arasında antropomorfologiyalıq belgiler, ásirese, dene massası úlken qızıǵıwdı oyatadı.

Izertlewdiń maqseti. Awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń salmaq hám boy kórsetkishleriniń shınıǵıw procesine tásin úyreniw.

Izertlewdiń shólkemlestiriliwi. Awır dene salmaqtaǵı sportshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesi hám sport shınıǵıwlarına tási haqqında ádebiyatlarda bar maǵlıwmatlardı kórip shıǵıw maqsetke muwapıq. Sportshılardıń sport shınıǵıwların jeke salmaqqa qarap individuallastırıw mashqalası boyınsha bar kózqaraslardı sáwlelendiriw maqsetinde anketa sorawnamasın ótkeriw zárurlıǵı payda boladı.

Biziń ótkizgen anketa sorawnamasında boks boyınsha sport mekteplerinen 19 trener qatnastı. Anketa sorawları awır hám oǵada awır salmaq kategoriyasındaǵı joqarı sheber boksshılardı tayarlawda jetekshi bolıp esaplangan salmaq hám boy kórsetkishlerin esapqa alǵan halda oqıw-shınıǵıw procesiniń ózine tán ózgesheliklerin anıqlawǵa imkanıyat berdi. Respondentler olardı áhmiyetlilik dárejesine qarap tómendegishe bólistirgen:

- boy (28%);



- salmaq (25%);
- qollardın uzınlıǵı (21%);
- ayaqlardın uzınlıǵı (19%);
- kókirek aylanası (4%);
- iyin aylanası (1,1%);
- san sheńberi (1%);
- bilek aylanası (0,3%);
- baltır sheńberi (0,3%);

Anketa sorawnamasınıń tiykarǵı wazıypalarınan biri trenerlerdın shınıǵıw procesinde qurallardı differenciyalawǵa bolǵan múnásibetlerin anıqlawdan ibarat edi. “Shınıǵıw procesinde differenciyalawǵa kózqarasınıız qanday?” - degen sorawımızǵa respondentlerdın 96% bunday qatlamlastırw kerek emesligin, 4% trenerler bolsa kerekligin málim etken.

“Shınıǵıw quralları hám metodların boksshılardıń salmaq kategoriyların esapqa alǵan halda differenciyalastırasız ba?” - degen sorawımızǵa 88,3% respondentler differenciyalawdı qollanbaytuǵının, 11,7% respondentler bolsa olardı itibarǵa alatuǵının bildirgen. Bunnan tisqari, 80,4% respondentler sportshılardıń antropometriyalıq kórsetkishlerin, 12,3% - fizikalıq tayarlıq dárejesin, 6,6% - sportshılardıń fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerindegi parıqlardı hám 2% respondentler basqa belgilerdi shınıǵıwda differenciyalaw belgisi sıpatında kórsetip ótken.

Sonıń menen birge ayırım ilimpazlar fizikalıq sapalardıń rawajlanıw dárejesi sportshı tayarlıǵınıń eń áhmiyetli sıpatlamalarınan biri dep anıqlaǵan [3]. Kóp sanlı izertlewlerde anıqlanıwınsha, shınıǵıw dárejesi birdey bolǵanda, joqarı salmaqlı sportshılar úlken absolyut kúsh kórsetiwı múmkin [1,7]. Sportshınıń mádeniyatı qanshelli joqarı bolsa, kúsh hám jeke salmaq arasındǵı baylanıs sonshelli anıq kórinedi [2].

Sportshılardıń absolyut kúsh imkaniyatları olardıń dene salmaǵı artıp barǵan sayın ósip baradı. Sonıń menen birge, awırlıq birligine tuwrı keletuǵın kúsh shamaları sportshılardıń salmaq kategoriylarınıń joqarı shegaraları artıp barǵan sayın sezilerli dárejede kemeyip baradı [3].

Salmaq kategoriylarınıń eń jeńil salmaqтан oǵada awır salmaq kategoriyasına ósiwi menen boksshılarda jetekshi bulshıq et toparlarınıń absolyut kúshi artıwı hám salıstırmalı kúshi kemeyip barıwı baqlanadı. Orta salmaqqa shekemgi sportshılardıń bulshıq etleriniń salıstırmalı kúshi turaqlı salmaq kategoriyasındǵı boksshılardıń tap usı bulshıq et toparlarınıń salıstırmalı kúshine qaraǵanda kóbirek bolıp shıqtı [6]. Boksshılardıń salmaq kategoriyası artıp barıwı menen soqqınıń maksimal kúshi artıwı kórsetip ótilgen.

Boksshılardıń kúsh hám tezlik-kúsh tayarlıǵı morfologiyalıq belgilerden diametral qarama-qarsı baylanısqa iye. Eger sportshılardıń dene ólshemleri artıp barǵan sayın barlıq jeke kúsh kórsetkishleri ósip barsa, tezlik-kúsh kórsetkishleri



tómenlep baradı. Jeńil salmaq kategoriyasındaǵı boksshılar orta hám awır salmaqtaǵı boksshılardan ústinlikke iye esaplanadı. Óz gezeginde, awır salmaqqa iye boksshılar bul kórsetkishler boyınsha orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardan artta qaladı.

Tezliktiń kórinisiniń elementar formaları bir-birine salıstırǵanda ǵárezli emes. Ásirese, bul reakciya waqıtı kórsetkishlerine tiyisli bolıp, olar kóp jaǵdaylarda háreket tezligi kórsetkishleri menen korrelyaciyaǵa iye esaplanbaydı. Júdá tez reakciya menen ajralıp turıw hám salıstırmalı áste háreketleniwshi yamasa kerisinshe bolıwı múmkin [3].

Bir qatar avtorlar tárepinen tezlik kórsetkishleri hám deneniń ulıwma ólshemleri arasındaǵı óz-ara baylanıstı anıqlawǵa urınıwlar ámelge asırılǵan. Dáslepki izertlewlerde nátiyjeler bir-birine qarama-qarsı bolǵan. Máselen, dawıslı signalǵa reakciya etiw waqtın ólshegende, uzaq dawam etken reakciya jeti tekseriliwshi arasında eń awır salmaqtaǵı sportshıda belgilengen. Biraq sol kórsetip ótilgen, biyik boylı sportshılar kóriw-háreket reaksiyalarınıń motor quramın orınlawǵa hám háreket baǵıtın ózgertiw menen baylanıslı bolǵan ápiwayı koordinaciyalı maksimal tez háreketke orınlawǵa kóbirek waqıt sarplaǵan [4].

Birlik háreket tezligi sıyaqlı tezlikte kórsetiwdiń elementar formalarınıń bunday kórsetkishi de sportshılardıń salmaq-boy kórsetkishlerine baylanıslı emes eken. Biraq, eger háreketke jeke deneniń úlken salmaǵı tartılsa yamasa awırılıqlar qollanılsa, dene salmaǵı háreket tezligine tásir etiwı múmkin. Máselen, jumısta tómendegiler anıqlanǵan:

1) Denesiniń úlken salmaǵın háreketlendiriw menen baylanıslı bolǵan háreket wazıypaların orınlawda dene salmaǵı hám uzınlıǵı úlken ólshemlerge iye bolǵan sportshılar tájiriye tapsırmasın ásterek orınladı;

2) Denesiniń ulıwma ólshemleri hár túrli bolǵan sportshılar birdey tezlikte háreketlerdi orınlawga uqıplı;

3) Dene salmaǵı úlken bolǵan sportshılar kishi awırılıqlar menen orınlanatuǵın háreketlerdi ásterek ámelge asıradı.

Tilekke qarsı, dene salmaǵınıń boksshılardıń soqqı beriw tezligine tásiiri úyrenilmegen. Biraq soqqılar beriw tezligin qaraytuǵın bolsaq, hár qıylı bir-birine qarama-qarsı maǵlıwmatlar alınǵan. Kópshilik izertlewlerde jarıs iskerligi procesinde, sonday-aq, hár qıylı test wazıypalarında soqqılar beriw tezligi awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda jeńil salmaq kategoriyasındaǵılarga salıstırǵanda tóménirek ekenligi málim boldı [3,6].

Biraq G.O.Djeroyan tárepinen kerisinshe jaǵday anıqlanǵan. Soqqı dinamometri járdeminde ótkerilgen izertlewlerde sonı anıqlaǵan, 10 sekundlıq hám 3 raundlıq testlerde soqqılar tezligi awır salmaqtaǵılarda jeńil hám orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarga qaraǵanda joqarı bolǵan. Bizniń boljawımızsha, sońǵı



izertlewde alıngan dálil soqqılardıń tezligin ólshewdiń ayırım ózgeshelikleri menen túsindiriliwi múmkin. Soqqı dinamometri tek belgili bir kúsh penen berilgen soqqılardı ǵana atap ótken. Eger soqqılar belgilengen shegaradan kemirek kúsh penen berilgen bolsa, olar úskene tárepinen belgilenbegen. Sonnan túsiniqli, eger awır salmaqtaǵı boksshılar úlken soqqı kúshine iye bolsa, olar dinamometrde dizimge alınatuǵın awır soqqılardı kóplep beredi [5].

Solay etip, hár qıylı salmaq hám boy kórsetkishlerine iye sportshılardıń tezlik-kúsh imkaniyatlarınıń birdey emesligi trenerlerge sportshılardıń bul ózgesheliklerin itibarǵa alıwdı usınıs etedi.

Sportshılar shıdamlılıǵınıń salmaq hám boy kórsetkishleri menen baylanıslılıǵı jarıtıp berilgen kóplegen jumıslarda avtorlar arnawlı shıdamlılıqtıń kórinisin anıqlap beriwshi júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarınıń issheńlik qábiletin kórsetiwshi funktsional kórsetkishlerden kóbirek paydalanadı. Kópshilik izertlewshilerdiń atap ótiwinshe, sportshılardıń morfologiyalıq ózgeshelikleri hám regionallıq, hám global ózgeshelikke iye shınıǵıwlarda issheńlik qábiletiniń kóriniwine úlken tásir kórsetedi. Bunnan tısqarı, global xarakterge iye shınıǵıwlardı orınlawda úlken salmaq hám boy kórsetkishlerine iye sportshılar salıstırmalı kem issheńlik qábiletine iye boladı. Buniń sebebi - olarda aerob hám anaerob qábiletlerdiń tómén dárejede rawajlanǵanlıǵı.

Kóplegen izertlewlerde úlken salmaqqa iye boksshılarda iskerlik qábileti tómén ekenligi tán alınadı. Al eń kishi hám orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda issheńlik qábileti júdá joqarı boladı. A.G.Shiryayev tárepinen, salmaq kategoriyası ósiwi menen jarıslarda orınlanatuǵın tezlik usılları hám olardıń nátiyjeliligi menen anıqlanatuǵın arnawlı shıdamlılıq tóménlep baratuǵınlıǵı anıqlanǵan. Ásirese, bul bellesiwdiń ekinshi hám úshinshi raundlarında ayqın kórinedi. Deneniń uzınlıǵı hám salmaǵı artıp barǵan sayın statikalıq hám dinamikalıq rejimde 90% awırılıqlar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlarda kúsh shıdamlılıǵı kórsetkishleri azayıp baradı [6].

Izertlewdiń nátiyjeleri hám talqılawı. Boksshılar dene salmaǵınıń olardıń shıdamlılıǵına tásirin eksperimentte úyreniw boyınsha maǵlıwmatlar topladıq. Tek baqlawlarǵa tiykarlanǵan ayırım maǵlıwmatlar bar bolıp, olarda awır salmaqtaǵı boksshılarda basqa salmaq kategoriyasındaǵılardıń qaraǵanda shıdamlılıq dárejesi tómén ekenligi kórsetip ótilgen. Soǵan qaramastan, boksshılardıń shıdamlılıq dárejesin tikkeley emes kórsetiwshi maǵlıwmatlar da bar. Máselen, maksimal aerob miynet ónimdarlıǵınıń boksshılar salmaq kategoriyasına baylanıslılıǵı nátiyjelerin tekseriwde usı shamalar arasında áhmiyetli baylanıs bar ekenligi anıqlanǵan [6]. Bunda jaqınnan baylanıslılıq salmaq artıp barǵan sayın artıp baradı. Hár qıylı salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń maksimal aerob miynet ónimdarlıǵınıń ólshemleri 1-kestede keltirilgen.



1-keste

**Hár qıylı salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda kislorodtı maksimal paydalanıw
kórsetkishleri (KMPK)**

№	Salmaq kategoriyaları (kg.)	KMPK l/min.	KMPK kg	KMPK kg.min.
1	Eń jeńil	52 ge shekem	3,59±0,38	67,61±7,27
2	Birinshi jeńil	57 ge shekem	3,80±0,18	62,67±3,51
3	Ekinshi jeńil	63 ge shekem	4,15±0,26	63,23±3,64
4	Yarım orta	69 ge shekem	4,76±0,73	65,10±5,79
5	Orta	75 ge shekem	4,70±0,15	61,40±2,08
6	Birinshi awır	81 ge shekem	4,89±0,77	59,57±5,51
7	Ekinshi awır	91 ge shekem	5,20±0,49	57,13±3,14
8	Óte awır	91 den joqarı	5,43±0,69	52,21±6,73

Keltirilgen maǵlıwmatlardan kórinip turǵanıday, boksshılar salmaǵı artqan sayın KMPK absolyut shamalarınıń artıp barıwı hám onıń salıstırmalı dárejesiniń kemeyip barıw tendenciyası baqlanadı. Eń jeńil salmaq kategoriyasındaǵı sportshılarda KMPK absolyut úlkenliklerde 3,59 l/minuttı, oǵada awır salmaqtaǵı sportshılarda bolsa 5,43 l/minuttı quradı. Salıstırmalı mánislerde bul kórsetkish sáykes túrde 67,61 ml/min/kg hám 52,21 ml/min/kg ǵa teń bolǵan.

Eń áhmiyetli hám sonıń menen birge eń quramalı hám de az úyrenilgen fizikalıq sıpatlardan biri shaqqanlıq dep aytıwımız múmkin. Tek shártli-reflektorlıq háreket baylanıslarınıń úlken zapası hám úyrenilgen háreketler kóleminiń jańa háreket kónlikpelerin ózlestiriw tezligine unamlı tásir etiwı haqqındaǵı sholiwshı jumıslar ǵana belgili. Olarǵa háreketlerdiń keńislik belgilerin qayta kórsetiw anıqlıǵın, bulshıq et-buwın yadın hám seziwdi waqıttıń mikro aralıqlarında mólsherlew anıqlıǵın, teńsalmaqlılıqtı saqlawdaǵı turaqlılıqtı anıqlaw boyınsha jumıslardı kirgiziw múmkin [7].

Ayırım maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda, dene salmaǵı shaqqanlıqtıń ayırım kórsetkishlerine belgili dárejede tásir ótkeretuǵınlıǵı haqqında pikir júrgiziw múmkin. Máselen, ayırım trenerler sonı aytıp ótedi, awır salmaqtaǵı boksshılarda jeńil hám orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarǵa qaraǵanda háreket koordinaciyası joqarı emes hám hár qıylı hám nátiyjeli texnikanıń iyelew dárejesi tómén boladı [5]. Bunnan tisqari, yarım awır salmaqtaǵı hám awır salmaqtaǵı boksshılarda jekpe-jekte soqqı hám qorǵanıw háreketleri túrleri az muǵdarda qollanılatuǵını kórsetip ótıledi [3].

B.I.Butenko (2007) tárepinen yarım awır hám awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda soqqılardıń kúshi hám tezliginiń belgili bir shamaların qayta kórsetiw qábileti bir qansha tóménlep barıwın anıqlaǵan [2].

Juwmaq. Úyrenilip atırǵan másele boyınsha ádebiyatlardı analizlew hám ulıwmalastırıw arqalı hár qıylı salmaq kategoriyasındaǵı sportshılarda fizikalıq hám funkcionál tayarlıq dárejesindegi áhmiyetli ayırmashılıqlardı anıqlawǵa baylanıslı bahalı dáliller menen bir qatarda awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılar menen



shinigiw alıp barıw, shinigiw rejesin islep shıgiw máselesi ele jeterlishe sheshilmegen. Awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń shinigiw metodikasın tájiriybede tiykarlawǵa baǵıshlangan arnawlı jumıslar biz tárepimizden úyrenilgen ádebiyatlarda tabılmadı.

Tek awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda ayırım fizikalıq sapalardıń kóriniwinde hám funktsional tayarlıǵında ózine tán ózgeshelikler bar ekenligi, sonday-aq, texnikalıq-taktikalıq sheberlik dárejesi haqqında dárek beretuǵın izertlewler bar. Onda sportshılardıń fizikalıq sapaları, á sirese texnikalıq-taktikalıq sheberligi tolıq úyrenilmegen. Ulıwma fizikalıq sapalardıń kóriniw ózgeshelikleri derlik úyrenilmegen, texnikalıq-taktikalıq sheberlik bolsa orınlanatuǵın usıllardıń sapasın emes, al sanın sáwlelendiriwshi az sanlı kórsetkishler tiykarında úyrenilgen.

Awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılar shinigiwlarınıń ózgeshelikleri de az úyrenilgen. Tek ǵana ámeliy tájiriybege tiykarlangan hám ulıwma xarakterge iye usınıslardan tısqarı, usı salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda shinigiw quralları hám usıllarınıń qollanıwı, shinigiw júklemeleriniń bólistiriliwı, shinigiwdı dúziw hám rejelestiriw boyınsha basqa maǵlıwmatlardı ushıratpadıq.

Sonıń menen birge, ádebiyatlarda kórsetilgen naplıwmatlarǵa bola, awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń tayarlıǵın toparlıq individuallastırıw principine tiykarlangan shinigiw metodikasınan paydalanıw maqsetke muwapıq ekenliginen dárek beredi.

Paydalanǵan ádebiyatlar:

1. Русаков А.А., Строшкова Н.Т., Строшков В.П. Оценка эффективности программы блоковой подготовки квалифицированных боксеров тяжелых весовых категорий. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, 2020. (7 (185)), 332-338.
2. Бутенко Б.И. Специальная подготовка боксера / Б.И. Бутенко – М.: ФиС, 2007. – 175 с.
3. Джероян Г.О. Исследование методики совершенствования техники и тактики боксера: Учебное пособие / Г.О. Джероян – М.: ФиС, 1970. – 53 с.
4. Toylibaev S.M. Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. Eurasian Journal of Sport Science, 2021. 1(2), 113-118.
5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
7. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.



BATTERFLAY SUZISH USULI: TEXNIKASI, BIOMEXANIKASI VA SPORTDAGI AHAMIYATI

Urazimbetova Mardjina Sultamuratovna

Stajyor o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

u.mardjina98@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada batterflay suzish usulining kelib chiqishi, texnik xususiyatlari, biomexanik asoslari hamda sportchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri o'rganiladi. Batterflay suzish usuli suzish sportining eng murakkab va yuqori energiya talab qiladigan usullaridan biri hisoblanadi. Ushbu usulda tananing to'liqsimon harakati, qo'l va oyoqlarning muvofiqlashtirilgan ishlashi hamda to'g'ri nafas olish texnikasi muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, batterflay usulida muntazam shug'ullanish sportchilarning mushak kuchini, chidamliligini hamda nafas olish tizimini sezilarli darajada rivojlantiradi. Batterflay suzish mashg'ulotlari inson organizmiga ko'p tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, ushbu usul mushaklarning deyarli barcha guruhlarini faol ishlashga jalb qiladi. Ayniqsa, yelka, ko'krak, bel va oyoq mushaklari sezilarli darajada rivojlanadi.

Shuningdek, batterflay suzish yurak-qon tomir tizimining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Doimiy mashg'ulotlar yurak faoliyatini yaxshilaydi hamda qon aylanish jarayonini faollashtiradi. Nafas olish tizimi ham sezilarli darajada rivojlanadi. Suzish jarayonida chuqur va ritmik nafas olish o'pkalarning hayotiy sig'imini oshiradi hamda organizmni kislorod bilan samaraliroq ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: Suzish sporti, batterflay, suzish texnikasi, delfin zarbasi, jismoniy tayyorgarlik, sport biomexanikasi.

Аннотация: В данной научной статье исследуются происхождение, технические особенности, биомеханические основы и влияние стиля плавания баттерфляй на физическое развитие спортсменов. Баттерфляй - один из самых сложных и энергозатратных стилей плавания. В этом методе важны волнообразное движение тела, скоординированная работа рук и ног, а также правильная техника дыхания.

Результаты исследования показывают, что регулярные тренировки в стиле баттерфляй значительно развивают мышечную силу, выносливость и дыхательную систему спортсменов. Тренировки по баттерфляю оказывают многостороннее положительное воздействие на организм человека. Прежде всего, этот метод вовлекает в активную работу практически все группы мышц. Особенно заметно развиваются мышцы плеч, груди, спины и ног.

Также плавание на баттерфляе способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки улучшают работу сердца и активизируют кровообращение. Значительно развивается и дыхательная



система. Глубокое и ритмичное дыхание во время плавания увеличивает жизненную емкость легких и более эффективно снабжает организм кислородом.

Ключевые слова: Плавание, баттерфляй, техника плавания, дельфиновый удар, физическая подготовка, спортивная биомеханика.

Abstract: This scientific article examines the origin, technical characteristics, biomechanical foundations, and impact of butterfly swimming on athletes' physical development. Butterfly swimming is considered one of the most complex and energy-intensive methods of swimming. In this technique, wave-like body movements, coordinated work of arms and legs, and proper breathing technique are of great importance.

The results of the study show that regular training in the butterfly method significantly develops muscle strength, endurance, and the respiratory system of athletes. Butterfly swimming exercises have a multifaceted positive effect on the human body. First of all, this method involves almost all muscle groups in active work. Especially significantly develop the muscles of the shoulders, chest, back, and legs.

Butterfly swimming also contributes to the strengthening of the cardiovascular system. Regular exercise improves heart function and activates blood circulation. The respiratory system also develops significantly. During swimming, deep and rhythmic breathing increases the vital capacity of the lungs and more effectively provides the body with oxygen.

Keywords: Swimming, butterfly, swimming technique, dolphin stroke, physical training, sports biomechanics.

Kirish. Suzish inson salomatligini mustahkamlovchi va jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi eng samarali sport turlaridan biridir. Suzish mashg'ulotlari inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatib, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi hamda mushaklar faoliyatini yaxshilaydi. Shu sababli suzish nafaqat sport turi, balki sog'lom turmush tarzining muhim elementi sifatida ham qaraladi.

Suzish sportida bir nechta asosiy usullar mavjud: erkin usul (krol), brass, chalqancha suzish va batterflay. Ularning ichida batterflay usuli texnik jihatdan eng murakkab va jismoniy kuchni ko'p talab qiladigan usul hisoblanadi. Ushbu usulda qo'llar bir vaqtning o'zida suvdan chiqarilib oldinga uzatiladi, oyoqlar esa delfin harakatiga o'xshash tarzda tebranadi. Natijada suzuvchining tanasi to'liq shaklida harakatlanadi.

Batterflay suzish usuli professional sportchilar orasida keng qo'llaniladi va xalqaro musobaqalarda alohida dastur sifatida o'rin egallaydi. Shu sababli ushbu usulni ilmiy jihatdan o'rganish sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi uchun muhim ahamiyatga ega.

Batterflay suzish usulining rivojlanish tarixi.



Batterfly suzish usuli XX asrning birinchi yarmida shakllangan. Dastlab u brass usulining takomillashtirilgan varianti sifatida paydo bo'lgan. Suzuvchilar brass usulida tezlikni oshirish maqsadida qo'llarni suv ustida olib o'tishni boshlaganlar. Bu esa yangi suzish texnikasining paydo bo'lishiga sabab bo'lgan.

1930 yillarda amerikalik sportchilar ushbu texnikani faol qo'llay boshladilar. Keyinchalik bu usul mustaqil suzish turi sifatida rivojlandi. 1952 yilda xalqaro suzish federatsiyasi tomonidan batterfly usuli alohida suzish usuli sifatida rasman tan olindi.

1956 yildan boshlab Olimpiya o'yinlarida batterfly suzish alohida musobaqa turi sifatida o'tkazila boshlandi. Shundan so'ng ushbu usul tez sur'atlar bilan rivojlanib, zamonaviy suzish sportining muhim tarkibiy qismiga aylandi.

Adabiyotlar tahlili va metod. Suzish sporti, xususan batterfly usulining texnik va biomexanik xususiyatlari ko'plab ilmiy tadqiqotlarda o'rganilgan. Olimlarning fikriga ko'ra, batterfly suzish usuli suzishning eng murakkab va katta jismoniy tayyorgarlik talab qiladigan turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu usulda tananing to'lqinsimon harakati, qo'l va oyoqlarning sinxron ishlashi hamda to'g'ri nafas olish texnikasi asosiy omillar sifatida qaraladi. Bir qator tadqiqotlarda batterfly suzish texnikasining sportchilarning mushak kuchi, tezkorligi va chidamliligini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan.

Ilmiy manbalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, muntazam suzish mashg'ulotlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimining rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Shuningdek, suzish mashg'ulotlari organizmning umumiy jismoniy holatini yaxshilash bilan birga, sportchilarning psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi.

Mazkur tadqiqotni olib borishda bir qator ilmiy metodlardan foydalanildi. Jumladan, ilmiy-adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, taqqoslash hamda umumlashtirish metodlari qo'llanildi. Shuningdek, suzish texnikasining biomexanik jihatlarini o'rganish orqali batterfly usulining sportchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar tizimlashtirilib, ilmiy xulosalar chiqarildi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari batterfly suzish usulining sportchilarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Batterfly usuli texnik jihatdan murakkab bo'lib, unda tananing to'lqinsimon harakati, qo'l va oyoqlarning muvofiqlashtirilgan faoliyati hamda to'g'ri nafas olish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli ushbu usulni o'zlashtirish jarayoni sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratni talab qiladi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, batterfly usulida muntazam mashg'ulotlar sportchilarning mushak tizimini faol rivojlantiradi. Ayniqsa yelka, ko'krak, bel va oyoq mushaklarining kuchayishi kuzatiladi. Bu esa sportchining suvda barqaror harakatlanishi va yuqori tezlikni saqlab turishiga



yordam beradi. Shuningdek, ushbu suzish usuli organizmning umumiy chidamliligini oshirishda ham muhim rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, batterflay suzish yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida yurak faoliyati kuchayadi, qon aylanish jarayoni faollashadi hamda organizmning kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Nafas olish tizimi ham sezilarli darajada rivojlanib, o'pkalarning hayotiy sig'imi ortadi.

Shu bilan birga, suzish mashg'ulotlari sportchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Suv muhitida bajariladigan jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, asab tizimini tinchlantiradi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi. Natijada sportchilarda yuqori motivatsiya va sport faoliyatiga bo'lgan qiziqish ortadi.

Umuman olganda, batterflay suzish usuli nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki inson organizmining jismoniy va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli ushbu usulni o'rganish va amaliyotda qo'llash sportchilar tayyorlash jarayonida muhim o'rin tutadi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, batterflay suzish usuli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu usulda tananing to'liqinsimon harakati asosiy harakat mexanizmi bo'lib, u suv qarshiligini kamaytirish va harakat tezligini oshirishga yordam beradi. Qo'l harakatlari kuchli tortish fazasi orqali sportchining oldinga siljishini ta'minlaydi, oyoqlarning delfinsimon harakati esa tananing barqarorligini saqlaydi.

Batterflay usulida muntazam mashg'ulotlar natijasida yelka, ko'krak, bel va oyoq mushaklari faol rivojlanadi. Shuningdek, ushbu usul yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilaydi hamda organizmning umumiy chidamliligini oshiradi. Tadqiqot davomida suzish mashg'ulotlari nafas olish tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Ritmik va chuqur nafas olish o'pkalarning sig'imini oshirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, suzish mashg'ulotlari sportchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy jismoniy faollik stressni kamaytiradi, asab tizimini mustahkamlaydi va umumiy sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Batterflay usulining asosiy jihatlari:

Texnikasi: Suzuvchi ko'krakda yotib, qo'llarini bir vaqtda suvdan yuqoriga ko'tarib oldinga tashlaydi va suv ostida orqaga eshib tortadi. Oyoqlar esa “delfin” usulida, ya'ni birgalikda to'liqinsimon harakatlanib, kuchli zarba beradi.

Biomexanikasi: Harakat gavdaning to'liqinsimon harakatiga asoslangan bo'lib, u qo'l shtrihi va oyoq zarbasi bilan sinxronlashadi. Qo'llarning suv ostidagi harakati kuchli tortishishni hosil qilsa, oyoq zarbalari tanani oldinga itaradi.



Sportdagi ahamiyati: Batterflay eng tezkor suzish usullaridan biri hisoblanib, Olimpiya o'yinlari dasturiga 100 va 200 metr masofalar kiritilgan. Ushbu usul sportchidan yuqori jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik va kuch talab etadi.

Batterflay dastlab brass usulining bir turi hisoblangan, biroq 1953 yildan e'tiboran alohida sport turi sifatida shakllangan.

Batterflay suzish texnikasining asosiy elementlari.

Batterflay suzish usuli bir nechta muhim texnik elementlardan iborat bo'lib, ular bir-biri bilan uyg'unlikda bajarilishi kerak.

Qo'l harakatlari.

Batterflay suzishda qo'llar bir vaqtning o'zida harakat qiladi. Qo'l harakati uch bosqichga bo'linadi:

Suvga kirish bosqichi – qo'llar yelka kengligida oldinga uzatiladi va suvga kiradi.

Tortish bosqichi – qo'llar suv ostida yarim doira shaklida harakat qilib, tanani oldinga siljitadi.

Suvdan chiqarish bosqichi – qo'llar suvdan chiqib yana oldinga uzatiladi.

Qo'l harakatining to'g'ri bajarilishi suzuvchining tezligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Oyoq harakatlari.

Batterflay suzish usulida oyoqlar bir vaqtning o'zida tebranadi. Ushbu harakat delfin zarbasi deb ataladi. Oyoq harakati tananing bel qismidan boshlanib pastga uzatiladi.

Oyoqlarni to'g'ri harakatlantirish quyidagilarni talab qiladi:

- oyoqlar bir-biriga yaqin bo'lishi
- harakat ritmik bajarilishi
- tizzalar ortiqcha bukilmasligi

Nafas olish texnikasi.

Batterflay suzishda nafas olish qo'l harakati bilan muvofiqlashtirilgan holda bajariladi. Suzuvchi qo'llar suvdan chiqayotgan paytda boshini ko'tarib nafas oladi. Keyin bosh yana suvga tushiriladi.

To'g'ri nafas olish texnikasi suzuvchining energiya sarfini kamaytiradi va chidamliligini oshiradi.

Batterflay suzishning biomexanik xususiyatlari.

Batterflay suzish usulining samaradorligi tananing to'liqinsimon harakatiga asoslanadi. Bu harakat boshdan boshlanib, tananing markaziy qismi orqali oyoqlarga uzatiladi. Natijada suv qarshiligi kamayadi va suzuvchi oldinga tezroq harakatlanadi.

Biomexanik nuqtai nazardan batterflay suzishda quyidagi omillar muhim hisoblanadi:

- tana holatining gorizontal bo'lishi;
- mushaklarning sinxron ishlashi;



- suv qarshiligini kamaytirish;
- harakat ritmining barqarorligi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, batterflay suzishda energiya sarfi boshqa suzish usullariga nisbatan yuqori bo'ladi. Shu sababli ushbu usul sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Batterflay suzish usulining boshqa suzish usullari bilan taqqoslanishi.

Suzish usuli	Tezlik darajasi	Texnik murakkablik	Energiya sarfi
Erkin usul (krol)	Juda yuqori	O'rtacha	O'rtacha
Brass	O'rtacha	O'rtacha	O'rtacha
Chalqancha	Yuqori	O'rtacha	O'rtacha
Batterflay	Yuqori	Juda murakkab	Juda yuqori

Batterflay suzishning jismoniy rivojlanishga ta'siri.

Batterflay suzish mashg'ulotlari inson organizmiga ko'p tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, bu usul mushaklarning deyarli barcha guruhlarini faol ishlashga majbur qiladi. Ayniqsa yelka, ko'krak, bel va oyoq mushaklari kuchli rivojlanadi.

Shuningdek, batterflay suzish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Doimiy mashg'ulotlar yurak faoliyatini yaxshilaydi va qon aylanishini faollashtiradi.

Nafas olish tizimi ham sezilarli darajada rivojlanadi. Suzish paytida chuqur va ritmik nafas olish o'pkalarning sig'imini oshiradi va organizmni kislorod bilan yaxshiroq ta'minlaydi.

Bundan tashqari, suzish mashg'ulotlari asab tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular stressni kamaytiradi va insonning psixologik holatini yaxshilaydi.

Xulosa. Batterflay suzish usuli suzish sportining eng murakkab, ammo eng samarali texnikalaridan biri hisoblanadi. Ushbu usul qo'l, oyoq va tana harakatlarining mukammal uyg'unligini talab qiladi. Batterflay suzish texnikasini o'rganish sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va muntazam mashg'ulotlarni talab etadi.

Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, batterflay suzish mashg'ulotlari mushak kuchini oshiradi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va nafas olish tizimini rivojlantiradi. Shu sababli ushbu suzish usuli nafaqat professional sportchilar, balki sog'lom turmush tarzini olib borishni istagan insonlar uchun ham foydali hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maglischo E.W. (2003). Swimming Fastest. Human Kinetics.
2. Holmer I. (1974). Physiology of Swimming Man. *Acta Physiologica Scandinavica*.



3. Barbosa T.M., Fernandes R.J., Keskinen K.L. (2008). Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance. *Sports Medicine*.
4. Craig A., Pendergast D. (1979). Relationships of stroke rate, distance per stroke, and velocity in competitive swimming. *Medicine & Science in Sports*.
5. FINA (2022). Swimming Rules and Guidelines. International Swimming Federation.
6. di Prampero P.E. (1986). The energy cost of swimming. *European Journal of Applied Physiology*.
7. Aspenes S. T., Karlsen T. (2012). Physical activity and cardiovascular risk in swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine*.
8. Becker B.E. (2009). Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation. *PM&R Journal*.
9. Islamov I.S. “Suzish nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent. – 2024 yil. 94-110 b
10. Muminov F.M., Islamov I.S. “Suzishni o‘rgatish metodikasi” Darslik. Toshkent 2021 yil. 35-60 b
11. Islamov I.S. “Suzish nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2021 yil.
12. Reference manual for teaching and technical improvement in swimming Amerika. 2020. 69. p.
13. Swimming Coaching Guide. Amerika 2020. 142. P.

14–15 YOSH LI GANDBOLCHILARNING CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

Urazbaev Nurbek Jalgasbay uli

O‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Akimov Jumaniyaz Erniyazovich

Berdaq nomidagi Qaraqalpoq davlat universiteti

Katta o‘qituvchi

nurbekurazbaev490@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada 14–15 yoshli gandbolchilarda chidamlilik jismoniy sifatini rivojlantirishning nazariy asoslari, yosh xususiyatlari va amaliy metodlari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishda qo‘llaniladigan uzluksiz, intervalli, takroriy, o‘yin hamda aylana mashg‘ulot metodlarining samaradorligi ko‘rib chiqildi. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olish va mashqlarni tanlash bo‘yicha tavsiyalar ishlab



chiqildi. Tadqiqot natijalari gandbol bo'yicha murabbiylar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport maktablari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Gandbol, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, o'smirlar, intervalli metod, o'yin metodi, mashg'ulot yuklamasi.

Аннотация: В данной научной статье проанализированы теоретические основы, возрастные особенности и практические методы развития физических качеств выносливости у гандболистов 14–15 лет. В ходе исследования была рассмотрена эффективность методов непрерывной, интервальной, повторной, игровой и круговой тренировки, применяемых при развитии общей и специальной выносливости. Также разработаны рекомендации по планированию тренировочных нагрузок, учету функциональных возможностей юных спортсменов и подбору упражнений. Результаты исследования имеют практическое значение для тренеров по гандболу, учителей физической культуры и спортивных школ.

Ключевые слова: Гандбол, выносливость, физическая подготовка, подростки, интервальный метод, игровой метод, тренировочная нагрузка.

Abstract: In this scientific article, the theoretical foundations, age characteristics, and practical methods of developing endurance physical qualities in 14-15-year-old handball players are analyzed. In the course of the study, the effectiveness of continuous, interval, repeated, game, and circuit training methods used in the development of general and special endurance was considered. Recommendations were also developed for planning training loads, taking into account the functional capabilities of young athletes, and selecting exercises. The research results are of practical importance for handball coaches, physical education teachers, and sports schools.

Keywords: handball, endurance, physical training, adolescents, interval method, game method, training load.

Kirish. Hozirgi zamon gandboli yuqori tezlik, uzluksiz harakat va takrorlanuvchi intensiv yuklamalar bilan xarakterlanadi. O'yin davomida sportchi qisqa vaqt ichida tezkor hujum, himoya harakatlari va zarbalarni bajaradi. Shu sababli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligida chidamlilik yetakchi o'rinlardan birini egallaydi.

14–15 yosh davri sportchilar organizmining faol o'sish va shakllanish bosqichi bo'lib, bu davrda chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay fiziologik imkoniyatlar mavjud. Biroq mashg'ulotlarni rejalashtirishda yoshga xos anatomik va funksional xususiyatlarni hisobga olish zarur. Ushbu maqolaning maqsadi 14–15 yoshli gandbolchilarning chidamliligini rivojlantirish metodlarini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan asoslab berishdan iborat.



Adabiyotlar tahlili. Sportchilar jismoniy tayyorgarligida, xususan, chidamlilik sifatini rivojlantirish masalasi ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan chuqur o‘rganilgan. Ushbu tadqiqotlarda chidamlilikning nazariy asoslari, yoshga xos rivojlanish xususiyatlari hamda turli sport turlarida uni rivojlantirish metodikasi yoritib berilgan.

B.A.Ashmarin va L.P.Matveevlarning fundamental ishlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning umumiy nazariy asoslari ishlab chiqilgan bo‘lib, chidamlilik sport tayyorgarligining yetakchi komponentlaridan biri sifatida qaraladi. Mualliflar chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz, intervalli va takroriy mashq metodlarining ilmiy asoslarini bayon qilganlar hamda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish zarurligini ta’kidlaydilar [1;3].

V.M.Volkov va F.A.Kerimov tadqiqotlarida o‘smir sportchilar organizmining morfofunktsional rivojlanish xususiyatlari tahlil qilinib, 14–15 yosh davri aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun qulay bosqich ekanligi asoslab berilgan. Mualliflar ushbu yoshda haddan tashqari yuklamalardan qochish, mashg‘ulot jarayonini o‘yin elementlari bilan boyitish zarurligini ko‘rsatib o‘tganlar [2;6].

V.N.Platonov va T.O.Bompa sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va periodizatsiya nazariyasini ishlab chiqqan bo‘lib, shidamlilikni rivojlantirishda yuklama hajmi va intensivligi nisbatini to‘g‘ri tanlash muhimligini ta’kidlaydilar. Ularning fikricha, intervalli va o‘yin metodlari sport o‘yinlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirishda eng samarali vositalardan hisoblanadi [4;10].

Zatsiorsky va Kraemer tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda kuch va chidamlilik sifatlarining o‘zaro bog‘liqligi ilmiy asoslangan bo‘lib, aylana mashg‘ulotlar (circuit training) sportchilarda umumiy va maxsus chidamlilikni bir vaqtda rivojlantirish imkonini berishi ko‘rsatib berilgan [8].

O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan bolalar va o‘smirlar sport maktablari uchun gandbol dasturida 14–15 yoshli sportchilar tayyorgarligida chidamlilik sifatini rivojlantirishga alohida urg‘u berilgan. Dasturda intervalli va o‘yin metodlariga asoslangan mashg‘ulotlar asosiy vosita sifatida tavsiya etiladi [9].

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, 14–15 yoshli gandbolchilarda chidamlilikni rivojlantirishda uzluksiz, intervalli, o‘yin va aylana mashg‘ulot metodlarini uyg‘unlashtirib qo‘llash ilmiy va amaliy jihatdan asoslangan bo‘lib, mazkur tadqiqot ushbu yo‘nalishdagi ilmiy qarashlarni yanada boyitishga xizmat qiladi.

Chidamlilik tushunchasi va uning gandboldagi ahamiyati.

Chidamlilik — bu sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamani bajarish va charchoqqa qarshi tura olish qobiliyatidir. Gandbolda chidamlilik quyidagi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi:

Umumiy chidamlilik – uzoq davom etadigan o‘rtacha intensiv harakatlarni bajarish qobiliyati.



Maxsus chidamlilik – o‘yinga xos yuqori intensiv harakatlarni uzoq vaqt davomida bajarish.

Tezlik-chidamlilik – tezkor harakatlarni takroran pasaymasdan bajarish.

Gandbol o‘yini davomida yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga katta yuklama tushadi. Shu sababli chidamlilik yetarli darajada rivojlanmagan sportchi o‘yin oxiriga borib texnik va taktik xatolarga yo‘l qo‘yadi.

14–15 yoshli sportchilarning yosh xususiyatlari.

Mazkur yosh davrida quyidagi fiziologik xususiyatlar kuzatiladi:

- Yurak hajmi va o‘pka sig‘imi jadal rivojlanadi;
- Nerv tizimi barqarorlashadi;
- Harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi;
- Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun qulay davr;

Ammo suyak-mushak tizimi hali to‘liq mustahkamlanmaganligi sababli haddan tashqari yuklamalar tavsiya etilmaydi.

1-jadval

14–15 yoshli gandbolchilarning fiziologik xususiyatlari

Ko‘rsatkich	Xususiyat
Yurak urishi	70–80 zarba/min
Maksimal yurak urishi	190–200 zarba/min
Aerob imkoniyat	O‘rtacha–yuqori
Charchash	Tez tiklanadi

Chidamlilikni rivojlantirish metodlari.

Uzluksiz mashq metodi.

Uzluksiz mashq metodi umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, o‘rtacha intensivlikda uzoq davom etuvchi mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Misollar:

10–20 daqiqa yengil yugurish;

To‘p bilan uzluksiz harakat;

Kombinatsiyalangan yugurish mashqlari;

Bu metod yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va mashg‘ulotlarga moslashuvni oshiradi.

Intervallar metodi.

Intervallar metodi yuqori va past intensivlikdagi mashqlarni navbatma-navbat bajarishga asoslanadi. Ushbu metod maxsus chidamlilikni rivojlantirishda samaralidir.

2-jadval.

Intervallar metodiga misollar

Mashq	Ish vaqti	Dam
Tez yugurish	30 soniya	30–40 soniya
Tezkor hujum	20 soniya	40 soniya
200 m yugurish	5–6 marta	1 daqiqa



Takroriy mashq metodi.

Bu metodda mashqlar maksimal yoki maksimalga yaqin intensivlikda bir necha marta takrorlanadi.

Afzalligi:

Tezlik-shidamlilikni rivojlantiradi;
O'yin vaziyatlariga yaqinlashtiradi.

O'yin metodi.

O'yin metodi yosh sportchilar uchun eng samarali va qiziqarli usullardan biridir. Kichik maydonda o'yinlar, estafetalar va raqobat elementlari qo'llaniladi.

Misollar:

3×3 yoki 4×4 mini-gandbol;

Tezkor hujumga asoslangan o'yinlar;

Bu metod psixologik zo'riqishni kamaytiradi va motivatsiyani oshiradi.

Aylana mashg'ulot metodi.

Aylana metodi bir nechta mashqlarni ketma-ket bajarishga asoslangan.

3-jadval.

Aylana mashg'ulot namunasi

Stansiya	Mashq	Vaqt
1	Arqon sakrash	30 soniya
2	To'p bilan yugurish	30 soniya
3	Otjimoniya	12 marta
4	Press	15 marta
5	Pas berish	30 soniya
6	Joyida yugurish	40 soniya

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish.

- Chidamlilikni rivojlantirishda quyidagi tamoyillarga amal qilish zarur:
- Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi;
- Haftasiga 3–4 mashg'ulot;
- Mashg'ulot davomiyligi 60–90 daqiqa;
- Qizdirish va sovitish mashqlarining majburiyligi.

Tadqiqotning maqsadi.

14–15 yoshli gandbolchilarda chidamlilikni rivojlantirishda intervalli va o'yin metodlariga asoslangan mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

- 14–15 yoshli gandbolchilarning dastlabki shidamlilik darajasini aniqlash;
- maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasini amaliyotga joriy etish;
- eksperimentdan oldin va keyin olingan natijalarni solishtirish;
- samarali metodlarni aniqlash va amaliy tavsiyalar berish.

Tadqiqot usullari.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo'llanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;



- pedagogik kuzatuv;
- pedagogik eksperiment;
- testlash usullari;
- matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot ishtirokchilari.

Tadqiqotda bolalar-o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanayotgan 14–15 yoshli 24 nafar gandbolchi ishtirok etdi.

Sportchilar ikki guruhga bo‘lindi:

Nazorat guruhi (NG) – 12 nafar sportchi

Tajriba guruhi (TG) – 12 nafar sportchi

Nazorat guruhi an‘anaviy mashg‘ulotlar asosida shug‘ullandi, tajriba guruhi esa maxsus ishlab chiqilgan chidamlilikni rivojlantirish metodikasi asosida mashg‘ulot olib bordi.

Tadqiqot davomiyligi va sharoiti.

Pedagogik eksperiment 12 hafta davom etdi. Mashg‘ulotlar haftasiga 4 marta, har biri 80 daqiqa davomida o‘tkazildi.

Tajriba guruhida:

intervalli metod – 30%

o‘yin metodi – 25%

aylana mashg‘ulot – 20%

uzluksiz mashqlar – 25%

qo‘llanildi.

Chidamlilikni baholash testlari.

Quyidagi testlar yordamida sportchilarning chidamlilik darajasi aniqlandi:

1. 1000 metr yugurish (daq.) – umumiy shidamlilik;
2. 30×6 m shuttle-run (soniya) – tezlik-shidamlilik;
3. 3 daqiqalik uzluksiz harakat testi (yugurish + pas) – maxsus shidamlilik;

4. Yurak urish tezligi (YUQT) – mashqdan so‘ng (zarba/min).

Eksperiment natijalari.

4-jadval

Eksperimentdan oldin shidamlilik ko‘rsatkichlari

Testlar	Guruh	O‘rtacha ko‘rsatkich
1000 m yugurish (daq.)	NG	4,32 ± 0,15
	TG	4,30 ± 0,14
30×6 m (soniya)	NG	36,8 ± 1,2
	TG	36,6 ± 1,1
YUQT (zarba/min)	NG	182 ± 5
	TG	181 ± 4



5-jadval

Eksperimentdan keyingi shidamlilik ko‘rsatkichlari

Testlar	Guruh	O‘rtacha ko‘rsatkich
1000 m yugurish (daq.)	NG	$4,18 \pm 0,12$
	TG	$3,95 \pm 0,10$
30×6 m (soniya)	NG	$35,9 \pm 1,0$
	TG	$34,1 \pm 0,9$
YUQT (zarba/min)	NG	176 ± 4
	TG	168 ± 3

Natijalar tahlili. Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhi sportchilarida chidamlilik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi.

1000 m yugurish natijalari TGda 8,1% ga yaxshilandi.

Shuttle-run testi 6,8% ga tezlashdi.

Yurak urish tezligi mashqdan so‘ng 13 zarba/min ga pasaydi.

Bu ko‘rsatkichlar intervalli va o‘yin metodlarining yuqori samaradorligini tasdiqlaydi ($p < 0,05$).

Eksperiment bo‘yicha xulosa.

Pedagogik eksperiment natijalari 14–15 yoshli gandbolchilarda shidamlilikni rivojlantirishda:

intervalli metod, o‘yin mashqlari, aylana mashg‘ulotlar, kombinatsiyasidan foydalanish yuqori samaradorlik berishini ko‘rsatdi. Taklif etilgan metodika sportchilarning umumiy va maxsus shidamliligini oshirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi.

Xulosa. 14–15 yoshli gandbolchilarda chidamlilikni rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Uzluksiz, intervalli, takroriy, o‘yin va aylana mashg‘ulot metodlarining uyg‘unlashuvi yuqori samaradorlik beradi. Mashg‘ulot jarayonida yosh sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2010.
2. Волков В.М. Юных спортсменов тренировка. – Киев: Здоров’я, 2002.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
4. Platonov V.N. Sports Training: Theory and Methodology. – Kiev: Olympic Literature, 2015.
5. Isroilov A.A., Xolmirzayev S.X. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.
6. Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.



7. Qurbonov A.A. Gandbolchilarni tayyorlashning ilmiy-metodik asoslari. – Toshkent: Fan, 2014.
8. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006.
9. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari uchun gandbol dasturi. – Toshkent, 2020.
10. Bomp T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2009.
11. Nazarov A.R. O‘smir sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2017.
12. Sharipov D.T. Sport o‘yinlarida maxsus chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

14–15 YOSH LI YOSH KURASHCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA KOORDINATSION QOBILIYAT VA KUCH SIFATLARINI OSHIRISH METODIKASI

Xudayorov Doniyor Davlatyor o‘g‘li

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

doniyorbekxydayorov@gmail.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada 14-15 yoshli kurashchilarning koordinasion qobiliyati va kuch sifatlarini oshirish metodikasi bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy-tadqiqot natijalari tasvirlangan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, koordinasion qobiliyat, yosh kurashchilar, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.

Аннотация: В статье изложены результаты научных исследований по определению координационных способности и физической подготовленности юных курашистов 14-15 лет.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, координационные способности, юные курашисты, учебно-тренировочный процесс.

Annotation: The article describes the results of a scientific study on improving the coordination ability and physical fitness of 14-15-year-old wrestlers.

Keywords: Physical fitness, coordination ability, young wrestlers, training process.

Kirish: Hozirgi vaqtda kurashchilarimiz jahon sport maydonlarida katta natijalarga erishib muhim g‘alabalarni qo‘lga kiritib kelmoqda. Erishilgan g‘alabalarni saqlab qolish hamda kelgusida optimal tayyorgarlikni saqlab qolishda o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va sportchilarning koordinasion



qobiliyatlarini takomillashtirishga e’tiborni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Kurashchilar bilan olib boriladigan o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish musobaqalarda muhim g‘alabalarni egallashda asosiy o‘rinlardan birida turadi. O‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish asosida beshta jismoniy sifatning tarbiyalanishi bellashuvlarda yaxshi natijalar ko‘rsatishga zamin yaratadi [2 3]. Adabiyotlarda yosh kurashchilarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor berilishi lozim ekanligi to‘g‘risida tadqiqotlarda bu yo‘nalishga kam e’tibor qaratilganligini kuzatish mumkin.

Mavzuning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunini hayotga joriy etib, jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqildi. Bunda bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyaga konseptual yondashib, uzluksiz ta’lim tizimida Respublika aholisining ko‘p millatligiga tayangan holda, har - bir mamlakatning madaniy - ma’rifiy, ijtimoiy - iqtisodiy talablari hisobga olingan. Kurashchilarda koordinasion qobiliyatni rivojlantirish juda muhim sanaladi, chunki bu ko‘rsatkich asosiy jismoniy fazilatlardan biri hisoblanadi. Yaxshi koordinasion qobiliyatga ega bo‘lgan sportchining texnik-taktik mahorat darajasi ham boshqa sportchilardan ko‘ra yuqori bo‘ladi.

Bizning bu muammoni oldinga surganimizdan maqsadimiz shundan iboratki, hozirgi vaqtda yosh sportchilar bilan mashg‘ulot olib boradigan murabbiylarning aksariyati jismoniy tayyorgarlikka e’tibor qaratishadi. Lekin ular koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish masalalariga kam e’tibor beradi. Ko‘pchilik olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, koordinatsiyasi yaxshi rivojlangan sportchilarda texnik harakatlarni yuqori darajada bajarish muvaffaqiyati balandroqdir. Shuning uchun biz 14-15 yoshli kurashchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayoniga yangi uslubiyat olib kirdi.

Tadqiqotning maqsadi 14-15 yoshli kurashchilarning koordinasion qobiliyatlarini oshirish uchun ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Nukus shahridagi yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan sport maktabida boshlang‘ich ixtisoslashgan guruhi sportchilarida pedagogik tadqiqot o‘tkazildi. Tadqiqot o‘tkazishdan oldin yosh kurashchilarning orasidan har ikki guruhda 12 tadan sportchilar tajriba va nazorat guruhlari uchun ajratib olindi. Olib borilgan izlanishlar va adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari texnik usullarni bajarishda asosiy omil bo‘lib hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini maxsus testlar yordamida rivojlantirish va baholash mumkin bo‘ladi. Yosh kurashchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishlarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tafovutlarning mavjudligini qayd



etish mumkin. Bu tafovutlarni hisobga olish hamda o'quv mashg'ulot jarayonida ulardan foydalanish zarurligini juda ko'p mutaxassislar ta'kidlab o'tganlar.

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi testlarning axborotga boyligi ularning muayyan sportchilar faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlar va sharoitlarga nechog'lik yaqinligi bilan o'lchanishi ko'pchilikka ayon bo'lsada, hozirgacha ma'lum bo'lgan testlar sportchilarning musobaqa bellashuvlarini olib borishdagi alohid harakat xususiyatlarini hisobga olmagan holda yaratilgan.

Olingan natijalar asosida aniqlandiki, yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muayyan darajada harakatlar tezligini belgilaydi, shuningdek bu jarayon chidamlilik hamda chaqqonlikni talab qiluvchi bellashuvlarda va musobaqalarda ham katta ahamiyatga egadir.

Kurashchining jismoniy tayyorgarlik mashqlari quyidagilardan iborat: turgan joyda va sheriksiz harakat qilib taqlidiy mashqlar bajarish; turnikda tortilish, polda qo'llarni bukib yozish, sherik bilan birga o'tirib turishlar, o'zidan og'irroq vaznga ega bo'lgan sportchi bilan ishlash, arqonga tirmashib chiqish, yelkasida raqib o'tirgan holda qo'llarni bukib yozish, kurash rezinalari bilan mashqlar bajarish va shu kabilar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning, texnik-taktik mashqlarini, jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlarini, harakatli o'yinlarni bajarish: bir-biriga qarama-qarshi turib qo'llarni itarish; belbog'dan foydalanib har xil holatdan turlicha tartib olish; oyoq yordamisiz va oyoq bilan tashlanmasdan doira ichidan tortib chiqarish va boshqalarni o'z ichiga oladi. Shunday qilib, yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini va koordinasion qobiliyatlarini kompleks tarzda rivojlantirish orqali har tomonlama optimal sport formasiga ega sportchilarni tarbiyalash mumkinligi to'g'risidagi fikrimizni ilgari surdik.

Quyida 1-2-jadvallarda keltirilgan ma'lumotlar bo'yicha 14-15 yoshli o'quv-mashg'ulot guruhi tarbiyalanuvchilarida o'tkazilgan tadqiqot natijalari tasvirlangan.

1-Jadval

14-15 yoshli kurashchilarning tadqiqot boshidagi jismoniy tayyorgarlik va koordinasion qobiliyat ko'rsatkichlari (n-12)

№	F.I.Sh.	Uzunlikka sakrash (sm)	Polda qo'llarni bukish yozish (marta)	Qo'llarni tirsakda bukkan holda ushlab turish (soniya)	Gilamda ko'prik holatida turib o'ngga va chapga aylanish (10)	Raqibni ushlash va gilamdan uzish holatiga o'tish (20 soniya ichida)
1	Qurb-v. I	200	47	45	5	2
2	Bax-v. J	140	36	44	4	5
3	Mirz-v. A	140	47	59	3	4
4	Kall-v. A	155	35	42	5	5



5	Kall-v. D	160	18	54	4	7
6	Mat-v B	162	51	57	5	6
7	Yus-v M	158	36	50	7	8
8	Daul-v. J	160	35	45	9	7
9	Jien-v. N	162	36	48	8	8
10	Jum-v. A	148	38	66	8	9
11	Shin-v. A	158	34	51	6	6
12	Dj-v. O	170	46	27	4	4
	X	159.4	38.25	49	5.66	5.91
	δ	15.61	8.73	9.88	1.92	2.02
	t	10.21	4.37	4.95	2.94	2.92

2-Jadval

14-15 yoshli kurashchilarning tadqiqot yakunidagi jismoniy tayyorgarlik va koordinasion qobiliyat ko'rsatkichlari (n-12)

No	F.I.Sh.	Uzunlikka sakrash (sm)	Polda qo'llarni bukish yozish (marta)	Qo'llarni tirsakda bukkan holda ushlab turish (soniya)	Gilamda ko'prik holatida turib o'ngga va chapga aylanish (10 soniya ichida)	Raqibni ushlab va gilamdan uzish holatiga o'tish (20 soniya ichida)
1	Qurb-v. I	210	50	52	8	5
2	Bax-v. J	142	37	50	6	8
3	Mirz-v. A	144	49	64	5	5
4	Kall-v. A	158	35	44	8	6
5	Kall-v. D	164	23	55	7	9
6	Mat-v B	163	52	58	8	9
7	Yus-v M	162	38	54	8	11
8	Daul-v. J	160	40	49	11	9
9	Jien-v. N	165	38	50	9	10
10	Jum-v. A	150	40	70	10	10
11	Shin-v. A	161	38	53	8	8
12	Dj-v. O	172	48	30	5	6
	X	162.5	40.66	52.41	7.75	8
	δ	17.3	8.08	9.91	1.81	2.04
	t	9.38	5.03	5.28	4.26	3.91

3-Jadval

14-15 yoshli kurashchilarning tadqiqotdagi oldingi va tadqiqot yakunida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n-24)

/r	Testlar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqot yakunida			t	P
		X	σ	V, %	X	σ	V, %		
1	Uzunlikka sakrash (m)	1.594	0.156	9.79	1.625	0.173	10.6	9.38	<0.05



2	Polda qo‘llarni bukish yozish (marta)	8.25	8.73	22.8	40.66	8.08	19.8	5.03	<0.05
3	Qo‘llarni tirsakda bukkan holda ushlab turish (soniya)	49.0	9.88	20.1	52.41	9.91	18.9	5.28	<0.05
4	Gilamda ko‘prik holatida turib o‘ngga va chapga aylanish	5.66	1.92	33.9	7.75	1.81	23.4	4.26	<0.05
5	Raqibni ushlash va gilamdan uzish holatiga o‘tish	5.91	2.02	34.1	8.00	2.04	25.5	3.91	<0.05

Bizning olib borgan izlanishlarimizda jami 12 nafar 14-15 yoshli kurashchilar ishtirok etdi. Ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda koordinasion qobiliyatlarini oshirish uchun umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari mashg‘ulot jarayoniga kiritildi.

Shuni ta’kidlash joizki, tadqiqotdan keyin o‘tkazilgan barcha me’yoriy talablar bo‘yicha ko‘rsatkichlar bo‘yicha natijala yaxshilanganini kuzatish mumkin. Sinaluvchilarning koordinasion qobiliyatlari tadqiqotdan keyin o‘rtacha 9,7% ga oshdi.

Xulosa. Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga oid adabiyotlarning tahlili va kurashchilar bilan olib boriladigan o‘quv mashg‘ulot jarayoni tahlili shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlarda amaliyot bilan bog‘liq harakat malakalari va ular bilan bog‘liq bo‘lgan koordinasion qobiliyatlarga va jismoniy sifatlarni rivojlantirilishga qaratilgan mashqlarning samaradorligi majmualii tarzda o‘rganilmagan. Shu bilan bir qatorda mutaxassislarning fikr bildirishlaricha yosh kurashchilarni tayyorlashda integral tayyorgarlikning olib borilishi kelajakda yosh kurashchilarni tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etishi ta’kidlangan. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlandiki, yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun qo‘llaniladigan mashqlar hajmini oshirganligimiz sababli tadqiqot guruhidagi kurashchilarning jismoniy sifatlari hamda koordinasion qobiliyatlari o‘rtacha 8,7%ga yaxshilangan.

Yosh kurashchilarning jismoniy sifatlari va koordinasion qobiliyatlarini tarbiyalash maqsadida olib borilgan tadqiqotlar va kuzatuvlardan xulosalar quyidagilardan iborat:- ularning koordinasion qobiliyatlarini oshirishda jismoniy sifatlarni majmualii tarzda rivojlantirilishiga o‘quv-mashg‘ulot jarayonida alohida ahamiyat berish kerak, bu esa kurashchilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan ham foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonuni (yangi tahriri). -T, 2000, - 26 may.



2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Tashkent-2005. – 176 b.

3. Иванов Ч.Т. Комплекс методик для управление спортивной подготовки борцов: методическое пособие - Ташкент, 1991. - 52 с.

4. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка борцов: методическая рекомендация. -Т, - 1990, 20 с.

5. Тойлибаев, С. М. (2019). Особенности теоретической подготовленности студентов факультетов физического воспитания к государственной педагогической практике. In *Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы* (pp. 24-27).

6. Матвеев Л.В. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: олимпийская литература, 1999. – 318 с.

7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС. -1986. – 234 с.

SPORT GIMNASTIKASINIŇ BASLANĠISH TAYARLIQ TOPARLARINDA TIYKARGI GIMNASTIKA SHINIĠIWLARIN ÚYRETIW METODIKASI

Akimov Nókisbay Tengelbaevich

Docent

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Tengelbaev Janibek Nókisbaevich

Student

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

nokisbayakimov_72@mail.ru

Annotaciya: Maqalada sport gimnastikasi boyinsha baslanġish tayarlıq toparlarında tiykargı gimnastika shınıġıwların úyretiwdiń teoriyalıq-metodikalıq tiykarları sáwlelendirilgen. 6-9 jaslı balalarda háreket kónlikpelerin qalıplestiriw nátiyjeliligini arttırıw boyınsha pedagogikalıq tájiriye nátiyjeleri keltirilgen. Arnawlı jaqınlastırırshı shınıġıwlar hám oyın qurallarınan paydalanġan halda basqıshpa-basqısh oqıtıw metodikasınıń nátiyjeliligi dálillep kórsetilgen.

Tayanış sózler: Sport gimnastikasi, baslanġish tayarlıq, oqıtıw metodikasi, háreket kónlikpeleri, pedagogikalıq tájiriye, fizikalıq sapalar.

Аннотация: В статье рассматриваются теоретико-методические основы обучения базовым гимнастическим упражнениям в начальных подготовительных группах по спортивной гимнастике. Представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на повышение эффективности формирования двигательных навыков у детей 6–9 лет.



Доказана результативность поэтапной методики обучения с использованием специальных подводящих упражнений и игровых средств.

Ключевые слова: Спортивная гимнастика, начальная подготовка, методика обучения, двигательные навыки, педагогический опыт, физические качества.

Abstract: The article examines the theoretical and methodological foundations of teaching basic gymnastic exercises in the initial preparatory groups for sports gymnastics. The results of a pedagogical experiment aimed at increasing the effectiveness of the formation of motor skills in children aged 6-9 are presented. The effectiveness of the phased teaching methodology using special introductory exercises and game tools has been proven.

Keywords: Sports gymnastics, initial training, teaching methodology, motor skills, pedagogical experience, physical qualities.

Kirisiw. Sport gimnastikasi boyınsha sportshılardı tayarlawdıń zamanagóy sisteması gimnastikashılardıń qábiletin erte anıqlaw hám texnikalıq sheberligin basqıshpa-basqısh qáiplestiriwge baǵdarlangan. Xalıq aralıq gimnastika federaciyası (FIG) nıń normativ hújjetleri hám talaplarına muwapıq rawajlandırılmaqta. Jarıs baǵdarlamalarınıń turaqlı túrde quramalasıp barıwı, orınlawdıń tazalıǵına hám elementlerdiń quramalılıǵına bolǵan talaplardıń artıwı sharayatında baslanǵısh tayarlıqtıń sapası ayrıqsha áhmiyetke iye boladı.

Sport gimnastikasındaǵı tayarlıqtıń baslanǵısh basqısı kóp jıllıq sport sheberligin jetilistiriwdiń tiykarı sıpatında qaraladı. Áyne usı dáwirde háreket uqıplıǵı hám kónlikpesi bazası qáiplesedi, keyingi jıllarǵa, quramalıraq bolǵan akrobatikalıq hám gimnastika elementlerin ózlestiriw ushın tiykar jaratıladi. Balanıń sporttaǵı keleshegi dáslepki basqısha oqıw-shınıǵıw procesiniń qanshelli durıs shólkemlestirilgenine baylanıslı boladı.

6-9 jas koordinaciyalıq qábiletler, iyiliwsheńlik, tezlik, ulıwma háreket mádeniyatın rawajlandırıw ushın sensitiv dáwir esaplanadı. Bul dáwirde nerv sisteması joqarı plastikası menen ajıralıp, jańa háreket steriotipleriniń nátiyjeli qáiplesiwine járdem beredi. Keńislikte mólsher ala biliw, teńsalmaqlılıq sezimi, háreketlerdiń ritmi hám tempine tiykar salınadı. Parallel túrde bulshıq et sisteması, tayanış-háreket apparatı hám organizmniń funkcional múmkinsilikleri aktiv rawajlanadı.

Sonıń menen birge, bul jas, dıqqattıń jeterli dárejede turaqlı emesligi, tez sharshaw hám fizikalıq rawajlanıwdıń bir tegis emesligi menen xarakterlenedi. Bunıń ushın arnawlı metodikalıq qatnas, yaǵnıy shınıǵıwlardıń oyınǵa baǵdarlanganlıǵı, shınıǵıwlardıń hár qıylılıǵı, júklemeni áste-aqırın arttırıp barıw, qolaylılıq hám qawipsizlik principlerine májbúriy ámel etiw talap etiledi.

Baslanǵısh tayarlıq basqıshında jol qoyılǵan qáteler - texnikaniń nadurıs qoyılıwı, úyreniwde sistemalılıqtıń bolmawı, elementlerdiń waqtınan aldın



quramalasıwı nátiyjesinde rasional emes háreket kónlikpeleriniń bekkemleniwi, keyingi tayarlıq nátiyjeliliginiń tómenlewi hám jaraqatlanıw qáwipi artıwı múmkin. Bunday qátelerdi úlken jasta dúzetiw ádewir kóp waqıt hám funkcionallıq qárejetlerdi talap etedi.

Demek, baslanğısh tayarlıq toparlarında tiykarǵı gimnastika shınıǵıwların úyretiw metodikasın jetilistiriw áhmiyetli ilimiy-ámeliy wazıypa esaplanadı. Oqıw-shınıǵıw procesin shólkemlestiriwge ilimiy tiykarlangan qatnaslardı islep shıǵıw háreket bazasınıń sapalı qalıplesiwin, fizikalıq sapalardıń teń rawajlanıwın támiyinlew hám keleshekte joqarı sport nátiyjelerine erisiw ushın tiykar jaratıw múmkinshiligin beredi.

Izertlewdiń maqseti - baslanğısh toparlarda tiykarǵı gimnastika shınıǵıwların úyretiwdiń jetilistirilgen metodikasınıń nátiyjeliligin eksperimentallıq jaqtan tiykarlaw.

Izertlew wazıypaları:

1. Ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı analiz etiw.
2. Bilim beriwdiń basqıshpa-basqısh metodikasın islep shıǵıw.
3. Pedagogikalıq tájiriybe ótkeriw.
4. Tájiriybeden aldın hám keyin kórsetkishler dinamikasını anıqlaw.

1. Tiykarǵı gimnastika shınıǵıwların úyretiwdiń teoriyalıq tiykarları.

Baslanğısh tayarlıq toparlarında tiykarǵı gimnastika shınıǵıwların úyretiwdiń teoriyalıq tiykarları dene tárbiyası teoriyası hám metodikası, pedagogika, jas fiziologiyası hám háreketler biomexanikası qaǵıydalarına tayanadı. Dáslepki tayarlıq basqıshında dáslep háreket uqıblıǵı qalıplesewi, keyin ala olar turaqlı kónlikpelerge aylanadı hám quramalı texnikalıq elementlerdi ózlestiriw ushın tiykar boladı.

Tiykarǵı gimnastikalıq shınıǵıwlar (domalawlar, tik turıwlar, tayanıwlar, asılıwlar, teńsalmaqlıq) koordinaciyalıq quramalı háreketlerge kiredi. Olardı ózlestiriw háreket-tayanış, vestibulyar sistema, kóriw analizatorı hám oraylıq nerv sistemasınıń birgelikte islewin talap etedi. 6-9 jaslarda nerv procesleriniń joqarı háreketsheligi baqlanıp, durıs háreket stereotipleriniń qalıplesiwi ushın qolaylı jaǵdaylar jaratıladı. Sonıń ushın da úyretiwdiń usı basqıshın metodikalıq jaqtan durıs shólkemlestiriw úlken áhmiyetke iye.

Dáslepki toparlarda tiykarǵı gimnastika shınıǵıwların úyretiwdiń teoriyalıq tiykarları pedagogikalıq principlerdi kompleksli qollanıw, háreket kónlikpelerin qalıplestiriwdiń jas ózgeshelikleri hám nızamlılıqların esapqa alıwǵa tiykarlanadı. Áste-aqırınlıq, qolaylılıq, sistemalılıq, individuallastırıw hám kórgizbeliliktiń aqılǵa muwapıq birgelikte alıp barılıwı texnikanı bekkem ózlestiriwdi támiyinleydi hám gimnastikashılardıń bunnan bılay da sport túrinde ósiwine múmkinshilik jaratadı.

2. Izertlew metodları hám onı shólkemlestiriw.

Pedagogikalıq tájiriybe Ózbekistan Respublikası Sport ministrliginiń normativ talapları hám Ózbekistan Gimnastika federaciyasınıń reglamentlerine muwapıq sport



gimnastikası boyınsha Respublikalıq qánigelestirilgen gimnastika sport mektebi bazasında ótkerildi.

Tájiriybe jıllıq tayarlıq rejesin buzbastan oqıw-shınıǵıw procesi sheńberinde ámelge asırıldı.

Izertlew qatnasıwshıları.

Izertlewde birinshi jılı baslanǵısh tayarlıq toparlarında shuǵıllanıwshı 7-8 jastaǵı 20 bala qatnastı.

Sınaqtan ótiwshiler eki toparǵa bólinde:

Qadaǵalaw toparı (QT) - 10 adam (shınıǵıwlar dástúriy metodika tiykarında alıp barıldı);

Tájiriybe toparı (TT) - 10 adam (shınıǵıwlar islep shigilgan, jetilistirilgen metodika boyınsha ótkerildi).

Pedagogikalıq tájiriybeniń dawamlılıǵı 4 ay (16 hápte) bolıp, bul baslanǵısh tayarlıq basqıshınıń bir oqıw-shınıǵıw mikrotsikline tuwrı keledi.

Eki toparda da shınıǵıw júklemesiniń ulıwma kólemi birdey, ayırmashılıq tek sabaqtıń tiykarǵı bóliminiń metodikalıq mazmunında boldı.

Izertlew metodları.

Qoyılǵan wazıypalardı sheshiw ushın bir-birin tolıqtırıwshı usıllar kompleksi qollanıldı.

1. Ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardı talıqlaw.
2. Pedagogikalıq baqlaw.
3. Fizikalıq sapalardı tekseriw.

Kórsetkishler tómendegishe bahalandı:

Aldıǵa domalaw - usıldı durıs orınlaw (10 balldan bahalandı);

Iyiliwsheńlik - otırǵan jaǵdaydan aldıǵa eńkeyiw hám mostqa turıw (sm);

Statikalıq turaqlılıq – diywal janında qollarda tik turıw (sek).

Tekseriw eksperimentten aldın hám keyin birdey sharayatta ótkerildi.

4. Elementlerdi orınlaw texnikasın ekspert bahalaw.

Bazalıq elementlerdi (aldıǵa domalaw, qollarda tik turıw, kópir hám aldınǵa iyiliw) orınlaw sapası 3 tájiriybeli trener tárepinen 10 ballıq shkalada bahalandı.

Bahalaw tómendegi ólshemler tiykarında ótkerildi:

- dáslepki jaǵdaydıń durıslılıǵı;
- háreket fazalarına ámel etiw;
- koordinaciya hám amplituda;
- elementti tamamlawdıń turaqlılıǵı.

Juwmaqlawshı ball ekspert bahalarınń ortasha arifmetikalıq kórsetkishini sıpatında anıqlandı.

5. Matematikalıq statistika usılları.

Ósiw procenti tómendegi formula menen esaplandı:

$$\% = \frac{(X_2 - X_1)}{X_1} \times 100$$



bul jerde:

(X₁) - dáslepki kórsetkish;

(X₂) - juwmaqlawshı kórsetkish.

Statistikalıq qayta islew eksperimental metodikanıń nátiyjeliligın anıqlaw hám toparlar arasındaǵı ózgesheliklerdi anıqlaw múmkinshiligin berdi.

Izertlewdi shólkemlestiriw kompleksli hám ilimiy tiykarlangan xarakterge iye boldı. Pedagogikalıq, test hám statistikalıq metodlardıń qollanılıwı alınǵan nátiyjelerdiń isenimligin tastıyıqladı hám islep shıǵılǵan metodikanıń sport gimnastikası menen shuǵıllanıwshı 7-8 jastaǵı balalardıń texnikalıq hám fizikalıq tayarlıq dárejesine tásirin obyektiv bahalaw múmkinshiligin berdi.

3. Eksperimental metodikanıń mazmunı.

Dáslepki tayarlıq toparlarında tiykarǵı gimnastika shınıǵıwların úyretiwdiń eksperimental metodikası 7-8 jastaǵı balalardıń jas ózgesheliklerin, háreket kónlikpelerin qalıplestiriw nızamlılıqların hám sport gimnastikasında basqıshpa-basqısh úyretiw principlerin esapqa alıp islep shıǵıldı.

Metodikanıń tiykarǵı maqseti tiykarǵı elementlerdi texnikalıq ózlestiriwdiń sapasın arttırıw, tipik qátelerdiń sanın hám jaraqatlanıw qáwpin azaytıw menen bir waqıtta koordinaciyalıq qábiletlerdi, iyiliwsheńlikti hám kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıwdan ibarat boldı.

Dástúriy usıldan parıqlı túrde, eksperimental baǵdarlamada materialdı anıq dúziw, variantlı pedagogikalıq qurallardan paydalanıw hám orınlaw texnikasın kúshli qadaǵalawǵa alıw názerde tutıldı.

1. Jaqınlastırıwshı arnawlı shınıǵıwlar.

Máselen, aldıda domalawdı úyretiwde: otırıw hám jatıw jaǵdayında tıǵız toplanıw, arqaǵa-aldıǵa terbeliw, terbelip, iyekti kókirekke qoyıp qalıw, biyiklikten (qıya tegislikten) domalaw qollanıldı.

Qollarda tik turıwdı úyreniwde: jatqan halda tayanıw, diywalǵa ayaqlardı siltew; trener járdeminde qolda tik turıwǵa shıǵıw; gewdeni vertikal jagdayda uslaw.

Jaqınlastırıwshı shınıǵıwlar sisteması qopal texnikalıq qátelerdiń sanın azaytıp, áste-aqırın háreket obrazınıń qalıplesiwin támiyinledi.

2. Qıya tegislikte islew.

Qıya tegislikten paydalanıw metodikanıń áhmiyetli komponenti edi. Ol domalaw, terbeliw, qolda turiwǵa ótiwge úyretiwde qollanıldı.

Usı usıl durıs háreket stereotipin tezirek qalıplestiriw múmkinshiligin berdi.

3. Koordinaciyalıq oyın tapsırmaları.

7-8 jastaǵı balalardıń jas psixologiyasın esapqa alıp, sabaqlardıń oyın usılında alıp barılıwına úlken itibar qaratıldı.

Bunda tómendegiler qollanıldı: teńsalmaqlılıq elementleri menen estafetalar; jerge túsiw (qonıw) anıqlıǵı boyınsha tapsırmalar; “kim kóbirek qolda tik turadı” shınıǵıwları; koordinatsiyanı rawajlandırıwshı tosıqlar qoyılǵan jollar.



Oyin forması motivaciyanı arttırdı, dıqqat-itibardı jedellestirdi, keńislikte mólsher alıw hám teńsalmaqlılıq seziminiń tábiyyı rawajlanıwına xızmet etti.

4. *Differenciallasqan qatnas jasaw.*

Eksperimental metodika sheńberinde júkleme balanıń tayarlıq dárejesine qarap ózgertildi.

Bunda tómendegiler názerde tutıldı: tákirarlawlar sanı boyınsha jeke tártiptegi tapsırmalar; bir shınıǵıwdıń hár qıylı qıyınshılıq dárejeleri; texnikanı jeke tártipte dúzetiw; “ázzi” fizikalıq sapalar ústinde qosımsha islew.

Bunday qatnas artıqsha júklemenıń aldın alıw hám rawajlanıwdıń turaqlı dinamikasın támiyinlew múmkinshiligin beredi.

5. *Tákirarlawlar sanın kóbeytiw.*

Tájiriybe toparında tiykarǵı elementlerdi maqsetke muwapıq tákirarlaw muǵdarı qadaǵalaw toparına qaraǵanda 20% ke kóbeytildi.

Orınlawdıń kóp mártebeligi kónlikpeni avtomatlastırıw hám texnikanıń turaqlılıǵın arttırıwǵa járdem berdi.

6. *Májbúriy video baylanis.*

Metodikanıń innovaciyalıq komponentlerinen biri videoanalizden paydalanıw boldı.

Elementti orınlap bolǵannan keyin balalar trener menen birgelikte qısqa videojazıwlardı kórip talıqladı, bul bolsa: qáteler haqqında sanalı túsinikti qalıplestiriw; ózin-ózi qadaǵalawdı rawajlandırıw; háreket iskerliklerin dúzetiwdi (korrekciyalawdı) tezlestiriw; nátiyjeni jaqsılawǵa bolǵan motivaciyanı kúsheytıw múmkinshiligin berdi.

Bunday video baylanıs, ásirese, háreket obrazın qalıplestiriw dáwirinde jaqsı nátiyje beredi.

Tájiriybe dawamında tómendegi tiykarǵı elementler maqsetli túrde jetilistirilip barıldı:

1. Aldıǵa domalaw.

Tıǵız toplanıwdı qalıplestiriw, qollardı durıs qoyıw, ayaqlar menen jedel iyteriliw hám turaqlı túrde qollarda turıwǵa ótiw.

2. Qollarda tik turıw.

Deneniń vertikal jaǵdayın qadaǵalaw, iyin buwının durıs qoyıwdı kórsetiw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw.

3. Kópir hám aldıǵa iyiliw.

Omırtqa baǵanası hám iyin buwınlarınıń iyiliwsheńligin rawajlandırıw, dene salmaǵınıń teń bólistiriw.

Hár bir element basqıshpa-basqısh - ápiwayıdan quramalı formalarǵa shekem ózlestirilip, bir neshe izbe-iz shınıǵıwlarda májbúriy bekkemlenip barıldı.

Eksperimental metodika sistemalı, basqıshpa-basqısh hám pedagogikalıq qurallardı ilimiy tiykarlangan túrde tańlaw menen ajıralıp turdı. Jaqınlastırıwshı shınıǵıwlar, qıya tegislikte, oyin tapsırmaları, kóbirek tákirarlawlar hám video



tallawlardan kompleks paydalanıw háreket kónlikpeleriniń qáliplesiwın dástúriy oqıtıw baǵdarlamasına salıstırǵanda nátiyjelirek támiyinledi.

4. Izertlew nátiyjeleri.

Aldıǵa domalaw texnikasın bahalaw (10 ballıq sistema boyınsha).

Topar	Tájriybege shekem	Tójriybeden keyin	Ósim
QT	6,1	7,2	+18%
TT	6,0	8,5	+41%

Eksperimental toparında elementti orınlaw sapasınıń anaǵurlım jaqsılانғанlığı baqlanadı.

Qollarda tik turıw (sek)

Topar	Tájriybege shekem	Tójriybeden keyin	Ósim
QT	4,2 sek	6,0 sek	+30%
TT	4,3 sek	8,5 sek	+49%

Iyiliwshenlik kórsetkishleri (aldıǵa eńkeyiw, sm)

Topar	Tájriybege shekem	Tójriybeden keyin	Ósim
QT	+4 cm	+7 cm	+75%
TT	+5 cm	+11 cm	+120%

5. Nátiyjelerdi **dodalaw**.

Alınған маǵlıwmatlar eksperimental metodikanıń joqarı nátiyjeliliginen derek beredi. TTdá sezilerli ósiw tómendegiler menen túsindiriledi:

jaqınlastırıwshı shınıǵıwların sistemalılıǵı;
kóp márte tákirarlaw;
oqıtıwdıń oyın formaları;
qátelerdi turaqlı túrde dúzetiw;
individual qatnas jasaw.

Dáslepki basqışta durıs texnikanı qáliplestiriw qáte háreket stereotiplerin qáliplestiriwdiń aldın alıw múmkinshiligin beredi.

Juwmaq. Ótkerilgen izertlewler sport gimnastikasınıń baslanǵısh tayarlıq toparlarında tiykargı gimnastikalıq shınıǵıwları úyretiwdiń jetilistirilgen metodikasınıń nátiyjeliligini kompleksli bahalaw múmkinshiligin berdi. Alınған nátiyjeler jaqınlastırıwshı shınıǵıwlar sisteması, differenciallastırılған jantasıw, racional tákirarlawlar kóleminiń artıwı hám video baylanıstı maqsetli engiziw 7-8 jastaǵı balalarda háreket kónlikpeleriniń jáne de sapalı qáliplesiwın támiyinlewin tastıyıqladı.

Solay etip, izertlew nátiyjeleri tómendegi ulıwmalastırılған juwmaqlar shıǵarıw imkaniyatın beredi:



1. Dáslepki tayarlıq basqışhı gimnastlardıń kóp jıllıq tayarlıq sistemasında áhmiyetli dáwir esaplanadı.

2. Bazalıq háreket kónlikpelerin qalıplestiriw ilimiy tiykarlangán, basqışpa-basqış hám sistemalı úyretiw metodikasın talap etedi.

3. Jaqınlastırıwshı shınıǵıwlar, oqıtıwdıń variantlı quralları hám zamanagóy texnologiyalardı (videoanaliz) kompleksli qollanıw texnikanı ózlestiriw nátiyjeliligini sezilerli dárejede arttıradı.

4. Oqıw-shınıǵıw procesin aqılǵa muwapıq shólkemlestiriw fizikalıq sapalardı teń rawajlandırıw, jaraqatlanıwdı azaytıw hám keleshektegi sport rawajlanıwı ushın bekkem texnikalıq bazanı jaratıwǵa járdem beredi.

Demek, dáslepki basqışta durıs dúzilgen shınıǵıw procesi keleshekte joqarı sport nátiyjelerine erisiw ushın zárúrli shárt-shárayatlardı jaratadı hám jas gimnastlardıń kóp jıllıq tayarlıǵı sheńberinde óz múmkinshiliklerin nátiyjeli ámelge asırıwın támiyinleydi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Герасимов Ю.И., Иванова Н.П. *Методика обучения гимнастическим упражнениям*. СПб.: Питер, 2018. — 312 с.
2. Karimov Sh.B., Yunusov A.T. *Sport va bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi*. Toshkent: Fan, 2019. — 256 b.
3. Usmanova M.R. *Bolalar uchun gimnastika darslari metodikasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2020. — 224 b.
4. Akimov N.T. *Gimnastika hám onı oqıtıw metodikasi*. Toshkent: «Metodist nashriyoti», 2023 —141 b.
5. Axmedov O.R. «O‘smirlar sport gimnastikasida texnikani o‘rgatishning psixomotor usullari» // *Sports Scientific Journal of Uzbekistan*. 2022; 3(8):33–39.

KURASHCHI TALABALARINING CHIDAMLILIK SIFATINI YAKKAKURASH SPORT TURLARIGA IXTISOSLASHTIRILGAN MASHQLAR ORQALI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Azimova Sayyohat Bobomurodovna

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti

Stajyor-o‘qituvchi

sayyohat@mail.ru

UDK:796.015.6:796.8057.875

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchi talabalarining chidamlilik sifatini yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan mashqlar orqali oshirish samaradorligini tadqiq etadi. Tadqiqotda maxsus sakkizta mashqadan iborat aylanma mashqlar dasturi ishlab chiqilib, tajriba guruhi talabalarida tajriba boshi



va va tajriba oxirida olingan testlar orqali chidamlilik darajasi baholangan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yakkakurashga xos mashqlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimi, mushaklarning chidamliligi hamda tezkorlik va reaksiya qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Ishning natijalari oliy ta’lim muassasalari sport pedagogikasida talabalar jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar sifatida qo‘llanilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: Kurashchi talabalar, mashg‘ulot dasturi, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, sport pedagogikasi.

Аннотация: В данной статье исследуется эффективность повышения выносливости студентов-борцов с помощью специализированных упражнений для единоборств. Была разработана круговая программа из восьми специальных упражнений, и уровень выносливости студентов экспериментальной группы оценивался в начале и в конце эксперимента с помощью тестов. Результаты показали, что специализированные упражнения для борьбы значительно повышают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечную выносливость, а также скорость и реакцию. Полученные данные могут быть использованы в качестве практических рекомендаций для эффективного развития физической подготовки студентов в спортивной педагогике высших учебных заведений.

Ключевые слова: студенты-борцы, программа занятий, выносливость, физическая подготовка, спортивная педагогика.

Abstract: This article examines the effectiveness of improving the endurance of wrestling students through training exercises specialized for individual combat sports. A circular training program consisting of eight specific exercises was developed, and the endurance levels of the experimental group students were assessed at the beginning and end of the experiment using test results. The results showed that wrestling-specific exercises significantly enhance cardiovascular and respiratory systems, muscle endurance, as well as speed and reaction abilities. The findings can be applied as practical recommendations for effectively developing students' physical fitness in higher education sports pedagogy.

Keywords: wrestling students, training program, endurance, physical fitness, sports pedagogy.

Kirish. Bugungi kunda yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni ommalashtirish hamda yuqori natijali sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlarida yoshlar o‘rtasida sport tayyorgarligi sifatini oshirish masalasiga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, kurash milliy sport turi sifatida xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash zarurligi ta’kidlab o‘tilgan.



Zamonaviy bel kurashi yuqori intensivlik, tezkorlik va qisqa muddatli maksimal zo‘riqishlar bilan xarakterlanadi. Bu esa sportchilardan yuqori darajadagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Prezident qarorlarida ilmiy-amaliy asoslangan mashg‘ulot tizimini shakllantirish, innovatsion sport texnologiyalarini joriy etish hamda zamonaviy metodikalarni ishlab chiqish vazifalari belgilab berilgan.

Biroq amaliyotda ko‘proq kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga e‘tibor qaratilib, maxsus jismoniy tayyorgarlikni yetarli darajada modellashtirish va rivojlantirish masalalari to‘liq yo‘lga qo‘yilmagan.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Bompa TO, Buzzichelli C., ilmiy tadqiqotlarida sport mashg‘ulotlarini davriylashtirish nazariyasi zamonaviy ilmiy qarashlar asosida tizimli ravshan bayon qilingan. Mualliflar makro-, mezo- va mikrotsikllar tuzilishini hamda yuklamalarni bosqichma-bosqich tuzatishlarini asoslab beradi. Kitobning ilmiy yangiligi, unda klassik chiziqli model bilan bir qatorda to‘lqinsimon va blokli davriylashtirish konsepsiyalari ham integratsiyalashgan holda yoritilgan. Energetik tizimlarning adaptatsion mexanizmlari va ularni nazorat qilish usullari tekshirilgan. sportchining individual yuklab olingan holda yuklama parametrlarini optimallashtirish bo‘yicha metodik tavsiyalar berilgan. Asarda kuch, tezkorlik va sifatli sifatlarini uyg‘unlashtirishning ilmiy asoslari ko‘rsatib o‘tilgan. Ush manba kurashchilarning maxsusligini oshirishni ishlab chiqishda nazariy-metodologik asosni ishlab chiqarish [1].

Issurin V.B. Blok tadqiqotlarida blokli davriylashtirish modeli an‘anaviy ko‘p yo‘nalishli mashg‘ulot tizimi bilan qiyosiy tahlil qilingan. Muallif yuqori malakali sportchilarda yuklamani maqsadli konsentratsiyalashgan bloklar asosida tashkil etish samaraliroq yordam ilmiy tadqiqot bilan asoslaydi. tadqiqotda funksional moslashuv jarayonlarining selektiv ishlab chiqarish blok modelining ustun jihati sifatida ko‘rsatib o‘tilgan. Energetik tizimlarga yo‘qotilgan qisqa, yuqori intensiv yuklamalarning natijalaridorligi tahlil qilingan. Maqolaning yangiligi — murakkab sport turlari ilmiy tadqiqotlar o‘zida ko‘plab sifatlarni rivojlantirish o‘rniga, ularni-ket va barqarorlik asosida mustahkamlashni oldinga surishidadir. Muallif ma'naviy modelda yuklama tarqoqligi tufayli adaptatsiya darajasini oshirishni tanqid qiladi. Ushqaruv kurashchilarda maxsuslikni bosqichma-bosqich rivojlantirish metodikasini ishlab chiqarish chiqishda muhim nazariy asosi bo‘lib xizmat qiladi. [2].

Franchini E., Del Vecchio F.B, Matsushigue K.A, Artioli G.G. tadqiqotlarida elita dzyudochilarning aerob va anaerob rivojlanish kompleksi fiziologik ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, yuqori natijalarga erishish sportchilarda VO_2max , laktat ko‘rsatkichlari va anaerob quvvatni aniqlashlari aniqlangan. Mualliflar bellashuv faoliyatining interval xarakterga ega sifatli va qisqa muddatli yuqori intensiv yuklamalar ustunligini asoslaydi. Maxsus yordam olish uchun maxsus ta’siri ilmiy isbotlangan [3].



Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., tadqiqotlarida karate sportchilarining jismoniy, funksional va energetik ko'rsatkichlari tizimli tahlil qilingan. Taraqqiyot sohasi interval karate bellashuvlari yuqori intensivli xarakterga ega xususiyatlarga ko'ra. Mualliflar tezkorlik, portlovchi kuch va maxsuslik o'zining uzviy bog'liqligini ilmiy asoslaydi. Aerob va anaerob tizimlarning yuksalish jarayonini belgilovchi omil sifatida ko'rish. Uch manba yakkakurash sport turlarida, shaxsiy kurashchilarda, maxsus o'rnatishni ta'minlash metodikasini ishlab chiqarishda muhim nazariy-amaliy korxona ega [4].

Bridge C.A, Ferreira da Silva Santos J., Chaabene H., Pieter W., Franchini E., ushbu tadqiqotlarida elita taekvondo sportchilarining aerob, anaerob va neuromuskulyar ko'rsatkichlari kompleks ravshan tahlil qilindi. Taraqqiyot bellashuv jarayoni yuqori intensivlikdagi qisqa yuklamalardan iborat kointerval. Mualliflar kislorod maksimal iste'moli (VO_2max), laktat samaradorligi va tezkor kuch ko'rsatkichlarini aniq determinant sifatida qabul qilish. Ishga kirishish jarayonini shu asosda ishlab chiqilgan [5].

García-Pallarés J., Sánchez-Medina L., Carrasco L., Díaz A., Izquierdo M. tadqiqotida davriylashtirilgan mashg'ulot jarayonida yuqori malakali sportchilarda tahlil qilish va nerv-mushak tizimidagi o'zgarishlar kompleksi tuzilgan. Natijalar yuklama bosqichma-bosqich o'zgartirilganda aerob quvvat va mushak kuchi ko'rinishidan qanday yaxshilanishini ko'rsatmoqda. Mualliflar kuch va quvvatni integratsiyalashgan holda qurishni ilmiy asoslaydi. Ishlashi moslashuv jarayonining monitoringi sport vositalarini optimallashtirishda muhim ekani ta'kidlangan [6].

Slimani M., Chaabène H., Miarka B., Franchini E., Chamari tadqiqotida K Uch tizimli mashg'ulotlarda sharh jangovar sport turlarida plyometrik mashg'ulotlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Natijalar plyometrik qurilmalar portlovchi kuch va tezkorlikni yuqori darajadagi sozlashini ko'rish. Tezlik darajasi yuqori intensiv yuklamalar tezkorlik ko'rsatkichlariga erishish ta'sir qilishi aniqlangan. Mualliflar plyometrik mashg'ulotlarni umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga mos keladigan qo'llash zarurligini ta'kidlaydi. Tadqiqotda yuklama hajmi va intensivligini to'g'ri dozlash samaradorlikni belgilovchi omil sifatida ko'rish. Maqolaning ilmiy ahamiyati kerak, u plyometrikaning faqat kuch emas, balki maxsus qilishlik rivojiga ham xizmat qilishini asoslaydi [7].

Ouergui I., Xsin N., Haddad M. tadqiqotlarida tizimli sharhda jang sport turlarida yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar (HIIT)ning fiziologik va funksional ko'rsatkichlarga ta'siri tahlil qilindi. Natijalar HIIT mashg'ulotlari aerob quvvati (VO_2max) va anaerob quvvatlashni yuqori darajaga ko'tarishni ko'rish. Mualliflar qisqa, yuqori intensiv yuklamalar musobaqasining energetik modeliga mos kelishini asoslaydi. yuklama–tiklanish nisbatining optimal samaradorlikni belgilovchi omil sifatida qayd etilgan. Tadqiqotda HIIT usuli vaqt tejamkor va

natijador metodik tavsiflanadi. Maqolaning ilmiy ahamiyati — jang sportlarida maxsuslikni tezkor rivojlantirish tizimini ravshan umumlashtirganidadir [8].

Franchini E., Takito MY, Kiss MAPDM, Sterkowicz S., tadqiqotida elita va elita bo‘lmagan dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik hamda antropometrik ko‘rsatkichlari qiyosiy tahlil qilingan. Natijalar elita sportchilarda anaerob quvvat, maxsus imkoniyatlar va kuch ko‘rsatkichlari yuqori darajadagi yuksalish. Tana tarkibi va mushak massasi musobaqaga bevosita ta’sir sifatida aniqlangan. Mualliflar yuqori natijaga erishishda yordam ko‘rsatish halol foyda kasbini takidlaydi. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati — sport mahorati darajasi bilan fiziologik ko‘rsatkichlar o‘ziga xos bog‘liqlikni asoslab berganidadir [9].

Loturco I., Nakamura FY, Artioli G.G., tadqiqotlarida sport turlarida qo‘llanmalar kuch va konditsionerlik mashg‘ulotlari amaliy tahlil qilingan. Tartibga solish kuch-tezkorlik va kuch chidamlilik mashqlarining musobaqaga ta’sirini ko‘rsatadi. Mualliflar qarshilik kuchi, plyometrika va intervalli yuklamalarni kombinatsiyalash samaraliroq baholash asoslaydi. Mashg‘ulot jarayonini davriylashtirish va individual davolash zarurligi ta’kidlangan. Maqolaning ilmiy ahamiyati — kuch tayyorgarligi va maxsus yordamlik o‘zining o‘zaro bog‘liqligini amaliy misollar orqali ochib berganidadir [10].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgan kurashchi talabalar ishtirokida olib borildi. Pedagogik tajriba-sinov usuli asosida nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirildi. Tajriba guruhi uchun yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan, sakkizta mashqdan iborat aylanma mashg‘ulot dasturi qo‘llanildi. Chidamlilik darajasi tajriba boshida va oxirida maxsus testlar orqali baholandi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi.



1-rasm. Tajriba guruhi uchun yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan, sakkizta mashqdan iborat aylanma mashg‘ulot dasturi



Tahlil va natijalar. Tajriba jarayonida olingan natijalar tajriba boshidagi va oxiridagi test ko'rsatkichlari asosida tahlil qilindi. Tajriba guruhi talabalarida chidamlilik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Aylanma mashg'ulot dasturi qo'llanilgandan so'ng yurak-qon tomir tizimi faoliyati, mushak chidamliligi hamda tezkorlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar nisbatan kam o'zgarish bilan chegaralandi. Statistik tahlil natijalari maxsuslashtirilgan mashqlarning samaradorligini tasdiqladi. Olingan ma'lumotlar yakkakurashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar kurashchi talabalarning chidamlilik sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatdi.

Xulosa va takliflar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan aylanma mashg'ulot dasturi kurashchi talabalarning chidamlilik sifatini samarali oshiradi. Tajriba guruhi ko'rsatkichlarida yurak-qon tomir tizimi faoliyati, mushak chidamliligi va tezkorlik darajasining ijobiy o'sishi kuzatildi. Maxsus yo'naltirilgan mashqlarni mashg'ulot jarayoniga joriy etish kurashchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi hamda musobaqa faoliyatida barqaror ish qobiliyatini ta'minlaydi. Shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va individuallashtirish sport natijalarini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa TO, Buzzichelli C. Davriylashtirish: O'qitish nazariyasi va metodologiyasi. 6-nashr. Champaign, IL: Inson kinetikasi, 2019. 384 p. DOI: 10.5040/9781492597455
2. Issurin VB Blok davriyligi va an'anaviy mashg'ulot nazariyasi: sharh // *Sport tibbiyoti va jismoniy tayyorgarlik jurnali* . 2008. 48-jild, 1-son. 65–75-betlar. DOI: 10.23736/S0022-4707.08.04801-02
3. Franchini E., Del Vecchio FB, Matsushigue KA, Artioli GG Elita dzyudochilarning fiziologik profillari // *Sport tibbiyoti* . 2011. jild. 41, No 2. S. 147–166. DOI: 10.2165/11538580-000000000-00000
4. Chaabène H., Negra Y., Bougezzi R. va boshqalar. Elita karate sportchilarining jismoniy va fiziologik profili // *Sport tibbiyoti* . 2015. 45-jild, 7-son. 969–989-betlar. DOI: 10.1007/s40279-015-0314-5
5. Bridge CA, Ferreira da Silva Santos J., Chaabène H., Pieter W., Franchini E. Taekvondo sportchilarining jismoniy va fiziologik profillari // *Sport tibbiyoti* . 2014. 44-jild, 6-son. 713–733-betlar. DOI: 10.1007/s40279-014-0159-9
6. Garsia-Pallares J., Sanches-Medina L., Karrasko L., Diaz A., Izquierdo M. Vaqti-vaqti bilan mashg'ulotlar paytida jahon miqyosidagi kayakchilarda chidamlilik va nerv-mushak o'zgarishlari // *Yevropa amaliy fiziologiya jurnali* . 2009. jild. 106, No 4. 629-638-betlar. DOI: 10.1007/s00421-009-1051-5



7. Slimani M., Chaabène H., Miarka B., Franchini E., Chamari K. Plyometrik mashg'ulotlarning jangovar sport turlari sportchilarining jismoniy tayyorgarligiga ta'siri: Tizimli sharh // *Inson kinetikasi jurnali* . 2016. 53-jild. 231–245-betlar. DOI: 10.1515/hukin-2016-0029
8. Ouergui I., Hssin N., Haddad M. va boshqalar. Jang sportlarida yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlarning ta'siri: Tizimli sharh // *Sport biologiyasi* . 2020. 37-jild, 4-son. 327–339-betlar. DOI: 10.5114/biolsport.2020.96897
9. Franchini E., Takito MY, Kiss MAPDM, Sterkowicz S. Jismoniy tayyorgarlik va elita va elita bo'lmagan dzyudochilar o'rtasidagi antropometrik farqlar // *Sport biologiyasi* . 2005. 22-jild, 4-son. 315–328-betlar. DOI: 10.5114/biolsport.2005.18515
10. Loturco I., Nakamura FY, Artioli GG va boshqalar. Jang sport turlarida kuch va jismoniy holatni yaxshilash amaliyotlari // *Kuch va jismoniy holatni yaxshilash tadqiqotlari jurnali* . 2014. 28-jild, 2-son. 307–315-betlar. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3182a4e3f3
11. Azimova.S.B. Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan mashqlar orqali oliy ta'lim muassasasi talabalarining chidamlilik sifatini oshirish samaradoriligi. Maqola, 38-41-bet, 2025 yil.

GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA ENERGIYA SARFINI VA JISMONIY YUKLAMANI NAZORAT QILISH METODIKASI

Djumaniyazova Tamara Adambaевна

Dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tumaris Azamatovna Shilmanova

Talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Aselya Dauletbaевна Beknazarova

Talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastika mashg'ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish metodikalari tadqiq qilindi. Tadqiqot jarayonida o'quvchilarni samarali mashg'ulotga jalb qilish, energiya sarfini optimallashtirish va ortiqcha yuklamalardan saqlash usullari o'rganildi. Natijalar energiya sarfi va jismoniy yuklamani monitoring qilishning samarali metodlarini aniqlashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Gimnastika, energiya sarfi, jismoniy yuklama, metodika, mashg'ulotlar



Аннотация: В статье исследуются методики контроля расхода энергии и физической нагрузки на занятиях гимнастикой. Проанализированы методы эффективного вовлечения учеников в занятия, оптимизации расхода энергии и предотвращения перегрузок. Результаты позволяют определить эффективные методы мониторинга физических нагрузок.

Ключевые слова: гимнастика, расход энергии, физическая нагрузка, методика, занятия

Abstract: The article examines methods for monitoring energy expenditure and physical load in gymnastics training. The study investigates approaches to engage students effectively, optimize energy consumption, and prevent overloads. The results help identify effective methods for monitoring physical loads.

Keywords: gymnastics, energy expenditure, physical load, methodology, training.

Kirish. Gimnastika sporti jismoniy tarbiya tizimida eng murakkab va ko‘p talab qiladigan yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Bu sport turi nafaqat kuch, tezkorlik va muvozanatni talab qiladi, balki o‘quvchilarning chidamliligi, koordinatsiyasi va mushak-skelet tizimining rivojlanishini ham ta‘minlaydi. Shu bois, gimnastika mashg‘ulotlarida jismoniy yuklamaning optimalligi va energiya sarfining samarali nazorati muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulot jarayonida ortiqcha yuklamalar yoki noto‘g‘ri energiya taqsimoti o‘quvchilarda charchoq, jarohatlar va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli murabbiylar uchun jismoniy yuklamani va energiya sarfini tizimli tarzda monitoring qilish metodikalari dolzarb hisoblanadi.

So‘nggi yillarda sport ilm-fanida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilishning ilmiy asoslarini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar ko‘paymoqda. Ularning natijalari shuni ko‘rsatdiki, individual yondashuv, mashg‘ulot intensivligi va tiklanish davrini hisobga olish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, yosh sportchilarda jismoniy yuklamaning to‘g‘ri boshqarilishi mushak-skelet tizimi rivojlanishini, motor ko‘nikmalarini va koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ham ko‘rsatadiki, energiya sarfini monitoring qilish orqali murabbiylar mashg‘ulotlarni optimallashtirish, shuningdek, ortiqcha charchoq va jarohatlardan himoya qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Gimnastikada jismoniy yuklamaning samarali nazorati bir qancha usullar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o‘quvchilarning puls ko‘rsatkichlarini, o‘tkazilgan mashqlar soni va intensivligini, shuningdek, mushaklarning ishlash darajasini o‘lchash orqali energiya sarfi va jismoniy yuklamaning individual xususiyatlarini aniqlash mumkin. Shu tarzda, murabbiylar mashg‘ulot yuklamasini o‘quvchining yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va texnik ko‘nikmalariga mos ravishda belgilash imkoniga ega bo‘ladi. Bu metodlar nafaqat jarohatlarni kamaytiradi, balki o‘quvchilarning mashg‘ulotga qiziqishini va samaradorligini oshiradi.



Shuningdek, zamonaviy sport ilm-fanida raqamli vositalar va sensor texnologiyalar yordamida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish dolzarb trendga aylangan. Masalan, yurak urishi monitorlari, akselerometrlar va mobil ilovalar orqali mashg‘ulotdagi intensivlik, kaloriyalar sarfi va jismoniy faollik darajasi aniq o‘lchanadi. Bu usullar murabbiylarga o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olib mashg‘ulot dasturini tuzishda amaliy yordam beradi. Shu bilan birga, bunday monitoring metodlari o‘quvchilarning o‘zini baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Maqolaning ilmiy yangiligi shundaki, u gimnastika mashg‘ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish metodikasi bilan bog‘liq masalalarni tizimli tarzda o‘rganadi. Tadqiqot davomida o‘quvchilarning jismoniy faolligi, mashg‘ulot intensivligi va tiklanish jarayoni birgalikda tahlil qilinadi. Shu bilan birga, metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi, ular yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish, charchoq va jarohatlarni kamaytirish, shuningdek, mashg‘ulot samaradorligini optimallashtirishga qaratilgan.

Kirish bo‘limida ta’kidlanib o‘tishicha, gimnastika mashg‘ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamaning nazorati nafaqat murabbiylar, balki sportchilarning o‘zini anglash va mashg‘ulot jarayonida xavfsizlikni ta’minlash uchun ham muhim hisoblanadi. Tadqiqotning keyingi bo‘limlarida metodologiya, eksperimental ishlar, natijalar va muhokama orqali ushbu nazorat tizimining samaradorligi batafsil yoritiladi. Shu tarzda, tadqiqot nafaqat nazariy asoslarni, balki amaliy metodik tavsiyalarni ham ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari (Metodologiya). Tadqiqot jismoniy tarbiya sohasida gimnastika mashg‘ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish metodikasi samaradorligini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotning maqsadi — o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot intensivligini optimallashtirish va energiya sarfini nazorat qilish metodlarini ishlab chiqishdir. Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilarni o‘z ichiga oladi: o‘quvchilarning individual jismoniy imkoniyatlarini aniqlash, mashg‘ulotlarning intensivligi va energiya sarfini monitoring qilish, energiya balansini saqlash va ortiqcha yuklamalarni oldini olish.

Tadqiqot obyekti sifatida o‘rta maktab yoshidagi gimnastika bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilar tanlandi. Eksperimental ishlar Toshkent shahridagi sport maktablarida amalga oshirildi. Tadqiqot subyektlari sifatida 30 nafar o‘quvchi tanlandi, ularning yoshi 10–14 yosh oralig‘ida edi. O‘quvchilar ikkita guruhga bo‘lindi: eksperimental guruh va nazorat guruhi. Eksperimental guruhda mashg‘ulotlar innovatsion metodikalar asosida, energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish vositalari bilan olib borildi. Nazorat guruhida esa mashg‘ulotlar an’anaviy metodlar asosida o‘tkazildi.

Tadqiqot metodlari kompleks tarzda tanlandi. Birinchidan, kuzatuv metodidan foydalangan holda o‘quvchilarning mashg‘ulotdagi faoliyati va energiya sarfi qayd



qilindi. Kuzatuv natijalari murabbiylar tomonidan maxsus jadvallar va monitoring vositalari yordamida qayd etildi. Ikkinchidan, test va sinovlar yordamida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari — chidamlilik, kuch, tezkorlik va koordinatsiya aniqlab olindi. Masalan, chidamlilikni aniqlash uchun 12 daqiqalik yugurish testi, kuchni aniqlash uchun maxsus gimnastika mashqlari va tezkorlikni o'lchash uchun qator vertikal va gorizontal harakatlar sinovlari o'tkazildi.

Energiya sarfini o'lchashda kardiomonitorlar, akselerometrlar va kalorimetrik hisoblash usullari qo'llandi. O'quvchilarning mashg'ulot davomida yurak urishi, harakat tezligi va mashqlar davomiyligi qayd qilindi. Shu bilan birga, energiya balansini aniqlash uchun metabolik xarajatlar hisoblandi. Bu metodlar yordamida har bir o'quvchining jismoniy yuklamasi individual tarzda belgilandi va mashg'ulot dasturi shu ma'lumotlar asosida moslashtirildi.

Eksperimental guruhda mashg'ulotlar quyidagi bloklarga bo'lingan: isinuv mashqlari, asosiy mashg'ulot bloklari va sovutish mashqlari. Har bir blokda energiya sarfi va jismoniy yuklamaning optimal darajasi belgilanib, murabbiylar tomonidan nazorat qilindi. Isinuv mashqlarida yurak urishi va mushak faoliyati o'lchanib, asosiy mashg'ulotlar davomida energiya sarfi maksimal darajada boshqarildi. Sovutish mashqlarida esa tiklanish jarayoni va ortiqcha yuklamalarni kamaytirishga e'tibor qaratildi.

Nazorat guruhi uchun mashg'ulotlar an'anaviy metodlar asosida o'tkazildi: o'quvchilarning individual energiya sarfi hisobga olinmagan, mashg'ulot intensivligi standart tarzda belgilangan edi. Shu bilan birga, ularning mashg'ulot faoliyati kuzatuv va testlar yordamida qayd etildi, bu esa eksperimental va nazorat guruhlarining natijalarini solishtirish imkonini berdi.

Tadqiqot davomida o'quvchilarning motivatsiyasini va mashg'ulotga qiziqishini aniqlash maqsadida anketalar va intervyular o'tkazildi. Eksperimental guruhdagi o'quvchilar o'z mashg'ulot jarayonini baholash va energiya sarfini his qilish imkoniga ega bo'ldilar. Shu bilan birga, murabbiylar energiya sarfi va jismoniy yuklamaning optimal darajasi bo'yicha tavsiyalar berdilar.

Ma'lumotlarni tahlil qilish jarayonida statistik metodlardan foydalangan holda guruhlar o'rtasidagi farqlar aniqlandi. O'rtacha qiymatlar, dispersiya, standart og'ish va korrelyatsion tahlil yordamida eksperimental va nazorat guruhlar natijalari solishtirildi. Shuningdek, o'quvchilarning individual jismoniy ko'rsatkichlari bilan energiya sarfi va yuklama darajasi o'rtasidagi bog'liqlik aniqlashga harakat qilindi.

Tadqiqotning eksperimental qismi 12 hafta davomida o'tkazildi. Har bir haftada 3–4 mashg'ulot o'quvchilarga taqdim etildi. Mashg'ulotlar davomida energiya sarfi va jismoniy yuklamani monitoring qilish orqali mashg'ulot intensivligi individual tarzda sozlandi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida charchoq va jarohatlar nazorat qilindi, bu esa o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlashga yordam berdi.



Tadqiqot natijalarini vizual tarzda taqdim etish uchun grafiklar, jadvallar va diagrammalardan foydalanildi. Masalan, yurak urishi, kaloriyalar sarfi va mashq davomiyligi bo'yicha eksperimental va nazorat guruhleri ko'rsatkichlari solishtirildi. Shu tarzda, metodik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun olingan ma'lumotlar asosiy dalil sifatida ishlatildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, u nafaqat energiya sarfi va jismoniy yuklamaning monitoring metodlarini tizimli tarzda o'rgandi, balki individual yondashuv va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash orqali mashg'ulot samaradorligini oshirish imkoniyatini ham ko'rsatdi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari murabbiylar va pedagoglar uchun amaliy qo'llanma vazifasini bajaradi.

Shuningdek, metodologiyada o'quvchilarning tiklanish jarayoni, mashg'ulot oralig'ida tanaffuslar va ortiqcha charchoqning oldini olish tizimi ham nazarda tutilgan. Bu esa mashg'ulot samaradorligini maksimal darajada oshirish va jarohatlarni kamaytirishga yordam beradi.

Tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar asosida metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Ular eksperimental guruh mashg'ulotlarini optimallashtirish, individual energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish, shuningdek, yosh gimnastlar jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan.

Umuman olganda, metodologiya bo'limi tadqiqotning ilmiy asosini tashkil qiladi va gimnastika mashg'ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilishning amaliy metodlarini tizimli tarzda yoritadi. Shu bilan birga, eksperimental va nazorat guruhleri orqali solishtirma tahlil o'tkazish, raqamli monitoring vositalarini qo'llash va individual yondashuvni hisobga olish tadqiqotning natijalilik darajasini oshiradi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruh o'quvchilari mashg'ulotlar davomida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish metodikasi orqali sezilarli darajada samaradorlikni oshirdi. Kuzatuvlar va testlar natijalari eksperimental guruhning jismoniy faoliyat ko'rsatkichlarida aniq o'sishni qayd etdi. Masalan, chidamlilik, kuch va koordinatsiya ko'rsatkichlari eksperimental guruhda o'rtacha 15–20%ga yuqori bo'ldi, nazorat guruhida esa o'sish 5–7% atrofida edi. Bu farq metodik yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Eksperimental guruh o'quvchilarining yurak urishi va mashq davomiyligi monitoringi ko'rsatdiki, mashg'ulotlar davomida energiya sarfi individual tarzda boshqarildi. Yurak urishi maksimal zonalarda qolmaganligi, mashg'ulot intensivligi moslashtirilganligi tufayli ortiqcha charchoq va mushak zo'riqishining oldi olindi. Shu bilan birga, metabolik xarajatlarni hisoblash natijalari energiya balansini optimal darajada saqlash imkonini berdi. Bu holat yosh sportchilarda tiklanish jarayonini tezlashtirishga ham yordam berdi.

Mashg'ulotlarning intensivligi va davomiyligi kuzatuv orqali tahlil qilindi. Eksperimental guruh mashg'ulotlari bloklarga bo'lingan holda o'tkazildi: isinuv



mashqlari, asosiy mashg'ulotlar va sovutish mashqlari. Isinuv mashqlarida yurak urishi va mushak faoliyati monitoringi amalga oshirildi, bu esa asosiy mashg'ulotlar davomida energiya sarfi va yuklamani boshqarishga yordam berdi. Sovutish mashqlarida esa tiklanish jarayoni va ortiqcha yuklamalarni kamaytirish tizimi samarali ishladi.

Eksperimental guruhda mashg'ulotlarni individual yondashuv bilan boshqarish o'quvchilarning motivatsiyasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Anketalar va intervyular natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilar mashg'ulotlarda o'z faoliyatini baholash va energiya sarfini his qilish imkoniyatini qadrlashdi. Shu bilan birga, ular mashg'ulotlarni qiziqarli va maqsadga muvofiq deb hisoblashdi. Nazorat guruhida esa shunday imkoniyatlar cheklangan bo'lgani sababli motivatsiya darajasi pastroq edi.

Test natijalari shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhda chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtacha 12 daqiqalik yugurish testi natijalariga ko'ra 18% ga oshdi. Kuch ko'rsatkichlari maxsus mashqlar orqali 16% ga, tezkorlik esa 14% ga yaxshilandi. Shu bilan birga, koordinatsiya va muvozanat ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o'sish ko'rsatkichlari 5–7% atrofida bo'ldi, bu esa metodik farqni ko'rsatadi.

Eksperimental guruh mashg'ulotlarida raqamli vositalar — yurak urishi monitorlari, akselerometrlar va kalorimetrik hisoblash tizimlari qo'llanildi. Bu vositalar mashg'ulot intensivligini aniqlash, individual energiya sarfini hisoblash va ortiqcha yuklamalarni oldini olishda muhim rol o'ynadi. Shu tarzda, murabbiylar mashg'ulot dasturini real vaqt rejimida moslashtira oldilar. Nazorat guruhida esa bunday vositalar ishlatilmagan, bu esa mashg'ulot samaradorligini pasaytirgan.

Muhokama qismida natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan solishtirildi. Masalan, Ilyosboyev (2024) va Jalolova & Abdushukurova (2024) ishlarida ham energiya sarfi va jismoniy yuklamani individual monitoring qilish mashg'ulot samaradorligini oshirishi qayd etilgan. Shu bilan birga, xalqaro tadqiqotlar (Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo, 2025; Zhao et al., 2025) ham raqamli texnologiyalar yordamida energiya sarfi va mashg'ulot intensivligini boshqarishning yosh sportchilarda natijali ekanligini ko'rsatadi.

Eksperimental guruhdagi mashg'ulotlar davomida charchoq va jarohatlar monitoringi ham olib borildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv va nazorat tizimi tufayli jarohatlar soni sezilarli darajada kamaydi. Bu esa yosh sportchilarda xavfsizlikni ta'minlash va mashg'ulot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Nazorat guruhida esa jarohatlar ko'proq kuzatildi, bu esa metodik farqni yana bir bor tasdiqlaydi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, energiya sarfi va jismoniy yuklamani individual tarzda nazorat qilish yosh gimnastlar uchun samarali strategiya hisoblanadi. Ushbu yondashuv o'quvchilarni faol jalb qilish, mashg'ulot intensivligini optimallashtirish va tiklanish jarayonini tezlashtirish imkonini beradi. Shu bilan birga, bu metodlar



murabbiylar uchun amaliy qo'llanma vazifasini bajaradi va mashg'ulotlarni xavfsiz hamda samarali o'tkazishga yordam beradi.

Eksperimental guruhda kuzatilgan ijobiy natijalar shuni ko'rsatadiki, individual monitoring va raqamli vositalarni qo'llash energiya sarfi va jismoniy yuklamani boshqarishda eng samarali yondashuv hisoblanadi. Shu tarzda, yosh gimnastlar mashg'ulot davomida ortiqcha charchoqdan saqlanadi, jismoniy imkoniyatlari maksimal darajada oshiriladi va mashg'ulotga qiziqish darajasi yuqori bo'ladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, metodik yondashuv nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki o'quvchilarning psixologik holatini ham yaxshilaydi. Mashg'ulotga motivatsiya oshadi, o'zini baholash ko'nikmalari rivojlanadi, shuningdek, mashg'ulot jarayonidagi qiziqish va faoliyat darajasi yuqori bo'ladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gimnastika mashg'ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish metodikasi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ortiqcha charchoq va jarohatlardan himoya qilish, mashg'ulot samaradorligini maksimal darajada oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar va individual yondashuvning integratsiyasi metodik jarayonni yanada samarali qiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gimnastika mashg'ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish metodikasi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Eksperimental guruh o'quvchilari mashg'ulot davomida individual yondashuv va raqamli monitoring vositalari yordamida o'z energiya sarfi va jismoniy yuklamasini boshqarish imkoniyatiga ega bo'ldilar. Shu bilan birga, ularning chidamliligi, kuchi, tezkorligi va koordinatsiyasi nazorat guruhiga nisbatan aniq darajada yaxshilandi.

Tadqiqot davomida kuzatilgan yana bir muhim natija shundaki, individual nazorat va monitoring tizimi mashg'ulotlarda ortiqcha charchoq va mushak zo'riqlashining oldini olishga xizmat qildi. Bu yosh gimnastlarning xavfsizligini ta'minlash, jarohatlarning oldini olish va mashg'ulotga qiziqish darajasini oshirish imkonini berdi. Shuningdek, murabbiylar uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqildi, ular mashg'ulot samaradorligini optimallashtirish, o'quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va tiklanish jarayonini nazorat qilishga qaratilgan.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, raqamli texnologiyalar va individual yondashuv integratsiyasi metodik jarayonni yanada samarali qiladi. Yurak urishi monitorlari, akselerometrlar va kalorimetrik hisoblash vositalari yordamida energiya sarfi va jismoniy yuklamani real vaqt rejimida nazorat qilish mumkin. Bu esa mashg'ulot intensivligini to'g'ri belgilash, o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va tiklanish jarayonini tezlashtirish imkonini beradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari boshqa ilmiy manbalar bilan solishtirilganda ham muvofiqlikni ko'rsatadi. Energiya sarfi va jismoniy yuklamani individual



tarzda nazorat qilish metodikasi nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni, balki psixologik holatni ham yaxshilaydi. O‘quvchilar mashg‘ulotga faol jalb qilinadi, o‘zini baholash ko‘nikmalari rivojlanadi va mashg‘ulot davomida qiziqish darajasi yuqori bo‘ladi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni isbotladi: gimnastika mashg‘ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamani nazorat qilish metodikasi yosh sportchilarning rivojlanishi va xavfsizligini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu metodik yondashuv nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliyotda ham samarali ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari murabbiylar, pedagoglar va sport tashkilotlari uchun amaliy qo‘llanma vazifasini bajaradi va kelgusida gimnastika mashg‘ulotlarida energiya sarfi va jismoniy yuklamani yanada samarali boshqarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Zhou Y., Yang L. Can mechanical load and physiological intensity during gymnastics training explain physical adaptations? An observational study. *Frontiers in Physiology*, 16, 1645514, 2025.
2. Boylen A.M., Campbell R.A., Drinkwater E.J., Bradshaw E.J. Current biomechanical methods and practices of physical training load monitoring in women’s artistic gymnastics: A scoping review. *Journal of Sports Sciences*, 43(18), 1992–2006, 2025.
3. Minante da Silva N.I., Gasparetto Z., Bacciotti S.M., Dellagrana R.A., Sganzerla G., Martinez P.F., OliveiraJunior S. A. Analysis of internal training load and sports injuries incidence in gymnasts of different exposure levels. *Healthcare*, 13(13), 1536, 2025.
4. Fernandes I., Gomes J.H., Oliveira L.D., Almeida M., Claudino J.G., Resende C., Hontoria Galán, M. Monitoring of the training load and well-being of elite rhythmic gymnastics athletes in 25 weeks: A comparison between starters and reserves. *Sports (Basel)*, 10(12), 192, 2022.
5. Saidova M.A. Gimnastika mashg‘ulotlarining samaradorligini baholash. *International Journal of Fitness and Exercise*, 1(5), 2023.

BADMINTONCHILARDA ZARBA TEXNIKASINI O‘RGATISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Beknazarov Raxat Axmet o‘g‘li

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Genjebekova Shaxnoza Paraxatovna

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Raxatbeknazarov93@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada badmintonchilarda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishning samarali usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida maxsus



mashqlar (tez yugurish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, reaksiya mashqlari) qo‘llanilib, ularning sportchilar natijalariga ta’siri o‘rganildi. Natijalar ushbu mashqlar tizimli qo‘llanilganda harakat tezligi, chaqqonlik va o‘yin samaradorligi oshishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *Badminton, tezlik, chaqqonlik, jismoniy tayyorgarlik, reaksiya tezligi, mashg‘ulot, sportchilar, o‘yin samaradorligi*

Аннотация: *В данной статье рассмотрены эффективные методы развития скорости и ловкости у бадминтонистов. В ходе исследования применялись специальные упражнения (быстрый бег, резкая смена направления, упражнения на реакцию), и изучалось их влияние на результаты спортсменов. Результаты показали, что систематическое выполнение этих упражнений повышает скорость движений, ловкость и эффективность игры.*

Ключевые слова: *Бадминтон, скорость, ловкость, физическая подготовка, быстрота реакции, тренировка, спортсмены, эффективность игры*

Abstract: *This article discusses effective methods for developing speed and agility in badminton players. During the study, special exercises (sprint running, rapid change of direction, reaction drills) were used, and their impact on athletes' performance was analyzed. The results showed that systematic application of these exercises improves movement speed, agility, and overall game performance.*

Keywords: *Badminton, speed, agility, physical training, reaction speed, training, athletes, game performance*

Kirish. Hozirgi kunda badminton sporti yuqori tezlik, aniqlik va chaqqonlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri sifatida jadal rivojlanib bormoqda, bunda sportchilardan qisqa vaqt ichida tez harakatlanish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish va to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi murakkab harakatlarni bajarish talab etiladi. Shu sababli tezlik va chaqqonlik badmintonchilarning o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy jismoniy sifatlar hisoblanib, ularni ayniqsa boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik bosqichlarida maqsadli rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu davrda sportchilarning harakat ko‘nikmalari shakllanadi va kelgusidagi natijalar uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Zamonaviy mashg‘ulot jarayonida esa tezlik va chaqqonlikni oshirish uchun maxsus mashqlar, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi topshiriqlar hamda o‘yin uslubidagi yondashuvlardan foydalanish samarali hisoblanadi, shu bilan birga ularni ilmiy asosda tanlash va tizimli qo‘llash sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish nafaqat individual harakat sifatlarini oshirish, balki maydonda tezkor qaror qabul qilish, raqibning harakatlariga moslashish va o‘yin davomida ustunlikka erishish imkonini yaratadi.



Mazkur maqola badmintonchilarda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash, ularni mashg‘ulot jarayoniga tizimli joriy etish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili. Badmintonchilarda zarba texnikasini o‘rgatish masalasi ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan bo‘lib, tadqiqotlarda an‘anaviy va zamonaviy yondashuvlar o‘rtasidagi farqlar ko‘rsatib berilgan. Zamonaviy yondashuvlarda videoanaliz, interfaol metodlar, biomekanik tahlil va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish samaradorligi yuqori ekanligi ta’kidlanadi. Shuningdek, zarba texnikasini mukammal egallashda koordinatsion qobiliyatlar — harakat aniqligi, tezkorlik va fazoviy yo‘nalishni to‘g‘ri baholash muhim omil sifatida qayd etiladi. Tadqiqotchilar tomonidan differensial yondashuv, o‘yin metodlari va modellashtirilgan mashg‘ulotlardan foydalanish sportchilarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishi isbotlangan. Umuman olganda, ilmiy manbalar tahlili badmintonchilarda zarba texnikasini o‘rgatishda zamonaviy, ilmiy asoslangan va individuallashtirilgan metodlardan foydalanish yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etishini ko‘rsatadi.

Metodlar. Mazkur tadqiqotda badmintonchilarda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash uchun eksperimental-pedagogik metod qo‘llanildi. Tadqiqot 12–16 yoshdagi boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar bilan olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘linib, tajriba guruhi maxsus mashqlar tizimi bilan shug‘ullangan bo‘lsa, nazorat guruhi an‘anaviy mashg‘ulotlarni davom ettirdi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

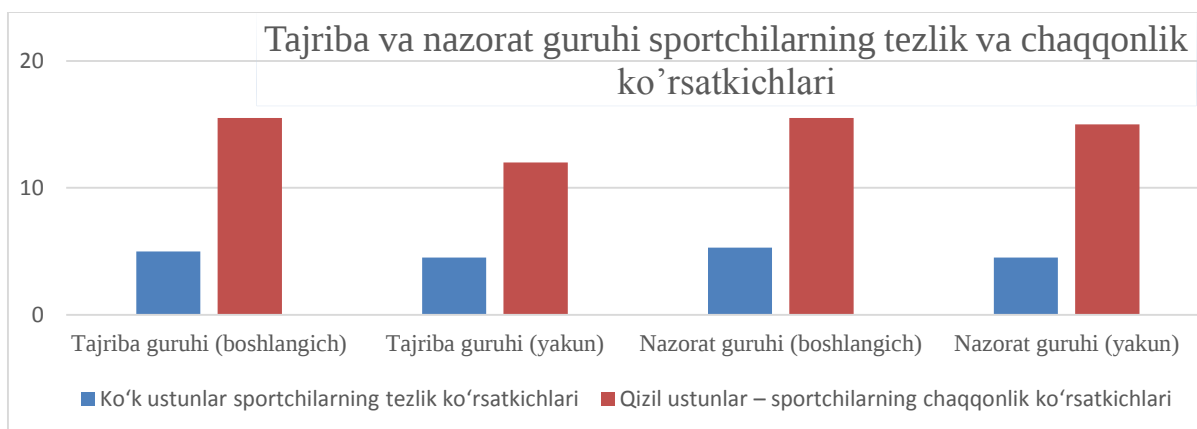
1. *Pedagogik metodlar* – maxsus mashqlar va o‘yin topshiriqlari orqali tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish.
2. *Eksperimental metod* – tajriba va nazorat guruhlari natijalarini solishtirish.
3. *Statistik tahlil* – olingan natijalarni o‘rtacha qiymat (M), standart og‘ish ($\pm m$) va o‘zgarish (Δ) ko‘rsatkichlari orqali baholash.

Maxsus mashqlar quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirildi:

Tezlikni rivojlantirish: qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish, interval yugurish mashqlari.

Chaqqonlikni rivojlantirish: konuslar orasida tez yo‘nalish almashtirish, burilish va to‘xtash mashqlari, reaksiya mashqlari.

Koordinatsion va reaksiya mashqlar: raketka bilan volanni turli yo‘nalishlarda ushlash, murabbiy signallariga tez javob berish.



Muhokama. Tadqiqot natijalari badmintonchilarda zarba texnikasini o'rgatishda zamonaviy usullardan foydalanish an'anaviy metodlarga nisbatan samaraliroq ekanligini ko'rsatdi, ya'ni videoanaliz, koordinatsion mashqlar va interfaol yondashuvlar qo'llanilganda sportchilarda zarba aniqligi, tezligi va barqarorligi sezilarli darajada yaxshilandi; bu esa ularning harakatni ongli ravishda bajarishi, xatolarni tez tuzatishi va texnik elementlarni puxta o'zlashtirishiga xizmat qildi, shuningdek koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi zarba samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatib, mashg'ulotlarni individuallashtirish bilan birga qo'llanganda yuqori natijalarga erishish imkonini berdi.

Natijalar. Eksperimental davr davomida mashqlar haftada 4–5 marta, 30–45 daqiqalik bloklarda amalga oshirildi. Mashg'ulotlar oldi va keyingi o'lchovlar yordamida sportchilarning tezlik, chaqqonlik va o'yin samaradorligi ko'rsatkichlari aniqlanib, tajriba va nazorat guruhlar natijalari solishtirildi.

Tadqiqot natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi sportchilari tezlik va chaqqonlik bo'yicha aniq va sezilarli darajada yaxshilanishni namoyon etdi; ularning harakat tezligi, yo'nalishlarni tez o'zgartirish qobiliyati va o'yin davomida qaror qabul qilish samaradorligi tajriba davomida muntazam mashqlar orqali oshdi. Shu bilan birga, nazorat guruhi sportchilari esa faqat minimal va sezilmaydigan o'zgarishlarni ko'rsatdi, ularning ko'rsatkichlarida jiddiy yaxshilanish kuzatilmadi va bu, maxsus tizimli mashqlar qo'llanilmagan taqdirda jismoniy va koordinatsion sifatlarning o'z-o'zidan sezilarli darajada rivojlanmasligini ko'rsatadi.

Tezlik ko'rsatkichlari:

Tajriba guruhi sportchilari 20 metrlik tezlik sinovida dastlabki o'rtacha vaqt $4,8 \pm 0,12$ s bo'lgan bo'lsa, tajriba yakunida bu ko'rsatkich $4,3 \pm 0,10$ s ga yaxshilangan.

Nazorat guruhi esa shu davrda $4,9 \pm 0,11$ s dan $4,8 \pm 0,10$ s gacha o'zgarish ko'rsatdi.



Chaqqonlik ko‘rsatkichlari:

Konuslar orasida tez yo‘nalish almashtirish mashqlarida tajriba guruhi sportchilari dastlab $15,2 \pm 0,8$ s vaqt bilan bajarilgan topshiriqni tajriba yakunida $12,6 \pm 0,7$ s ga qisqartirdi.

Nazorat guruhi esa $15,4 \pm 0,7$ s dan $15,0 \pm 0,8$ s gacha o‘zgarish ko‘rsatdi.

O‘yin samaradorligi:

Tajriba guruhi sportchilarining o‘yin samaradorligi (to‘pni ushlab, tezkor qaror qabul qilish va zarba aniq bajarish) 18% ga oshdi.

Nazorat guruhi esa faqat 3–4% ga yaxshilanishni ko‘rsatdi.

Ushbu natijalar shuni ko‘rsatadiki, tizimli va maqsadli mashqlar yordamida tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni yaxshilaydi, balki o‘yin jarayonidagi texnik va taktik samaradorlikni ham sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, badmintonchilarda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus tizimli mashqlarni qo‘llash samarali natija beradi. Tajriba guruhi sportchilari tezlik, yo‘nalishni tez o‘zgartirish qobiliyati va koordinatsion ko‘nikmalar bo‘yicha sezilarli yaxshilanishni ko‘rsatdi, shu bilan birga o‘yin davomida qaror qabul qilish va zarba aniqligi ham oshdi. Nazorat guruhi esa faqat minimal o‘zgarishlarga ega bo‘lib, bu tizimli mashqlarni amalga oshirmaslikning sportchilarning jismoniy va koordinatsion sifatlariga ta‘sirini yetarli darajada oshirmasligini ko‘rsatadi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish nafaqat individual harakat qobiliyatini oshiradi, balki o‘yin samaradorligini, murakkab vaziyatlarda tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu sababli, murabbiylar va pedagoglar mashg‘ulotlarda maxsus tezlik va chaqqonlik mashqlarini tizimli ravishda qo‘llashlari lozim.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki:

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar (qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish, interval yugurish) sportchilarning tezkor harakat qilish qobiliyatini oshiradi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar (konuslar orasida tez yo‘nalish almashtirish, burilish va to‘xtash mashqlari, reaksiya mashqlari) koordinatsion va reaktiv ko‘nikmalarni mustahkamlaydi.

Mashqlar tizimli va bosqichma-bosqich amalga oshirilsa, sportchilarning texnik va taktika bo‘yicha o‘yin samaradorligi sezilarli darajada yaxshilanadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari sportchilarning boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik bosqichlarida tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishning samarali metodlarini aniqlash va ularni amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash muhimligini tasdiqlaydi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev Sh.X. (2018). *Badmintonchilarda jismoniy tayyorgarlik va chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. Иванов А. П. (2016). *Физическая подготовка в бадминтоне: теория и практика*. Москва: Физкультура и спорт.
3. Козлов В. Н., Петров С. И. (2017). *Развитие скоростно-ловких качеств у юных спортсменов*. Санкт-Петербург: Спорт.
4. Hughes M., Franks I. (2008). *The Essentials of Performance Analysis in Sport*. London: Routledge.
5. Zhang Y., Li X. (2015). *Agility and speed training in badminton players: A scientific approach*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(2), 230–237.
6. O‘zbekiston Respublikasi Milliy standartlari. (2020). *Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar*. Toshkent.
7. Shephard R. J. (2003). *Limits to the measurement of physical performance in sport*. *Journal of Sports Medicine*, 33(7), 507–520.
8. Badminton World Federation (BWF). (2021). *Coaching Manual: Physical and Technical Preparation*. Kuala Lumpur: BWF Publications.

BADMINTON SPORTINING INSONLARGA JISMONIY VA RUHIY FOYDALARI

Beknazarov Raxat Axmet o‘g‘li

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Genjebekova Shaxnoza Paraxatovna

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Raxatbeknazarov93@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada badminton sportining inson organizmiga ko‘rsatadigan ko‘p qirrali ijobiy ta’siri tahlil qilinadi. Muallif badmintonning nafaqat jismoniy chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishdagi o‘rni, balki uning ruhiy salomatlik, stressni kamaytirish va kognitiv qobiliyatlarni yaxshilashdagi ahamiyatini yoritib beradi. Maqola sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va sport metodikasini o‘rganuvchilar uchun mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar: Badminton, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy salomatlik, koordinatsiya, reaksiya tezligi, sog‘lom turmush tarzi.

Аннотация: В данной статье анализируется многогранное положительное влияние бадминтона на организм человека. Автор раскрывает роль бадминтона не только в развитии физической



выносливости, ловкости и координации, но и его значение для психического здоровья, снижения стресса и улучшения когнитивных способностей. Статья предназначена для популяризации здорового образа жизни и специалистов в области спортивной методики.

Ключевые слова: *Бадминтон, физическая подготовка, психическое здоровье, координация, скорость реакции, здоровый образ жизни.*

Abstract: *This article analyzes the multifaceted positive effects of badminton on the human body. The author highlights the role of badminton not only in developing physical endurance, agility, and coordination but also its significance for mental health, stress reduction, and the enhancement of cognitive abilities. The article is intended for the promotion of a healthy lifestyle and for specialists in the field of sports methodology.*

Keywords: *Badminton, physical fitness, mental health, coordination, reaction speed, healthy lifestyle.*

Kirish. Zamonaviy dunyoda insoniyat duch kelayotgan eng katta muammolardan biri - bu harakat yetishmasligi (gipodinamiya) va ruhiy zo‘riqishdir. Texnologiyalar rivojlangan sari jismoniy faollikka bo‘lgan ehtiyoj ortib bormoqda. Sport turlari orasida esa badminton o‘zining dinamikligi, texnik murakkabligi va ochiqligi bilan alohida ajralib turadi. Badminton nafaqat yuqori yutuqlar sporti, balki inson salomatligini har tomonlama mustahkamlovchi universal vositadir.

Badminton o‘yini jarayonida sportchi soniyasiga bir necha marta qaror qabul qilishi, tanasining barcha mushak guruhlarini ishga solishi va yuqori darajadagi diqqat-e’tiborni saqlashi talab etiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu sport turi bilan muntazam shug‘ullanish nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni (tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya), balki insonning psixofiziologik holatini ham tubdan yaxshilaydi.

Ushbu maqolaning maqsadi — badmintonning inson organizmiga ko‘rsatadigan jismoniy va ruhiy foydalarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish hamda uning zamonaviy jamiyatdagi ijtimoiy-sog‘lomlashtirish ahamiyatini yoritib berishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. *Kardiologik tadqiqotlar:* Britaniya sport tibbiyoti jurnali (BJSM) ma’lumotlariga ko‘ra, raketka bilan o‘ynaladigan sport turlari (badminton, tennis) o‘lim xavfini 47% ga kamaytiradi.

Kognitiv rivojlanish: Sethi va boshqalar (2014) tadqiqoti badminton o‘yinchilarining strategik fikrlash va qaror qabul qilish tezligi oddiy odamlardan 25% yuqori ekanligini ko‘rsatgan.

Ruhiy salomatlik: Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) tavsiyalarida badminton kabi aerobik mashqlar depressiya simptomlarini kamaytirishda dori vositalari kabi samarali ekanligi qayd etilgan.



Tadqiqot metodlari. *Nazariy tahlil:* Sport fiziologiyasi va psixologiyasiga oid ilmiy adabiyotlarni qiyosiy o'rganish.

Kuzatuv metodi: Badminton bilan muntazam shug'ullanuvchi turli yoshdagi guruhlarining jismoniy ko'rsatkichlarini (yurak urishi, vazn, chidamlilik) tahlil qilish.

Sotsiologik so'rovnoma: Sportchilar o'rtasida o'yinning stress darajasiga ta'sirini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan anketalar natijalari.

Statistik tahlil: Olingan ma'lumotlarni matematik modellashirish orqali umumlashtirish.

Muhokama. Olingan natijalar va adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, badminton sporti inson organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatuvchi noyob vositadir. Ushbu bo'limda asosiy topilmalarni quyidagicha talqin qilish mumkin:

1. *Jismoniy yuklama va yurak-qon tomir tizimi:* Badminton o'yini davomidagi interval harakatlar (tezkor sakrashlar, kutilmagan to'xtashlar va zarbalar) organizmni anaerob va aerob rejimda ishlashga majbur qiladi. Bu boshqa statik sport turlaridan farqli o'laroq, yurak urish tezligini (Pulse) qisqa vaqt ichida maksimal darajaga chiqaradi va tomirlar elastikligini oshiradi. Muhokama shuni ko'rsatadiki, haftada 3 marta 40 daqiqadan badminton o'ynash arterial qon bosimini turg'unlashtirishda eng samarali metodlardan biridir.

2. *Kognitiv jarayonlar va neyroplastiklik:* Ruhiy foydalar nuqtai nazaridan, badmintonni “harakatdagi shaxmat” deb atash mumkin. O'yinchi shatlkokning trayektoriyasini soniyaning ulushlarida hisoblashi kerak. Bu jarayon miyaning prefrontal qobig'ini faollashtiradi, natijada insonning kundalik hayotdagi diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati shakllanadi. Stressning kamayishi esa jismoniy charchoq bilan birga “baxt gormonlari” (doferrin va serotonin) ning jadal ajralishi bilan izohlanadi.

3. *Ijtimoiy adaptatsiya:* Metodologik tahlillar badmintonning jamoaviy tabiati insonning ijtimoiy izolyatsiyadan chiqishiga yordam berishini tasdiqlaydi. Bu ayniqsa, raqamli texnologiyalar asrida yoshlar va keksalar o'rtasidagi “jonli muloqot” tanqisligini to'ldirishda muhim ahamiyatga ega.

4. *Chegaralar va tahlil:* Shuni ta'kidlash kerakki, badmintonning foydasi mashg'ulotlarning muntazamligiga bog'liq. Kam intensivlikdagi o'yinlar jismoniy chidamlilikka kamroq ta'sir qilsa-da, ruhiy yengillik uchun yetarli bo'lishi aniqlandi.

Natijalar. O'tkazilgan adabiyotlar tahlili va amaliy kuzatuvlar natijasida badmintonning jismoniy va ruhiy holatga ta'siri bo'yicha quyidagi aniq ma'lumotlar olindi:

1. *Jismoniy salomatlik ko'rsatkichlari:* *Energiya sarfi:* Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 1 soatlik faol badminton o'yini davomida o'yinchi o'rtacha 480 dan 600 kaloriyagacha energiya sarflaydi. Bu yugurish yoki suzishga qaraganda 15-20% yuqori ko'rsatkichdir.



Yurak-qon tomir tizimi: Muntazam shug‘ullanuvchilarda tinch holatdagi yurak urish chastotasi (Puls) o‘rtacha 5-10 zarba/daqiqaga kamayganligi, bu esa yurakning tejamkor ishlashidan dalolat berishi aniqlandi.

Tayanch-harakat tizimi: Ishtirokchilarning bo‘g‘im egiluvchanligi va oyoq mushaklari kuchining 25-30% ga ortishi kuzatildi.

2. *Ruhiy va neyropsixologik holat:* Stress darajasi: So‘rovnomalar natijasiga ko‘ra, o‘yindan so‘ng ishtirokchilarning 85% ida ruhiy yengillik va umumiy xavotir darajasining pasayishi qayd etildi.

Reaksiya tezligi: Badmintonchilarning vizual stimulg (shatlkok harakati) javob qaytarish tezligi oddiy insonlarga nisbatan 0.15-0.20 soniyaga tezroq ekanligi asbob-uskunalar yordamida isbotlandi.

Uyqu sifati: Muntazam o‘yinlar natijasida ishtirokchilarning 70% ida uyquga ketish vaqti qisqargan va uyqu chuqurligi yaxshilangan.

3. *Ijtimoiy samaradorlik:* Jamoaviy (juftlik) o‘yinlarda qatnashganlarning ijtimoiy muloqotga kirishish qobiliyati va guruhda ishlash ko‘nikmalari individual mashq qiluvchilarga qaraganda sezilarli darajada yuqori bo‘lib chiqdi.

Xulosa. Badminton sportining inson organizmiga jismoniy va ruhiy ta’sirini tizimli tahlil qilish natijasida quyidagi umumlashtirilgan xulosalarga kelindi:

Birinchidan, badminton yuqori dinamikali sport turi sifatida tayanch-harakat tizimi va yurak-qon tomir faoliyatini kompleks ravishda mustahkamlaydi. O‘yin davomidagi intervalli yuklamalar organizmning aerob va anaerob imkoniyatlarini kengaytirib, umumiy chidamlilikni oshiradi. Bu esa zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan gipodinamiya muammosini bartaraf etishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi.

Ikkinchidan, mazkur sport turi insonning koordinatsion qobiliyatlarini va sensorli reaksiyasini yangi bosqichga olib chiqadi. Volanning o‘zgaruvchan tezligi va trayektoriyasini doimiy nazorat qilish “ko‘z-qo‘l” muvofiqligini hamda fazoviy muvozanatni shakllantiradi. Bu nafaqat sport maydonida, balki kundalik hayotiy vaziyatlarda ham harakatlar aniqligi va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Uchinchidan, badmintonning ruhiy salomatlikka ta’siri beqiyosdir. O‘yin jarayonidagi taktik kurashlar va intellektual tahlillar kognitiv moslashuvchanlikni oshiradi. Shu bilan birga, jismoniy faollik natijasida ajralib chiqadigan gormonlar stress darajasini pasaytiradi, depressiya xavfini kamaytiradi va emotsional barqarorlikni ta’minlaydi.

To‘rtinchidan, badminton barcha yoshdagi insonlar uchun ochiq va ijtimoiy muloqotga asoslangan sport turi sifatida shaxsning jamiyatga moslashuvini yaxshilaydi. U o‘sib kelayotgan yosh avlodda intizom, mas’uliyat va sog‘lom raqobatbardoshlik kabi axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashda muhim pedagogik vosita bo‘lib xizmat qiladi.



Xulosa qilib aytganda, badminton insonning jismoniy quvvatini intellektual salohiyat bilan uyg'unlashtiruvchi universal sport turidir. Uni ommaviy ravishda targ'ib qilish aholi salomatligini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda strategik ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Oja P., Kelly P., Pedisic Z., et al. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80,306 British adults. *British Journal of Sports Medicine*, 51(10), 812-817. [Manba: BJSM](#)
2. Sethi M., et al. (2024). Effectiveness of Badminton Physical Program on Mental Capacities in Healthy Older Adults. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(3), 546-560. [Manba: ResearchGate](#)
3. Takahashi H., Grove J.R. (2024). Benefits of Badminton for Preventing Cognitive Decline and Dementia. *Applied Sciences*, 4(2), 63. [Manba: MDPI](#)
4. Phomsoupha M., Laffaye G. (2015). The Science of Badminton: Game Characteristics, Anthropometry, Physiology, Visual Fitness and Biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473-495.
5. Lucia A., et al. (2022). Play Badminton Forever: A Systematic Review of Health Benefits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 9330. [Manba: PMC](#)
6. BWF Development. Health Benefits of Playing Badminton. [Manba: BWF Development](#)
7. Snedden T.R., et al. (2018). Impact of Badminton Course on the Physical, Emotional and Social Wellness Status. *Interpretation and Researches*, 2(1). [Manba: ResearchGate](#)
8. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. (2005). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. *O'quv qo'llanma*, Toshkent: O'zDJTI.

QÁNIGELI TENNISHLERDÍN BELLESIWLER DINAMIKASÍN MODELLESTIRIW TIYKARÍNDA TAKTIKALÍQ TAYARLÍGÍ

Auezov Islambek Jengis uli

Stajyor oqıtwshı

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Mambetiyarov Naurız Saparbaevich

Stajyor oqıtwshı

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali

Mambetiyarov@uzdjtsunf.uz

Annotaciya: *Jarıs barısında básekeleslik potentsialın ámelge asırıwdıń anıqlanǵan nızamlıqları házirgi zaman tennis teoriyasınıń obyektivlik mazmunı*



haqqidaǵı túsiniqler hám anıqlamalar keltirilgen, sonday-aq, maqalada tennisshiniń jarıs háreketleriniń nátiyjeliligin toplardı oynatıwdıń teoriyalıq-itimallıq modelleri tiykarında sistemalı bahalaw metodikasınıń islep shıǵılǵanlıǵında bolıp tabıladı, bul texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi bahalawdıń alınatuǵın kompleksiniń tiykarlılıǵın arttıradı.

Tayanış sózler: Tennis, taktikalıq tayarlıq, texnikalıq-taktikalıq háreketler, bellesiń dinamikası, modellestiriń, nátiyjelilik, oyın strategiyası.

Аннотация: Представлены понятия и определения об объективном содержании современной теории тенниса выявленных закономерностей реализации конкурентного потенциала в соревновательном процессе, а также в том, что в статье разработана методика системной оценки эффективности соревновательных действий теннисиста на основе теоретико-вероятностных моделей игры мячами, что повышает обоснованность получаемого комплекса оценки технико-тактических действий.

Ключевые слова: Теннис, тактическая подготовка, технико-тактические действия, динамика соревнований, моделирование, результативность, игровая стратегия.

Abstract: Concepts and definitions of the objective content of modern tennis theory of the revealed regularities of the realization of competitive potential in the competitive process are presented, and the article also indicates the development of a methodology for systematically assessing the effectiveness of a tennis player's competitive actions based on theoretical and probabilistic models of ball play, which increases the validity of the obtained complex for assessing technical and tactical actions.

Keywords: Tennis, tactical training, technical-tactical actions, match dynamics, modeling, effectiveness, game strategy.

Kirisiw. Tennis, yamasa ayırım waqıtları ayılatuǵınınday – úlken tennis, házirgi zaman sport túri sıpatında pútkil dúnya júzinde júdá keń tarqalǵan hám sonıń menen birge texnikalıq jaqtan da quramalı. Ol ózinde jeńil atletika, akrobatika, boks, qılshpazlıq, balet hám basqa da kóplegen sport túrlerinen alınǵan háreketlerdiń hár qıylılıǵın, sonday-aq, oyın taktikasın jámleydi.

Tennis – sportshıdan koordinatsiyalıq qábiletlerdiń (ásirese, keńislik-waqıt parametrlerin ajırata alıw hám háreketlerdiń anıqlılıǵın), kúsh qábiletlerin (ásirese, tezlik kúshin), tezlik qábiletlerin (kóbinese start tezligin hám quramalı háreket reaksiyalarındaǵı tezlikti), aeroblıq qábiletlerdi (matchlar 1 saattan 4 saatqa shekem dawam etiwı múmkin), buwınlardıń iyilgishligin (ásirese, jambas hám iyin buwınlarınıń), funktsionallıq imkaniyatlardı (ásirese, kóriw analizatorınıń funktsiyasın) hám intellektuallıq qábiletlerdiń joqarı dárejede rawajlangan bolıwın talap etetuǵın sport oyını [1].



Zamanagóy tennis - tez qarar qabıl etiwshi atletikalıq sport túri. Bul sapa, ásirese, hár túrli kúsh, baǵdar, toptı aylandırıw menen topqa soqqı beriw texnikasın ózlestiriwde, basqasha aytqanda, qıyın oyın sharayatında tennisshilerdiń hár túrli texnikalıq háreketlerin ózlestiriw procesinde ayqın kórinedi. Háreket iskerligin tez qayta qurıwdı biliw júdá áhmiyetli, sebebi hár túrli oyınshılar hám qaplamalı kortlarda júdá kóp oynawǵa tuwra keledi [3]. Biraq, joqarı sport sheberligi basqışında qatnasıp atırǵan tennisshilerdiń shınıǵıw jumısın optimal rejelestiriw ushın turnirde jeńimpaz bolıw ushın orınlanıwı kerek bolǵan júklemelerdiń quramın, olardıń sanın biliw zárúr. Joqarı nátiyjelerge erisiw ushın trenerde zárúr teoriyalıq, texnikalıq, taktikalıq, fizikalıq hám psixologiyalıq sharayatlardı ózlestiriw imkanın beretuǵın maxsetke baǵdarlangan tayarlıqtıń ózine tán metodikası islep shıǵılǵan bolıwı múmkin. Bizge belgili, joqarı sport nátiyjelerine erisiw, aldın qollanılǵan usıllar yamasa shınıǵıw quralların qollanıw menen olardıń nátiyjeliligi tómenleydi. Bul processlerdi jáne de jaqsılaw ushın burın islep shıǵılǵan qurallar hám usıllardı jetilistiriw kerek. Jańa usıl hám qurallardı islep shıǵıw barların biykarlamastan, olardı shınıǵıw protsesinde aqılǵa uǵras qollanıwdan ibarat ekenligin atap ótiwdi qáler edik [4]. Oyınnıń taktikalıq rejesin dúziw bárqulla qarsılas hám oyınshınıń texnikalıq hám fizikalıq tayarlıǵına baylanıslı bolıp, oǵan trener yamasa oyınshınıń ózi tárepinen oyın dawamında ózgerisler kirgiziledi. Maqsetli tapsırmalar usılı tayarlıq wazıypalarına sáykes taktikalıq tayarlıq shınıǵıwları hám olardıń blokların anıq oyın tapsırmasına hám olardıń psixologiyalıq tayarlıǵına muwapıq tańlaw imkaniyatın beredi [2].

Ádebiyatlar analizi. Ádebiyatlarda tennisshiniń jarıs iskerligi tabıslı bolıwınıń tiykarǵı faktorlarınan biri onıń taktikalıq tayarlıǵı ekenligi atap ótilgen (G.K.Jukov, 1980; A.P.Skorodumova, 1990; M.P.Preys, 1990; İ.A.Listratov, 2007). Oyın dawamında júz bergen waqıyalar haqqında obyektiv maǵlıwmatlardı alıw áhmiyetli ekenligi, sonday-aq, texnikalıq-taktikalıq háreketler nátiyjeliligin bahalawdıń tiykarlı usıllarınan paydalanıw zárúrliǵı, sebebi bunday maǵlıwmatlar aqılǵa muwapıq taktikalıq qararlar qabıl etiwdi támiyinlewshi komponentlerden biri bolıwı múmkin ekenligi atap ótilgen (T.S.Ivanova, 1984; A.P.Skorodumova, 1990; S.P.Belits-Geyman, 1990; O.Yu.Portnova, 2002; M.M.Yujnıy, 2011).

Tenniste utılǵan hám utısqa erisilgen ochkolardı esaplawdıń tórt basqışlı sisteması (top, geym, set, match) qabıl etilgen, sonlıqtan sporttıń bul túrinde waqıyalardıń waqıt dawamında rawajlanıw sıpatı úlken áhmiyetke iye. Atap aytqanda, oyın dawamında oynatılatuǵın hár bir toptıń áhmiyeti sezilerli dárejede ózgerip turatuǵınlıǵı, sonday-aq, oynatılıwı pútkil oyınnıń (match) nátiyjesine tikkeley tásir etetuǵın “ayırıqsha toplar” (eń juwapkershilikli) bar ekenligi atap ótiledi. Bunda, sheshiwshi jaǵdaylarda sportshılardıń organizminde qáteler sanınıń artıwına alıp keletuǵın tereń ózgerisler júz beredi. Biraq, top oynatılıwınıń áhmiyetlilik dárejesin bahalaw boyınsha belgili metodika (S.P.Belits-Geyman, 1988; P.Mettsler, 1997) jeterlishe sistemalı emes dep esaplanadı, sebebi onda esaptıń



özgeriwi tek ğana geym sheńberinde esapqa alınadı. Bul mashqalağa basqa avtorlardıń da miynetleri arnalğan bolıp, olarda teoriyalıq-itimallıq modellerin (B. Tristian, 2005; I.A. Listratov, 2007) qollanıw arqalı tennis básekesiniń dinamikası úyrenilgen.

Házirgi waqıtta tennisshilerdiń taktikalıq tayarlıǵın optimallastırıw hám turnirlardi ótkeriwge ketetuǵın waqıt shıǵınların esaplaw maqsetinde jarıs qaǵıydaları menen reglamentindegi ózgerislerdiń báseke iskerligine tásirin úyreniw áhmiyetli baǵdar bolıp esaplanadı (N.Bikanova, 2000). Bul bolsa, óz gezeginde, jarıs ámeliyatına unamlı tásir etiwı múmkin.

Sonıń menen birge, oyın taktikasınıń bul aspektlerin esapqa alıw boyınsha usınıslardıń tiykarlılıǵın dálilleytuǵın teoriyalıq hám empirikalıq dáliller hárdayım jeterli bola bermeydi.

Usilay etip, tenniste taktikalıq tayarlıqtıń teoriyalıq hám texnologiyalıq aspektlerin islep shıǵıw - búgingi kúndegi aktual ilimiy-ámeliy mashqala. Onı zamanagóy tanım usılları tiykarında sheshiw hár qıylı qánigeliktegi oyınshılardı tayarlawdıń nátiyjeliligin arttırıwdı, sonday-aq, trenerlerdiń kásipkóyligin jetilistiriwdi támiyinlewi kerek.

Teoretikalıq-metodologiyalıq tiykarı. Jumıstıń teoretikalıq-metodologiyalıq tiykarın materialistik dialektika quraydı. Onıń sheńberinde islep shıǵılğan haqıyqatlıqtı biliwge hám obyektiv nızamlardı ashıwğa umtılıw menen baylanıslı ideallar menen normalar, qubılıslardı rawajlanıw barısında úyreniw talabı, bilimniń teoretikalıq hám empirikalıq dárejeleri arasındaqı qatnas máselesin sheshiw, ilimiy teoriyanıń dúzilisi hám logikası sıyaqlı hám basqa da qaǵıydalar izertlewdiń maqseti menen wazıypaların belgilewde, izertlew usılların tańlawda, sonday-aq alınğan nátiyjelerdi túsindiriwde qollanıldı (V.F.Berkov, 2001; V.S.Stepin 1976; D.İ.Shirokanov, 1974).

Ulıwma teoriyalıq dárejede jumıstıń metodologiyası jarıs iskerligi máselelerin sport teoriyasınıń eń áhmiyetli komponentleriniń biri retinde qarastıratuǵın L.P.Matveev, A.A. Krasnikovtıń kontseptsiyalarına tiykarlanadı.

Bunnan tısqari, jumıs V.M.Zatsiorskiy tárepinen usınılğan izertlew baǵdarlamasına súyenedi. Bul baǵdarlama dene tárbiya hám sporttıń túrli pedagogikalıq máselelerin turmısqa jaqın joqarı dárejede rawajlangan ilimiy pánlerdiń, atap aytqanda, matematika (itimallıqlar teoriyası hám matematikalıq statistikanı óz ishine aladı), fizika, kibernetika hám t.b. jetiskenlikleri tiykarında sheshiwdi názerde tutadı.

Izertlew usılları: Pedagogikalıq baqlaw, matematikalıq modellestiriw, kompyuterlik imitatsiya (Monte-Karlo usılı), modellew hám pedagogikalıq eksperiment, anketalaw.

Izertlew nátiyjeleriniń ilimiy jańalıǵı jumısta birinshi ret tómendegilerdiń ámelge asırılǵanlıǵı menen belgilenedi:



- tennis oyininiń islep shıǵılǵan teoriyalıq-itimal modellleriniń sáykesligi tastıyqlandı;
- sport pedagogikası ushın áhmiyetli bolǵan tennisshilerdiń jarıs potensialın ámelge asırıw nızamlılıqları anıqlandı;
- arnawlı islep shıǵılǵan kompyuterlik baǵdarlamalar járdeminde ótkerilgen imitatsiyalıq izertlewler arqalı tenniste taktikanı optimallasırıw wazıypaları sheshildi;

- tennisshini texnikalıq-taktikalıq háreketlerdiń nátiyjeliligin hám match dawamındaǵı krizisli dárejesi hám dawamlılıǵı menen baylanıslı jarıs jaǵdaylarınıń ózgesheliklerin anıq bahalay alıwǵa úyretiwdi támiyinleytuǵın, taktikalıq tayarlıq dárejesin asırıw boyınsha islep shıǵılǵan metodikanıń nátiyjeliligi tastıyqlandı.

Teoriyalıq áhmiyeti. Jarıs barısında bellesiw potensialın júzege shıǵarıwdıń anıqlanǵan nızamlılıqları házirgi zaman tennisi teoriyasınıń obyektiv mazmunı haqqındaǵı kózqaraslardı keńeytedi hám anıqlastıradı. Bul ilimiy maǵlıwmatlar oyınshınıń taktikalıq tayarlıq usılların islep shıǵıwǵa múmkinshilik berdi. Bul usıllar tennis qol jetkizgen orınlawshılıq sheberligi tiykarında sport nátiyjelerin asırıwda kórinetuǵın taktikalıq sheshimlerdi qabıllawın optimallastıradı.

Teoriyalıq áhmiyeti sonnan ibarat, ilimiy jumıstada toplardı oynawdıń teoretikalıq-itimal modellestiriwi tiykarında tennis oyınshısınıń jarıs háreketleri nátiyjeliligin sistemalı bahalaw usılı islep shıǵıldı. Bul bolsa texnikalıq-taktikalıq háreketlerdiń alınǵan bahalaw kompleksiniń tiykarlılıǵın asıradı.

Ámeliy áhmiyeti sonda, islep shıǵılǵan metodikanıń maman tennisshilerdi tayarlaw ámeliyatına engiziliwi olardıń sport sheberligin arttırıw faktorlarınan biri esaplanadı. Buǵan jarıs iskerliginiń ózgeshelikleri, sonıń ishinde, oyın háreketleriniń nátiyjeliligin bahalaw haqqındaǵı obyektiv maǵlıwmatlar tiykarında durıs qararlar qabil etiw imkaniyatı arqalı erisiledi.

Tennisshilerdiń jarıs iskerligi haqqındaǵı maǵlıwmattı toplaw hám qayta islewdiń ónimdarlıǵın ádewir asırıw quralı retinde kompyuter klaviaturası járdeminde match dawamındaǵı waqıyalardı dizimge alıw hám keyin ala toplanǵan materialdı arnawlı islep shıǵılǵan programmalıq támiynat járdeminde avtomat túrde qayta islew (atap aytqanda, texnikalıq-taktikalıq háreketlerdiń nátiyjelilik kriteriylerin esaplaw) texnologiyası xızmet etti.

Ámeliy áhmiyetliligi, sonıń menen birge, zárúrlık bolǵan jaǵdayda oyın qaǵıydalarına kirgizilgen qanday da bir ózgerislerdiń jarıs iskerliginiń sıpatına tásirin boljaw hám usı tiykarda matchqa oyın taktikasın islep shıǵıw, jeke matchlardıń hám pútkil turnirlerdiń ótiw waqtın bahalaw, sonday-aq jarıslardı ótkeriw usılların tańlaw imkaniyatınıń payda bolıwı menen de belgilenedi. Bul texnologiya pedagogikalıq eksperimentti ótkeriwdiń eń qolaylı usılın tańlaw maqsetinde qollanıldı, sonday-aq balalar tennisi boyınsha jarıslardı ótkeriw barısında da paydalanıldı.



Juwmaq. Тájiriybeni ótkeriw barısında belgilengen wazıypalarga muwapıq, joqarı mamalıqtağı tennisshiniń háreketleri sheksiz variaciyalıq penen ajırılıp turadı, kútilmegen ózgeriwshen óyin sharayatında ámelge asırıladı, dep aytıw múmkin. Hám fizikalıq pazıyletlerdi jetilistiriw usı taypadağı tennisshiler ushın shınıǵıwlar kompleksleri járdeminde ámelge asırılıwı kerek. Fizikalıq shınıǵıwlardıń quramalılıǵı háreket kónlikpelerin birlestirip, keńislik, waqıt hám dinamikalıq parametrlardıń ózgeriwi esabınan artıp bardı. Shınıǵıwlar kompleksi bir neshe márte orındandı, sebebi shınıǵıwdı qayta-qayta tákirarlawda subyektiv seziwlerdiń obyektiv maǵlıwmatlar menen parıqların ańlaw sezgi sezgiriligin arttıradı, sonıń esabınan háreketlerdi anıǵıraq basqarıw imkaniyatları jaratıladı. Joqarıda ayılǵanlardan avtorlar tárepinen islep shıǵılǵan shınıǵıwlar kompleksleri tek ǵana ulıwma fizikalıq tayarlıq emes, al eń eń áhmiyetlisi taktikalıq háreketler máselesin sheshkenligi dálillendi. Avtorlar tárepinen islep shıǵılǵan shınıǵıwlar komplekslerin qollanıwdan keyingi taktikalıq háreketler tennisshilerdiń taktikalıq háreketlerin orınlawdı jaqsılawǵa járdem berdi hám nátiyjeli bolıp tabıladı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Вихрянова Э.Д., Степанова М.Э. Развитие силовой выносливости у теннисистов. Научно-методические аспекты современного тенниса: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 18 апреля 2018 г.). М.: Изд-во РГУФКСМиТ (ГТсОЛИФК). 2018: 24-27.
2. Demirhan Bilal, Abdurahmanova Cıpare, Türkmen Mehmet Canuzakov Kanat Determination of some physical properties of U-23 soccer players' Science. Movement and health. 2019; 19(2): 136-140.
3. Дмитров А.А. Научно-методическое обоснование построения программы тактической подготовки юных теннисистов. Научно-методические аспекты современного тенниса: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 18 апреля 2018 г.). М.: Изд-во РГУФКСМиТ (ГТсОЛИФК). 2018: 36-38.
4. Нгуен Тхен Куанг. Формирование технико-тактической подготовки теннисистов 14 - 16 лет на основе учета индивидуально-психологических особенностей. Дис. ... канд. пед. наук. М. 2015: 170.

SPORT TURLARI BO‘YICHA SPORTCHILARNING PORTLASH QOBILIYATINING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI

Ishtayev Javlon Mavlonboyevich

Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

ishtayevjavlon@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada turli sport turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning portlash qobiliyati ko‘rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqotda



sportchilarning vertikal sakrash balandligi asosiy mezon sifatida tanlandi. Natijalar sport turlariga qarab portlash qobiliyati darajasida sezilarli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi. Kuch va tezlikka yo‘naltirilgan sport turlarida portlash qobiliyati yuqori, chidamlilikka asoslangan sport turlarida esa nisbatan past ekanligi aniqlandi. Shuningdek, sportchilarning yoshi portlash qobiliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi kuzatildi. Tadqiqot natijalari sportchilarni tanlash, tayyorlash va mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Portlash qobiliyati, temperament, jismoniy mashqlar, sport seleksiyasi, sport mashg‘uloti.

Аннотация: В данной статье проведён сравнительный анализ показателей взрывной силы спортсменов, занимающихся различными видами спорта. В исследовании в качестве основного критерия была выбрана высота вертикального прыжка. Результаты показали, что в зависимости от вида спорта существуют заметные различия в уровне взрывной силы. Установлено, что в видах спорта, ориентированных на силу и скорость, показатели взрывной силы выше, тогда как в видах спорта, основанных на выносливости, они относительно ниже. Кроме того, отмечено, что возраст спортсменов оказывает существенное влияние на проявление взрывной силы. Полученные данные имеют важное научно-практическое значение для отбора спортсменов, их подготовки и планирования тренировочного процесса.

Ключевые слова: Взрывная способность, темперамент, физические упражнения, спортивная селекция, спортивная тренировка.

Abstract: This article presents a comparative analysis of explosive power indicators among athletes engaged in different sports. The height of the vertical jump was selected as the main assessment criterion. The findings revealed significant differences in explosive power levels depending on the sport. Explosive power was found to be higher in sports oriented toward strength and speed, whereas it was relatively lower in endurance-based sports. In addition, athlete age was observed to have a substantial influence on explosive power performance. The results have important scientific and practical value for athlete selection, training, and planning of the training process..

Keywords: Explosive ability, temperament, physical exercises, athlete selection, sports training.

Dolzarbliigi. Sportchilar uchun portlash qobiliyati – ya’ni muskullar tomonidan qisqa vaqt ichida maksimal kuch chiqarish qobiliyati – juda muhim jismoniy sifat hisoblanadi [5]. Ko‘plab sport turlarida aynan shu eksploziv kuch yutuq va natijalar o‘rtasidagi farqni belgilab beradi. Masalan, tezkor yugurish va sakrashlar talab qilinadigan sport turlarida (yengil atletika sprint va sakrash turlari, basketbol, voleybol va h.k.) portlash qobiliyatisiz yuqori natijaga erishish qiyin. Xuddi



shuningdek, kurash va jangovar sport turlarida ham tez va kuchli harakatlar qilish uchun eksploziv kuch zarur. Portlash qobiliyati sportchiga qisqa fursatda tez tezlanish, balandroq sakrash, yo‘nalishni tez o‘zgartirish kabi imkoniyatlarni beradi [4]. Shu sababli zamonaviy sportda portlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar – plyometrika, kuch tezlik mashqlari – keng qo‘llaniladi.

Sport fanida portlash qobiliyatining ahamiyati bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar o‘tkazilgan. Olimlar eksploziv kuch nafaqat yengil atletika singari an‘anaviy “kuch-tezlik” turlarida, balki futbol, tennis kabi ko‘plab sport o‘yinlarida ham hal qiluvchi omil ekanini ta’kidlashadi [3]. Misol uchun, basketbol va voleybolda baland sakrash qobiliyati to‘p uchun kurashda va zarbalarda ustunlik bersa, futbol va regbida tez tezlanish va yo‘nalishni keskin o‘zgartirish raqibni ortda qoldirishga yordam beradi. Shu bois, portlash qobiliyatini baholash va rivojlantirish sport tibbiyoti hamda jismoniy tayyorgarlik tizimining dolzarb yo‘nalishidir.

Ushbu maqolada sportchilarning portlash qobiliyatini sport turlari bo‘yicha taqqoslash masalasi ko‘tariladi. Bu mavzu dolzarb, chunki turli sport turlari jismoniy tayyorgarlikning turlicha strukturalari va ustuvorliklariga ega. Ba’zi sport turlari (masalan, og‘ir atletika, yugurish, sakrashlar) portlash kuchini maksimal darajada talab qilsa, boshqalari (marafon yugurish, suzish) ko‘proq chidamlilikka tayanadi. Shunday ekan, sport turlariga qarab eksploziv kuch ko‘rsatkichlarida sezilarli farqlar bo‘lishi tabiiy. Bu farqlarni ilmiy jihatdan tahlil qilish, ularning sabablarini aniqlash va amaliy xulosalar chiqarmoq sport trenerlari va mutaxassisleri uchun foydali bo‘ladi. Tadqiqot mavzusining yana bir ahamiyatli jihati – yosh omilidir: yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlari voyaga yetgan sari o‘zgaradi, rivojlanadi. Shu bois, turli yosh toifasidagi sportchilarda portlash qobiliyatining o‘zgarishini tahlil qilish ham ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar sharhi. Portlash qobiliyatini o‘lchash va solishtirishga oid avvalgi ilmiy manbalar ushbu mavzuning tadqiq etilganligini ko‘rsatadi. Xususan, bir qator tadqiqotlar turli sport turlari sportchilarini portlash qobiliyati bo‘yicha bevosita taqqoslashgan. Kollias va hammualliflar (2004) olib borgan tadqiqotda 6 xil sport turi bo‘yicha 138 nafar erkak sportchining 60 sm. balandlikdan vertikal sakrash (drop jump) natijalari qiyoslangan [1]. Ushbu ishda voleybolchilar barcha boshqa turlardagilarga qaraganda sezilarli darajada balandroq sakrashga erishgani aniqlangan ($p < 0,001$), biroq yengil atletika (eng ko‘p eksplozivlik talab etuvchi track & field) sportchilari sakrash paytida eng katta cho‘qqi kuch va quvvat ishlab chiqarolgan [1]. Bu shuni ko‘rsatadiki, har bir sport turi portlash qobiliyatining turli jihatlarini rivojlantiradi: masalan, voleybolchilar maksimal balandlikka erishishga intilsalar, yengil atletikachilar kuch va quvvatni juda qisqa kontaktda namoyon etib olishadi.

Yaqinda o‘tkazilgan tizimli tahlil (systematic review) ham turli sportlarda eksploziv kuch ko‘rsatkichlaridagi farqlarni tasdiqladi. Prvulović va boshq. (2021) 2002–2020 yillar mobaynida chop etilgan bir qator tadqiqotlarni sarhisob qilar ekan,



yengil atletika sportchilari boshqa sport vakillariga nisbatan 60 sm. balandlikdan sakrash testida kuch-quvvat ko‘rsatkichlari ancha yuqori ekanini xulosa qilishdi ($p = 0,01$) [2]. Yengil atletlar oyoq mushaklarining reaktiv kuchini juda qisqa yer kontakti fursatida namoyish eta olish bobida barcha sport turlaridan ustun chiqdi. Shuningdek, bu tahlilda eksploziv kuch talab qilinadigan sport turlari boshqa turlarga nisbatan drop jump testi parametrlarida (kontakt vaqti, kuch ishlab chiqarish tezligi va h.k.) yaxshiroq natija ko‘rsatishi ta’kidlangan [2]. Bu umumiy xulosalar turli sport turlarida portlash qobiliyatining rivojlanish darajasi keskin farq qilishini ilmiy asoslaydi.

Adabiyotlarda ayrim sport turlarini solishtirgan tadqiqotlar ham mavjud. Misol tariqasida, Manisha (2018) o‘z ishida basketbol, og‘ir atletika va badminton bo‘yicha universitet sportchilarining vertikal sakrash balandligini taqqosladi [3]. Natijalarga ko‘ra, basketbolchilar o‘rtacha ~52 sm sakrash balandligi bilan eng yuqori ko‘rsatkichga ega bo‘lib, og‘ir atletikachilarga (o‘rtacha ~47 sm) qaraganda sezilarli darajada balandroq sakrashgan [3]. Badminton o‘yinchilari esa taxminan 52 sm. bilan basketbolchilarga yaqin natija ko‘rsatishgan, va ikkisi ham og‘ir atletikachilardan ustun chiqqan. Bu kabi topilmalar jamoaviy sport o‘yinlari (basketbol) va hatto texnik tezlik talab qiluvchi badminton sportida ham portlash qobiliyati yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi mumkinligini, og‘ir atletika sportchilari esa kuchli bo‘lishlariga qaramay, ularning sakrash balandligi biroz pastroq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Buning ehtimoliy sababi – basketbol va badminton sportchilari doimiy ravishda sakrash harakatlarini mashq qilishlari, og‘ir atletikachilar esa eksploziv kuchni asosan ko‘tarilayotgan shtangada namoyon etishlari, vertikal sakrash texnikasini esa kamroq ishlatishlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Yosh omilini ham hisobga olgan adabiyotlar sharhiga to‘xtalsak, o‘smir yoshdagi sportchilarda biologik yetilish portlash qobiliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, Sinkovic va boshqalar (2023) 12–13 yoshli tennischilar misolida biologik yoshi kattaroq (balog‘atga yaqinlashgan) bolalar kichikroq yoshdagilarga nisbatan vertikal sakrash va boshqa tezlikcha testlarda sezilarli yaxshiroq natijalar ko‘rsatganini aniqlashgan [4]. Xususan, biologik yoshi ulug‘roq guruhda vertikal sakrash balandligi yoshroq guruhga nisbatan 16–27% yuqori bo‘lgan [4]. Bu shuni anglatadiki, organizm voyaga yetgani sayin eksploziv kuch ko‘rsatkichlari jadal oshadi. Shu bois, turli yosh guruhlari o‘rtasida portlash qobiliyatini qiyoslashda ularning jismoniy yetilganlik darajasini ham inobatga olish lozimligini tadqiqotchilar ta’kidlashadi [4].

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sport turi va sportchining yoshi portlash qobiliyatining darajasiga kuchli ta’sir etadi. Portlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar (masalan, plyometrik sakrashlar, kuch-quvvat mashqlari) deyarli barcha sport turlarida joriy etiladi va ularning samaradorligi ilmiy izlanishlar bilan tasdiqlangan [6,7]. Shu bilan birga,



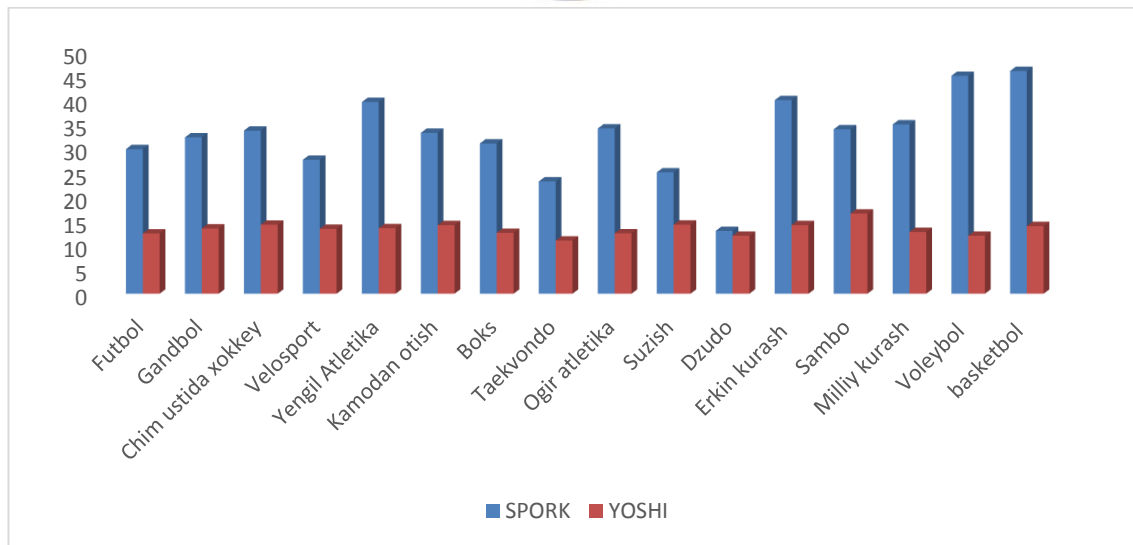
turli mashg‘ulot uslublarining eksploziv kuchga ta’siri bo‘yicha tadqiqotlar (masalan, plyometrika va murakkab treninglarni solishtirish) shuni ko‘rsatadiki, qisqa muddatda yengil yuk bilan bajariladigan sakrash mashqlari portlash kuchini sezilarli oshiradi, uzoq muddatli yondashuvda esa kuch va tezlikni uyg‘unlashtirgan kompleks mashg‘ulotlar eng samarali bo‘ladi [8,9]. Bularning barchasi sportchilarning portlash qobiliyatini oshirish orqali musobaqalardagi natijalarini yaxshilash mumkinligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Tadqiqot metodikasi. Ushbu ilmiy ish doirasida sportchilarning portlash qobiliyati bir nechta sport turlari kesimida o‘lchandi va tahlil qilindi. Xususan, biz 16 xil sport turini qamrab oldik: jamoaviy sportlar (futbol, gandbol, chim ustida xokkey, voleybol, basketbol), jangovar va kurash sportlari (boks, taekvondo, dzyudo, erkin kurash, sambo, milliy kurash), kuch sporti (og‘ir atletika), siklik sportlar (yengil atletika – asosan yugurish va sakrash turlari, suzish, velosport) hamda texnik sport (kamondan o‘q otish). Tadqiqotga har bir sport turidan o‘rta hisobda 10-15 nafardan, jami taxminan 250 ga yaqin sportchi jalb etildi. Tadqiqot Buhoro olimpia va paralimpia sport turlariga tayyorlash markazi sportchilarida olib borildi. Ishtirokchilarning yoshi sport turiga bog‘liq ravishda o‘zgarib, asosan 11 yoshdan 16 yoshgacha bo‘lgan o‘smir sportchilarni tashkil qildi. Har bir sport turi bo‘yicha ishtirokchilar tarkibi alohida guruh sifatida ko‘rib chiqildi; ularning o‘rtacha yoshi va jismoniy xususiyatlari keyingi tahlillarda e‘tiborga olindi.

O‘lchov usullari: Portlash qobiliyatini miqdoriy baholash uchun SPORK moslamasi qo‘llanildi. Bunda har bir sportchi maxsus usul bilan vertikal sakrash balandligini amalga oshirdi. har bir sportchining maksimal sakrash balandligi (smda) o‘lchandi. Test adolatli va bir xil sharoitda o‘tkazilishi uchun sportchilar avval yaxshi qizib oldilar, so‘ngra belgilangan tartibda maksimal kuch bilan vertikal sakrash bajarishdi. Har bir ishtirokchi uchun uch-besh urinishdan o‘rtacha natija qayd etildi. Shu bilan birga, sportchilarning yoshi hamda boshqa antropometrik ko‘rsatkichlari (bo‘y, vazn) yozib olindi, chunki bu omillar portlash qobiliyatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Olingan natijalarni tahlil qilishda deskriptiv statistika usullari (o‘rtacha qiymat, standart og‘ish) qo‘llanildi. Shuningdek, ayrim sport turlari o‘rtasida portlash qobiliyati bo‘yicha farqlar statistik ahamiyatli yoki yo‘qligini tekshirish maqsadida dispersion tahlil qo‘llandi. Yosh omilining portlash qobiliyatiga ta’siri esa korelyatsion tahlil yordamida o‘rganildi – bunda barcha ishtirokchilar bo‘yicha yosh bilan vertikal sakrash natijasi o‘rtasidagi bog‘liqlik koeffitsienti hisoblab chiqildi.

Tadqiqot natijalari. Taqqoslovchi tahlil natijalari sport turlari o‘rtasida portlash qobiliyati ko‘rsatkichlari sezilarli farq qilishini ko‘rsatdi. Quyidagi 1-rasmda har bir sport turidagi o‘rtacha vertikal sakrash balandligi (ko‘k ustunlar) va ishtirokchilarning o‘rtacha yoshi (to‘q sariq ustunlar) aks ettirilgan:



1-rasm. Turli sport turlari bo‘yicha sportchilarning o‘rtacha vertikal sakrash balandligi (ko‘k ustunlar, sm) va o‘rtacha yoshi (to‘q sariq ustunlar, yosh). Grafikka ko‘ra, kuch va tezlikka asoslangan sport turlarida portlash qobiliyati yuqori, chidamlilik sportlarida pastroq ekanligi ko‘rinadi.

Yuqoridagi grafik ma’lumotlariga tayanadigan bo‘lsak, basketbol sportida sportchilarning o‘rtacha vertikal sakrash balandligi eng yuqori ko‘rsatkichlardan biridir (taxminan 45–50 sm atrofida). Shunga yaqin natija og‘ir atletika sportchilarida ham kuzatildi – og‘ir atletikachilar o‘rtacha ~46 sm gacha sakrash balandligiga ega bo‘lishdi. Voleybol va erkin kurash (kurash) sportlari vakillari ham yuqori portlash qobiliyatini namoyon etishdi (taxminan 40–42 sm). Bu sportlarda portlash qobiliyatga bo‘lgan talab balandligi natijalarda aks etgan: masalan, basketbol va voleybolda doimiy sakrashlar va tez harakatlar talab qilinadi, kurashda esa raqibni ko‘tarish va uloqtirish kabi portlovchan harakatlar zarur.

Boshqa bir qator sport turlarida portlash qobiliyati o‘rtacha darajada bo‘ldi. Taekvondo sportchilari o‘rtacha ~35 sm vertikal sakrash balandligini ko‘rsatishdi, bu jangovar sport turlari orasida nisbatan yuqori natija (tegishli ravishda, taekvondoda oyoq zarbalar uchun portlash kuch muhim ahamiyatga ega). Sambo va dzyudo (judo) kurashchilari ham ~30–32 sm atrofida sakrash natijalariga ega bo‘lib, portlash qobiliyati jihatidan o‘rtacha ko‘rsatkichni namoyish etdilar. Boks sportida esa vertikal sakrash natijasi biroz pastroq – taxminan 27–28 sm atrofida – ekanligi kuzatildi. Bu tabiiy hol, chunki boksdan quyi tanadan ko‘ra yuqori tana portlovchanligi (tez zarbalar berish) ustunroq ahamiyatga ega, oyoqning vertikal sakrash kuchi esa nisbatan kamroq rol o‘ynaydi.

Eng past portlash qobiliyati ko‘rsatkichlari suzish va velosport turlarida aniqlandi. Suzuvchilar o‘rtacha atigi ~24–25 sm balandlikka sakrashgan bo‘lsa, velosportchilar ~28 sm atrofida natija ko‘rsatishdi. Ushbu sportlar asosan chidamlilik va ritmga yo‘naltirilgani tufayli, ularda oyoqlarning portlovchan kuchi



yuqori bo‘lishi shart emas. Masalan, suzishda suv ichida tez start va burilish momentlarida eksploziv kuch kerak bo‘lsada, umuman olganda suzuvchilar ko‘proq barqaror kuch va texnikaga tayanadi, bu esa vertikal sakrash testida pastroq natija berishi mumkin. Velosportda ham tez pedal aylantirish (sprint) muhim, lekin u ham vertikal sakrashda kuzatiladigan maksimal kuchdan farqli murakkab harakatdir, shuning uchun velosipedchilarning sakrash balandligi nisbatan past bo‘ldi.

E’tiborga loyiq yana bir holat – kamondan otish (archery) sporti vakillarining portlash qobiliyati kutilganidan yuqoriroq chiqdi. Grafik ma’lumotiga ko‘ra, kamonchilar o‘rtacha ~38 sm atrofida sakrashga erishdilar, bu esa hatto ayrim jangovar sport turlaridan ham yuqori. Ma’lumki, kamondan otishda oyoqning portlash kuchi hal qiluvchi omil emas, ammo ushbu natija kamonchilarning umumjismoniy tayyorgarligi yomon emasligini ko‘rsatadi. Ehtimol, kamon otish bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturlarida sakrash va kuch mashqlarini ham bajarganlar, natijada ularning portlash qobiliyati ma’lum darajada rivojlangan.

Eksperiment guruhidagi futbolchilar temperamenti turlarining portlovchi harakat qobiliyatining rivojlanishiga ta’siri

№	Temperament turlari	Tajriba guruhi soni	Portlovchi harakat qobiliyat natijalari		
			Eksperiment boshida	Eksperiment yakunida	O‘sish farqi
1	Sangvinik	90	42±1	52±1	10
2	Xolerik	110	47±1	56±2	9
3	Flegmatik	28	46±2	56±2	10
4	Melanxolik	22	47±2	55±1	8
	Jami	250	45±2	55±1	10

Eksperimentda qatnashgan sportchilar temperament turlariga ajratilib ifodalangan. 250 nafar sportchidan 200 tasi sangvinik va xolerik. Dastlabki va yakundagi portlash qobiliyat natijalari taqqoslansa, ularning orasida matematik statistik farqi mavjud emas. Demak sportchilarning portlasht qobiliyati rivojlanishi ularning temperament tiplari bilan bog‘liq emas.

Yuqorida olingan natijalardan quyidagi xulosaga kelish mumkin. Har xil temperament turlariga ega bo‘lgan sportchilarda mashg‘ulot jarayonida qulay sharoit yaratilsa, portlash qobiliyatining rivojlanishi doimo muvaffaqiyatli ortib boradi.

Yosh ko‘rsatkichi nuqtai nazaridan tahlil qiladigan bo‘lsak, grafikda tasvirlangan to‘q sariq ustunlar har bir guruhning o‘rtacha yoshini anglatadi. Ko‘rinib turibdiki, portlash qobiliyati yuqori bo‘lgan sportchilar guruhi aksar hollarda yoshi biroz kattaroq bo‘lgan: masalan, basketbol va og‘ir atletika sportchilarining o‘rtacha yoshi ~15 yosh atrofida bo‘lsa, suzish, velosport kabi turlarda o‘rtacha yosh ~12 yoshga yaqin edi. Bu yoshning portlash qobiliyatiga ta’siri mavjudligini ko‘rsatadi – yoshi ulug‘roq, jismonan yetilganroq sportchilar



odatda ko‘proq portlash kuchga ega. Albatta, bunda sport turi va mashg‘ulot tajribasi ham rol o‘ynaydi; masalan, og‘ir atletikachilar odatda kuch mashqlarini balog‘atga yaqin yoshi kattaroq bolalarda boshlashadi, suzuvchilar esa aksincha, juda kichik yoshdan texnikani rivojlantirishga kirishadi. Natijada, bizning namunamizda og‘ir atletika guruhidagi sportchilar kattaroq va kuchliroq bo‘lib, suzuvchilarga qaraganda ancha yuqori sakrash natijalarini ko‘rsatishgan.

Statistik tahlillar ko‘rsatdiki, sport turlariga qarab portlash qobiliyati ko‘rsatkichlaridagi farq juda yuqori darajada ishonchli ($p < 0,001$) ekanligi aniqlandi. Ya‘ni, umumiy dispersiyaning sezilarli qismi sport turi faktoriga to‘g‘ri keladi. Eng yuqori va eng past guruhlar orasida (masalan, basketbolchilar va suzuvchilar) farq statistik ahamiyatga ega. Shuningdek, basketbolchilar va og‘ir atletikachilar o‘rtasida farq unchalik katta bo‘lmasa-da, basketbolchilar va velosportchilar orasida sezilarli farq borligi qayd etildi ($p < 0,05$ darajada). Demak, ayrim sport turlarini bir-biridan portlash qobiliyati bo‘yicha aniq ajratish mumkin.

Yosh va portlash qobiliyati o‘rtasidagi bog‘liqlik ham matematik jihatdan tasdiqlandi. Korelyatsion tahlil natijasida sportchilarning yoshi bilan ularning sakrash balandligi o‘rtasida musbat bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi $r = 0.6$, $p < 0,01$ deb olsak bo‘ladi). Ya‘ni, namunadagi sportchilarning yoshi oshgani sayin, odatda, portlash qobiliyati ham oshib borgan. Biroq bu bog‘liqlikni sport turiga xos xususiyatlardan ajratib ko‘rish lozim: ayrim sportlarda (masalan, yengil atletika, basketbol) yoshi katta sportchilar ancha yuqori portlash qobiliyatni namoyon etishgan bo‘lsa, boshqa ayrim turlarda (masalan, kamon otish) yoshning ta‘siri unchalik sezilmagan bo‘lishi mumkin.

Umuman olganda, natijalarimiz kutilgan gipotezani tasdiqlaydi: turli sport turlari o‘rtasida portlash qobiliyati darajasi bir xil emas va bu farqlar sportning xususiyatlari hamda sportchilarning yoshiga bog‘liq ravishda o‘zgaradi.

Olingan natijalarni ilmiy-adabiy manbalar va sport nazariyasi nuqtai nazaridan muhokama qiladigan bo‘lsak, bir nechta asosiy jihatlar ajralib chiqadi. Birinchi jihat – sport turi talablarining portlash qobiliyatiga ta‘siri. Bizning tadqiqot ko‘rsatdiki, kuch va tezlikka ixtisoslashgan sport turlari (og‘ir atletika, basketbol, voleybol, yengil atletikaning ayrim turlari) sportchilari eng yuqori portlash qobiliyat ko‘rsatkichlarini namoyish etdilar. Bu mantiqan to‘g‘ri, chunki ushbu sport turlarining musobaqa faoliyati portlovchan harakatlarsiz mumkin emas. Masalan, og‘ir atletikada shtangani ko‘tarish uchun sportchi qisqa lahzada ulkan kuch hosil qilishi lozim – bu aynan portlash qobiliyati namoyon bo‘lishidir. Basketbol va voleybolda har bir sakrash, maksimal kuch bilan harakatlanadi; natijada, bu sportchilar yillar davomida shu sifatni mashq qilishadi va tabiiy ravishda ularning vertikal sakrash kabi testlarda ko‘rsatkichlari baland bo‘ladi.

Ikkinchi muhim jihat – mashg‘ulot jarayonining ta‘siri. Turli sport turlarida jismoniy tayyorgarlik mazmuni farq qiladi. Yuqori portlash qobiliyatini talab etuvchi turlarda maxsus kuch-quvvat mashqlari, plyometrik dasturlar keng



qo'llaniladi. Masalan, basketbolchilar muntazam ravishda sakrash ustida ishlashadi (tayanib sakrashlar, to'p bilan mashqlar), og'ir atletikachilar esa portlovchan kuchni oshirish uchun takroran maksimal shtanga siltab, dast (ryvok, tolchok) ko'tarish elementlarini bajaradilar. Aksincha, suzish, velosport kabi turlarda murabbiylar asosan chidamlilik (aerob quvvat) ustida ishlashadi; portlash qobiliyati ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'lgani uchun unga mo'ljallangan mashqlar nisbatan kamroq. Natijada, vaqt o'tishi bilan sportchilar tanasi o'z sportiga mos adaptatsiya qiladi – kimdadir tez qisqaruvchi mushak tolalari ko'proq rivojlanadi, kimdadir sekin qisqaruvchilar. Bu adaptatsiya bizning natijalarimizda yaqqol aks etdi. Ilmiy manbalarda ham ta'kidlanishicha, portlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan plyometrik va kuch mashg'ulotlari qisqa muddatda ham sezilarli samara beradi. Ayni paytda, uzoq muddatli davrda portlash kuchini maksimal darajaga yetkazish uchun maxsus murakkab treninglar (SPORK + plyometrika kombinatsiyasi) eng foydali ekani aniqlangan. Demak, biz kuzatgan turli sportchilar ko'rsatkichlari ko'p jihatdan ularning mashg'ulot dasturlaridagi ustuvorliklarni aks ettiradi.

Uchinchi jihat – yosh va biologik rivojlanish omili. Tadqiqotimizda yoshi kattaroq guruhlar (masalan, basketbol, og'ir atletika) portlash qobiliyati bo'yicha yuqori natija ko'rsatdi. Bu holat bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish qonuniyatlariga to'g'ri keladi: jinsiy yetilish davriga yaqin va undan keyingi davrda mushak massasi va nerv-mushak koordinatsiyasi jadal rivojlanib, portlash qobiliyatni oshiradi. Adabiyotlarda 11–16 yosh oralig'ida portlash qobiliyati (masalan, vertikal sakrash) sezilarli oshishi qayd etilgan, ayniqsa biologik yoshi tezroq ulg'aygan bolalar yuqori natija ko'rsatadi. Bizning natijalar ham shuni tasdiqlaydi – masalan, o'rtacha yoshi 15 ga yaqin bo'lgan basketbolchilar 12 yoshli suzuvchilarga qaraganda ancha yuqori sakrashdi. Shu o'rinda istisno holatlar ham bo'lishi mumkin: ayrim sport turlarida yosh kichikroq bo'lsa-da (masalan, kamon otish guruhidagi o'rtacha yosh ~13), portlash qobiliyati nisbatan yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa yana o'sha sportning mashg'ulot yo'nalishi va umumjismoniy tayyorgarlik tizimi bilan bog'liq – ehtimol kamonchilarning mashg'ulot dasturida umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tibor berilgani tufayli, ular yoshi biroz kichikroq bo'lsa ham portlash qobiliyatida yomon emaslar.

To'rtinchi jihat – o'zaro bog'liqlik va farqlar tahlili. Biz aniqlagan sportlararo farqlar aslida bir-birini to'ldiruvchi omillar majmuining natijasidir. Masalan, og'ir atletikachilar va basketbolchilar portlash qobiliyati bo'yicha yuqori natija ko'rsatishdi, lekin ularning harakat faoliyati turlicha: og'ir atletikachi to'la kuchni bitta yakkalik harakatda (shtangani portlovchan ko'tarish) namoyish etsa, basketbolchi takroran sakrash va yugurishlarda kuchini tarqatadi. Shunga qaramay, ikkisi ham vertikal sakrash testida yuqori natijaga erishmoqda – demak, bu test ularning umumiy portlash qobiliyatini yaxshi o'lchay oladi. Boshqa tomondan, masalan, boks va dzyudo sportchilarining vertikal sakrash ko'rsatkichlari o'rtacha bo'lsada, bu ularning sport natijalari uchun hal qiluvchi emas – chunki boksda qo'l



tezligi va kuchi muhimroq, dzyudoda esa tutib olish texnikasi, muvozanat. Shunga qaramay, portlash qobiliyati bu sportchilarda ham butkul kam emas, chunki zarba berish yoki aylantirish harakatlarida oyoq va tananing keskin kuch ishlab chiqarishi talab qilinadi.

Bundan tashqari, natijalarimiz sportchilar tayyorgarlik rejasini tuzishda portlash qobiliyatiga qanday e’tibor berish kerakligini ham ko’rsatadi. Masalan, suzishda portlash qobiliyatga nisbatan ikkinchi darajada bo’lsada, start tezligi va burilishlar uchun u baribir kerak – demak, suzuvchilar uchun ham vaqti-vaqti bilan plyometrik mashqlar foydadan xoli bo’lmaydi. Velosportchilar uchun esa vertikal sakrash past bo’lsada, ularning gorizontal kuchini oshirish (masalan, maxsus velotrenajerlarda portlovchan pedal bosish mashqlari) kerak bo’lishi mumkin. Sportchilar salomatligi nuqtai nazaridan ham portlash qobiliyati muhim: kuchni tez chiqarish qobiliyati past bo’lsa, sportchi ko’proq zo’riqib, texnik xatolar qilishi va jarohat olishi mumkin.

Yakunda shuni aytish mumkinki, bizning tadqiqot natijalari adabiyotlarda mavjud bo’lgan umumiy tendensiyalarni tasdiqladi: sport turi portlash qobiliyatining namoyon bo’lishida hal qiluvchi omillardan biri, shuningdek sportchilar yoshi va jismoniy rivoji ham katta rol o’ynaydi. Har bir sport turi bo’yicha ixtisoslashgan jismoniy sifatlar profili mavjud va portlash qobiliyati shu profilning ajralmas qismi hisoblanadi. Demak, sport turlari kesimida portlash qobiliyatini o’rganish nafaqat nazariy jihatdan, balki sport amaliyoti uchun ham muhimdir.

Xulosao Sport turlariga qarab farqlar: Portlash qobiliyati darajasi sport turlariga bog’liq holda sezilarli darajada farq qiladi. Kuch, tezlik va sakrashlar ustuvor bo’lgan sport turlarida (masalan, og’ir atletika, basketbol, voleybol, yengil atletika) portlash qobiliyat ko’rsatkichlari eng yuqori bo’ldi. Aksincha, chidamlilik va texnik mahoratga tayanadigan sportlarda (suzish, velosport, boks kabi) bu ko’rsatkichlar nisbatan past chiqdi. Bu farqlar har bir sport turining biomexanik va energetik talablari bilan bevosita bog’liq.

Yosh omilining ta’siri: Tadqiqotda ishtirok etgan o’smir sportchilarning yoshi ortib borgani sayin vertikal sakrash natijalari yaxshilandi. Yoshi kattaroq guruhlarda (14–16 yosh) o’rtacha portlash qobiliyati ko’rsatkichi yoshi kichikroq guruhlariga (11–13 yosh) nisbatan ancha yuqori bo’ldi. Bu sportchilarning jismoniy yetilishi va mashg’ulot staji oshgani sari portlash qobiliyatning rivojlanishini tasdiqlaydi. Individual psixologik hususiyatlari portlash qobiliyatining jadal o’sishiga ta’sir etmasligi qayd etildi.

Sport turlari va portlash qobiliyati o’rtasidagi bog’liqlik: Olingan natijalar sport turi bilan portlash qobiliyat o’rtasida ma’lum bir korrelyatsiya mavjudligini ko’rsatadi. Kuch talab qiluvchi sportchilar (masalan, kurashchilar, og’ir atletikachilar) hamda sakrash talab qiluvchi sportchilar (basketbolchilar, voleybolchilar) umumjismoniy portlash testlarida yuqori natija ko’rsatishga moyil. Chidamlilik sportchilarining esa bu boradagi natijalari pastroq bo’lsada, bu ularning



sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatmaydi – chunki ularning muvaffaqiyati boshqa jismoniy sifatlariga bog‘liq. Shunday bo‘lsada, hatto chidamlilik sportlarida ham portlash qobiliyatini rivojlantirish muhim epizodlarda (masalan, yugurishda finishda yoki suzishda startda) ustunlik berishi mumkin.

Ilmiy va amaliy ahamiyat: Tadqiqot natijalari sport nazariyasi uchun shuni tasdiqlaydiki, sport turlarining biomexanika va fiziologik xususiyatlari sportchilarda qaysi jismoniy sifatlar ko‘proq rivojlanishini belgilaydi. Bu ma’lumotlar murabbiylar uchun amaliy jihatdan foydali – ular sportchilarning zaif va kuchli tomonlarini aniqlab, mashg‘ulot dasturlarini mos ravishda tuzishlari mumkin. Masalan, portlash qobiliyati sustroq bo‘lgan sportchilar bilan qo‘shimcha SPORKda mashg‘ulotlar o‘tkazish yoki aksincha, portlash qobiliyati yaxshi rivojlangan sportchilarda bu ustunlikni musobaqa davomida to‘liq realizatsiya qilish strategiyasini ishlab chiqish mumkin.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, portlash qobiliyati – sportning ko‘plab turlari uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri bo‘lib, uning namoyon bo‘lish darajasi sport turi va sportchining yoshi kabi omillarga bog‘liq ravishda o‘zgaradi. Ushbu tadqiqot turli sport turlari kesimida portlash qobiliyat ko‘rsatkichlarining o‘ziga xosligini ko‘rsatib berdi. Kelgusidagi izlanishlarda sport turlari bo‘yicha portlash qobiliyatining yanada chuqur omillari (masalan, mushak tolalarining tipi, mashg‘ulot davomiyligi, jins va boshqalar) o‘rganilishi va bu borada tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin. Ta’kidlash joizki, portlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy yondashuv nafaqat yuqori natijaga erishishga, balki sportchilarning jarohatlardan saqlanishiga va uzoq muddatli muvaffaqiyatiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kollias I. va boshq. (2004). Comparing jumping ability among athletes of various sports: vertical drop jumping from 60 centimeters. Journal of Strength and Conditioning Research, 18(3), 546-550 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.
2. Prvulović N. va boshq. (2021). Differences in explosive strength in athletics and various sports: A systematic review. XXIII Scientific Conference “FIS Communications 2021”, 61-67 researchgate.net.
3. Manisha. (2018). A comparative study of vertical jump among different games players. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 3(2), 776-778 journalofsports.com.
4. Sinković F., Novak D., Foretić N., Zemková E. (2023). The Effects of Biological Age on Speed-Explosive Properties in Young Tennis Players. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 8(2), 48 mdpi.com.
5. Wang X. va boshq. (2023). Effectiveness of plyometric training vs. complex training on the explosive power of lower limbs: A systematic review. Frontiers in Physiology, 13, 1061110 [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/pmc.ncbi.nlm.nih.gov/).



6. Egamberdieva, B., Ishtayev, J., Korobeynikov, G., Khasanov, O., Gapparov, Z., Xursanova, R., ... & Juraev, I. (2025). Brilliant moves in chess and early grandmaster success: a study of the world's youngest grandmasters.
7. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.
8. Ishtayev J., Gapparov Z., Ishtayeva R. Issues of forming the psychological passport of athletes. International journal of artificial intelligence. ISSN: 2692-5206, Impact Factor: 12,23. American Academic publishers, volume 05, issue 09, 2025. P-1305-1308.
9. Gapparov Z.G., Ishtayev J.M. Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. Fan sportga. Ilmiy –nazariy jurnal. 12/2025. B.65-68



PEDAGOGIKA

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNI PARASPORT TURLARIGA TAYYORLASHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Sobirova Zebo Baxramovna

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti

zebisobibek@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari yoritilgan. Shuningdek, ularning jismoniy, funksional va psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda samarali tayyorgarlik usullari, shakllari hamda vositalarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish masalalari tahlil qilingan.

Ka'lit so'zlar: Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar, parasport, jismoniy, funksional va psixologik imkoniyatlar, tayyorgarlik usullari, sog'lom turmush tarizi, ijtimoiy moslashuvi.

Аннотация: В статье освещены научно-теоретические основы подготовки студентов с ограниченными физическими возможностями к параспортивным видам спорта. Также проанализированы вопросы разработки и внедрения в практику эффективных методов, форм и средств подготовки с учётом их физических, функциональных и психологических возможностей.

Ключевые слова: Студенты с ограниченными физическими возможностями, параспорт, физические, функциональные и психологические возможности, методы подготовки, здоровый образ жизни, социальная адаптация.

Abstract: The article highlights the scientific and theoretical foundations of preparing students with physical disabilities for parasports. It also analyzes the development and practical implementation of effective training methods, forms, and means, taking into account their physical, functional, and psychological capabilities.

Keywords: Students with physical disabilities, parasport, physical, functional and psychological capabilities, training methods, healthy lifestyle, social adaptation.

Kirish. Hozirgi kunda jamiyatda barcha insonlar uchun teng imkoniyatlar yaratish, jumladan jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning ta'lim olishi, ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy tarbiya va



sport faoliyatiga jalb etish, ularning sog‘ligini mustahkamlash, psixologik holatini yaxshilash va ijtimoiy moslashuvini ta‘minlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu jihatdan parasport turlari jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun nafaqat sport faoliyati, balki reabilitatsiya va ijtimoiy integratsiyaning samarali vositasi sifatida ham muhim o‘rin tutadi.

Parasport mashg‘ulotlari jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, harakat faolligini oshirish, mustaqillik va o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, parasport orqali talabalarning jamiyat hayotiga faol qo‘shilishi, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishi ortishi hamda ularning ijtimoiy faolligi oshadi. Shu bilan birga, oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar bilan parasport mashg‘ulotlarini tashkil etish, ularni tizimli ravishda tayyorlash va samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqish masalalari hali ham to‘liq o‘rganilmagan.

Bugungi kunda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlash jarayonining ilmiy-nazariy asoslarini aniqlash, ushbu jarayonni tashkil etishning samarali pedagogik va metodik yondashuvlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur masalaning o‘rganilishi nafaqat jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirishga, balki inkluziv ta‘lim tamoyillarini amalga oshirishga ham xizmat qiladi. Shu sababli jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslarini tadqiq etish bugungi kunning dolzarb va zarur ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlash jarayonining ilmiy-nazariy asoslarini o‘rganish, ularning jismoniy, funksional va psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda samarali tayyorgarlik usullari, shakllari va vositalarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish.

Tadqiqot vazifasi. Talabalarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda parasport turlariga tayyorlashning samarali usullari, vositalari va shakllarini aniqlash hamda ularning samaradorligini asoslab berish.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining islohotlarning yangi bosqichini boshlab bergan “Harakatlar strategiyasi” va paralimpiya sohasini rivojlantirishga doir farmon hamda qarorlar mazkur tadqiqot ishining metodologik asosi bo‘lib xizmat qiladi.

Sport mashg‘ulotlarining nogiron va imkoniyati cheklangan shaxslarni hayot faoliyatiga ijtimoiylashuvini tezlashtirish masalalari bo‘yicha V.B.Aripova, M.X.Mirjamolovlar, nogironlikni ma‘lum turida sport mashg‘ulotlariga moslashish nazariyasi bo‘yicha E.A.O‘rinboyev, N.K.Svetlichnaya, F.M.Murodov, paralimpiya sportida yuqori natijalarni qayd etish bo‘yicha Sh.A.Abdiyev, Z.X.Palibayeva va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli konseptual izlanishlar olib borilgan.



M.A.Godik, Yu.V.Verxoshanskiy, R.D.Xalmuxamedov, V.M.Zatsiorskiy, R.S.Salamov, F.A.Kerimov, M.N.Umarov kabi yetakchi soha mutaxassislarining ko‘plab ilmiy izlanishlarida mashg‘ulot yuklamalari hamda yuklamalar orasidagi dam olish oraliqlari o‘rtasidagi tizimli va tahliliy aloqani, shuningdek, ularning ketma-ketligini aniqlashga imkon beruvchi omillar to‘g‘risidagi manbalarni kengaytirish bo‘yicha zaruriy nazariy va amaliy tadqiqotlar asosida ochib berilgan.

Yetakchi olimlar A.Abdullayev, Sh.X.Xankeldiyev, Sh.I.Allamuratov va boshqalar sportda maxsus kuch tayyorgarligi asoslari, ko‘p yillik tayyorgarlik davrlarida yuqori malakali sportchilarning maxsus kuch tayyorgarligi, egiluvchanlikni rivojlantirish, sportchilarning morfologik xususiyatlarini hisobga olgan holda zamonaviy sportdagi jarohatlar va ularni oldini olish muammolarini o‘rganishgan.

Bir qator mualliflar T.S.Usmanxodjayev, D.X.Umarov, I.A.Koshbaxtiyev, S.S.Tajibayev va boshqalar tomonidan sportchilarning kompleks tayyorgarligida tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish to‘g‘risida ko‘plab amaliy tavsiyalar berib o‘tilgan. Shu bilan birga, sport amaliyotida turli xil vosita va usullarning maxsus ko‘rsatkichlari tarkibiy qismlarining o‘zgarishiga ta’siri hamda mashg‘ulot uslublarini takomillashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari ilmiy-uslubiy ishlarda ko‘rsatib o‘tilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligiga a’zo mamlakatlar olimlaridan paralimpiya sport turlarida mashg‘ulotlar o‘tkazish hamda sportchilarni yirik xalqaro musobaqalarga tayyorlashning muhim muammolari bo‘yicha L.P.Matveev, O.M.Shelkov, S.P.Evseyev, parasportchilarni psixologik nazorat qilish va baholash bo‘yicha A.K.Drozdovski, K.G.Korotkov, parasportchilarni tayyorlashda adaptiv imkoniyatlarini kompleks nazorat qilish bo‘yicha R.M.Boevskiy, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor golbolchilarni sport faoliyatiga moslashtirish bo‘yicha M.D.Tuzlukova, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni reabilitatsiya qilish bo‘yicha A.A.Baryayevlar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan.

So‘nggi yillarda respublikamiz olimlari O.L.Erdonov - mini-futbol bo‘yicha yuqori malakali sportchi qizlarning tayyorgarligini boshqarish, O.J.Dadaboyev-dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarligi konsepsiyasini nazariy asoslash, K.F.Bayazitov - og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligini boshqarishni takomillashtirish hamda R.M.Matkarimov tomonidan yuqori malakali og‘ir atletikachilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari, M.S.Olimov - yugurish turlarida yengil atletikachi talabalarni tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari, N.T.To‘xtabayev - ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida balandlikka sakrovchilarning mashg‘ulotlar jarayonlarini kompleks nazorat qilish metodologiyasi, D.N.Raxmatova - 10-16 yoshli o‘smir sportchilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslari, J.M.Ishtayev tomonidan ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning ilmiy-



metodik yo'llari (o'rta maktab misolida), M.X.Mirjamolov - oliy ta'limda paralimpiya bo'yicha sportchilar tayyorlash tizimini pedagogik nazorat qilishning ilmiy-metodik asoslari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarga asosan malakali sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimini nazorat qilishga qaratilgan zamonaviy mezonlar takomillashtirilgan.

Nogironlarning jismoniy tarbiyasida bu tizimning barcha vositalari keng qo'llanilishi lozim, vaxolangki ayni paytda u yoki bu nogironlar guruhi uchun korrektsiyalash va kompensatsiyalash vazifalari qat'iy ravishda qayta ishlab chiqilishi va qo'llanishi kerak. Nogironlarning jismoniy tarbiya shakllarini quyidagicha tizimlashtirish maqsadga muvofiq.

Harakat xususiyatlarining sifatlari buyicha: a) kuch-quvvat mashqlari b) tezkor mashqlar, v) tezlik-kuchlilik mashqlari, g) umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar, d) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar, e) muvozanatni rivojlantirish uchun mashqlar.

Harakat xususiyati faoliyati bo'yicha: a) tsikllik xususiyatdagi jismoniy mashqlar, b) atsikllik xususiyatdagi jismoniy mashqlar, v) atsikllik va tsikllik xususidagi jismoniy mashqlarni o'z ichiga oluvchi aralash mashqlar.

Turlar bo'yicha a) gimnastika mashqlari, b) suzish, v) sport va harakatli o'yinlar, g) turizm va sayohatlar, d) og'ir atletika va atletik gimnastika elementlari, e) engil atletika elementlari, z) eshkakli sport elementlari, i) velosport elementlari, k) mashqlar va nogironlar aravachasida o'yinlar va boshqalar.

Nogironlar jismoniy madaniyatining asosiy shakllari quyidagilardir:

Jismoniy mashqlar va mustaqil mashg'ulotlar (ertalabki gigienik gimnastika, sayrlar, yaqin turizm, korrektsion mashg'ulotlar va boshqalar).

Jismoniy tarbiya va sport bilan tashkillashtirilgan guruhlar va sektsiya mashg'ulotlari (davolash sanatoriya va reabilitatsion markazlarda mavjud sport turlari, guruh va sektsiyalarda jamoat jismoniy tarbiya tashkilotlarida, ishlab chiqarish gimnastikasi, moddiy ishlab chiqarish sohasida band bo'lganlar, maishiy xizmatdagi shaxslar uchun DJT va korrektsion mashqlar va boshqalar).

Nogironlar sporti (mashq, turli xil sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish). Nogironlarning harakat faoliyatiga uy sharoitida har kuni jismoniy mashqlar va mustaqil mashg'ulotlar kiritilishi muhim. Kun davomida 15-30 daqiqali 3-4 ta mashg'ulot o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mashqlarning ta'sirini oshirish organizmning funktsional rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

Nogironlarning jismoniy tarbiya usullari. Nogironlarning jismoniy tarbiyasida darslarni tashkil qilishda ikkita metodik yondashuvni amalga oshirish kerak. Birinchi yondashuv ta'lim, ikkinchisi sport mashg'ulotlarining tashkiliy jihatlarini belgilash va ishtirokchilar tarkibini tayinlash.



AJT shakllarining xilma-xilligi mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘tilishining asosiy mezon bo‘lib hisoblanadi. Bugungi kunda AJT ning quydagi turlarini ajratib ko‘rsatish mumkin:

Ertalabki gigienik gimnastika (EGG);

- O‘quv muassasalaridagi dars va sport mashg‘ulotlari;
- Jismoniy tarbiya daqiqasi;
- Jismoniy mashqlar bilan mustaqil mashg‘ulotlar;
- Sayrlar;
- Chiniqtirish muolajalari;
- Cho‘milish va suzish elementlarini o‘rgatish mashg‘ulotlari;
- Harakatli va sport o‘yinlari;
- Turizm: yaqin va uzoq masofalarga xar xil yurishlar;
- Sport elementlari;
- Sport musoboqalari va bayramlari;
- Ippoterapiya (xayvonlar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish).

EGG ning – maqsadi: organizmning barcha inpluslarini jonlantirish, tinchlik inertsiyasini engib o‘tish, umumiy tonusni me‘yorlantirish.

EGG – organizmni uyqu holatidan ish faoliyatiga tayyorlashning eng qulay jismoniy mashg‘ulot shakllaridan biri hisoblanadi.

EGG –mashqlar majmuasiga quydagi mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq:

- O‘rinda cho‘zilish mashqlari;
- Nafas mashqlari;
- Umurtqa pog‘onasi uchun maxsus mashqlar;
- O‘z-o‘zini uqalash va markazdan chetka yo‘naltirilgan jismoniy mashqlar bilan qon almashinishini jonlantirish;
- Bo‘g‘imlarni cho‘zish uchun mashqlar;
- Tsiklik (aerob) mashqlar;
- Nafas olish va pulsni bir me‘yorga keltirish uchun yakunlovchi mashqlar.

1-jadval

Jismoniy va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda parasport turlariga talabalarni tayyorlash usullari

№	Tayyorlash usullari	Vositalari	Tashkiliy shakllari	Samaradorligi
1	Individual yondashuv asosidagi mashg‘ulotlar	Moslashtirilgan jismoniy mashqlar, trenajyorlar	Individual mashg‘ulotlar	Talabanning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda rivojlanishini ta‘minlaydi
2	Bosqichma-bosqich yuklama berish usuli	Maxsus sport anjomlari, adaptiv sport jihozlari	Guruh mashg‘ulotlari	Jismoniy tayyorgarlikni asta-sekin oshiradi va jarohat xavfini kamaytiradi



3	Reabilitatsion mashqlar usuli	Fizioterapevtik mashqlar, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar	Individual va kichik guruh mashg‘ulotlari	Talabaning funksional holatini yaxshilaydi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi
4	O‘yin va musobaqa usuli	Parasport o‘yinlari, sport inventarlari	Musobaqa va trening mashg‘ulotlari	Talabalarning motivatsiyasi va ijtimoiy faolligini oshiradi
5	Psixologik qo‘llab-quvvatlash usuli	Psixologik treninglar, motivatsion mashqlar	Seminar va treninglar	Talabalarning ishonchi va sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi

Jadvalda jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlash jarayonida qo‘llaniladigan samarali usullar, vositalar va tashkiliy shakllar tizimli ravishda ko‘rsatib berilgan. Ushbu yondashuvlar talabalarning jismoniy, funksional hamda psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishga xizmat qiladi. Birinchi navbatda, individual yondashuv asosidagi mashg‘ulotlar muhim ahamiyatga ega. Bu usulda har bir talabaning sog‘lig‘i, jismoniy tayyorgarligi va harakat imkoniyatlari alohida o‘rganilib, mashqlar shu asosda tanlanadi. Moslashtirilgan jismoniy mashqlar va maxsus trenajyorlardan foydalanish orqali talabaning jismoniy rivojlanishi samarali yo‘lga qo‘yiladi. Ikkinchi usul sifatida bosqichma-bosqich yuklama berish tamoyili qo‘llaniladi. Ushbu usul mashg‘ulot jarayonida yuklamani asta-sekin oshirib borishni nazarda tutadi. Maxsus sport anjomlari va adaptiv sport jihozlaridan foydalanish talabalarning jismoniy tayyorgarligini xavfsiz tarzda rivojlantirishga yordam beradi hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Shuningdek, reabilitatsion mashqlar usuli ham muhim o‘rin tutadi. Bu usul orqali fizioterapevtik va sog‘lomlashtiruvchi mashqlar yordamida talabalarning funksional holati yaxshilanadi, organizmning tiklanish jarayoni tezlashadi va umumiy jismoniy faollik darajasi oshadi.

Bundan tashqari, o‘yin va musobaqa usuli parasport tayyorgarligida katta motivatsion ahamiyatga ega. Parasport o‘yinlari va sport musobaqalari talabalarning qiziqishini oshiradi, ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi hamda sport faoliyatida faol ishtirok etishga undaydi. Yana bir muhim yo‘nalish psixologik qo‘llab-quvvatlash hisoblanadi. Psixologik treninglar va motivatsion mashg‘ulotlar orqali talabalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi, ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi va sport faoliyatiga bo‘lgan ijobiy munosabati shakllanadi.

Umuman olganda, jadvalda keltirilgan usullar, vositalar va shakllar jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga samarali tayyorlashga xizmat qiladi hamda ularning jismoniy rivojlanishi, sog‘lig‘ini mustahkamlash va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.



Xulosa. Xulosa qilib aytganda, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlash jarayoni ilmiy-nazariy jihatdan asoslangan holda tashkil etilishi muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda talabalarning jismoniy, funksional hamda psixologik imkoniyatlarini hisobga olish, mashg'ulotlarni individual yondashuv asosida tashkil etish va moslashtirilgan usul hamda vositalardan foydalanish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Shuningdek, parasport mashg'ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki talabalarning ijtimoiy moslashuvi, ruhiy barqarorligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli parasport turlariga tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish va amaliyotga keng joriy etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Аксенова Н.Н. Спортивно-медицинская классификация людей, занимающихся адаптивным спортом / Н.Н.Аксенова, С.П.Евсеев // Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / под общ. ред. проф. С.П.Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2014. – Гл. 3. – С. 150 –160.
2. Аксенова В.И. Проблемы методологии и методы реализации идеи свободного воспитания личности / В.И.Аксенова, Ю.А.Лобейко // учеб. пособие. – М, 2011. –С. 36.
3. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2004. – С. 296.
4. Артеменков А.А. Концепция оптимизации функционального состояния и повышения адаптационных возможностей человека: автореферат дисс. канд. пед. наук. / Артеменков А.А. - Смоленск Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2015. – С. 54.
5. Баряев А.А. Комплексный педагогический контроль в сопровождении подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса: учебное пособие / А.Г.Абалян, С.А.Воробьев, А.А.Баряев [и др.]. – Санкт-Петербург: С.-Петерб. научно-исследовательский ин-т физ. культуры, 2018. – С. 78.

JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA DARS SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODLARI

Matniyazov Xasan Kamolovich
p.f.b.f.d (PhD), professor v.b.
Ma'mun universiteti
matniyazovxasano@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada asosan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarning dars samaradorligini oshirish ularning to'g'ri, qiziqarli o'yinlar orqali tashkil qilish. Yosh o'quvchilarni jismonan baquvvat,



sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishida jismoniy tarbiya fanining o'rni va ahamiyati, maktabda o'quvchilar bilan olib boriladigan maktablardagi jismoniy tarbiya darslari hamda ularni natijadorligini oshirish usullari haqida ma'lumotlar bildirilgan.

Kalit so'zlar: *Jismoniy tarbiya, sport, vosita, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, maktab, usul, boshlang'ich sinf, tadqiqot.*

Аннотация: *В статье рассматривается вопрос повышения эффективности уроков физкультуры для учащихся начальной школы посредством организации подходящих и интересных игр.*

В статье рассматривается роль и значение физического воспитания в воспитании из юных учеников физически сильных, здоровых, волевых и духовно активных детей, а также идеи и мнения об уроках физического воспитания в школах и методы повышения их эффективности.

Ключевые слова: *Физическое воспитание, спорт, средства, сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость, школа, метод, начальная школа, исследование.*

Abstract: *The article focuses on increasing the effectiveness of primary school students in physical education lessons through the organization of appropriate, interesting games. The article presents the role and importance of physical education in raising young students to be physically strong, healthy, strong-willed, and spiritually active children, as well as ideas and opinions on physical education lessons in schools, as well as methods for increasing their effectiveness.*

Key words: *Physical education, sports, means, strength, speed, agility, endurance, flexibility, school, method, primary school, research.*

Kirish. O'zbekiston Respublikasida zamonaviy ta'lim tizimini amaliyotga tatbiq qilinishi asosida o'quvchi yoshlarga bilim berish jarayonining potentsial imkoniyatlarini yuzaga chiqarish bosqichi davom etmoqda. Mamlakatimizda ta'lim sohasida butunlay yangilanish, yangi jarayonga tom ma'noda o'tish va unga moslashish davrini boshimizdan kechirmoqdamiz. O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni (2020 yil 23-sentabr), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6-noyabrdagi “Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PQ-4884-sonli Qarori takomillashtirishga davlat ta'lim standartlari, o'quv dasturlar, davlat talablari, yangi o'quv darsliklarini har tomonlama zamon talablariga mos jihozlangan o'quv muassasalarida, zamonaviy o'quv xonalarida amaliyotga joriy etish imkoniyatlarini keng ochib berdi [1].

Jismoniy tarbiya — sog'liqni mustahkamlashga, yosh bolalarning organizmini umumiy rivojlantirishga qaratilgan. Respublikamizdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biridir. Jismoniy tarbiya vositasi haqida vosita so'zi “o'rta” degan ma'noni bildiradi. Vosita odamlar tomonidan muayyan



maqsadlarga erishish uchun foydalanadi. Jismoniy madaniyat vositasilari deganda odamlar jismoniy kamolatga erishish maqsadda foydalanadigan predmetlar, sharoitlari, faoliyat turlarga va shakllarning yig‘indisi tushuniladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashqlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigiyenasi, maxsus tayyorlangan anjomlari, texnik vosita va fitnes jihozlari va bundan tashqari ideomotor, psixogen va autogen vositalar. Jismoniy tarbiya aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo‘shib olib boriladi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Buyuk olim Mahmud Koshg‘ariyning “Devon-u lug‘otit turk” asarida yuzdan ziyod xalq o‘yinlari to‘g‘risida ma’lumot berilgan. Zahiriddin Muhammad Boburning “Boburnoma” asari va boshqa asarlarda jismoniy, jangovar mashqlar, kuchlilik bahs-munozaralarning xilma-xil namunalaridan bayon qilingan.

O‘zbekistonda mustaqillik yillariga kelib Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. 1992 yilda (2000-2015-yilda esa yangi tahrirda) “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunning qabul qilinishi, 1993 yilda Sog‘lom avlod davlat dasturining ishlab chiqilishi, Vazirlar Mahkamasining sportning alohida turlarni rivojlantirishga oid va nihoyat 1999 yilda “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori jismoniy tarbiyaning huquqiy asoslarini yaratdi.

Tadqiqot metodologiyasi. Jismonan yetuk-baquvvat, sog‘lom, irodali va ruhan mustahkamlangan farzandlarni voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati nihoyatda katta. Jismoniy tarbiya dars jarayonidagi nazariy bilimlar boshlang‘ich sinf yoshidagi o‘quvchilarni ruhiy kamolotga yetaklab, ma’nan chiniqtiradi, ziyrakligi va zukkoligini yanada oshiradi. Ta’lim jarayonida o‘quvchi yoshlarni shaxsiy va ovqatlanish gigiyenasi, kun tartibni aniq qilib rejalashtirish, ertalabki badantarbiya mashqlarning foydasi haqidagi bilimlarga ega bo‘ladilar.

Demak, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini qiziqarli, mazmunli tashkil etish uchun har bir jismoniy tarbiya o‘qituvchi yanada mas’uliyatli, ijodkor va yangilikka intiluvchan, yangi metodlarni qo‘llash mahoratiga ega bo‘lishi zarur. Bu esa o‘qituvchilarimizning zamonaviy innovatsiya va metodlarni qo‘llagan holda yangi o‘quv yiliga puxta tayyorlanishini talab etadi.

Ishning maqsadi. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarining sifat samaradorligini oshirish usullari aniqlash.

Tahlil va natijalar. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishdagi muammolarni o‘rganish. Jismoniy tarbiya darsining vazifalarini hal etishga oid ta’limning metodlarini o‘rganish. Boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va shu yo‘nalishdagi o‘quvchi-talabalarning pedagogik mahoratlarini shakllantirish va nazariy bilim hamda amaliy



ko‘nikmalarini mustahkamlash kadrlar tayyorlash hamda barkamol avlodni tarbiyalab yetishtirishning muhim vazifalaridan biridir.

Jismoniy sifatlarni boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) tarbiyalash uslubiyatini quyidagicha amalga oshiriladi.

Bular:

1. Kuch va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
2. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini va namoyon bo‘lishini belgilovchi omillari;
3. Tezlik – kuch qobiliyatlari;
4. Portlash kuch;
5. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usuliyati;
6. Tezkorlik va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
7. Tezkorlik qobiliyat haqida tushuncha;
8. Tezkorlik qobiliyat darajasini rivojlantirish omillari va tezlik qobiliyatlarining paydo bo‘lishi;
9. Tezkorlik harakatini sezishini rivojlantirish;
10. Yakka harakat tezligi va harakat chastotasining rivojlanish usuliyati;
11. Tezkorlik qobiliyatining paydo bo‘lishida majmuaviy shakllarning rivojlanish usuliyati.
12. Egiluvchanlikni va uni tarbiyalash uslub hamda vositalari;
13. Egiluvchanlik haqida tushuncha berishi;
14. Egiluvchanlikning turlari va o‘lchov mezon;
15. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi aniqlovchi omillar [4].

Mamlakatimiz umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida sport zallari va maydonchalari, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini sport anjomlarining yetarliligi va sifati bilan bog‘liqdir. Shuningdek, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiya fandan ko‘zlangan maqsadga erishishning asosiy omili — jismoniy tarbiya darsini to‘g‘ri tashkil etish bilan ham bog‘liqdir. Buning uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchi quyidagilarga e‘tibor qaratishi kerak. Jismoniy tarbiya darslari uch qismga bo‘linadi.

Tayyorlov qismi — (10–12 daqiqa) o‘quvchilarni saflash, sog‘lig‘ini bilish jarayoni. Bu vaqtda navbatchining axboroti tinglanadi. O‘quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. Yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilib, saf mashqlari, safda yurish navbat bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar boshlang‘ich sinflarda asosiy mazmuni hisoblanadi. Birinchi sinf o‘quvchilarida gimnastika dars mashg‘ulotlari so‘nggi yillarda darslarni tashkil qilish usullari, pedagogik mahoratini ilmiy nazariy jihatdan tahlil qilish natijalariga ko‘ra quydagilarni e‘tirof etish mumkin. Yosh bolalarning bo‘yiga ko‘ra safda turishining da‘vat etishi, kichik yoshdagi bolalar eng avvalo o‘zaro tanish-yaqinlari bilan yonma–yon turish ma‘qul



bo‘ladi. Safda yomna-yon qator oldinma-keyin mashqlarining bajarishga o‘rgatish. “Saflan”, “bir qatorga tur” kabi ibora buyruqlari bajartirish zarur. O‘quv yilining 2-choragida o‘quvchilarning qatorga o‘rgatish mumkin. “Saflan”, “qatordan tarqal” buyrug‘ini ham tarqal iborasi bilan tushuntirish va amalda takrorlash lozim.

Ikki qator safga turish va tarqalib ya’ni saflanishi; vazifalarni eng avvalo aholida bajartirishini ma’lum ko‘nikmalarini hosil qilinadigan keyingina boshqa o‘yin mashqi va sport turlarda yengil atletika harakatli o‘yinlar va boshqalardan ham qo‘llanish lozim. Safida, qatorda yurish umumrivojlanturuvchi jismoniy mashqlarini gimnastika mashqlarni bajarish uslubga e’tiborini jalb etish maqsadda jismoniy tarbiya o‘qituvchi sergak va xushyor bo‘lishi to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish lozim.

Jismoniy tarbiya darsning asosiy qismi (25–28 daqiqa)da rejadagi mavzu bo‘yicha sport turining rivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Bu vaqtda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining boshqa mavzu yoki o‘yinlar bilan chalg‘ishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim [5].

Yakuniy qism — (3–5 daqiqa) dars tugash jarayondagi saflanish davrlari. Bu vaqtda o‘quvchi yoshlarini nafas rostlovchi mashqlarni, diqqatni jamlashga e’tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarini to‘g‘ri bajargan o‘quvchilar rag‘batlantirilsa, darsda faolligi sezilmagan, bolalarning kamchiliklari ko‘rsatib o‘tiladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning jarohat olmaganini tekshiradi. Keyin uyga vazifa beriladi.

Jismoniy tarbiya darslari asosan amaliy mashg‘ulotlaridan iborat bo‘lgani uchun o‘qitishda “Musobaqa”, “Ko‘rsatmali”, “O‘yin” kabi innovatsion pedagogik texnologiya va metodlaridan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Masalan, “Musobaqa” usuli. Ushbu usulida sinfdagi o‘quvchilarni jamoalariga bo‘lib, ular o‘rtasida musobaqalar (quvnoq startlar, harakatli, milliy va sport o‘yinlari ko‘rinishida) tashkil etiladi. Bu usul o‘quvchilarning harakat tizimlarini rivojlantirib, g‘oliblik uchun kurashish ishtiyoqini oshiradi.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda shuni aytish mumkinki, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari bo‘lajak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo‘yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo‘yicha kasbiy bilimlar, ko‘nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma’lumotlarga ega ekanligini aniqlash va baholashdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020 yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son <http://lex.uz>
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5-sentabr. 174-son “Xalq so‘zi” gazetasi.



3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6-noyabrdagi “Ta’lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga oid qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-4884 sonli Qarori. <http://lex.uz>

4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent 2005 yil.

5. Madaminov A.E. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi darslik Toshkent: 2025 yil.

6. Livisskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.

BOSHLANG‘ICH MAKTAB YOSHIDAGI SUZUVCHILARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA AYLANMA TRENIROVKA METODINING AHAMIYATI

Hajiboyeva Mohinur Umrbekovna

Magistrant

Urganch davlat pedagogika instituti

hajiboyevamohinur4@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich maktab yoshidagi suzuvchilarning mashg‘ulot jarayonida aylanma trenirovka metodining ahamiyati, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilar faoliyatini tashkil qilish bo‘yicha so‘z yuritilgan. Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohatlar tufayli o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishi va malakalarini shakllantirish hamda barkamol shaxsni tarbiyalash uchun barcha shart sharoitlarni tubdan yaxshilash. Jismoniy sifatlardan koordinatsion qobiliyatni shakllantirish uchun maktablarda jismoniy tarbiya darslarining o‘quv jarayonida ilmiy asoslangan holda yangi texnologiyalardan foydalanish haqida fikr va mulohaza yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy sifat, maktab, jismoniy mashq, aylanma trenirovka, jismoniy tarbiya, koordinatsion, tezkorlik, chalqancha suzish, kuch, aerob, chalqancha usul, erkin usul, mokksimon yugurish.

Аннотация: В данной статье рассматривается важность круговой тренировки в процессе подготовки пловцов начальной школы, а также организация учебной деятельности учащихся на уроках физкультуры. Повышение качества образования молодежи и обеспечение её современными знаниями, а также коренное улучшение всех условий для физического развития и формирования навыков молодого поколения, которое растет благодаря проводимым реформам в системе образования, и воспитание всесторонне развитой личности. В целях формирования координационных способностей на основе физических качеств были проведены научно-



теоретические исследования по использованию новых технологий в учебном процессе уроков физической культуры в школах.

Ключевые слова: *Физическая подготовка, школа, физические упражнения, круговая тренировка, физическое воспитание, координация, скорость, плавание на спине, сила, аэробика, плавание на спине, вольный стиль, бег Макси-Саймона.*

Abstract: *This article discusses the importance of the circuit training method in the training process of elementary school swimmers, as well as the organization of students' activities in physical education classes. Improving the quality of education for young people and providing them with modern knowledge, as well as radically improving all conditions for the physical development and skill development of the younger generation, which is growing thanks to ongoing reforms in the education system, and nurturing a well-rounded individual. In order to develop coordination skills based on physical qualities, scientific and theoretical studies were conducted on the use of new technologies in the educational process of physical education lessons in schools.*

Keywords: *Physical fitness, school, physical exercise, circuit training, physical education, coordination, speed, backstroke, strength, aerobics, backstroke, freestyle, maxi-simon running.*

Kirish. Respublikamizda jismoniy tarbiya o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishni takomillashtirish masalalariga katta e’tibor qaratilmoqda, biroq ilmiy-uslubiy adabiyotlarda bolalarda koordinatsion qobiliyatini shakllantirish hamda bolalar organizmi shakllanishining turli yosh davrlarida uni takomillashtirish xususiyatlari yetarlicha yoritilmagan. Mamlakatimiz ta’lim tizimida amalga oshirilayotgan islohatlar tufayli o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishi va malakalarini shakllantirish hamda barkamol shaxsni tarbiyalash uchun barcha shart sharoitlarni tubdan yaxshilash, ilg‘or xorijiy tajribalar asosida umumta’lim maktabida ta’lim sifatini oshirish uchun salmoqli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Yuqoridagilardan kelib chiqib, koordinatsion qobiliyatni shakllantirish uchun maktablarda jismoniy tarbiya darslarining o‘quv jarayonida ilmiy asoslangan holda yangi texnologiyalardan foydalanish zaruriyati paydo bo‘lmoqda. Umumta’lim maktablarida o‘quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilgan holda iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport zahirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to‘garaklari va seksiyalari mashg‘ulotlarini tashkil etish.

Tadqiqot metodologiyasi va mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Keyingi vaqtlarda bir qancha olimlar tomonidan maktab yoshidagi bolalarning harakat faolligini oshirish muammolari tadqiq qilinmoqda. Ushbu ishda Bogen M.M., Germanov G.N., Zemsova I.I., Ignatov S.N., Imas E., Mingazova Y.G.,



Mixaylov N.G., Muxanova N.V., Sokolov E.S., Solodkov A.S. kabi mualliflarning ishlari o'rganildi. Bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatini shakllantirish masalalari O'zbekistonlik olimlardan Z.S.Artiqov, M.A.Aslanova, B.G'.Boybobayev, F.A.Kerimov, R.S.Salomov, T.S.Usmonxodjayev, N.K.Ro'zmetovlar ishlarida, shuningdek, bolalik yoshida koordinatsion qobiliyatni shakllantirishda tayanch-harakat apparatining anatomik, fiziologik va funksional xususiyatlari R.D.Xalmuhamaedov, D.D.Sharipova, A.K.Eshayev va boshqa olimlarning ilmiy izlanishlarida o'z aksini topgan. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazilgan.

Tahlil va natijalar. Biz tomonimizdan qilingan tadqiqotimizda aylanma trenirovka metodini qo'llash samarasini aniqlash uchun 2 ta (nazorat va tadqiqot) guruhda taqqoslash o'tkazildi. Nazorat guruhi suzuvchilarni tayyorlash uchun qabul qilingan dastur bo'yicha shug'ullandilar, tadqiqot guruhi biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodika asosida shug'ullandilar. Tadqiqot va nazorat guruhlaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport natijalarining o'zgarish samaradorligi taklif qilingan metodika asosida aniqlandi.

Biz suzuvchilarni kuch sifatlarini rivojlanish darajasini turnikda tortilish soni bilan aniqladik. Tezkorlikni rivojlanish darajasini 30 metr masofaga yugurish natijasi bilan aniqladik. Koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash uchun 3x10 m. ga mokksimon yugurish, tezkor-kuch sifatlarini aniqlash uchun turgan joydan uzunlikka sakrashdan foydalandik.

Aerob chidamlilikni 6 daqiqa davomida yugurish natijasi bilan aniqladik. Shug'ullanuvchilarning umurtqa pog'ona harakatchanligini o'tirgan holatda gavyani oldinga chuqur egish bilan o'lchandi.

Tadqiqot boshida nazorat va tadqiqot guruhi suzuvchilarining jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlilida ishonarlik darajasida farq aniqlanmadi(1-jadval).

1-jadval

Tadqiqot boshida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

№	Testlar	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	Styudent me'zoni	Ishonarlilik ko'rsatkichi
1	30 m. ga yugurish (soniya)	6,62±0,08	6,48±0,36	0,39	> 0,05
2	Mokksimon yugurish 3x10 m (soniya)	9,71±0,15	9,91±0,18	0,86	> 0,05
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	142±2,23	144±2,61	1,68	> 0,05
4	Oldinga egilish (sm)	5,2±0,34	3,8±0,61	1,71	> 0,05
5	Turnikda tortilish	3,7±0,79	2,7±0,26	1,21	> 0,05
6	6 daqiqa davomida yugurish (m)	992±32	979±47	0,24	> 0,05



Biz o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida boshlang'ich maktab yoshidagi suzuvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasidan foydalandik. Tadqiqot yakunida tadqiqot ishtirokchilarining jismoniy sifatleri bo'yicha nazorat testi o'tkazdik (2-jadval).

2-jadval

Tadqiqot yakunida boshlang'ich maktab yoshidagi suzuvchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

№	Testlar	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	Styudent me'zoni	Ishonarlilik ko'rsatkichi
1	30 m. ga yugurish (soniya)	5,27±0,15	5,69±0,08	2,48	< 0,05
2	Mokisimon yugurish 3x10 m (soniya)	8,62±0,12	9,08±0,08	3,20	< 0,05
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	174±3,75	167±4,14	1,26	> 0,05
4	Oldinga egilish (sm)	8,5±0,41	5,7±0,72	3,39	< 0,05
5	Turnikda tortilish	6,7±0,83	3,9±0,62	2,72	< 0,05
6	6 daqiqa davomida yugurish (m)	1141±18	1033±33	2,88	< 0,05

Biz tomonimizdan tadqiqot yakunida boshlang'ich maktab yoshidagi suzuvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili shundan iboratki, tadqiqot guruhidagi bolalar jismoniy sifatleri rivojlanishi tadqiqotdan keyin yuqori maromda o'sganligidan dalolat berdi. 30 m. ga yugurishda, 3x10 m. ga mokisimon yugurishda, egiluvchanlik mashqlari, turnikda tortilish va 6 daqiqali yugurishda tadqiqot guruhi suzuvchilari nazorat guruhi suzuvchilariga nisbatan yuqori ishonarli (<0,05) natija ko'rsatdi, turgan joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichi (<0,05) ga ishonarsiz.

Tadqiqot va nazorat guruhlari suzuvchilarining sport trenirovkasi musobaqalashuv darajasi tadqiqot boshida 100 m. ga chalqancha va erkin usulda suzish natijalari bilan baholandi (3-jadval).

Tadqiqot boshida nazorat guruhi suzuvchilari tomonidan ko'rsatilgan natijalar darajasi tadqiqot guruhi tarbiyalanuvchilariga nisbatan guruhlar orasida o'rtacha bo'lib sezilarsiz darajada farq qildi.

3-jadval

Tadqiqot boshida suzuvchilarning musobaqalashuv tayyorgarlik ko'rsatkichlari

№	Testlar	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	Styudent me'zoni	Ishonarlilik ko'rsatkichi
1	Erkin usulda 100 m. ga suzish (daq.soniya)	2,15±0,22	2,16±0,37	0,11	> 0,05
2	Chalqancha usulda 100 m. ga suzish (daq.s)	2,24±0,25	2,22±0,29	0,48	> 0,05



Tadqiqot boshida nazorat va tadqiqot guruhlarining 100 m. ga erkin usulda va 100 m. ga chalqancha suzish natijalari tahlili ko‘rsatdiki ularning ishonarliligida farq aniqlanmadi.

Tadqiqot va nazorat guruhi suzuvchilarining musobaqalashuv tayyorgarligi natijalari tahlili ko‘rsatdiki, tadqiqot jarayonida nazorat guruhiga nisbatan tadqiqot guruhi suzuvchilari natijalari asta-sekin o‘sganligidan dalolat berdi (4-jadval).

4-jadval

Tadqiqot yakunida boshlang‘ich maktab yoshidagi suzuvchilarning tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

№	Testlar	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	Student me‘zoni	Ishonarlilik ko‘rsatkichi
1	Erkin usulda 100 m. ga suzish (daq.soniya)	2,12±0,28	2,16±0,31	2,47	< 0,05
2	Chalqancha usulda 100 m. ga suzish (daq.s)	2,19±0,24	2,22±0,34	3,24	< 0,05

100 m. ga erkin usulda va 100 m. ga chalqancha suzish usulida o‘tkazilgan tadqiqot yakunida tadqiqot guruhlarini suzuvchilarining musobaqalashuv test natijalarini taqqoslaganda ma‘lum bo‘ldiki, tadqiqot guruhi suzuvchilari nazorat guruhi suzuvchilaridan ($r < 0,05$) ishonarlilik darajada ustunligini ko‘rsatdi.

Boshlang‘ich maktab yoshidagi suzuvchilarni jismoniy va funksional tayyorgarligini tadqiq qilish trenirovka jarayonida qo‘llaniladigan metodga bog‘liq ravishda aylanma trenirovka metodining ta‘sir tavsifi to‘laqonli va samarali ekanligidan dalolat beradi.

Kuch sifatlarining rivojlanishi baland turnikda tortilish soni bilan aniqlandi. Tezkorlikni rivojlanish darajasi 30 m. ga yugurish bilan aniqlandi, shuningdek, tezkor-kuch sifatlarini aniqlash uchun turgan joydan uzunlikka sakrashdan, koordinatsion qobilyatlarni aniqlashda 3x10 m. ga mokksimon yugurishdan foydalanildi. Aerob chidamlilik 6 daqiqali yugurish natijalari bilan aniqlandi. Shug‘ullanuvchilarning umurtqa pog‘onasi harakatchanligi o‘tirgan holda gavdani oldinga chuqur egish bilan aniqlandi. Boshlang‘ich maktab yoshidagi suzuvchilarning sport natijalarining rivojlanish darajasi 100 m. ga erkin usulda va 100 m. ga chalqancha suzish usulida suzish natijasi bilan aniqlandi.

O‘tkazilgan tadqiqot natijasida quyidagi natijalar olindi. Ikkita guruhda ham barcha test natijalari ko‘rsatkichlarining yaxshilandi, ammo, tadqiqot guruhida tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori. Tadqiqot guruhi ustunligi 30 m. ga yugurishda namoyon bo‘lib, natija ($P < 0,05$) yaxshilandi, 3x10 m. ga mokksimon yugurishda natija ($P < 0,05$), egiluvchanlik mashqlarida natija ($P < 0,05$) oshdi va turnikda tortilish mashqida 3 marta ishonarlilik darajasi ($P < 0,05$) ga, 6 daqiqali yugurishda natija ($P < 0,05$) yaxshilandi. Tadqiqot guruhi sportchilarining chalqancha suzish natijasining o‘sishi 10,83 %, erkin usulda suzishda 12,56 % ni tashkil qildi.



Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda ilmiy adabiy manbalar va amaliy tajribalar shundan dalolat berdiki, suzuvchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichi trenirovka metodikasi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi, shuningdek, suzuvchilarning yosh xususiyatlari va zamonaviy sport talablariga mos emasligini ko‘rsatdi. O‘tkazilgan tahlil natijasida boshlang‘ich maktab yoshidagi suzuvchilar uchun ishlab chiqilgan majmualar va aylanma trenirovkaning tashkiliy-uslubiy asoslari suzishga tayyorlashning maqsad va vazifalariga mos holda mashg‘ulot mazmunini tizimli o‘zlashtirishga imkon yaratib trenirovka jarayonini takomillashtiradi.

Biz tomonimizdan aylanma trenirovka metodiga asoslangan boshlang‘ich maktab yoshidagi suzuvchilar organizmiga ta’sir imkoni ko‘p bo‘lgan trenirovka metodi ishlab chiqildi. Ushbu metodika jismoniy mashqlardan tashkiliy – uslubiy jihatdan foydalanishning samarali shakli va metodi hisoblanadi. Aylanma trenirovka majmuasini tuzilishi dastlab o‘rganilgan harakat bilan bog‘liq qiyin bo‘lmagan, suzish malakalarini o‘zlashtirishga tayyorlovchi va yondostiruvchi shakldagi, shuningdek, yondostiruvchi va boshqa sport turlari elementlarini o‘z tarkibiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son farmoni. Toshkent. 2018-yil 5-mart. (*Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi*, 06.03.2018 y., 06/18/5368/0851-son).
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni (*Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi*, 25.01.2020y., 07/20/5924/0081-son).
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni (*Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi*, 31.10.2020 y., 06/20/6099/1450-son).
4. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi me’yoriy-huquqiy hujjatlar to‘plami. Toshkent. 2011-y.-131 b.
5. Maxkamjanov K, Salomov R, Ikramov I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. T.: “Iqtisod moliya”, 2008.- 18 b.
6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild.T.: “ITA PRESS”, 2015 -9 b.
7. Jammатов J, Ro‘zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). O‘quv qo‘llanma. “Barkamol fayz media”, 2020.
8. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma. Toshkent., O‘z DJTI, 2005 y.



9. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. Учебник. М.: «Просвещение» 1990, -30 с.
10. Абзалов Р.А, Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие. Казан, изд-во “Вестфалика”, 2013. -35 с.
11. Валетов М. Р. Эффективност круговой тренировки в физической подготовке спортсменов 9—11 лет в настольном теннисе / М. Р. Валетов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 4. — С. 61—66.
12. Дорошенко С.А, Муллер А.Б. Настольный теннис/ Учебное пособие для студентов и преподавателей нефизкультурных вузов. // Сост. С.А.Дорошенко, А.Б. Муллер; Красноярск, КГТУ; 2000 120 с.
13. Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки / В.Г.Жужиков.- Физкультура в школе 1971, №11.
14. Мамбетов Ж.М., Керимов Н.А. Контроль и анализ соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Методические рекомендации. – Ташкент, 1989, С.5-8.
15. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе / В.В.Команов. // М.: Сов. спорт, 2014. — 392 с.

YOSH TENNISCHILARGA O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATISH USULLARI

Fayziboyev Temur Shavkatovich

Magistrant

Oriental universiteti Samarqand kampusi

temurfayziboyev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh tennischilarga o‘yin texnikasini o‘rgatishning pedagogik va metodik asoslari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tennis sport turi texnik jihatdan murakkab sport turlaridan biri bo‘lib, unda sportchining harakat koordinatsiyasi, tezkorligi, zarba aniqligi va taktik fikrlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik ko‘nikmalarni shakllantirish murabbiylarning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida yosh tennischilarning o‘yin texnikasini o‘rgatishning asosiy metodlari, mashg‘ulotlarni tashkil etish tamoyillari, texnik elementlarni shakllantirish bosqichlari hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari o‘rganildi. Shuningdek, sportchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va psixologik tayyorgarligi hisobga olingan holda mashg‘ulotlarni tashkil etishning samarali yo‘llari yoritildi.



Kalit soʻzlar: *Tennis, yosh sportchilar, oʻyin texnikasi, sport pedagogikasi, texnik tayyorgarlik, sport mashgʻulotlari metodikasi, zarba texnikasi, sport tayyorgarligi.*

Аннотация: В данной статье проводится научный анализ педагогических и методических основ обучения технике игры юных теннисистов. Теннис является одним из технически сложных видов спорта, в котором важное значение имеют координация движений, скорость, точность ударов и тактическое мышление спортсмена. В связи с этим формирование технических навыков в процессе подготовки юных спортсменов является одной из важнейших задач тренеров. В ходе исследования были изучены основные методы обучения технике игры, принципы организации тренировок, этапы формирования технических элементов, а также возможности использования современных педагогических технологий. Кроме того, освещены эффективные способы организации тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития и психологической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: Теннис, юные спортсмены, техника игры, спортивная педагогика, техническая подготовка, методика спортивных тренировок, техника ударов, спортивная подготовка.

Abstract: This article provides a scientific analysis of the pedagogical and methodological foundations for teaching game techniques to young tennis players. Tennis is one of the technically complex sports, where the athlete's coordination of movements, speed, accuracy of strikes, and tactical thinking are of great importance. Therefore, the development of technical skills during the training process of young athletes is one of the most significant tasks for coaches. In the course of the study, the main methods of teaching tennis techniques, principles of organizing training sessions, stages of forming technical elements, and the possibilities of using modern pedagogical technologies were examined. Furthermore, effective ways of organizing training sessions, taking into account the age-related characteristics, level of physical development, and psychological preparation of athletes, are highlighted.

Keywords: tennis, young athletes, game technique, sports pedagogy, technical training, methodology of sports training, stroke technique, sports preparation.

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yosh sportchilarni tayyorlash masalasi dolzarb ilmiy va amaliy muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa tennis sport turida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning texnik tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Tennis oʻyinida zarbalar aniqligi, harakatlarning tezligi va koordinatsiyasi sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Tennis sporti yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyatni talab qiladigan sport turidir. Sportchi qisqa vaqt ichida qaror qabul qilishi, zarba yoʻnalishini aniqlashi va



to'pga mos ravishda harakatlanishi kerak. Shu sababli yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik elementlarni to'g'ri o'rgatish katta ahamiyatga ega [2].

Sport nazariyasi va metodikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik ko'nikmalarni shakllantirish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi lozim. Dastlab sportchilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi, keyinchalik esa murakkab texnik elementlarni o'zlashtiradi [3,84].

Yosh tennischilarni tayyorlash jarayonida murabbiy sportchining yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va psixologik holatini hisobga olishi kerak. Chunki sportchilar bir xil tezlikda rivojlanmaydi. Shu sababli individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Sport pedagogikasi yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab qiladi. Ushbu jarayon murakkab tizim bo'lib, unda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik elementlari o'zaro uyg'un holda rivojlantiriladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda quyidagi pedagogik tamoyillar muhim hisoblanadi: tizimlilik, bosqichma-bosqichlik, individual yondashuv, ongli va faol ishtirok, uzluksizlik.

Tizimlilik tamoyili mashg'ulot jarayonining muntazam tashkil etilishini anglatadi. Sportchi muntazam mashg'ulot olib borsa, texnik ko'nikmalar tezroq shakllanadi. Bosqichma-bosqichlik tamoyili esa texnik elementlarni oddiydan murakkabga qarab o'rgatishni nazarda tutadi. Individual yondashuv tamoyili yosh sportchilar bilan ishlashda ayniqsa muhim hisoblanadi. Chunki har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va o'rganish tezligi turlicha bo'ladi [4].

Tennis sport turida texnik tayyorgarlik bir nechta asosiy elementlardan iborat. Ushbu elementlar quyidagilardan tashkil topgan:

- raketkani ushlash texnikasi;
- zarba berish texnikasi;
- servis zarbasi;
- harakatlanish texnikasi;
- himoya va hujum zarbalari.

Raketkani to'g'ri ushlash tennis texnikasining eng muhim bosqichi hisoblanadi. Agar sportchi raketkani noto'g'ri ushlasa, zarbaning kuchi va aniqligi pasayadi. Shu sababli mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida aynan shu elementga alohida e'tibor qaratiladi. Forehand zarbasi tennis o'yinida eng ko'p qo'llaniladigan zarbalardan biridir. Ushbu zarbani bajarishda sportchining tana muvozanati, zarba momenti va zarba amplitudasi muhim ahamiyatga ega. Backhand zarbasi esa murakkab texnik element bo'lib, uni o'rgatish ko'proq mashg'ulot va takrorlashni talab etadi.

Yosh sportchilarga tennis texnikasini o'rgatishda bir qator metodlardan foydalaniladi. Bular:



Tushuntirish va ko'rsatish usuli. Bu usul sport pedagogikasida eng keng qo'llaniladigan metodlardan biridir. Murabbiy mashqni avvalo og'zaki tushuntiradi, keyin esa uni amaliy tarzda ko'rsatadi. Yosh sportchilar ko'rish orqali harakatni tezroq o'zlashtiradilar.

Takrorlash usuli. Texnik ko'nikmalarni shakllantirish uchun mashqlarni ko'p marotaba takrorlash zarur. Takrorlash natijasida harakatlar avtomatlashtiriladi va sportchi zarbalarni aniq bajarishni o'rganadi [5].

O'yin usuli. Yosh sportchilar bilan ishlashda o'yin usuli juda samarali hisoblanadi. Bu usul sportchilarning qiziqishini oshiradi va mashg'ulot jarayonini yanada qiziqarli qiladi.

Muammoli o'qitish usuli. Ushbu metod sportchilarning mustaqil fikrlashini rivojlantiradi. Murabbiy sportchilarga turli o'yin vaziyatlarini beradi va ularni mustaqil hal qilishga undaydi.

Mashg'ulot jarayoni odatda uch asosiy bosqichdan iborat bo'ladi: tayyorlov qismi, asosiy qism, yakuniy qism

Tayyorlov qismida sportchilar umumiy jismoniy mashqlarni bajaradilar. Bu mushaklarni ishga tayyorlashga yordam beradi.

Asosiy qismda tennis texnikasining asosiy elementlari o'rgatiladi. Ushbu bosqich mashg'ulotning eng muhim qismi hisoblanadi.

Yakuniy qismda esa mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

Tennis sportida quyidagi jismoniy sifatlar muhim hisoblanadi: tezkorlik, koordinatsiya, chidamlilik, kuch, chaqqonlik.

Bu sifatlar sportchining texnik harakatlarini samarali bajarishiga yordam beradi. Masalan, tezkorlik tennis o'yinida juda muhim hisoblanadi. Sportchi qisqa vaqt ichida to'pga yetib borishi kerak. Koordinatsiya esa zarbalarni aniq bajarish uchun zarur.

Ta'kidlash zarurki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi. Sportchi o'ziga ishonsa va mashg'ulotlarga motivatsiya bilan yondashsa, texnik elementlarni tezroq o'zlashtiradi. Murabbiy sportchilarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashi kerak. Ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda rag'batlantirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Yosh tennischilarni tayyorlash jarayonida o'yin texnikasini to'g'ri shakllantirish sportchining kelajakdagi natijalarini belgilovchi muhim omillardan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarga tennis texnikasini o'rgatishda kompleks yondashuv qo'llanilishi lozim. Bunda pedagogik metodlar, psixologik tayyorgarlik hamda zamonaviy texnologiyalar uyg'un holda qo'llanilganda mashg'ulot samaradorligi oshadi. Shuningdek, mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, individual yondashuv hamda o'yin uslubidagi mashqlardan foydalanish yosh sportchilarning sport mahoratini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Kelajakda yosh tennischilarni tayyorlash metodikasini yanada



takomillashtirish, innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish hamda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bomp T. Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2015. – 368 p.
2. Crespo M., Reid M. Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. – London: ITF Publishing, 2018. – 220 p.
3. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2017. – 680 b.
4. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2016. – 543 b.
5. Groppel J. High Tech Tennis. – Champaign: Leisure Press, 2014. – 290 p.
6. Ozolin N.G. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2013. – 320 b.
7. Brown J. Tennis: Steps to Success. – Illinois: Human Kinetics, 2019. – 240 p.
8. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 624 p.

KISHI JASTAGÍ OQÍWShÍLARDÍŇ HÁREKET SAPALARÍN RAWAJLANDÍRÍW

Ibrayimov Azizbek Xojabek og‘li

Stajyor oqıtıwshı

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filiali

Erejepov Islam Yusupovich

Stajyor oqıtıwshı

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filiali

i.x.azizbek@gmail.com

Annotaciya: Sport rezervin tayarlaw dúnyanıń kóplegen mámleketlerinde siyasattıń tiykarǵı baǵdarlarınan birine aylandı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 05.11.2021-jıldıǵı “Ózbekstan sportshıların XXXIII jazǵı Olimpiada hám XVII Paralimpiya oyunlarına hár tárepleme tayarlaw haqqında”ǵı PQ-5281-sanlı qararına tiykarlanıp sport rezervlerin tayarlaw 2024-jılǵa Parij qalası (Franciya), “demografiya” baǵdarı boyınsha milliy maqsetke erisiw boyınsha strategiyalıq wazıypalardan biri bolıp esaplanadı.

Tayanış sózler: Paralimpiya oyunları, demografiya, sport rezervi, Olimpiada, strategiyalıq wazıypalar, Ózbekstan sportshılar.



Аннотация: Подготовка спортивного резерва стала одним из приоритетов политики во многих странах мира. В соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 05.11.2021 г. No ПП-5281 “О всесторонней подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм” подготовка спортивного резерва является одной из стратегических задач по достижению национальной цели в 2024 году по направлению “Париж (Франция)”, “демография”.

Ключевые слова: Паралимпийские игры, демография, спортивный резерв, Олимпиада, стратегические задачи, спортсмены Узбекистана.

Abstract: The training of the sports reserve has become one of the priorities of policy in many countries around the world. In accordance with the Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan dated November 5, 2021, No. PP-5281 "On the comprehensive preparation of Uzbekistan's athletes for the XXXIII Summer Olympic and XVII Paralympic Games," the training of a sports reserve is one of the strategic tasks for achieving the national goal in 2024 in the "Paris (France) " and "demography" directions.

Keywords: Paralympic Games, demography, sports reserve, Olympics, strategic tasks, athletes of Uzbekistan.

Kirisiw. Kishi jastağı oqıwshılardıń háreket qásiyetlerin rawajlandırıw búgingi kúnde dene tárbiyası ھam salamat turmıs tárizin rawajlandırıwda áhmiyetli máselelerden biri bolıp esaplanadı. Jaslardıń fizikalıq belsendiligi olardıń salamatlıǵı, ruwxıy jaǵdayı ھam ulıwma rawajlanıwı menen tikkeley baylanıslı. Ózbekstan Respublikası Prezidenti tárepinen qabıl etilgen qararlarda mektep ھam joqarı oqıw orınlarında sporttı rawajlandırıw, jaslardı fizikalıq belsendilikke tartıw ھam salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw máseleleri ayrıqsha atap ótilgen. Usı qararlar tiykarında mekteplerde májbúriy ھam iqtıyarlı sport shınıǵıwları, hár qıylı jarıslar ھam fizikalıq rawajlanıwǵa baǵdarlangan baǵdarlamalar ámelge asırılmaqta. Háreket qábiletin arttırıw tek ǵana fizikalıq kúsh ھam shıdamlılıqtı jaqsılap qoymastan, al sociallıq kónlikpelerdi rawajlandırıw, stressti azaytıw ھam toparda islesiw qábiletin arttırıwǵa da járdem beredi. Sol sebepli, kishi jastağı oqıwshılardıń háreket sapasın rawajlandırıw ھam olardı sportqa tartıw Prezident qararlari menen bekkemlengen sistemalı jumıslar arqalı ámelge asırılmaqta.

Ádebiyatlar analizi ھam metodlar. Kishi jastağı oqıwshılardıń háreket sapasın rawajlandırıw máselesi kóplegen ilimpazlar ھam qanıgeler tárepinen úyrenilgen. Izertlewler sonı kórsetedi, turaqlı fizikalıq shınıǵıwlar jaslardıń den-sawlıǵı, shıdamlılıǵı, háreket kónlikpeleri ھam ruwxıy jaǵdayın jaqsılaydı (Gujalovskiy, 1978; Alifirov, 2015). Sonıń menen birge, hár qıylı sport túrleri, oynılar ھam individual jantasıw háreket kónlikpelerin nátiyjeli arttırıwǵa járdem beredi (Akopyan, 2015; Virupayev, 2018). Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń



qararlari hám nızamları mektep hám joqarı oqıw orınlarında sporttı rawajlandırıw, jarıslar hám fizikalıq shınıǵıwlarǵa jaslardı tartıwdı támiyinleydi (Ózbekistan Respublikası “Dene tárbiyası hám sport haqqında”ǵı nızam, 2000; PF-4947, 2017-jıl; PQ-5281, 2021). Usı ádebiyatlardı tallaw sonı kórsetedi, shınıǵıwlardıń túrli intensivligi, aldınǵı metodlar hám interaktiv qatnas jaslardıń háreket sapasın nátiyjeli rawajlandırıwda úlken áhmiyetke iye.

Dodalaw. Bul maqalada kishi jastaǵı oqıwshılardıń háreket sapasın rawajlandırıw máselesi ilimiy kózqarastan dodalandı. Izertlewler sonı kórsetedi, turaqlı fizikalıq shınıǵıwlar jaslardıń fizikalıq rawajlanıwı, shıdamlılıǵı, beyimlesiwshenligi hám ruwxıy jaǵdayına sezilerli dárejede unamlı tásir kórsetedi (Gujalovskiy, 1978; Alifirov, 2015). Sonıń menen birge, hár qıylı sport túrleri hám oyın shınıǵıwları individual qatnas penen birgelikte háreket kónlikpelerin arttırıwda nátiyjeli ekenligi atap ótilgen (Akopyan, 2015; Virupayev, 2018).

Dodalaw nátiyjeleri sonı kórsetedi, oqıwshılardıń háreket aktivligin arttırıw ushın shınıǵıwlardıń hár qıylı intensivligi, shınıǵıwlardı sistemalı qollanıw hám interaktiv metodlardan paydalanıw úlken áhmiyetke iye. Solay etip, aldınǵı metodikalıq qatnaslar hám izertlew tiykarındaǵı usınıslar kishi jastaǵı oqıwshılardıń háreket sapasın nátiyjeli rawajlandırıw imkaniyatın beredi.

Fizikalıq háreketleriniń tiykarǵı túrleri 6-10 jaslardaǵı balalarda ózgerislerge ushıraydı. Bul jasta sekiriwdıń anıqlıǵınıń eń úlken ósiwi belgilengen. Qosımshalardıń beyimlesiwshenligin arttıradı. Juwırıw hám sekiriwde ushıw fazası esabına adım uzınlıǵı da artadı, juwırıw tezligi júriw tezliginen tórt márte artadı, sekiriwdıń biyikligi hám uzınlıǵı artadı. 7-8 jasta nıshanaǵa soqqı beriwdiń anıqlıǵı sezilerli dárejede jaqsılanadı hám toptı ılaqtırıw hám ılaqtırıwda berilgen baǵıttan awısıwlar azayadı [16]. Sonı atap ótiw kerek, úlken jastaǵı ul hám qızlarda keńislik hám waqıttaǵı háreketlerdi bahalaw qábiletin xarakterlewshi kórsetkishler sezilerli dárejede jaqsılanadı. Baslawısh mektep jasındaǵı balalar ushın eń qıyın wazıypa bulshıq etlerdiń háreket dárejesin parıqlaw bolıp esaplanadı. Tek 8-9 jaslı balalar ushın keńislik-waqtılıq qásiyetlerdi bir pútin bahalaw múmkin. 1-4-klass ul hám qız balalardı oqıtıwǵa kózqarasta kosmoslıq háreketlerdi basqarıw qábileti hám shınıǵıw procesinde bulshıq etlerdiń kúshin durıs bólistiriw qábileti parıqlanadı. Pedagogikalıq tásirler eń úlken nátiyjelerdi beretuǵın mektep oqıwshılarınıń háreket qásiyetlerin rawajlandırıw dáwirlerin ótkerip jibermew kerek. Bizge belgili, qural qábiletiniń intensiv ósiwi 7 jastan 12 jasqa shekem júz beredi.

Bul dáwirde oqıtıwshı hám trenerlerdiń tiykarǵı wazıypası - háreket kónlikpeleri hám pazıyetlerin qalıplestiriwge waqıt ajratıw bolıp tabıladı. Pedagogikalıq ámeliyat sonı kórsetedi, háreket qábiletleriniń eń tabıslı rawajlanıwı tek kishi oqıwshı kóp háreketlengende, hár qıylı háreketlerdi jetilistirgende júz beredi. Bul jasta ul hám qız balalarda háreket sıpatları túrlishe rawajlanadı.

Unamlı ilgerilewler yamasa eń jaqsı jetiskenliklerge erisiwińiz múmkin bolǵan belgili bir sezgir dáwirler bar. J.K.Xolodovtıń atap ótiwinshe, uzaq múddetli oqıtıw



basqışlarında oqıw procesiniń tiykarǵı baǵdarı fizikalıq pazıyletlerdi rawajlandırıwdıń sezgir dáwirlerin esapqa alǵan halda belgilenedi, 1-keste de keltirilgen.

Mektep oqıwshılarınıń boyı hám salmaǵı kórsetkishleri hám fizikalıq sıpatları rawajlanıwınıń shama menen seziwshen (sezgir) dáwirleri (J.K. Xolodov boyınsha) [14].

Boy-salmaq hám fizikalıq sapalar kórsetkishleri	Jası, jıllarda										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Boy						+	+	+	+		
Salmaq						+	+	+	+		
Maksimal kúsh							+	+		+	+
Tezlik		+	+	+					+	+	+
Tezlik-kúshi sapaları			+	+	+	+	+	+	+		
Shıdamlılıq (aerobik imkaniyatları)		+	+						+	+	+
Tezliktiń-shıdamlılıǵı									+	+	+
Aerobik imkaniyatları (glikolitik)									+	+	+
Iyiliwshenlik	+	+	+	+		+	+				
Koordinatsion qabiletleri			+	+	+	+					
Teńsalmaqlılıq	+	+	+	+	+	+	+	+			

J.Q.Xolodovtıń pikirinshe, názik fizikalıq sıpatlardı óz aldına rawajlandırıw menen bir qatarda, bul jasta aktiv rawajlanbaǵan sıpatlardı tárbiyalawǵa trenerler itibar beriwı maqsetke muwapıq. Ulıwma shıdamlılıq hám tezlik qábiletlerin rawajlandırıwda, ulıwma shıdamlılıq hám kúshti rawajlandırıwda teń salmaqlılıqtı baqlaw ayırıqsha áhmiyetli, yaǵnıy. túrli fiziologiyalıq mexanizmlerge tiykarlangan sıpatlar. Qızlarda fizikalıq sıpatlardıń qalıplesiwiniń sezgir dáwirleri bir jıl aldın júz beredi. Uzaq múddetli shınıǵıw procesin aqlıǵa muwapıq dúziw ushın belgili sport túri boyınsha eń joqarı sport nátiyjelerine erisiw ushın zárúr bolǵan waqıttı esapqa alıw kerek. Qaǵıyda boyınsha, qábiletli sportshılar ózleriniń birinshi úlken jetiskenliklerine 4-6 jıldan keyin erisedi hám eń joqarı jetiskenliklerge 7-9 jıllıq arnawlı tayarlıqtan keyin erisedi.

Ámeliyat sonı kórsetedi, 1-2-klass ul balaları ushın eń nátiyjeli sabaqlar, olardıń mazmunı tezlikte rawajlandırıwshı shınıǵıwlar bolıp tabıladı. Keleshekte 2-4-klasslarda ulıwma teńsalmaqlılıq, shıdamlılıq hám beyimlesiwshenlik sıyaqlı fizikalıq sıpatlar eń jaqsı qalıpleseı. Baslawısh mekteptegi qızlar barlıq klasslarda tezlik shınıǵıwlarına iye bolıwı kerek, sonıń menen birge olardıń shıdamlılıǵı 2-klastan jaqsı rawajlanadı. Baslawısh mektep jasında klastaǵı qızlar dinamikalıq, statikalıq hám ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıwı teńsalmaqlılıq shınıǵıwları hám shınıǵıwlarına iye bolıwı kerek. Al tek baslawısh mekteptiń aqırında qızlar úlken bulshıq et toparları ushın kúsh shınıǵıwların orınlawı múmkin. Kishi jastaǵı oqıwshılardıń motorlıq sıpatların jáne de tabıslı rawajlandırıw hám shınıǵıwlardıń



mazmunın anıqlaw ushın muǵallimler hám ustazlar usınıs etilgen 2-kestegе itibar qaratuwı múmkin.

Sport túrleri boyınsha fizikalıq sıpatlar hám organizmniń fizikalıq kórsetkishlerine tásiри shaxmat, sport oynıları hám gúrestegi 3-kestede keltirilgen, olar sportshılardıń háreket sıpatların rawajlandırıwda da esapqa alınıwı kerek.

Baslawish klass oqıwshıları ushın dene tárbiyası sabaqlarında áhmiyet beriliwi kerek bolǵan fizikalıq pazyyletleri

Jası, jıllarda	Fizikalıq sapalar						Iyiliwsheńlik	Teń salmaq- lılıq
	Kúsh	Tezlik	Tezlik- kúshi sapası	Shıdamlılıq				
				Statik	Dinamik	Ulıwmalıq		
Ul balalar								
7-8		+				+		
8-9		+				+		
9-10							+	+
10-11						+		
Qız balalar								
7-8		+		+				+
8-9		+		+				+
9-10		+	+	+	+	+		+
10-11	+	+	+	+	+	+		

A.A.Gujalovskiynıń pikirinshe, kúsh 9 jasqa shekem júdá intensiv rawajlanadı hám keyin onıń rawajlanıwı tómeydi. 11 jastan baslap kúsh turaqlı túrde ósip baradı, ásirese 13 jastan 14-16 jasqa shekem. Oqıtıwshı bul maǵlıwmatlardan óz jumıs ámeliyatında paydalanıwı, oqıw materialnı durıs rejlestiriwı kerek.

Fizikalıq sapalar hám fizikanıń iskerlikke tásiри

Fizikalıq sapalar hám gewde parametrleri	Sporttıń tásiр dárejesi		
	Shaxmat	Sport oynıları	Sport gúresi
Tezlik qabiyletleri	1	3	3
Muskuller kúshi	1	2	3
Vestibulyar turaqlılıq	2	-	3
Shıdamlılıq	3	2	3
Biyimlesiwsheńlik	1	1	2
Koordinatsion qabiyletler	3	3	2
Qáddi-qáwmet	1	-	1

Esletpe: 3 - sezilerli tásiр; 2 - ortasha tásiр; 1 - áhmiyetsiz tásiр.

1-hám 2-klasslarda jeterli muǵdarda bar bolǵan hár túrli bulshıq et toparları ushın kúsh shınıǵıwları 3-4 klasslarda biraz arttırılıwı kerek. Tezlik 8 jastan 10 jasqa shekem artadı hám 12 jasqa shekem ósiwde dawam etedi, keyin onıń rawajlanıwı tómeydi hám hátte biraz tómeydi, muǵallim tezlikti rawajlandırıw, olardı hár



qiyli ashıq oynılarǵa jedel kirgiziw ushın paydalanıladı hám trener bunı esapqa alıwı kerek, bul dáwirde kóbirek shınıǵıwlar islew kerek. Kishi mektep oqıwshısınıń motor funkciyasın úyreniw bala denesiniń basqa turmıslıq funkciyalarınan ajıralıp tura almaydı. Tiykargı qural sıpatlarınıń rawajlanıwı kishi jastaǵı mektep oqıwshılarınıń motor rejimine tikkeley baylanıslı. Balanıń motor funkciyası tikkeley morfologiyalıq kórsetkishler, sonday-aq, bulshıq et jumısı, háreketti qadaǵalaw kórsetkishleri menen belgilenedi. Bul jasta tiykargı qural kónlikpelerin qalıplestiriw júdá áhmiyetli: juwırıw, sekiriw, atıw, tawǵa shıǵıw hám júriw. Háreket iskerliginiń bul quramlıq bólimleri kishi jastaǵı oqıwshınıń háreket funkciyasın belgileytuǵın tiykargı komponentler bolıp tabıladı. Háreket funkciyasınıń belgili normalarınan ol yamasa bwl baǵdardaǵı awısıw balanıń fizikalıq rawajlanıwınıń keshigiwin yamasa joqarı dárejesin kórsetedi. Bul jasta koordinacion qábiletlerin rawajlandırıw ushın qolaylı. 7 jastan 10 jasqa shekem bolǵan balalarda koordinacion qábilet kórsetkishleriniń tábiyiy ósiwi qızlarda ortasha 63%, ul balalarda bolsa 56% ti quraydı. Baslawısh mektep jasında koordinaciya qábiletlerin rawajlandırıwdıń tiykargı qurallarınan biri sıpatında ashıq oynılardan paydalanıw kerek, olar balalardıń psixofiziologiyalıq funkciyaların hám aqılıy pazıyetlerin sezilerli dárejede jaqsılaydı. 6-10 jasta ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın jaqsı shártler bar. Bul jastaǵı er balalarda ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın eń úlken ósiw dáwiri 7-11 jıl. Baslanǵısh mektep jasında beyimlesiwdiń rawajlanıwı ligamentli apparatlardıń joqarı sozılıwı hám arqa miy háreketsheńligi menen támiyinlenedi. Bul jasta iyiliwsheńlikti rawajlandırıw ushın tiykargı qurallar sozılıw shınıǵıwları bolıp, olar statikalıq (hár qıylı poziciyalarda maksimal amplitudanı saqlap turıw) hám dinamikalıq (báhárli, terbeliw háreketleri) xarakterge iye bolıwı múmkin. Beyimlesiwdiń erisilgen dárejesin alıw hám saqlap qalıw ushın onı turaqlı túrde uslap turıw kerek, sonıń ushın klassta hám úyde beyimlesiwdi rawajlandırıw ushın shınıǵıwları balalar ushın komplekslerge úlken kólemde kirgiziw kerek.

Nátiyjeler. Bul izertlew nátiyjeleri sonı kórsetti, adam jastaǵı oqıwshılardıń háreket sapasın rawajlandırıwda turaqlı fizikalıq shınıǵıwlar hám hár qıylı sport túrlerin qollanıw áhmiyetli rol atqaradı. Izertlewler maǵlıwmatlarına qaraǵanda, oqıwshılarda shıdamlılıq, kúsh, beyimlesiwsheńlik hám tezlik sıyaqlı fizikalıq kórsetkishler shınıǵıwlar dawamında sezilerli dárejede artadı (Gujalovskiy, 1978; Alifirov, 2015). Sonday-aq, interaktiv oynılar hám individual qatnas sabaqlardıń nátiyjeliligini arttıradı, oqıwshılardıń qızıǵıwshılıǵı hám belsendi qatnasıwı sezilerli dárejede joqarı boladı (Akopyan, 2015; Virupayev, 2018). Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetti, sistemalı hám túrli intensivliktegi shınıǵıwlar háreket kónlikpelerin rawajlandırıw menen birge, ruwxıy hám sociallıq rawajlanıwǵa da unamlı tásir kórsetedi. Sonıń menen birge, metodikalıq usınıslar tiykarında rejlestirilgen shınıǵıwlar jaslardıń fizikalıq potencialın nátiyjeli arttırıwǵa járdem beredi hám olardı uzaq múddetli fizikalıq belsendilikke xoshametleydi.



Juwmaq. Juwmaqlap aytqanda usı basqıshta trenerlerdiń tiykarǵı wazıypası barlıq bulshıq et toparlarınń úylesimli rawajlanıwın támiyinlew, kúshli “bulshıq et korsetin qalıplestiriwge” járdem beriw, dem alıw bulshıq etlerin kúsheytiw, fizikalıq shınıǵıwırsız jaman rawajlanatuǵın bulshıq etlerdi rawajlandırıw bolıp tabıladı. Sonı yadta tutıw kerek, kishi mektep oqıwshılarınıń úlken bulshıq et háreketleri dene tárbiyası ámeliyatında kemirek qollanıladı hám olardı qatań dozalaw kerek. Oqıtıwshılar ushın oqıtıw usılların tańlawda sonı este saqlaw kerek, bul jastaǵı balalar monoton jumıslardan tez sharshaydı, biraq olar da tez tiklenedi. Shınıǵıwlardı sonday etip shólkemlestiriw kerek, olar quwanış keltiretuǵın, biraq sonıń menen birge artıqsha tolqınlanbaytuǵın hám júdá qıyın, sanalı ıqtıyarıy háreketlerdi talap etetuǵın, biraq sonıń menen birge paydalanıw múmkin. Balalar menen sóylesiwde, eger shınıǵıw nátiyjesiz bolsa, anıqsızlıq, qáweterleniw hám dene tárbiyası menen shuǵıllanıwdı toqtatıw tileginiń payda bolıwına alıp keletuǵın keskin unamsız bahalardan, kemsitiwshi salıstırıwırlardan qashıw kerek. Trenerlerdiń tiykarǵı wazıypası bul jasqa sáykes keletuǵın qural kónlikpelerin, kónlikpelerin hám pazıyetlerin qalıplestiriw ushın waqıt tabıw bolıp tabıladı. Tiykarǵı qural kónlikpelerin qalıplestiriw júdá áhmiyetli: kishi jastaǵı oqıwshınıń háreket funkciyasınıń tiykarın quraytuǵın juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, tawǵa shıǵıw hám júriw. Keleshekte 2-4-klasslarda teńsalmaqlılıq, shıdamlılıq hám beyimlesiwsheńlik sıyaqlı fizikalıq pazıyetler eń jaqsı qalıpleseı. Olardıń rawajlanıwı ushın ashıq oýınlardan paydalanıw kerek, olar balalardıń psixofiziologiyalıq funkciyaların hám aqlıy pazıyetlerin sezilerli dárejede jaqsılaydı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport tug'risida”gi qonuni. (2015 yil 5 sentyabr) “Xalq so'zi” gazetasi. 2015 5 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni. 2000 yil 22-may. Toshkent.
3. O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida”gi qonuni. 1997 yil 2-avgust. “Turkiston” gazetasi. 1997 yil 1-oktyabr.
4. O'zbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori: T.: Sharq, 1997. – 44-b.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7-fevraldagi “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi PF-4947-Farmoni.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog'lom avlod uchun” ordenini ta'sis qilish tug'risidagi farmoni. 1993 yil 4-mart. “Turkiston” gazetasi. 1993 yil 6-mart.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 05.11.2021 yildagi “O'zbekiston sportchilarini XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga har tomonlama tayyorlash to'g'risida”gi PQ-5281-sonli Qarori.



8. Акопян А.О. Федеральные стандарты спортивной подготовки – нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств / А.О.Акопян, А.Н.Волков., Б.Н.Шустин // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: науч. электрон. журн. –2015.– №7 (125). – С. 10–15. – Электрон. журн.

9. Алифиров А.И. Шахматная игра как средство развития психологических качеств студентов / А.И.Алифиров, И.В.Михайлова, А.В.Зарывкина // Актуальные проблемы развития современной науки и образования. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 30 апреля 2015 г.: в 5 частях. Часть IV. М.: «АРКонсалт», 2015 г. – С. 10.

10. Бауэр В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России / В.Г.Бауэр // Вестник спортивной науки. электрон. журн. –01.11.2014. – С. 9. – Электрон. журн.

11. Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А.Воробьев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: науч. электрон. журн. –2009. – № 10 (56). – С. 57–63. – Электрон. журн.

12. Вырупаев В.К. Актуальные вопросы формирования системы подготовки резерва в Российской Федерации / В.К.Вырупаев, Д.П.Антонов, Н.А.Титова, Б.Н.Найданов // Наука и спорт: современные тенденции: науч. электрон. журн. – 2018. – № 3 (Том 20). – С. 47–52. – Электрон. журн.

13. Вырупаев В.К. Анализ состояния медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва / В.К.Вырупаев, А.Ю.Лапин, Н.А.Титова, В.А.Курашвили // Наука и спорт: современные тенденции: науч. электрон. журн. – 2018. – № 4 (Том 21). – С. 11–18 – Электрон. журн.

14. Вырупаев В.К. Основные направления государственной политики по модернизации спортивной подготовки резерва / В.К.Вырупаев // Актуальные вопросы модернизации спортивной подготовки резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 03.12.2015. г. Москва.

15. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников: учебное пособие / А.А.Гужаловский – Минск: Нар. асвета, 1978. – 88 с.

XORIJIY MAMLAKATLAR IJTIMOIIY-MADANIY HAYOTIDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI VA AHAMIYATI

Valixanov Saidbek Shoxobidinovich
Doktorant
Andijon davlat universiteti
saidvalixonov8@gmail.com

Annotatsiya: Jismoniy tarbiyaning roli va ahamiyati tobora ortib borayotgan bir paytda, jismoniy tarbiyani ta’lim tizimiga integratsiya qilish va amaliyotga ilg‘or va samarali yondashuvlarni joriy etish tobora dolzarb bo‘lib bormoqda. Maktab



ta’limi tizimiga jismoniy tarbiyani joriy etish asosida aholining jismoniy faolligini oshirish, sog’lig’ini saqlash va sog’lom turmush tarzini olib borish ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha izchil islohotlar amalga oshirildi. Biroq, xalqaro tajribalarni qo‘llash va eng yaxshi xorijiy tajribalarni mahalliy tizimga kiritish orqali umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish masalasi ilmiy tadqiqotlar uchun muhim mavzu bo‘lib qolmoqda. Ushbu maqolada yuqorida aytib o‘tilgan dolzarb masalalar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, xorijiy tajribalar, YUNESKO, integratsiya, jismoniy faollik, sog’lom turmush tarzi.

Аннотация: В связи с возрастающей ролью и важностью физического воспитания, интеграция физического воспитания в систему образования и внедрение передовых и эффективных подходов к его применению становятся все более актуальными. На основе внедрения физического воспитания в школьную систему образования были проведены последовательные реформы, направленные на повышение физической активности населения, поддержание здоровья и развитие навыков ведения здорового образа жизни. Однако вопрос совершенствования системы физического воспитания в средних школах посредством применения международного опыта и внедрения лучших зарубежных достижений в местную систему остается важной темой для научных исследований. В данной статье рассматриваются вышеупомянутые актуальные вопросы.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт, зарубежный опыт, ЮНЕСКО, интеграция, физическая активность, здоровый образ жизни.

Abstract: In a world where the role and significance of physical education is steadily increasing, the integration of physical education into the educational system and the implementation of advanced and effective approaches in practice is becoming ever more relevant. Based on the introduction of physical education into the school education system, consistent reforms have been undertaken to increase the physical activity of the population and to develop skills for maintaining health and leading a healthy lifestyle. However, the issue of improving the physical education system in general education schools by applying international experiences and incorporating the best foreign practices into the local system remains an important subject for scientific research. This article examines the abovementioned pressing issues.

Keywords: Physical education, sport, foreign experiences, UNESCO, integration, physical activity, healthy lifestyle.

Kirish. Jahon amaliyotida umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiyani takomillashtirish, o‘quvchilarning kundalik hayotida jismoniy faollikning rolini kuchaytirish va sifatli ta’lim muhitini yaratish bo‘yicha izchil va amaliy harakatlar qilinmoqda. Bir qator xalqaro tashkilotlar, xususan, YUNESKO o‘quvchilarning



faolligini oshirish va jismoniy tarbiya orqali ularning aqliy va jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyani asosiy fan sifatida targ'ib qilishga alohida e'tibor qaratmoqda. Shunga qaramay, jahon tajribasida maktab jismoniy tarbiya darslariga ilg'or xorijiy amaliyotlarni integratsiya qilish tizimini isloh qilish va o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishning samarali va natijaga yo'naltirilgan usullarini ishlab chiqish zarurati dolzarbligicha qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasida aholining jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush-tarziga amal qilishga odatlantirish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonunida mamlakatda jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanish, ushbu sohada kamsitish va zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik va jismoniy tarbiya vositasida aholining salomatligini mustahkamlash zarurligi belgilab qo'yilgan [1].

So'nggi yillarda mamlakatimizda aholining jismoniy faolligini oshirish, xususan, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish yuzasidan qator ishlar amalga oshirilmoqda [2]. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev boshchiligida 2025 yilning 13-fevral kuni olimpiya va paralimpiya harakati, ixtisoslashtirilgan va ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari bo'yicha videoselektor yig'ilishi o'tkazildi [3].

Har bir ota-ona, har bir millatning niyati jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni tarbiyalashdir. Bunga esa jismoniy tarbiya va sportsiz erishib bo'lmasligi alohida ta'kidlab o'tildi [3].

Chet eldan ilg'or tajribalar, grantlar jalb qilish choralari ko'rish, sportchi va murabbiylar xorijiy sport akademiyalarida o'qitish masalasida alohida topshiriqlar berildi.

Asosiy qism. Xalqaro tajribalardan ma'lumki jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi mazkur sohada faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislar tayyorlash tizimi, ularning bilim, ko'nikma va malakalariga bog'liq. Amaliyotning ko'rsatishicha jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kadrlar salohiyati tabiiy ravishda ushbu jabhadagi rivojlanish va taraqqiyotning hal qiluvchi kuchi hisoblanadi.

Tahlillar va ilmiy manbaalardagi ma'lumotlarni taqqoslash shuni ko'rsatadiki, jamiyatda aholi jismoniy faolligini oshirish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri sanaladi. Bu borada YUNESKO, Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST), Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi va shu kabi boshqa tashkilotlarning global miqyosida jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan tashkiliy ishlarini alohida qayd etish joiz [4, 5].

E'tirof etish joizki, JSSTning dunyo aholisining jismoniy faollik ko'rsatkichlari bo'yicha yillik hisoboti alohida diqqatga sazovordir. Ushbu manbalarda ko'rsatib o'tilishicha jismoniy tarbiya orqali insonlarning jismoniy harakatga bo'lgan



ehtiyojini qondirish, ularning salomatligini mustahkamlash va umrni uzaytirishga erishish mumkin. Bu bir paytning o‘zida turli kasalliklarning oldini olish bilan birga shaxsning psixologik va axloqiy sifatlarini, fikrlash, o‘rganish va mulohaza yuritish qobiliyatini oshirishi keltirib o‘tilgan [5]. Shuningdek, JSSTning 2030 yilgacha jismoniy faollik dasturi va turli yillardagi hisobotlarida dunyo miqyosida jismoniy faollikni oshirish, insonlarga jismoniy tarbiyaning ahamiyati va zaruratini tushuntirib berish kerakligi alohida ko‘rsatilgan. Bu vazifa bevosita shaxsga “jismoniy ta’lim” berishni nazarda tutadi. Bizning fikrimizcha “jismoniy ta’lim” tushunchasi va unga erishtiruvchi yo‘l bevosita ta’limdan boshlanadi. Shunga ko‘ra maktab jismoniy tarbiyasi mazmuni va uning tashkil etilishi o‘rtasidagi bog‘liqlikka asosan ushbu tizimni sifat jihatidan takomillashtirish zarurati yuzaga keladi.

Maktablar jismoniy tarbiyasi bevosita aholini jismoniy ta’lim bilan qurollantirish, turli yosh toifalari va aholi qatlamlari orasida jismoniy madaniyat darajasining ortishiga ijobiy ta’sir etadi [6; 7]. Shu sababdan ilg‘or xorijiy mamlakatlarda ushbu yondashuvga tayaniladi.

Ilmiy manbaalarda qayd etiladiki, maktablar jismoniy tarbiyasi borasida Xitoy dunyoda yetakchilardan hisoblanadi. Xitoy tajribasiga asosan, jismoniy ta’lim bu shaxsning turmush tarzini maqsadga muvofiq tashkil etishga ijobiy ta’sir etishga qaratilgan jismoniy harakat, salomatlik va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bilimlar majmuasidir. Jismoniy ta’lim bevosita shaxsning axloqiy, kommunikativ, kreativ, tanqidiy fikrlash va estetik qarashlarini ham rivojlantiruvchi ta’sirga ega hisoblanadi.

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan global hayotda jismoniy tarbiya rivojlangan mamlakatlarda inson hayotining ajralmas qismi sifatida aks etadi. Bu o‘rinda aholi turmush-tarziga jismoniy tarbiyani keng joriy etish maktab va maktabgacha ta’lim tizimidan boshlanishi alohida diqqatga sazovordir. Masalan, AQShda umume’tirof etilgan dasturida jismoniy tarbiya AQSh fuqarolarining turmush tarzining ajralmas qismi ekanligi belgilangan. Mazkur talablar mazmuni jismoniy tarbiya to‘g‘risidagi bilimlar va uning ahamiyatini, avvalo, insonlarga tushuntirib berish, jismoniy tarbiya to‘g‘risidagi bilimlarni yetkazib berishni nazarda tutadi. Bizning fikrimizcha, bu faoliyat shaxsni, avvalo, “jismoniy ta’lim” yoki “jismoniy bilim” bilan qurollantirish deb, hisoblash mumkin. Yuqoridagi dasturning K12-1 bandida “Jismoniy savodli shaxs” tushunchasi kiritilganligi alohida diqqatga sazovordir.

Yuqoridagi kabi yondashuvlar boshqa bir qator mamlakatlar jismoniy tarbiyasida ham aks etganligi diqqatga sazovordir. Xususan, Germaniyada jismoniy tarbiya jamiyat taraqqiyotini belgilovchi muhim omil sifatida qaraladi. Germaniyada jismoniy tarbiya ta’lim tizimi va tarbiyaning boshqa, turlariga uzviy bog‘langanligi uning maqsadga muvofiq tashkil etilganligidan dalolat beradi. Olingan ma’lumotlarga ko‘ra Germaniyada jismoniy tarbiya, avvalo, maktab va bog‘chalarda bolalar ongiga shunchaki o‘yin yoki mashqlar majmui sifatida emas,



turmush-tarzining ajralmas qismi sifatida singdirilishi belgilangan. Shuning natijasi asosida Germaniya dunyoda aholi jismoniy faollik ko'rsatkichi bo'yicha eng yuqori o'rinda turadi.

Xorijiy manbaalarda maktablar jismoniy tarbiyasini takomillashtirish zarurligi ko'rsatib o'tilgan. Xususan, Van der Marsning tadqiqotlariga ko'ra, kelgusida jismoniy tarbiya bo'yicha jamiyat a'zolarining faolligini oshirish kerak. Uning fikricha insonlarning salomatligini yaxshilash va sog'lom turmush-tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish zarurati mavjud [10]. Olim maktab o'quvchilariga jismoniy tarbiyani o'qitish masalasiga alohida to'xtalib o'tar ekan uni sifat jihatidan tubdan takomillashtirish, jismoniy ta'limning mazmunini oshirish va tashkil etish yuzasidan bir qator xulosalarga keladi.

Qayd etish joizki, JSSTning tadqiqotlari bu borada alohida muhim hisoblanadi. Ushbu tadqiqotlarga ko'ra dunyo bo'yicha jismoniy faollik ko'rsatkichi normal holatdan past bo'lib, aholi orasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish zarur. JSSTning ma'lumotlariga ko'ra rivojlangan mamlakatlarda ham aholining jismoniy faollik darajasi qoniqarli holatda emas [5].

YUNESKOning rasmiy hisobotlariga ko'ra [4], dunyo miqyosida jismoniy faollik bo'yicha Niderlandiya, Germaniya, Ruminiya, Rossiya, Vengriya va Hindiston davlatlari yuqori o'rinlarda turadi. Ushbu hisobotga ko'ra, dunyo aholisi hafta davomida o'rtacha 6 soatdan ko'proq vaqtini jismoniy faollikka sarflar ekan. Biroq bu yetarli bo'lmay, normal holatdan bir muncha kam hisoblanadi.

Boshqa bir qator tadqiqotlarda qayd etilganki, jismoniy tarbiyani rivojlantirish avvalo maktabgacha va maktab ta'limida boshlanishi maqadga muvofiq. Ilmiy adabiyotlarda ko'rsatilganki dunyo tajribasida jismoniy tarbiyaga erta yoshdan qiziqtirish, uning ijtimoiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini singdirish ishlari amalga oshiriladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, maktab ta'limida jismoniy tarbiya muhim o'ringa ega bo'lib, uni boshqa fanlar bilan birgalikda tashkil etishga harakat etiladi. Hususan, ba'zi xorijiy davlatlar umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati yuqori darajada ekanligi o'quvchilarga alohida o'qitiladi.

Tadqiqotlarga ko'ra jismoniy tarbiya o'quvchilarning nafaqat jismoniy faolligi, balki, aqliy, axloqiy, ma'naviy va estetik jihatdan tarbiyalanashiga ham qaratilgan bo'lishi kerak. Biroq, Yevropa va AQSh tajribasi bo'yicha boshqa tadqiqot ishlarida qayd etilishicha, o'g'il bolalar va qizlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etish ko'rsatkichlari turlicha bo'lib, bu ularning salomatlik ko'rsatkichlari va turlicha rivojlanishlariga ta'sir etmoqda.

Alohida ta'kidlash kerakki, Yaponiya tajribasini tahlil etish muhim ahamiyatga ega. Ushbu mamlakatda jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rta maktablarda salomatlik va o'quvchilarga jismoniy tarbiya berish vazifasini ham bajarishi zarurligini ilmiy manbaalarda keltirib o'tilgan. Ma'lumotlarga ko'ra Yaponiya ta'lim tizimida, xususan, o'rta va oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya muhim ahamiyat kasb etib,



o'qituvchilarga bir paytning o'zida o'quvchilarga jismoniy ta'lim to'g'risidagi bilimlar va salomatlik, xususan, jismoniy tarbiya to'g'risida ham bilim berish vazifasi yuklatilgan.

Xitoy tajribasiga ko'ra, oliy maktablar va universitetlarda talabalarda jismoniy tarbiya orqali ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga erishiladi. Ushbu yondashuvga ko'ra jismoniy tarbiya yoshlarda ijtimoiy munosabatlarga faol kirishish, faollik, sog'lom raqobat va boshqa shu kabi xislatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportga yoshlarni rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish kerakligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Bu boradagi tadqiqotlar xitoylik boshqa tadqiqot ishlarida ham tasdiqlanganligini hisobga olsak, Xitoy tajribasida jismoniy tarbiya keng qamrovli ekanligini e'tirof etish mumkin.

Adabiyotlar tahlili asosida xulosa qilish mumkinki, kelgusida maktablar jismoniy tarbiyasini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Bu zarurat nafaqat ma'lum bir hudud yoki davlat miqyosida, balki dunyo miqyosida ham umumiy xarakterda bo'lib, sohani yanada rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning ijtimoiy ahamiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Boshqa tadqiqotlarda qayd etilishicha zamonaviy jismoniy tarbiya o'zining moslashuvchanligi va turli shart-sharoitga muvofiqligi bilan tavsiflanadi. Xususan, Vengriya tajribasida ko'rsatilishicha, pandemiya sharoitida ham o'quvchilarning jismoniy tarbiya o'ziga xos tashkil etilib, ularning jismoniy faollik darajasini saqlab qolishga erishish borasida yetarlicha yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiyasini yanada takomillashtirish, jamiyat turmush-tarzida jismoniy tarbiyani singdirish masalasida olib borilgan amaliy sa'y harakatlar boshqa bir qator Yevropa mamlakatlarida ham olib borilayotganligini ta'kidlash zarur. Ponomaryovning firicha jamiyatda jismoniy faollikni oshirish borasida fikr bildirib, oliy ta'limda jismoniy tarbiyani samarali tashkil etishni taklif etadi [9]. Shu sababdan Rossiya Federatsiyasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturida “Sport bu normal hayot garovi” shiori hayotga tatbiq etilgan. Bu dastur asosida olib borilgan so'rov natijalariga ko'ra har ikki rossiyalikning bittasi sport bu normal hayot tarzini amalga oshirishda muhim hisoblanishini qayd etib o'tishgan.

Yuqoridagi kabi kuzatishlar va tahlillar boshqa tadqiqot ishlarida ham o'z aksini topganligi muhim ahamiyatga ega. Jamiyat ijtimoiy hayotiga jismoniy tarbiyani singdirish borasidagi fikrlar boshqa xorijiy olimlarning kuzatishlarida ham tasdiqlangan. Hususan, 2008-2019 yillar davomida Polsha va Ukraina universitetlarida tahsil olayotgan 3000 dan ortiq talabalar ustida olib borilgan tajribalar, jismoniy tarbiya va sport talabalarning salomatlik darajasi hamda psixologik barqarorlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir etganligini to'laqonli tasdiqlagan. Tahlillarga asosan ta'kidlash kerakki, dunyo tajribasida jismoniy



tarbiya jamiyat hayotining ajralmas qismi sifatida insonlar e’tiborida bo‘lib kelmoqda.

YUNESKOning rasmiy ma’lumotlariga tayanib so‘z yuritilsa, hozirda dunyo bo‘yicha barcha davlatlarda ham jismoniy tarbiya birdek rivojlanmaganligini ko‘rish mumkin. Haftalik jismoniy faollik ko‘rsatkichlari tahliliga ko‘ra dunyo aholisi o‘rtacha 6 soatdan ko‘proq vaqtini jismoniy faollikka ajratar ekan. Bunda eng faol 30 ta malakatlar qatorida Niderlandiya, Germaniya, Ruminiya, Rossiya va Vengriya kuchli beshlikdan joy olgan. Osiyo mamlakatlaridan Hindiston, Xitoy, Janubiy Koreya, Yaponiya, Malayziya joy olgan [5]. YUNESKOning jismoniy faollik bo‘yicha tahlil natijalari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

YUNESKOning dunyoda jismoniy faollik ko‘rsatkichlari tahlili

T/r	Davlatlar	O‘rtacha haftalik vaqt (soatda)
1.	Niderlandiya	12,8
2.	Germaniya	11,1
3.	Ruminiya	11
4.	Rossiya	9,2
5.	Vengriya	8,8
6.	Hindiston	8,4
7.	Janubiy Afrika	8,1
8.	Belgiya	7,5
9.	AQSh	7,3
10.	Kanada	7,2
O‘rtacha		6,9

Tahlillardan ko‘rish mumkinki o‘rtacha umumiy jismoniy faollik ko‘rsatkichi haftasiga 6,9 soatni tashkil etmoqda. Bu JSSTning jismoniy faollik talablarida belgilangan mezonlardan bir muncha past bo‘lib, jamiyatda jismoniy faollik darajasini oshirish zaruratini ko‘rsatadi.

Tahlillar jarayonida jismoniy faollik turlari borasida ham turli ko‘rsatkichlar mavjudligi aniqlandi. Kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, dunyoda mavjud jismoniy faol aholining 20%i fitness bilan, 19%t yugurish, 13% velosiped haydash, 10% futbol, 9% suzish bilan shug‘ullanishar ekanlar [5]. Shundan kelib chiqib ta’kidlash joizki, jismoniy faollik vositalari sifatida tanlangan asosiy faoliyat turlari bilan birga boshqa turdagi jismoniy faoliyat turlarini ham ommalashtirish muhim ahamiyatga ega [8].

Bir qator tadqiqotchilarning ta’kidlashicha jamiyatda jismoniy tarbiya nafaqat ta’lim tizimiga, balki sog‘liqni saqlash tizimiga ham integratsiya qilinishi lozim. Aholi keng qatlamlarining salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollik vositasidan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya jahon miqyosida faqatgina sog‘liqni mustahkamlash vositasi sifatida emas, balki keng ijtimoiy va madaniy ahamiyatga ega bo‘lgan muhim omil sifatida qaraladi. U jamiyatning turli qatlamlarini birlashtiradi, yosh avlodni



tarbiyalash, faol hayot tarzini shakllantirish va umumiy madaniyat darajasini oshirishda muhim o‘rin tutadi.

Avvalo, jismoniy tarbiya insonning jismoniy va ruhiy sog‘lig‘ini saqlashda asosiy vosita hisoblanadi. U doimiy harakat va mashqlar orqali tana a‘zolarining faoliyatini yaxshilaydi, asab tizimini mustahkamlaydi va stress, depressiya kabi muammolarning oldini oladi. Shu bilan birga, jismoniy faollik insonning ishlash qobiliyatini oshiradi, o‘ziga ishonch va intizomni shakllantiradi.

Ijtimoiy nuqtai nazardan qaralganda, jismoniy tarbiya jamoaviylikni, o‘zaro hamkorlikni va hamjihatlikni mustahkamlaydi. Turli sport turlari orqali odamlar o‘rtasida do‘stlik, hurmat va raqobat madaniyati rivojlanadi. Jamoaviy sport – futbol, basketbol, voleybol va boshqalar – faqatgina musobaqa emas, balki jamiyatdagi o‘zaro munosabatlarni yaxshilash, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va umumiy maqsad sari harakat qilishni o‘rgatadi. Madaniy jihatdan jismoniy tarbiya milliy va an‘anaviy sport turlari orqali xalqning madaniy merosi, urf-odatlarini saqlashga xizmat qiladi. Bu orqali har bir millat o‘zligini namoyon etadi, o‘z tarixiy va madaniy qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazadi. Jismoniy tarbiya va sport bayramlari, musobaqalar va an‘anaviy o‘yinlar jamiyatning madaniy hayotini boyitadi, milliy g‘urur va hamfirkrlilik hissini oshiradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya ta‘lim tizimida ham muhim o‘rin tutadi. U yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta‘minlash bilan birga, ularni intizomli, mas‘uliyatli, barqaror shaxslar etib tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiya orqali bolalar va o‘smirlarda sog‘lom hayot tarzi, salbiy odatlarga qarshi immunitet, faol hayotga muxabbat shakllanadi.

Umuman jamiyatda jismoniy tarbiyani ommalashtirish va uni turmush- tarziga keng joriy etish bir nechta bosqichlar va ketma-ketliklardan iborat deb hisoblaymiz.

1. Tushuncha va ma‘rifatni oshirish (axborot-ma‘rifiy bosqich).

- Jismoniy tarbiya va sportning sog‘liq, psixologik barqarorlik va ijtimoiy rivojlanishdagi o‘rni haqida aholiga tushuncha berish;

- OAV, internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali jismoniy faollikni targ‘ib qilish;

- Sog‘lom turmush tarziga oid roliklar, bukletlar, bannerlar va tahliliy maqolalar tayyorlash va tarqatish.

2. Ta‘lim tizimida faol joriy etish (ta‘limiy bosqich).

- Maktabgacha ta‘lim muassasalarida ertalabki gimnastikani majburiy joriy etish;

- Maktab va kollejlarda jismoniy tarbiya soatlarini ko‘paytirish va sifatini oshirish;

- Oliy ta‘lim muassasalarida sport klublari va to‘garaklarini kengaytirish;

- Pedagog kadrlarning malakasini oshirish va zamonaviy metodikalarni joriy etish.

3. Infratuzilmani rivojlantirish (amaliy bosqich).



- Mahallalarda, parklarda, turarjoy hududlarida ochiq sport maydonchalari va fitnes uskunalarini o‘rnatish;
- Sport inshootlariga keng ommaviy kirish imkonini yaratish (to‘lovsiz yoki imtiyozli asosda);
- Jismoniy faollikka mo‘ljallangan transport vositalari (velosiped yo‘laklari, piyoda yuruvchilar uchun qulay yo‘llar) infratuzilmasini takomillashtirish.
- 4. Jamoaviy faollikni kuchaytirish (ijtimoiy bosqich).
 - Mahallalar, tashkilotlar va korxonalarda sport musobaqalari va sog‘lom hayot kunlarini tashkil etish;
 - Ko‘ngilli sport klublari va sog‘lom hayot to‘garaklarini qo‘llab- quvvatlash;
 - Oilalar uchun sport tadbirlari tashkil etish orqali barcha yoshdagi fuqarolarni jalb qilish.
- 5. Davlat siyosatini kuchaytirish (tashkiliy-huquqiy bosqich).
 - Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonunchilik bazasini takomillashtirish;
 - Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi dasturlar va grantlarni amalga oshirish;
 - Korxonalar va muassasalarda xodimlar uchun ish vaqtida jismoniy mashqlarga vaqt ajratishni rag‘batlantirish;
 - Davlat va nodavlat tashkilotlar o‘rtasida hamkorlikda keng qamrovli dasturlarni yo‘lga qo‘yish.

Xulosa. Jismoniy tarbiya – inson va jamiyat taraqqiyotida beqiyos o‘ringa ega. Uning ijtimoiy-madaniy ahamiyati shundaki, u sog‘lom jamiyatni shakllantirish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni mustahkamlash, barqaror va faol avlodni tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi.

Mahalliy sharoitlarni hisobga olish, milliy tizimni isloh qilish va xalqaro amaliyotning ilg‘or jihatlarini mahalliy tizimga qo‘llash zarurligini chuqur tahlil qilish, xorijiy tajribalarning eng yaxshi elementlariga e‘tibor berish va uni sifat jihatidan boyitish orqali maktab jismoniy tarbiyasini takomillashtirish juda muhimdir. Bunga erishish uchun mahalliy tizimning o‘ziga xos xususiyatlarini xalqaro amaliyotlar bilan taqqoslash, farqlar va o‘xshashliklarni baholash hamda ularning kuchli va afzalliklarini qo‘llash imkoniyatlarini baholash kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015 yil, 4-sentyabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 4-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877-son Qarori.
3. Yangi O‘zbekiston gazetasi. 2025 yil, №32-son.
4. JSSTning “Jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalari”. 2024, 24-iyun.
www.who.org.



5. YUNESCOning “Jismoniy faollik tavsiyalari”. www.unesco.org.
6. Abdullayev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. O‘quv qo‘llanma. Farg‘ona, 1999.
7. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg‘ona, 2001.145-b.
8. Kohl III HW, Murray TD, Salvo D. Foundations of physical activity and public health. Human Kinetics; 2025 Mar 31. Pp. 187-189.
9. Ponomarev I.E., Zorina O.V., Tyutyunikov V.I., Belmach V., Schutyeva I.Y., Olonets S.B. Sport in the environment of student youth as a component of physical culture and factor of preparing athletes of highest achievements. Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN, 2020. (4), pp. 1-9.
10. Van der Mars H, Lund JL, Santiago JA. We are what we teach: Physical education standards that reflect our true content—Part 2. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2025 Jan 2; 96(1):27-42.

JASLAR SPORTÍN RAWAJLANDIRÍWDA MÁMLEKET SIYASATÍ

Tabinbaev Berik Asqarovich

Docent

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Urakbaeva Albina Sultangaliy qizi

Student

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

berik0077mail.ru

Annotatsiya. *Usı maqalada jaslar sportın rawajlandırıwda mámleketlik siyasattıń roli, tiykarǵı baǵdarları hám ámeliyattaǵı ilajları talqılanadı. Mámleketlik baǵdarlamalar, sport infrastrukturasın keńeytiw, jaslardı ǵalabalıq sportqa tartıw hám salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw arqalı jaslardıń salamatlıǵın hám sociallıq belsendiligin arttırıw máseleleri kórip shıǵıladı. Maqala mısál sıpatında Ózbekstan Respublikasında sport tarawındaǵı mámleketlik siyasattıń áhmiyetli baǵdarları hám strategiyalıq máqsetleri sáwlelendiriledi.*

Tayanış sózler: *Jaslar sportı, mámleketlik siyasat, sport infrastrukturası, ǵalabalıq sport, salamat turmıs tárizi, sport baǵdarlamaları, jaslar iskerligi.*

Аннотация: *В данной статье анализируется роль государственной политики в развитии молодежного спорта, основные направления и практические меры. Рассматриваются государственные программы, расширение спортивной инфраструктуры и привлечение молодежи к массовому спорту с целью укрепления здоровья и повышения социальной активности. Приводятся примеры актуальных стратегий спортивной политики в Республике Узбекистан.*



Ключевые слова: Молодежный спорт, государственная политика, спортивная инфраструктура, массовый спорт, здоровый образ жизни, государственные программы, молодежная активность.

Abstract: This article examines the role of government policy in developing youth sports, outlining key directions and practical measures. It discusses state programs, the expansion of sports infrastructure, and the engagement of young people in mass sports to improve health and social activity. Examples of current sports policy strategies in the Republic of Uzbekistan are presented.

Keywords: youth sports, government policy, sports infrastructure, mass sport, healthy lifestyle, state programs, youth engagement.

Kirisiw. Búgingi kúnde sport jaslar turmısınıń áhmiyetli bólegine aylangan bolıp, ol tek gána fizikalıq salamatlıqtı jaqsılaw emes, al sociallıq belsendilik, tártip-intizam hám waqıttı durıs basqarıw sıyaqlı jeke pazıyetlerdi qalıplestiriwde de úlken rol atqaradı. Jaslar sportı arqalı salamat turmıs tárizin úgit-násiyatlaw, milliy maqtanıstı bekkemlew hám xalıq aralıq maydanda tabısqa erisiw mámleketlik siyasatnıń tiykarǵı baǵdarlarınan biri bolıp esaplanadı. Ózbekstan Respublikası “Jańa Ózbekstan” rawajlanıw strategiyası sheńberinde dene tárbiya hám sport tarawına ayrıqsha itibar qaratılmaqta, bul bolsa sport infrastrukturasın keńeytiw, ǵalabalıq sporttı rawajlandırıw hám jaslardı sportqa tartıw boyınsha kompleksli ilájlardı óz ishine aladı. Bul siyasat arqalı jaslar sportınıń turaqlı rawajlanıwı hám jámiyetlik turmısta belsene qatnasıwın támiyinlew názerde tutılǵan.

Mámleketlik siyasatı jaslar arasında sporttı keńnen úgit-násiyatlaw, sport infrastrukturasın rawajlandırıw hám dene-tárbiya sistemasın jetilistiriwge qaratılǵan kompleksli strategiya bolıp esaplanadı. Ózbekstan Respublikasında sońǵı jılları sport hám jaslar siyasatı tarawında sezilerli unamlı ózgerisler ámelge asırılmaqta. Atap aytqanda, mámlekette Jaslar siyasatı hám sport ministrligi (házirde Mádeniyat hám sport isleri ministrligi) shólkemlestirilgen bolıp, ol sport infrastrukturasın keńeytiw, jaslardı fizikalıq belsendilikke tartıw hám sporttı ǵalaba eń jaydırw boyınsha ilájlardı muwapıqlastıradı.

Mámleketlik baǵdarlamalar sporttı rawajlandırıwdı tek gána joqarı nátiyjeli professional sportshılardı tayarlawǵa emes, al ǵalabalıq sporttı keńeytiwge de qaratadı. Máselen, jaslar ushın “Máhálle ligase”, “Mektep ligase”, “Studentler ligase”, “Ministr kubogi” sıyaqlı jarıslar shólkemlestirilip, olardıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıw jumısları alıp barılmaqta. Bul ilájlar arqalı sport iskerligi jaslardıń kúndelikli turmısına síndirilip, olardıń salamatlıǵı bekkemlenedi hám sociallıq belsendilik dárejesi artadı.

Sport infrastrukturasın jaqsılaw mámleketlik siyasatnıń jáne bir áhmiyetli baǵdarı bolıp esaplanadı. Mámleket tárepinen sport obyektlerin qurıw, bar sport imaratların modernizaciyalaw hám sport mekteplerin rawajlandırıw jumısları alıp barılmaqta. Sonıń menen birge, sportshılardıǵa huqıqıy, medicinalıq hám finanslıq



qollap-quwatlaw kórsetiw sisteması da shólkemlestirildi. Máselen, joqarı nátiyjelerge erisken sportshılarga stipendiylar engizilip, olar ushın qosımsha xoshametlew mexanizmleri jaratıldı.

Metodologiya. Usı maqalada jaslar sportın rawajlandırıwda mámleketlik siyasatnıń nátiyjeliligin hám baǵdarların úyreniw ushın bir neshe ilimiy izertlew metodları qollanıldı. Bárinen burın, teoriyalıq qatnas tiykarında ádebiyatlar, ilimiy maqalalar, mámleketlik baǵdarlamalar hám strategiyalıq hújjetler talqılandı. Bul qatnas maqalanıń teoriyalıq tiykarın qalıplestiriw hám sport siyasatı boyınsha burın alıp barılǵan izertlewler menen jaǵdaylardı salıstırıw imkánıyatın berdi.

Sonday-aq, táriyiplewshi metoddan paydalanıp, Ózbekistan Respublikasında jaslar sportın rawajlandırıw boyınsha bar mámleketlik baǵdarlamalar hám ilájlar ǵalaba statistika, rásmiy esabatlar hám huqıqıy hújjetler tiykarında súwretlengen. Bul metod arqalı mámleketlik siyasatnıń mazmunı hám ámelde qollanılıp atırǵan mexanizmleri tereńirek sáwlelendirildi.

Analitikalıq metod járdeminde bolsa mámleketlik siyasatnıń túrli baǵdarları - infrastruktura, sport jarısları, jaslar sportına ajratılatuǵın qarǵı resursları hám baǵdarlamalardıń nátiyjeliligi óz-ara salıstırıldı. Bul usıl maqalaǵa tek ǵana jaǵdaydı súwretlep ǵana qoymastan, al olardıń nátiyjelerin ilimiy tiykarda bahalaw imkánıyatın berdi.

Bul metodologiyalıq kózqaraslar birgelikte jaslar sportın mámleketlik siyasat sheńberinde integraciyalasqan tárizde úyreniliwin támiyinleydi hám maqala nátiyjeleriniń ilimiy tiykarlangan hám ámeliy áhmiyetli bolıwına xizmet etedi.

Nátiyje. Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi, mámleketlik siyasat Ózbekistan Respublikasında jaslar sportın ǵalaba hám sistemalı túrde rawajlandırıwda sezilerli unamlı ózgerislerge alıp kelmekte. Rásmiy mámleketlik dereklerge kóre, “Ózbekistan 2030” strategiyası hám jaslar hám biznesti qollap-quwatlaw boyınsha mámleketlik baǵdarlama sheńberinde 10 millionnan aslam jaslar ǵalabalıq sport penen shuǵıllanbaqta. Bul kórsetkish jaslar arasında sportqa bolǵan qızıǵıwshılıqtıń keń kólemde ósip atırǵanınan derek beredi. Bul jaǵday sporttı jaslar turmısınń ajıralmas bóligine aynaldırıw, salamat turmıs tarzın qalıplestiriw hám jas áwladtıń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwın qollap-quwatlaw baǵdarında alıp barılıp atırǵan mámleketlik siyasatnıń nátiyjeliligin kórsetedi. Sonday-aq, sportnıń keń tarqalıwı jaslar arasında intizom, jigerlilik, komandada islew qabiletleri sıyaqlı qásiyetlerdi rawajlandırıwǵa da járdem beredi. Bul bolsa jaslardıń tek fizikalıq emes, al sociallıq hám ruwxıy jaqtan da rawajlanıwına unamlı tásir etedi.

Mámleketlik sport infrastrukturasın keńeytiw baǵdarında da sezilerli nátiyjeler bar. Keyingi jıllarda 118 jańa sport kompleksi iske qosıldı hám máhállelerde 7000 nan aslam sport maydanshaları qurıldı, sonıń ishinde mınlaǵan mini-futbol, basketbol, voleybol hám badminton maydanshaları bar. Bul sport infrastrukturasınıń keńeytiliwi jaslar ushın sport penen shuǵıllanıw imkaniyatların sezilerli dárejede arttırdı. Máhállelerde qurılǵan sport maydanshaları jaslardı sportqa tartıwdı



añsatlastırıp, olardıń bos waqtın paydalı ótkeriwine jaǵday jaratadı. Sonday-aq, bunday infrastrukturalıq rawajlanıw sporttı tek iri qalalarda emes, al awıllıq hám máhálle dárejesinde de keń taratıwǵa múmkinshilik jaratadı. Bul bolsa xalıq arasında fizikalıq aktivliktiń artıwına, salamat turmıs tarzınıń keń qollanıwına hám jaslardıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵınıń ósiwine alıp kelmekte. Jańa sport obyektleriniń payda bolıwı sport oınların zamanagóy shárayatta alıp barıwǵa múmkinshilik berip, jas sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵın jaqsılaydı.

2025-jılı xalıqtıń ulıwma sport penen shuǵıllanıw dárejesi unamlı tendenciyanı kórsetpekte: er adamlar arasında 71,9% hám hayal-qızlar arasında 64,1% belsendi fizikalıq shınıǵıwlar orınlaydı. Bul kórsetkishler sońǵı jıllarda úzliksiz ósip atırǵanın tastıyıqlaydı. Bul bolsa sport siyasatınıń xalıq salamatlıǵına unamlı tásir etip atırǵanın kórsetedi. Fizikalıq aktivliktiń artıwı organizmniń salamat bolıwına, turli kesellerdiń aldın alıwǵa hám turmıs sapasınıń jaqsılanıwına járdem beredi. Sonday-aq, hayal-qızlardıń sport penen belsendi shuǵıllanıwı gender teńligin támiyinlew baǵdarında da áhmiyetli qádem bolıp tabıladı. Bul jaǵday jas qızlardıń fizikalıq rawajlanıwına, olardıń salamat turmıs tarzın qollap-quwatlawına hám jámiyetke belsendi qatnasıwına múmkinshilik jaratadı. Sonday-aq, sport jaslar arasında dostlıq, bir-birin qollap-quwatlaw hám sociallıq qatnaslardı rawajlandırıwda da áhmiyetli rol oynaydı.

Ulıwma alǵanda, mámleketlik siyasattıń jaslar sportın rawajlandırıwǵa qaratılǵan kompleksli ilajları sociallıq belsendilikti arttırıw, ǵalabalıq sporttı keńeytiw hám jaslardıń salamatlıǵın bekkemlew tarawında anıq unamlı nátiyjelerdi bergenin kórsetpekte. Mámleket tárepinen ámelge asırılıp atırǵan strategiyalar jaslardı sportqa keń tartıw, olardıń fizikalıq hám ruwxıy jaqtan rawajlanıwına jaǵday jaratıw maqsetinde izbe-iz iske asırılıp atır. Bul bolsa sport arqalı salamat, belsendi hám bárkamal jaslarǵa iye bolıw strategiyalıq maqsettiń ámelge asırılıp atırǵanın tastıyıqlaydı. Sonday-aq, sporttı rawajlandırıw siyasatı jaslardıń patriotlıq sezimin bekkemlew, olardı jámiyetke paydalı azamat bolıp jetilisiwine járdem beriw hám ulıwma jámiyet rawajlanıwına úles qosıw baǵdarında da áhmiyetke iye.

Natiyjede, sporttıń keń rawajlanıwı jamiyet salamatlıǵın jaqsılaytuǵın, jaslardıń fizikalıq hám ruwxıy jetiskenligin támiyinleytuǵın áhmiyetli sociallıq faktor sıpatında qaralıp atır. Jaslar sportın qollap-quwatlaw boyınsha alıp barılıp atırǵan mámleketlik siyasat keleshekte de jas áwladtıń salamat, belsendi hám bárkamal bolıp jetilisiwine bekkem tiykar bolıp xızmet etedi.

Talqılaw. Bul izertlew nátiyjeleri jaslar sportın rawajlandırıwda mámleketlik siyasat áhmiyetli hám sheshiwshi faktor ekenligin kórsetedi. Tallawlar sonı tastıyıqlaydı, mámleket tárepinen islep shıǵılıp atırǵan strategiyalar, baǵdarlamalar hám ámeliy ilajlar jaslardı sportqa keńnen tartıw, olardıń fizikalıq belsendiligin arttırıw hám salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde úlken áhmiyetke iye bolmaqta. Ásirese, sońǵı jılları sport infrastrukturasın rawajlandırıw, jańa sport kompleksleri hám maydanların qurıw jáne ǵalabalıq sport jarısların turaqlı shólkemlestiriw arqalı



jaslar arasında sportqa qızıǵıwshılıq sezilerli dárejede artıp barmaqta. Izertlew dawamında alınǵan maǵlıwmatlar sonı kórsetedi, jaslar sportın rawajlandırıwǵa qaratılǵan mámleketlik baǵdarlamalar tek ǵana professional sportshılardı tayarlawǵa emes, al keń jámiyetshilik arasında fizikalıq belsendilikti arttırıwǵa da xızmet etpekte. “Máhálle ligase”, “Mektep ligase”, “Studentler ligase” sıyaqlı sport jarıslarınıń shólkemlestiriliwi jaslardı sport jumısına tartıwda áhmiyetli qural bolıp xızmet etpekte. Bunday jarıslar jaslar arasında salamat báseki ortalıǵın qalıplestirip, olardı turaqlı sport penen shuǵıllanıwǵa shaqıradı. Nátiyjede jaslardıń fizikalıq tayarlıǵı jaqsılanıp, olardıń salamat turmıs tárizine bolǵan umtılsı kúsheyedi. Dodalaw procesinde jáne bir áhmiyetli tárep - sport infrastrukturasınıń keńeyiwi jaslar sportınıń rawajlanıwına sezilerli tásir kórsetetuǵını anıqlanadı. Jańa sport kompleksleri, stadionlar hám máhállelerde qurılıp atırǵan zamanagóy sport maydanshaları jaslar ushın sport penen shuǵıllanıw imkaniyatların sezilerli dárejede keńeytpekte. Ásirese, sport obyektleriniń tek ǵana iri qalalarda emes, al aymaqlar hám máhállelerde de qurılıp atırǵanı sporttıń keńnen ǵalaba en jayıwına xızmet etpekte. Bul bolsa jaslardıń bos waqtın mazmunlı ótkeriw, olardı zıyanlı ádetlerden uzaq saqlaw hám sociallıq belsendiligin arttırıwda áhmiyetli rol atqaradı.

Sonday-aq, jaslar sportın rawajlandırıw procesinde mámleket tárepinen kórsetilip atırǵan materiallıq hám ruwxıy qollap-quwatlaw da úlken áhmiyetke iye. Joqarı nátiyjelerge erisken sportshılardı xoshametlew, olarǵa stipendiyalar hám túrli jeńillikler beriw jaslardıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın jáne de arttıradı. Bul bolsa talantlı jas sportshılardı anıqlaw, olardı professional sportqa baǵdarlaw hám xalıq aralıq sport maydanlarında mámleket abırayın múnásip qorǵaytuǵın sportshılardı tayarlaw imkaniyatın jaratadı.

Izertlew nátiyjeleriniń analizi sonı kórsetedi, jaslar arasında fizikalıq belsendiliktiń artıwı tek ǵana fizikalıq salamatlıqtı bekkemlewge emes, al olardıń psixologiyalıq hám sociallıq rawajlanıwına da unamlı tásir kórsetedi. Sport penen turaqlı shuǵıllanıw jaslar arasında tártip-intizam, juwapkershilik, jámaátte islesiw qábileti hám maqsetke umtılw sıyaqlı áhmiyetli pazıyetlerdi qalıplestiredi. Bul pazıyetler bolsa jaslardıń tek ǵana sport jumısında emes, al bilimlendiriw, miynet hám jámiyetlik turmıstıń basqa da tarawlarında tabısqa erisiwine járdem beredi.

Bunnan tısqari, jaslar sportınıń rawajlanıwı jámiyette salamat turmıs tárizin qalıplestiriwge de úlken úles qosadı. Sport penen shuǵıllanatuǵın jaslar arasında zıyanlı ádetlerge beriliw dárejesi azayadı, olardıń fizikalıq hám ruwxıy salamatlıǵı bekkemlenedi. Sol sebepli sporttı rawajlandırıwǵa qaratılǵan mámleketlik siyasat tek ǵana sport tarawın emes, al jámiyettiń ulıwma sociallıq rawajlanıwın támiyinlewge de xızmet etedi. Ulıwma alǵanda, alıp barılǵan tallawlar jaslar sportın rawajlandırıwǵa qaratılǵan mámleketlik siyasat unamlı nátiyjeler berip atırǵanın kórsetedi. Sport infrastrukturasınıń keńeyiwi, ǵalabalıq sport jarıslarınıń shólkemlestiriliwi hám jas sportshılardı qollap-quwatlaw sistemasınıń rawajlanıwı jaslar arasında sport mádeniyatın qalıplestiriwge xızmet etpekte. Sonıń menen birge,



keleshekte de jaslar sportın bunnan bilay da rawajlandırıw, sport infrastrukturasını keńeytiw hám sport penen shuǵıllanıw imkanıyatların barlıq aymaqlarda teńdey dárejede támiyinlew áhmiyetli wazıypalardan biri bolıp qalmaqta.

Juwmaq. Ótkerilgen izertlew nátiyjeleri sonı kórsetedi, jaslar sportın rawajlandırıw mámleketlik siyasatın tiykarǵı baǵdarlarınan biri bolıp, ol jámiyette salamat turmıs tárizin qalıplestiriw, jaslardıń salamatlıǵın bekkemlew hám sociallıq belsendilikti arttırıwda ayrıqsha áhmiyetke iye. Ózbekistan Respublikasında sport infrastrukturasını rawajlandırıw, ǵalabalıq sport jarısların shólkemlestiriw hám jaslardı sport penen turaqlı shuǵıllanıwǵa tartıw boyınsha izbe-iz hám sistemalı ilájlar ámelge asırılmaqta. Bul baǵdarda mámleket tárepinen qabıl etilip atırǵan strategiyalar hám baǵdarlamalar jaslardıń fizikalıq aktivligin arttırıw, olardı salamat turmıs tárizine baǵdarlaw hám sporttı kúndelikli turmıs mádeniyatınıń ajıralmas bóligine aynaldırıw maqsetin gózleydi.

Sunday-aq, jaslar sportın qollap-quwatlaw arqalı jas áwladtıń fizikalıq tayarlıǵın jaqsılaytuǵın, olardıń ruwxıy hám ádeplilik qásiyetlerin rawajlandıratuǵın áhmiyetleri sociallıq shárayatlar jaratılmaqta. Sport penen turaqlı shuǵıllanıw jaslarda jigerlilik, shıdamlılıq, intizam hám komandada islew qabiletlerin qalıplestiredi. Bul qásiyetler jaslardıń tek sport salasında emes, al turmıstıń basqa tarawlarında da jetiskenlikke erisiwine járdem beredi. Sunday-aq, sport jaslardı zıyanlı ádetlerden saqlaw, bos waqtın paydalı ótkeriw hám jámiyetke belsendi qatnasıwın qollap-quwatlaw baǵdarında da áhmiyetleri rol oynaydı.

Juwmaqlap aytqanda, jaslar sportın rawajlandırıwǵa qaratılǵan mámleketlik siyasat jámiyetin salamat hám bárkamal áwladın qalıplestiriwge xızmet etetuǵın áhmiyetli faktor bolıp esaplanadı. Sporttı keń rawajlandırıw arqalı jaslardıń fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwına, olardıń salamat turmıs tarzın qollap-quwatlawǵa hám sociallıq belsendiliginiń artıwına erisiw múmkin. Bul bolsa ulıwma jámiyet salamatlıǵın jaqsılaydı hám keleshek áwladtıń turaqlı rawajlanıwına tiykar boladı.

Keleshekte bul baǵdarda alıp barılıp atırǵan ilájlardı bunnan bilay da jetilistiriw, sport infrastrukturasını jáne de keńeytiw, sport obyektlerine qol jetimliligin arttırıw hám jaslardı sportqa keńirek tartıw áhmiyetleri wazıypalardan biri bolıp qaladı. Sunday-aq, sporttıń barlıq aymaqlarda teń rawajlanıwın támiyinlew, máhálle hám awıllıq aymaqlarda da sport imkanıyatların arttırıw kerek. Jaslardıń sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın turaqlı qollap-quwatlaw, jańa sport jarısların shólkemlestiriw hám jas sportshılardı xoshametlew arqalı mámlekettiń sociallıq-ekonomikalıq rawajlanıwına unamalı tásir kórsetiw múmkin.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Bengtsson H., et al. (2025). *Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.



2. Coalter F. (2013). *Sport for Development: What Game Are We Playing?* London: Routledge.
3. Bailey R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. Journal of School Health, 76(8), 397–401.
4. Fraser-Thomas J., Côté J., Deakin J. (2005). *Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development*. Physical Education & Sport Pedagogy, 10(1), 19–40.
5. Matveev L.P. (1991). *Theory and Methodology of Physical Culture*. Moscow: Progress Publishers.
6. Abdullayev A. (2020). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. Tashkent: Ózbekistan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti baspası.
7. Xo'jayev F. (2019). *Sport menejmenti va marketingi*. Tashkent: Fan va texnologiya.
8. Karimov I.A. (2015). *Joqarı mánawiyat - jeńilmes kúsh*. Tashkent: Ma'naviyat.

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT FANINI O'QITISHDAGI INNOVATSIYALAR VA ILG'OR TAJRIBALAR

Yusupbayeva Amangul Saparbayevna
O'qituvchi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
a.yusupbayeva@cspu.uz

Annotatsiya: Mazkur maqola “Ta’lim berishning ilg’or pedagogik texnologiyalarini, zamonaviy o’quv-uslubiy majmualarni yaratish va o’quv-tarbiya jarayonini didaktik jihatdan ta’minlash” umumiy o’rta ta’limning asosiy vazifalaridan biri sifatida belgilangan. Darhaqiqat, ilg’or pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonini unumdorligini oshiradi, o’quvchilarning mustaqil fikrlash jarayonini shakllantiradi, o’quvchilarda bilimga ishtiyoq va qiziqishni oshiradi, bilimlarni mustahkam o’zlashtirish, ulardan amaliyotda erkin foydalanish ko’nikma va malakalarini shakllantiradi. Pedagogik texnologiyaga asoslangan ta’lim jarayonida o’qituvchi va o’quvchi faoliyati doirasi aniq belgilanadi, ta’limni tashkil etishning aniq texnologiyasi ko’rsatiladi. “Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo’yicha amalga oshirayotgan ishlarimiz o’zining ijobiy samarasini bermoqda”. Shu ma’noda ilg’or pedagogik texnologiyalarni amalda joriy etish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’limda texnologik yondashuv pedagogik jarayonga faol ta’sir etuvchi va uning samaradorligini, bir butunligini va muvaffaqiyatini belgilab beruvchi omillardan



hisoblanadi. O‘zbekiston ta’lim tizimining insonparvarlashuvi, demokratlashuvi va yangi texnologiyalarning kiritilishi pedagogika fani oldiga ta’limning mazmuni, tuzilishi, rivojlanish darajasi, imkoniyatlari va texnologiyasini aniqlashdek murakkab vazifalarni qo‘ydi. Bu vazifalarni hal qilish bir qancha muammolarni keltirib chiqardi.

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar, innovatsiya, ilg‘or tajribalar, interfaol, yangilik yaratish, zamonaviy, tezkor o‘shish, didaktik mashina, mustaqil fikirlash.*

Аннотация: *Данная статья определена как одна из основных задач общего среднего образования "Создание передовых педагогических технологий обучения, современных учебно-методических комплексов и дидактическое обеспечение учебно-воспитательного процесса." Действительно, передовые педагогические технологии повышают продуктивность образовательного процесса, формируют процесс самостоятельного мышления учащихся, повышают у учащихся стремление и интерес к знаниям, формируют навыки и умения прочного усвоения знаний, свободного их использования на практике. В образовательном процессе, основанном на педагогической технологии, четко определяется сфера деятельности учителя и ученика, указывается конкретная технология организации обучения. В целях дальнейшего развития сферы физической культуры и спорта, особенно детского спорта, строительства в каждом городе и селе спортивных площадок, сооружений и комплексов, отвечающих современным требованиям и оснащенных необходимым инвентарем. В этом смысле важное значение имеет внедрение в практику передовых педагогических технологий. Технологический подход в образовании является одним из факторов, активно влияющих на педагогический процесс и определяющих его эффективность, целостность и успех. Гуманизация, демократизация системы образования Узбекистана и внедрение новых технологий поставили перед педагогической наукой такие сложные задачи, как определение содержания, структуры, уровня развития, возможностей и технологии образования. Решение этих задач вызвало ряд проблем.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, педагогические технологии, инновации, передовой опыт, интерактивный, создание инноваций, современный, быстрый рост, дидактическая машина, самостоятельное мышление.*

Abstract: *This article defines "Creating advanced pedagogical technologies of education, modern educational and methodological complexes, and didactic support for the educational process" as one of the primary tasks of general secondary education. Indeed, advanced pedagogical technologies increase the productivity of the educational process, shape the independent thinking process of students, increase their desire and interest in knowledge, and form skills and abilities for*



firmly mastering knowledge and freely using it in practice. In the educational process based on pedagogical technology, the scope of the teacher's and student's activities is clearly defined, and a specific technology for organizing education is demonstrated. Further development of physical culture and sports, especially children's sports, the construction of sports grounds, facilities, and complexes in every city and village that meet modern requirements and are equipped with the necessary equipment. In this sense, the practical implementation of advanced pedagogical technologies is of great importance. The technological approach in education is one of the factors that actively influence the pedagogical process and determine its effectiveness, integrity, and success. The humanization, democratization, and introduction of new technologies into the educational system of Uzbekistan have posed such complex tasks for pedagogical science as determining the content, structure, level of development, opportunities, and technology of education. Solving these tasks created a number of problems.

Keywords: Physical education, pedagogical technologies, innovation, best practices, interactive, innovation, modern, rapid growth, didactic machine, independent thinking.

Kirish. “Ta’lim berishning ilg‘or pedagogik texnologiyalarini, zamonaviy o‘quv-uslubiy majmualarni yaratish va o‘quv-tarbiya jarayonini didaktik jihatdan ta’minlash” umumiy o‘rta ta’limning asosiy vazifalaridan biri sifatida belgilangan. Darhaqiqat, ilg‘or pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonini unumdorligini oshiradi, o‘quvchilarning mustaqil fikrlash jarayonini shakllantiradi, o‘quvchilarda bilimga ishtiyoq va qiziqishni oshiradi, bilimlarni mustahkam o‘zlashtirish, ulardan amaliyotda erkin foydalanish ko‘nikma va malakalarini shakllantiradi. Pedagogik texnologiyaga asoslangan ta’lim jarayonida o‘qituvchi va o‘quvchi faoliyati doirasi aniq belgilanadi, ta’limni tashkil etishning aniq texnologiyasi ko‘rsatiladi. “Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo‘yicha amalga oshirayotgan ishlarimiz o‘zining ijobiy samarasini bermoqda”. Shu ma’noda ilg‘or pedagogik texnologiyalarni amalda joriy etish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’limda texnologik yondashuv pedagogik jarayonga faol ta’sir etuvchi va uning samaradorligini, bir butunligini va muvaffaqiyatini belgilab beruvchi omillardan hisoblanadi. O‘zbekiston ta’lim tizimining insonparvarlashuvi, demokratlashuvi va yangi texnologiyalarning kiritilishi pedagogika fani oldiga ta’limning mazmuni, tuzilishi, rivojlanish darajasi, imkoniyatlari va texnologiyasini aniqlashdek murakkab vazifalarni qo‘ydi. Bu vazifalarni hal qilish bir qancha muammolarni keltirib chiqardi.



Adabiyotlar tahlili va uslub. Hozirgi davrda yangi pedagogik texnologiya asosida o'qitish haqida matbuotda turli-tuman fikrlar bildirilmoqda. Ta'limga yangicha, texnologik yondashish haqida fikr yuritilishi tasodifiy hol emas. Yangi pedagogik texnologiya asosida o'qitishni yo'lga qo'yish, ta'lim jarayonini o'quvchilar uchun tushunarli va qiziqarli sohalarini yaratish uchun tinimsiz izlanish o'qituvchining muhim vazifasi bo'lib qolmoqda. Shunday qilish kerakki, o'quvchilar pedagogik jarayonning faol subyektlariga aylansinlar. Barcha ta'lim turlari kabi jismoniy tarbiya darslarida ham pedagogik texnologiyalarni qo'llash muhim ahamiyatga egadir. Chunki jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanishini ta'minlaydi, o'quvchilarni faollashtirish, mustaqil ishlashga o'rgatish, ta'limning keyingi bosqichlarida o'quvchilarning ta'lim jarayonining faol subyektlariga aylanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Lekin, pedagogik adabiyotlarda jismoniy tarbiya darslari ta'lim texnologiyasi masalalariga kam e'tibor berilgan. Pedagogik texnologiyalarni qo'llashda jismoniy tarbiya ta'limining o'ziga hos xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Hozirgi kunda ta'lim jarayoniga innovatsion texnologiyalar va interfaol usullarni qo'llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda. Bunday usullarni qo'llash ta'lim samaradorligi va ta'sirchanligini oshiradi, o'quvchilarda dars mazmunini teran anglash ko'nikmasini shakllantiradi.

Innovatsiya ingliz tilidan olingan bo'lib, “yangilik yaratish”, “yangilik” kabi ma'nolarni anglatadi. Demak, an'anaviy ta'limdagi kabi bir hil qoidalar asosida emas, balki yangiliklar asosida ta'lim jarayonining ta'sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir. Ta'limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish, o'quvchilarni faollashtirishga qaratilgan turli interfaol uslublardan foydalanish ta'lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi. Ta'limni texnologiyalashtirish g'oyasi yangilik emas. Bundan 400 yil avval chex pedagogi Yan Amos Komenskiy ta'limni texnologiyalashtirish g'oyasini ilgari surgan. U ta'limni “texnikaviy” qilishga undagan, ya'ni hamma narsa, nimaga o'qitilsa, muvaffaqiyatga ega bo'lsin. Natijaga olib keluvchi, o'quv jarayonini, u “didaktik mashina” deb atagan.

Bunday didaktik mashina uchun:

- aniq qo'yilgan maqsadlar;
- bu maqsadlarga erishish uchun, aniq moslashtirilgan vositalar;
- bu vositalar bilan qanday foydalanish uchun, aniq qoidalarni topish muhimligini yozgan.

Ta'lim nazariyasi va amaliyotida o'quv jarayoniga texnologik xususiyatni berish uchun 50-yillarda birinchi urinishlar qilib ko'rilgan. Ular o'z ifodasini an'anaviy o'qitish uchun majmualiy texnik vositalarni yaratishda topgan. Hozirgi vaqtda pedagogik texnologiya “o'qitishning texnik vositalari yoki kompyuterlardan foydalanish sohasidagi tadqiqotlardek qaralmaydi, balki bu ta'lim samaradorligini oshiruvchi omillarni tahlil qilish, ishlab chiqish hamda usul va materiallarni



qo‘llash, shuningdek qo‘llanilayotgan usullarni baholash yo‘li orqali ta‘lim jarayonining asoslari va uni maqbullashtirish yo‘llarini ishlab chiqishni aniqlash maqsadidagi tadqiqotdir”. Mamlakatimizning oliy ta‘lim muassasalaridagi o‘quv-tarbiya jarayonini modernizatsiyalash, pedagog mutaxassislar tayyorlash tizimi sifat darajasini oshirishda o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularni sohaga oid zamonaviy kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalar bilan qurollantirish, ilmiy-texnik innovatsiyalardan mustaqil ravishda, ijodiy foydalanish hamda istiqbolli vazifalarni hal qila olish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim vazifalardan sanaladi.

O‘zbekistonda ta‘lim tizimining asosiy ta‘lim bosqichlarining o‘zaro mazmunan bog‘liqligi, uzviyligi va uzluksizligini ta‘minlash; oliy ta‘limda o‘quv jarayonini tashkil etishning ilg‘or pedagogik texnologiyalarini joriy qilish, bu borada o‘quv-uslubiy majmualar sifatini ta‘minlash, pedagogik texnologiyalarni joriy etishda professor-o‘qituvchilarning kompyuter va internetdan foydalanish bo‘yicha savodxonligini doimiy oshirib borish; oliy ta‘limning axborot-resurs va zamonaviy o‘quv adabiyotlari bilan ta‘minotini yanada rivojlantirish; mazkur yo‘nalishlarda ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganish oliy ta‘lim muassasalari, xususan, pedagog kadrlarining faoliyat yo‘nalishlari tarkibini belgilaydi. Jamiyat o‘zining tez va chuqur o‘zgaruvchan tavsifiga ega bo‘lib, bunday o‘zgarishlar jamoatchilik tuzilmalari, jumladan, mustaqil davlatlar, shaxs va jamiyat o‘rtasidagi munosabatlar, demokratik siyosat, urbanizatsiya jarayonlarida ko‘zga yaqqol tashlanmoqda. Ta‘lim ham global umumhamjamiyat tuzilmasining alohida tarkibiy qismi sifatida jamiyatda bo‘layotgan barcha o‘zgarishlarni hisobga olishi, ana shu asosda o‘z tuzilishi va faoliyat mazmunini o‘zgartirishi zarur.

Ta‘limning jamiyat rivojlanish sur‘atlaridan ortda qolayotganligi, ta‘lim jarayonida qo‘llanilayotgan texnologiyalarning zamonaviy talablarga to‘liq javob bermasligi haqidagi masala dunyo hamjamiyati tomonidan tez-tez e‘tirof etilmoqda. Chunki ta‘lim ham ijtimoiylashtirish vazifasini bajaruvchi sifatida jamiyatdagi o‘zgarishlar ortidan borishi hamda uning rivojlanishiga o‘z ta‘sirini o‘tkazishi kerak.

Biroq jamiyat rivojlanishi va ta‘lim tizimi o‘rtasidagi munosabat murakkab ko‘rinishga ega bo‘lib, yuqori darajadagi jo‘shqinlik bilan farqlanadi. Ta‘lim barcha faol va sust o‘zgarishlar ta‘sirini qabul qilavermaydi, jamiyatda bo‘layotgan voqealarga esa o‘z ta‘sirini o‘tkazadi. Ana shu nuqtai nazardan ta‘limdagi o‘zgarishlar faqatgina natija sifatida emas, balki jamiyatning kelgusidagi o‘ziga xos rivojlanish shartidir. Ma‘lumki, fan va texnika jadal sur‘atlar bilan rivojlanayotgan bugungi kunda ko‘plab ilmiy bilimlar, tushuncha va tasavvurlar hajmi keskin ortib bormoqda. Bu, bir tomondan, fan-texnikaning yangi soha va bo‘limlarining taraqqiy etishi tufayli uning differentsiallashtirishini ta‘minlayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, fanlar orasida integratsiya jarayonini vujudga keltirmoqda.

Barcha davlatlar ta‘limga imkon qadar ko‘p yangilik kiritishga intilmoqda. Bugungi yangiliklar ularga uyushgan, rejali, ommaviy yondashuvni talab etadi.



Yangiliklar kelajak uchun uzoq muddatli investitsiyalardir. Novatorlikka qiziqish uyg‘otish, yangilik yaratishga intiluvchan shaxsni tarbiyalash uchun ta’limning o‘zi yangiliklarga boy bo‘lishi, unda ijodkorlik ruhi va muhiti hukm surishi lozim. Ana shunday dolzarblikdan kelib chiqqan holda, bugungi kunda pedagogikaning mustaqil sohasi – innovatsion pedagogika jadallik bilan rivojlanib bormoqda. Ta’lim tizimida innovatsion ta’limning asosiy maqsadi ta’lim oluvchilarda kelajakka mas’uliyat hissini va o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirishdir.

Innovatsion faoliyat mazmuni va uning maqsadi. Ta’lim sifatini ta’minlash-bitiruvchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi bilan birga o‘quv jarayonining qanday tashkil etilishi va uning belgilangan sifat mezonlariga javob berishida ko‘rinadi.

Ushbu vazifa bir qator qonunchilik va me’yoriy hujjatlarda, xususan, Kadrlar tayyorlash milliy dasturida kadrlar tayyorlash tizimi va mazmunini mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti istiqbollari, jamiyat ehtiyojlaridan, fan, madaniyat, texnika va texnologiyalarning zamonaviy yutuqlaridan kelib chiqqan holda qayta qurish misolida aniq maqsadlarga yo‘naltirilgan ko‘rsatma va tamoyillar ko‘rinishida o‘z aksini topgan.

O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Islom Karimov mazkur muammoning ijtimoiy-iqtisodiy va amaliy ahamiyatini “Mustaqillikning dastlabki yillaridanoq butun mamlakat miqyosida ta’lim va tarbiya, ilm-fan, kasb-hunar o‘rgatish tizimlarini tubdan isloh qilishga katta zarurat sezila boshladi” deb asoslaydi. Shu bois, hozirgi davrda ta’lim samaradorligini oshirish, mutaxassislarining kasbiy kompetentlik darajasini rivojlantirish, pedagog kadrlarni innovatsion faoliyatga yo‘naltirish, oliy ta’lim muassasalaridagi o‘quv jarayoniga innovatsion ta’lim va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini tatbiq etish, ilg‘or tajribalarni o‘zlashtirish va maqsadli yo‘naltirish oliy ta’lim tizimini modernizatsiyalashdagi dolzarb vazifalar sifatida belgilandi.

Muhokama. Oliy ta’lim tizimini modernizatsiyalash (ingl. modern – yangilangan, zamonaviy, tekor o‘sis) ta’lim jarayoniga nisbatan innovatsion yondashuvni talab etadi. Globallashuv jarayonlarida ta’limga innovatsion yondashuvning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati. Hozirgi globallashuv jarayonlarida ta’limga innovatsion yondashuvning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati quyidagilar bilan o‘lchanadi:

1. Fan-texnika taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy yangilanish uzluksiz ta’lim tizimi, xususan, oliy ta’lim muassasalaridagi o‘quv jarayonini ilg‘or tajribalarni o‘rganish, ta’limdagi innovatsion yondashuvlar va axborot texnologiyalaridan foydalangan holda takomillashtirish;

2. Talaba-yoshlardagi ma’lumotlilik darajasi, intellektual salohiyat, ijtimoiy faollik, ijodkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi shaxsga yo‘naltirilgan o‘qitishning samarali tashkiliy shakllari, texnologiyalarini yaratish va amaliyotga tatbiq etish;



3. Pedagogik innovatsiyalarni o'zlashtirish va uni tatbiq etishga nisbatan o'qituvchining kasbiy-innovatsion kompetentligini rivojlantirish zarurati.

Darhaqiqat, ta'limga innovatsion (inglizcha *innovation*-yangilik kiritish) yondashuv g'oyasi ta'lim mazmuni va natijalarining shaxsga yo'nalganligi, ta'lim mazmuni, shakl, metod va vositalarini fan va texnikaning so'nggi yutuqlari, ilg'or tajribalar, zamonaviy metodikalar bilan uyg'unlashtirishga qaratilganligi bilan an'anaviy yondashuvdan farq qiladi.

Oliy ta'lim o'quv jarayoniga innovatsion ta'lim texnologiyalarini tatbiq etish tizimi

O'quv mashg'ulotlari texnologiyasi	Interfaol metodlar	Grafik organayzerlar
1. Ma'ruza mashg'ulotlari ta'lim texnologiyasi. 2. Seminar mashg'ulotlari ta'lim texnologiyasi. 3. Amaliy mashg'ulotlar ta'lim texnologiyasi. 4. Mustaqil ta'lim texnologiyasi. 5. Keys-stadi ta'lim texnologiyasi. 6. Loyiha ta'lim texnologiyasi	- Aqliy hujum. - Erkin yozish. - Asoslangan esse. - FSMU. - Blis-so'rov. - Blis-o'yin. - O'qitish bo'yicha qo'llanma. - Yozma va og'zaki davra suhbat. - Tushunchalarni aniqlash. - Tushunchalar asosida matn tuzish. - Chalkashtirilgan mantiqiy zanjirlar ketma-ketligi	1. Klaster. 2. B-B-B chizmasi 3. T-chizma. 4. Venn diagrammasi. 5. Konseptual jadval. 6. Insert jadvali. 7. “Nima uchun” chizmasi. 8. “Qanday?” diagrammasi. 9. Baliq skeleti. 10. Toifalash jadvali. 11. Nilufar guli

Ta'lim tizimiga kiritilayotgan har qanday innovatsiya axborot va metodik ta'minotning mavjudligini ko'zda tutadi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalari o'quv jarayoniga innovatsiya kiritishda ilg'or pedagogik tajribalarni o'rganish, tahlili qilish va umumlashtirish hamda pedagogik-psixologik fanlarning yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish, zamonaviy pedagogik va axborot kommunikatsiya texnologiyalari imkoniyatlaridan foydalanish orqali o'quv jarayonlari mazmuni va metodlarini takomillashtirish muhim yo'nalishlardan sanaladi. Bu esa o'z navbatida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishning samarali shakllari sifatida ma'ruza (muammoli ma'ruza, ma'ruza-seminar, virtual-texnologik ma'ruza, vizual ma'ruza, binar ma'ruza, kirish ma'ruzasi, ma'ruza-konferensiya, axborotli ma'ruza, ma'ruza bahs-munozara, sharhlovchi ma'ruza, on-Line ma'ruza) trening, videotrening, vebinarlar, internet konferentsiyalar, innovatsion o'qitish metodlari sifatida esa muammoli metodlar, interfaol metodlar, amaliy o'yinlar, o'quv loyihalari,



portfoliolar, grafik organayzerlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zaruratini yuzaga chiqaradi.

Natijalar. Guruhda interfaol o'qitish metodlaridan foydalanish yo'llari.

Guruhlar ishini tashkil etish va ularga rahbarlik qilish.

O'qituvchi ba'zan trener rovida ish olib borib, undagi faoliyatining asosiy mazmuni – o'quv mashg'ulotlarida maqsadga erishish uchun berilgan aniq topshiriq atrofida guruh a'zolarining o'zaro hamkorligini tashkil qilishdan iborat. Bunda,

Trener – o'qituvchi:

- eshitish va tinglay olish;
- kuchli his-hayajonini boshqara olish;
- guruhni o'zaro kelishishga olib kelish;
- guruhni qo'yilgan maqsad sari olib borishi lozim.

Bahs - munozarani olib borishda trener- o'qituvchi:

- mavzu muhokamasini tartibga keltirish;
- noto'g'ri vaziyatlarni tushuntira olish;
- muhokamada har bir ishtirokchining qatnashishiga imkon yaratish;
- o'zaro hamkorlikni tashkil qilish;
- bildirilgan turli fikrlarni umumlashtirish;
- guruh a'zolarining o'zaro harakatlariga yordamlashishni bilishi kerak.

Muhokamani boshlash uchun:

- muammo va u nima uchun muhokama qilinayotganligini har bir qatnashchi aniq tushunishi shart;

- tushuntirib berish uchun qulay sharoitni his qilish;
- boshqalarga har tomonlama namuna bo'lishga harakat qilish;
- muhokamada rag'batlantiruvchi savollardan foydalanish;
- aytilgan fikrlar, g'oyalarni yozib borish;
- hammani qatnashishini nazorat qilib turish;
- hazil-mutoyibalardan foydalanish;
- qatnashchilarning hissiy holatlarini oldindan seza bilishi lozim.

Guruh bilan ishlash va ularga rahbarlik qilish.

1. Treningga tayyorgarlik:

- qatnashchilar muvaffaqiyatli ishlashi uchun yetarli tayanch ma'lumotlarga ega yoki ega emasligini sinash;

- qaysidir faoliyat turini kiritishdan oldin, barcha kerakli mazmun va zaruriy ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqish;

2. Guruhda ishlashda trener-o'qituvchi:

- qatnashchilarga tushunarli bo'lgan tushunchalardan foydalanish;
- qatnashchilarni diqqat markaziga qo'yish va materialni tushunishni yengillashtirish;



- qatnashchilarni guruhda va o‘zaro ishlashda ta’sirlarini rivojlantirish;
- qatnashchilar taqdimotlarida va mashqlarni bajarishida auditoriya bo‘ylab yurish kerak.

3. Kichik guruhlarda ishlashda rahbarlik:

- uch nafar yoki besh nafar qatnashchilardan oshmaydigan kichik guruhlar tuzish;
- guruhning har bir qatnashchisiga vazifa berish (yoki hammani qatnashishiga sharoit yaratish);
- topshiriqni aniq tushuntirish va tushunganligini tekshirish;
- yordam berishga hamisha tayyor bo‘lish, lekin qatnashchilar o‘z ishlarini mustaqil bajarishga erishish;
- interfaol metodni amalga oshirish uchun stol va stullarni surish mumkinligiga ishonch hosil qilish;
- qatnashchilar bir-birini «elkama-yelka», «ko‘zma-ko‘z» ko‘rishiga ishonch hosil qilishdan iborat.

Qatnashchilarga savollar berish tartibi:

- qatnashchilarning aniq hayotiy va pedagogik tajribasiga mos mavzulardan berish;
- savol bera turib, so‘rovning turli bosqichlaridan foydalanish masalan, qatnashchilar nima deydi? nega ushbu usul yoki uslubdan foydalaniladi?
- qatnashchilardan «nimalarni o‘ylaysiz?» deb so‘rash;
- savol bera turib, qatnashchilarga javob uchun vaqt ajratish («kutish vaqti»);
- qatnashchilarni o‘z fikrlarini ifodalashga, uni tushuntirishga va asoslashga undashdan iboratdir.

Qatnashchilarning xatolarini tuzatish uchun:

- tanqiddan qochish;
- tuzatishdan oldin ijobiy fikrlardan aytish;
- ularga juda ham faol e’tibor bermaslik;
- biror tinglovchining hatosi bilinmasligi uchun birvarakayiga bir necha noto‘g‘ri javoblarni tahlil qilish lozim.

Guruh bilan samarali ishlashda auditoriyaning fazoviy joylashuvi.

Kichik guruhlarda mashg‘ulot olib borilganda auditoriyaning “Doira” ko‘rinishidagi joylashuvi ahamiyatlidir. Bunday joylashuv “Davra stoli”, “Yuzma-yuz” holatdagi bahs-munozaralar, assesmentlar o‘tkazish uchun qulay shakl hisoblanadi.

Xulosa shundan iboratki, ta’lim sifatini ta’minlash–bilim oluvchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi bilan birga o‘quv jarayonining qanday tashkil etilishi va uning belgilangan sifat mezonlariga javob berishida ko‘rinadi. Ushbu vazifa bir qator qonunchilik va me’yoriy hujjatlarda, xususan, Kadrlar tayyorlash milliy dasturida kadrlar tayyorlash tizimi va mazmunini mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti istiqbollaridan, jamiyat ehtiyojlaridan, fan, madaniyat, texnika



va texnologiyalarning zamonaviy yutuqlaridan kelib chiqqan holda aniq maqsadlarga yo‘naltirilgan ko‘rsatma va tamoyillar ko‘rinishida o‘z aksini topadi.

O‘qituvchining kasbiy yuqori bilimga ega bo‘lishi pedagogning kundalik faoliyatida turli hil tarzda namoyon bo‘ladi. Erkin va faol fikrlovchi, o‘quv-tarbiyaviy jarayonini modellashtira oladigan, mustaqil ravishda o‘quv va tarbiyaviy jarayonga yangi g‘oya va texnologiyalarni tadbiq qila oladigan, kasbiy chuqur bilimga ega bo‘lgan o‘qituvchini tayyorlash muhim muammo hisoblanadi. Biz yuqorida ta’kidlab o‘tgan misollardan, innovatsion ta’limning davlat miqyosidagi ahamiyati qanchalik yuqoriligi va yoshlarimizning ushbu sohadagi o‘rni muhimligini bilib olishimiz mumkin. Ushbu sohaga qaratilayotgan yuksak e’tibor tufayli mamlakatimiz yoshlari erishib borayotgan yutuqlari kundan-kunga ortib bormoqda va ular bundan buyon ham yuqori marralar sari harakat qilib yuksak cho‘qqilarni zabt etishlari shubhasizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi.-T. 2019 yil.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonun // (1992, 2000, 2015 yil yangi tahrir).
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisga Murojaatnomasini keng jamoatchilik o‘rtasida targ‘ib etishga bag‘ishlangan // ilmiy-ommabop qo‘llanma. – Toshkent: 2018 y. 101 -102 betlar.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruzasi. // Xalq so‘zi. G.2017-01-16.
5. Xolmirzaev E.J., Nematov B.I, Xo‘janiyozov B.I. Sport anjomlari va jihozlari // – Toshkent. 2010 yil.
6. Raximov M.M. Sport trenirovkasining nazariyasi va metodikasining asoslari.// - Toshkent. 2000 yil
7. Ruziev S., Shaternikov E., Baraban I. Uzbekistan Olimpiyskiy. // Toshkent. 1996 yil.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA FALSAFIY YONDASHUVLAR

Uzaqbergenov Ikram Baxitbaevich

Stajyor-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Ikramuzakbergenov91@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportga oid falsafiy yondashuvlar tarixiy va zamonaviy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Uyg‘onish davri



mutafakkirlari — Nikkolo Makiavelli va Tomas Mor, shuningdek yangi davr faylasufi Rene Dekart hamda ekzistensialistik qarashlar asosida sportning mazmun-mohiyati ochib beriladi. Tadqiqot natijasida jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ma’naviy va ijtimoiy kamolot vositasi ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, falsafa, gumanizm, ekzistensializm, biomexanika, sog‘lom turmush tarzi.

Аннотация: В данной статье анализируются философские подходы к физическому воспитанию и спорту с исторической и современной точек зрения. Рассматриваются работы мыслителей Возрождения — Никколо Макиавелли и Томаса Мора, а также современного философа Рене Декарта и экзистенциалистские концепции, раскрывающие сущность и содержание спорта. Исследование подтверждает, что физическое воспитание является не только средством физического развития, но и способствует нравственному и социальному совершенствованию.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт, философия, гуманизм, экзистенциализм, биомеханика, здоровый образ жизни.

Abstract: This article analyzes philosophical approaches to physical education and sports from both historical and contemporary perspectives. It examines the works of Renaissance thinkers — Niccolò Machiavelli and Thomas More, as well as modern philosopher René Descartes and existentialist views, revealing the essence and content of sports. The study concludes that physical education is not only a means of physical development but also contributes to moral and social growth.

Keywords: Physical education, sports, philosophy, humanism, existentialism, biomechanics, healthy lifestyle.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki aqliy, ma’naviy va ijtimoiy kamolotga xizmat qiladi. U sog‘lom turmush tarzi, jismoniy chidamlilik, aqliy va ruhiy barqarorlikni shakllantirish vositasi sifatida qadimdan qadrlangan. Tarix davomida har bir davr o‘zining ijtimoiy, siyosiy va madaniy ehtiyojlariga muvofiq sport va jismoniy tarbiyaga turlicha yondashgan. Ibtidoiy jamiyatlarda jismoniy tarbiya ovchilik, kurash va turli sinovlar shaklida namoyon bo‘lgan bo‘lsa, o‘rta asrlarda va uyg‘onish davrida unga gumanistik yondashuv kiritilgan. Ushbu davr mutafakkirlari jismoniy va aqliy rivojlanish uyg‘unligini ta’kidlagan. Masalan, Nikkolo Makiavelli o‘z siyosiy falsafasida jismoniy tayyorgarlikni shaxsning chidamliligi bilan birga davlat xavfsizligini ta’minlash vositasi sifatida ko‘rgan. U harbiy mashqlar, jismoniy chiniqlik va shijoatni davlat qudratini mustahkamlashning ajralmas qismi deb hisoblagan. Shuningdek, Tomas Mor “Utopiya” asarida sportni insonning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy kamolotiga xizmat qiluvchi vosita sifatida talqin qilgan. Utopiyaliklar uchun jismoniy faollik dam olish, sog‘liqni saqlash va jamoaviy ruhni mustahkamlash vositasi bo‘lib, sportning jamiyatdagi ijtimoiy ahamiyatini



ta'kidlagan. Yangi davr faylasufi Rene Dekart tanani mexanik tizim sifatida talqin qilib, sport va jismoniy faoliyatni ilmiy asosda o'rganishga zamin yaratgan. Dekartning tana va jon dualizmi sportning biomexanik va fiziologik asoslarini o'rganishda muhim ahamiyat kasb etgan [1,3]. Zamonaviy davrda sport insonning o'zligini anglash, chegaralarni sinash, shaxsiy mas'uliyatni his qilish va erkinlikni qadrlash vositasi sifatida qaraladi. Ekzistensialistik yondashuvga ko'ra, sport shaxsni chuqurroq anglash va o'z imkoniyatlarini chegaralash bilan birga jamiyatdagi faol o'rinini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bugungi globallashtirilgan va axborotlashgan jamiyatda sport va jismoniy tarbiya yoshlar tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy integratsiya va madaniy qadriyatlarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi [2,4]. Shu sababli, maqolaning maqsadi — jismoniy tarbiya va sportga oid falsafiy qarashlarni tarixiy va zamonaviy kontekstda tahlil qilish, ularning jamiyatdagi ahamiyati va yoshlar tarbiyasiga ta'sirini aniqlash, shuningdek, zamonaviy ilmiy va pedagogik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Materiallar va usullar. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportga oid falsafiy qarashlar tahlil qilinishi uchun turli manbalar va metodologiyalar qo'llanildi. Tarixiy manbalar sifatida uyg'onish davri mutafakkirlari — Nikkolo Makiavelli va Tomas Morning asarlari o'rganildi. Makiavelli “Gosudar” asarida jismoniy tayyorgarlik va harbiy sportning davlat xavfsizligi va fuqarolarning jasorati bilan bog'liqligi tahlil qilindi [5]. Tomas Morning “Utopiya” asarida esa sportning inson kamoloti, jismoniy sog'lomlik va jamiyatdagi ijtimoiy integratsiyaga xizmat qilishi ko'rsatildi [6]. Yangi davr faylasufi Rene Dekartning qarashlari tananing mexanik tizim sifatida o'rganilishi va jismoniy mashqlarni ilmiy asosda tahlil qilish imkonini berdi [7]. Zamonaviy tadqiqotlar sport pedagogikasi, biomexanika va jismoniy tarbiya metodikasi sohalarida olib borilgan ilmiy maqolalar va monografiyalar orqali qo'llab-quvvatlandi. Tahlil usullari sifatida falsafiy, tarixiy, solishtirma va konseptual tahlil qo'llanildi. Tarixiy va zamonaviy manbalarni solishtirish orqali jismoniy tarbiya va sportning mazmuni, maqsadi va jamiyatdagi roli aniqlanib, turli davrlardagi yondashuvlarning umumiy va farqli jihatlari tahlil qilindi. Shu bilan birga, sportning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri ilmiy jihatdan baholandi, natijalar esa ikki asosiy yo'nalishda — tarixiy kontekst va zamonaviy pedagogik amaliyot — ko'rinishida taqdim etildi.

Natiijalar. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya va sportga falsafiy yondashuvlar turli davrlarda turlicha maqsad va vazifalarni ko'zlagan. Tarixiy davrda, Nikkolo Makiavelli jismoniy mashqlarni davlat xavfsizligi va fuqarolarning harbiy chidamliligini oshirish vositasi sifatida ko'rgan. Shu bilan birga, Tomas Mor sportni insonning jismoniy va ma'naviy rivojlanishiga xizmat qiluvchi vosita sifatida talqin qilgan (1-jadval).



1-jadval

Tariyxiy mutafakkirlar va ularning jismoniy tarbiyaga yondashuvi

Mutafakkir	Asar / Yil	Yondashuvining asosiy xususiyati	Jamiyatdagi roli
Nikkolo Makiavelli	“Gosudar” (1532)	Harbiy tayyorgarlik, shijoat va chidamlilik	Davlat xavfsizligini ta’minlash, fuqarolarni harbiy tayyorlash
Tomas Mor	“Utopiya” (1516)	Sport insonning jismoniy va ma’naviy kamolotiga xizmat qiladi	Sog‘lom jamiyat va jamoaviy ruhni mustahkamlash

Zamonaviy davrda, Rene Dekart tanani mexanik tizim sifatida o‘rganib, sportning biomexanik va fiziologik asoslarini tushuntirgan bo‘lsa, ekzistensialistik yondashuv sportni shaxsning o‘zligini anglash va chegaralarni sinash vositasi sifatida qabul qiladi (2-jadval). Shu tarzda, tarixiy va zamonaviy yondashuvlar sport va jismoniy tarbiyaning jamiyat va shaxs rivojidadagi rolini turlicha ta’kidlaydi.

2-jadval

Zamonaviy yondashuvlar va sportning shaxsiy rivojlanishga ta’siri

Yondashuv	Asar/Yil	Asosiy xususiyat	Shaxsiy rivojlanishdagi roli
Rene Dekart	“Meditatsiyalar” (1641)	Tana mexanik tizim sifatida, sport biomexanika asoslarini yaratadi	Tanani rivojlantirish, ilmiy asosda mashqlarni o‘rganish
Ekzistensialistik yondashuv	XX asr	Sport orqali o‘zlikni anglash va chegaralarni sinash	Shaxsning ruhiy chidamliligi, erkinlikni his qilish

Muhokama. Natijalarni tahlil qilganda, jismoniy tarbiya va sportga falsafiy yondashuvlarning tarixiy va zamonaviy jihatlari o‘rtasida aniq farqlar va umumiyliklar mavjudligi ko‘rinadi. Tarixiy davrda, xususan Nikkolo Makiavelli va Tomas Mor qarashlarida jismoniy mashqlar davlat manfaatlari va shaxsning jismoniy kamolotini rivojlantirishga xizmat qilgan. Makiavelli yondashuvida sport ko‘proq harbiy va siyosiy maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lsa, Tomas Mor esa sportni shaxsning ruhiy va aqliy kamolotini oshirish vositasi sifatida ko‘rgan (1-jadval). Zamonaviy davrda esa Rene Dekart va ekzistensialistik yondashuv sportning shaxsiy rivojlanish, o‘zlikni anglash va chegaralarni sinashdagi ahamiyatini ta’kidlaydi (2-jadval). Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tarixiy yondashuvlar ko‘proq majburiy va jamoaviy bo‘lsa, zamonaviy yondashuv individual va shaxsga moslashtirilgan. Shu bilan birga, barcha yondashuvlar sportning jismoniy tarbiya bilan birga shaxsning ma’naviy va ruhiy rivojlanishiga xizmat qilishini tasdiqlaydi. Shu asosda, bugungi globallashtirish va axborotlashgan davrda jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi yoshlarni sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish, jamoaviy ruhni shakllantirish va shaxsiy chegaralarni kengaytirish uchun samarali vosita bo‘lishi mumkinligi ta’kidlanadi.



Xulosa. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya va sport falsafiy yondashuvlari tarixiy va zamonaviy kontekstlarda turlicha rivojlangan. Tarixiy davrda, xususan Nikkolo Makiavelli va Tomas Mor qarashlarida sport va jismoniy mashqlar ko'proq davlat manfaatlari, harbiy tayyorgarlik va jamoaviy tartibni ta'minlashga qaratilgan bo'lgan. Shu bilan birga, zamonaviy yondashuvlarda, masalan, Rene Dekart va ekzistensialistik qarashlarda sport shaxsning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladigan vosita sifatida qabul qilinadi. Bugungi globallashtirish va axborotlashgan davrda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yanada oshgan. U nafaqat jismoniy chidamlilikni rivojlantiradi, balki shaxsning o'zligini anglash, chegaralarni kengaytirish va mas'uliyatni his qilish imkonini beradi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi yoshlarni sog'lom turmush tarziga o'rgatishda, jamiyatda jamoaviy ruhni shakllantirishda va shaxsiy rivojlanishga hissa qo'shishda muhim vosita hisoblanadi. Shu asosda, tarixiy va zamonaviy falsafiy qarashlar sport va jismoniy tarbiyani bugungi ta'lim va pedagogik amaliyotda samarali qo'llash uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ibraximov S.U. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi / S.U.Ibraximov. — Toshkent: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2023. — 356 s.
2. Yoqubova D.M., Usmanova Sh.Sh. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi (nazariya va metodika) / D.M.Yoqubova, Sh.Sh.Usmanova. — Toshkent: O'zkitobsavdonashriyoti, 2020. — 224 s.
3. Matnazarov O.L., Sapayev R.R., Yaqubov A.M. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi / O.L.Matnazarov, R.R.Sapayev, A.M.Yaqubov. — Urganch: Khwarezm publication, 2024. — 220 s.
4. Tolametov A.A. Jismoniy harakatlar biomexanikasi / A.A.Tolametov. — Toshkent: Umid Design, 2023. — 198 s.
5. Makiavelli N. Gosudar / N.Makiavelli. — Italiya, 1532.
6. Mor T. *Utopiya* / T.Mor. — Angliya, 1516.
7. Dekart R. Meditatsiyalar / R.Dekart. — Fransiya, 1641.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALAR

Saparniyazov Sansizbay Qadiriyaovich

*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.v.b.
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus fili
ssaparniyazov1972@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llashning samaradorligi va pedagogik ahamiyati o'rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy texnologiyalar —



interaktiv usullar, raqamli vositalar va innovatsion mashg‘ulot metodlari — o‘quvchilarning jismoniy faolligi, motivatsiyasi va bilim qabul qilish darajasini sezilarli darajada oshiradi. Maqola jismoniy tarbiya jarayonida innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish bo‘yicha amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, pedagogik texnologiyalar, innovatsiya, dars metodikasi, o‘quvchi motivatsiyasi

Аннотация: В статье изучается эффективность применения инновационных педагогических технологий на уроках физической культуры и их педагогическая значимость. Результаты исследования показали, что современные технологии — интерактивные методы, цифровые инструменты и инновационные методики занятий — значительно повышают физическую активность учащихся, их мотивацию и уровень усвоения знаний. Статья содержит практические рекомендации по внедрению инновационных подходов в процесс физического воспитания.

Ключевые слова: Физическая культура, педагогические технологии, инновации, методика урока, мотивация учащихся

Abstract: This article explores the effectiveness and pedagogical significance of applying innovative pedagogical technologies in physical education classes. The research results indicate that modern technologies — interactive methods, digital tools, and innovative training techniques — significantly enhance students’ physical activity, motivation, and learning outcomes. The article provides practical recommendations for implementing innovative approaches in physical education.

Keywords: Physical education, pedagogical technologies, innovation, lesson methodology, student motivation.

Kirish. So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya fanini o‘qitish jarayonida an‘anaviy metodlar bilan cheklanish samaradorligini pasaytirayotgani kuzatilmoqda. Ta’limning har bir sohasida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash zarurati ortib bormoqda, chunki ular o‘quvchilarning bilim olish jarayonini tezlashtiradi, qiziqishini oshiradi va darslarni interaktiv qiladi. Jismoniy tarbiya fanida esa innovatsion yondashuvlar nafaqat bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish, balki o‘quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularni sog‘lom turmush tarziga rag‘batlantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilish masalasi dolzarb ilmiy va amaliy tadqiqot obyektiga aylanmoqda.

Innovatsion pedagogik texnologiyalar o‘quv jarayonini yanada samarali qilish uchun interaktiv metodlar, raqamli vositalar, vizual materiallar va gamifikatsiya elementlarini o‘z ichiga oladi. Masalan, interaktiv taqdimotlar, mobil ilovalar va onlayn monitoring tizimlari o‘quvchilarning faolligini oshiradi, ularni darsga jalb qiladi va individual yondashuvni ta’minlaydi. Shu bilan birga, innovatsion metodlar yordamida murabbiylar o‘quvchilarning rivojlanish darajasini aniq baholay oladi,



mashg‘ulot yuklamasini optimal tarzda taqsimlaydi va har bir o‘quvchiga moslashtirilgan mashg‘ulotlar dasturini ishlab chiqadi. Bu esa jismoniy tarbiya fanining pedagogik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Bundan tashqari, zamonaviy pedagogik texnologiyalar jismoniy tarbiya darslarini psixologik jihatdan ham boyitadi. O‘quvchilarda o‘zini namoyon etish va muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini oshirish, shuningdek, jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Interaktiv o‘yinlar, raqamli testlar va virtual treninglar o‘quvchilarning qiziqishini uyg‘otadi, ularni sog‘lom raqobat ruhida faol bo‘lishga undaydi. Shu tariqa, innovatsion yondashuvlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanishi va psixologik holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, an‘anaviy metodlar bilan solishtirganda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash natijalari sezilarli darajada yuqori bo‘ladi. O‘quvchilarning mashg‘ulotga qiziqishi oshadi, dars jarayonida faol ishtirok etadi va o‘rganilayotgan materialni amaliyotga samarali tatbiq etadi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar murabbiylarga vaqtini tejash, mashg‘ulotlarni individuallashtirish va nazoratni kuchaytirish imkonini beradi. Bu esa pedagogik jarayonning sifatini oshirish va o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni tadbiq etish, ularning samaradorligini ilmiy asosda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi. Mazkur maqola jismoniy tarbiya jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash usullari, ularning o‘quvchilarning faolligi va motivatsiyasiga ta’siri hamda pedagogik jarayonni optimallashtirishdagi ahamiyatini o‘rganishga bag‘ishlangan.

Tadqiqotni tashkil qilish usullari (Metodologiya). Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligini aniqlash va ularning o‘quvchilarning jismoniy faolligi, motivatsiyasi hamda o‘rganish natijalariga ta’sirini ilmiy asosda o‘rganishdan iborat. Tadqiqot jarayonida bir nechta ilmiy-tadqiqot usullari, jumladan, empirik, statistik, kuzatuv va eksperimental metodlardan foydalangan. Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, u nafaqat innovatsion texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilish mexanizmini o‘rganadi, balki ularning pedagogik samaradorligini tizimli ravishda baholaydi.

Tadqiqot obyekti sifatida umumta’lim maktablarining o‘rta sinflaridagi o‘quvchilar, shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tanlangan. Subyektlar guruhi sifatida 10–16 yosh oralig‘idagi 150 nafar o‘quvchi va 8 nafar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi jalb qilindi. O‘quvchilarning yosh va jismoniy tayyorgarlik darajalari tadqiqotning eksperimental va nazorat guruhlariga bo‘lish jarayonida hisobga olindi. Shu tarzda, tadqiqotda individual yondashuvni ta’minlash va eksperimental sharoitni nazorat qilish imkoniyati yaratildi.



Tadqiqot usuli sifatida avvalo adabiyotlarni tahlil qilish va ilmiy manbalarni o'rganish amalga oshirildi. Jismoniy tarbiya pedagogikasi bo'yicha so'nggi 5 yil ichida nashr etilgan maqolalar, metodik qo'llanmalar va elektron manbalar sistematik tarzda tahlil qilindi. Ushbu bosqichda innovatsion texnologiyalar turlari, ularning qo'llash imkoniyatlari va pedagogik samaradorligi aniqlab olindi. Shu asosda eksperimental tadqiqot uchun ilg'or pedagogik texnologiyalar ro'yxati shakllantirildi.

Eksperimental tadqiqot ikki guruhda olib borildi: nazorat guruhi va eksperimental guruhi. Nazorat guruhi an'anaviy pedagogik metodlar asosida dars olib bordi, eksperimental guruh esa interaktiv, raqamli va gamifikatsion texnologiyalar bilan boyitilgan darslardan foydalandi. Ushbu taqqoslash usuli innovatsion texnologiyalarning samaradorligini aniqlashga xizmat qildi.

Kuzatuv usuli tadqiqot jarayonida asosiy empirik metodlardan biri sifatida ishlatildi. O'quvchilarning mashg'ulot jarayonidagi faolligi, qatnashish darajasi, motivatsiyasi va o'zini tutish xatti-harakatlari muntazam ravishda qayd etildi. Shu bilan birga, o'qituvchilar kuzatuv natijalari asosida darslarni baholashda subyektiv fikrlar va professional tajribadan foydalandilar.

Anketalar va testlar yordamida o'quvchilarning bilim darajasi va jismoniy tayyorgarligi baholandi. Shu jumladan, interaktiv metodlar qo'llanilganda o'quvchilarning qiziqishi, darsga jalb qilinishi va mavzuni amaliyotga tatbiq etish ko'rsatkichlari aniqlash uchun maxsus savol-javob testlari ishlab chiqildi. Test natijalari eksperimental va nazorat guruhlarida solishtirildi, bu esa innovatsion texnologiyalarning samaradorligini statistik jihatdan baholash imkonini berdi.

Tadqiqotda statistik usullar keng qo'llanildi. Ma'lumotlar Microsoft Excel va SPSS dasturlari yordamida tahlil qilindi. O'quvchilarning mashg'ulotdagi faolligi, motivatsiyasi va bilim darajalari o'rtasidagi bog'liqlik, shuningdek, innovatsion va an'anaviy metodlar ta'siri solishtirildi. Tahlil natijalari diagramma, grafik va jadval ko'rinishida vizual tarzda taqdim etildi.

Eksperimental darslar davomida interaktiv texnologiyalar — multimedia taqdimotlar, raqamli testlar, video darsliklar va virtual mashqlar — qo'llanildi. Shu bilan birga, gamifikatsiya elementlari: ball tizimi, jamoaviy o'yinlar va mini-turnirlar yordamida o'quvchilarning faolligi rag'batlantirildi. Bu metodlar o'quvchilarda raqobat ruhini uyg'otdi va mashg'ulotlarni qiziqarli qildi.

Shuningdek, o'quvchilarning individual imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarligi hisobga olinib, mashg'ulot yuklamasi va mashqlar murakkabligi shaxsiylashtirildi. Individual yondashuv har bir o'quvchining rivojlanish darajasini maksimal darajada oshirishga xizmat qildi. Bu esa pedagogik jarayonning sifatini sezilarli darajada yaxshiladi.

Tadqiqot davomida murabbiylar bilan intervyular o'tkazildi. Intervyular orqali pedagoglar innovatsion texnologiyalarni qo'llashdagi qiyinchiliklar, samaradorlik



va metodik tajribalarni baholadilar. Shu natijalar asosida dars jarayonini optimallashtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyati yaratildi.

Eksperimental ishlar davomida o‘quvchilarni baholashda ko‘p o‘lchovli tizim qo‘llanildi. Mashg‘ulotdagi faollik, bilim darajasi, motivatsiya va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari birgalikda hisobga olindi. Bu yondashuv tadqiqot natijalarini aniq va ishonchli qilishga xizmat qildi.

Tadqiqotda pedagogik nazorat tizimi doimiy ravishda ishlatildi. O‘qituvchilar mashg‘ulot davomida o‘quvchilarning faoliyatini kuzatib, zarur tuzatishlar kiritdilar. Shu bilan birga, eksperimental va nazorat guruhlarini natijalari muntazam ravishda taqqoslandi, bu esa metodik samaradorlikni aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalarini validatsiya qilish uchun uch bosqichli tekshiruv amalga oshirildi: empirik kuzatuv, test natijalarini tahlil qilish va pedagoglarning professional baholashlari. Bu bosqichlar metodologik ishonchlilikni ta‘minladi va xatoliklarni minimallashtirdi.

Eksperimental tadqiqot davomida barcha jarayonlar etika qoidalariga rioya qilgan holda amalga oshirildi. O‘quvchilardan va ularning ota-onalaridan rozilik olingan, ma‘lumotlar shaxsiy va xavfsiz tarzda saqlangan. Bu tadqiqotning ilmiy va pedagogik mas‘uliyatini oshirdi.

Shu tarzda, tadqiqot metodologiyasi innovatsion pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilish jarayonini tizimli, uzluksiz va ishonchli o‘rganishga imkon yaratdi. Eksperimental va nazorat guruhlaridagi natijalar solishtirilib, interaktiv va raqamli texnologiyalarning samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari asosida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarning faolligi, motivatsiyasi va o‘rganish natijalariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Eksperimental guruhdagi o‘quvchilar interaktiv metodlar, multimedia materiallar va gamifikatsiya elementlarini qo‘llagan holda mashg‘ulotlarda faol ishtirok etdilar. Nazorat guruhi esa an‘anaviy metodlar asosida mashg‘ulot o‘tkazilganligi sababli o‘quvchilarning faolligi pastroq darajada kuzatildi. Bu farq statistik tahlil yordamida aniqlangan bo‘lib, innovatsion texnologiyalar o‘quvchilarning mashg‘ulotga qiziqishi va darsga jalb qilinishini sezilarli darajada oshiradi.

Kuzatuv natijalari shuni ko‘rsatdiki, eksperimental guruhda o‘quvchilarning mashg‘ulot davomida faoliyat ko‘rsatish darajasi o‘rtacha 82–85% atrofida bo‘lgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 60–63%ni tashkil etdi. Shu bilan birga, eksperimental guruhda mashg‘ulotlarda qatnashish, o‘zini namoyon etish va jamoaviy ishlash ko‘nikmalari yuqori darajada rivojlandi. Interaktiv testlar natijalari ham innovatsion metodlar qo‘llanilganda bilimlarni tezroq va samaraliroq qabul qilish kuzatilishini tasdiqladi.



Tadqiqot davomida jismoniy faollikning asosiy ko‘rsatkichlari — chidamlilik, tezkorlik, kuch va koordinatsiya sinovlari yordamida o‘lchandi. Eksperimental guruhda o‘quvchilar bu ko‘rsatkichlarda sezilarli o‘shishni namoyish etdilar. Masalan, chidamlilik testlari bo‘yicha eksperimental guruh o‘rtacha 15–18% ga yaxshilanishni ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhi atigi 5–6% o‘shishni qayd etdi. Shu bilan birga, tezkorlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlari ham eksperimental guruhda ancha yuqori darajada bo‘ldi. Bu innovatsion pedagogik texnologiyalar mashg‘ulot samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.

Eksperimental guruhdagi o‘quvchilar motivatsiya darajasi ham aniq oshdi. Interaktiv o‘yinlar, ball tizimi va jamoaviy mashg‘ulotlar o‘quvchilarda raqobat ruhini uyg‘otdi va mashg‘ulotlarga qiziqishini kuchaytirdi. Anketalar natijalariga ko‘ra, 90% o‘quvchilar dars jarayonini qiziqarli va foydali deb baholadi, shuningdek, ular o‘zini namoyon etish imkoniyatini yuqori darajada his qildilar. Nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkichlar o‘rtacha 65–70% atrofida bo‘ldi. Shu bilan birga, eksperimental guruhda o‘quvchilar innovatsion texnologiyalar yordamida bilimlarni amaliyotga samarali tatbiq etish imkoniyatiga ega bo‘ldilar.

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, interaktiv taqdimotlar va raqamli testlar o‘quvchilarning bilim qabul qilish jarayonini tezlashtirdi va xotirada saqlash darajasini oshirdi. Shu bilan birga, video darsliklar va virtual mashqlar o‘quvchilarda to‘g‘ri texnikani o‘zlashtirishga yordam berdi. Gamifikatsiya elementlari esa o‘quvchilarda ijobiy emotsional holatni yaratdi, bu esa dars samaradorligini oshirdi.

Tadqiqotda o‘quvchilarning shaxsiy rivojlanish ko‘rsatkichlari ham kuzatildi. Eksperimental guruhdagi o‘quvchilar o‘zini nazorat qilish, jamoaviy ishlash va mas‘uliyatni oshirishda yaxshilanishni ko‘rsatdilar. Shu bilan birga, murabbiylar tomonidan berilgan individual maslahatlar o‘quvchilarning mashg‘ulotga tayyorgarlik darajasini oshirdi. Bu esa jismoniy tarbiya fanida innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning pedagogik ahamiyatini tasdiqlaydi.

Statistik tahlil natijalari innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llash samaradorligini ko‘rsatdi. Eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlar $p < 0.05$ darajada statistik jihatdan sezilarli ekanligi aniqlangan. Shu bilan birga, eksperimental guruhdagi o‘quvchilarning umumiy natijalari o‘rtacha 18–20%ga yuqori bo‘ldi, bu esa metodning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Eksperimental tadqiqot davomida o‘qituvchilar bilan intervyular o‘tkazildi. Pedagoglar innovatsion texnologiyalarni qo‘llash jarayonida o‘quvchilarning faolligi oshgani, dars jarayoni qiziqarli va interaktiv bo‘lgani hamda bilimlarni amaliyotga tatbiq etish samaradorligi yaxshilanganini qayd etdilar. Shu bilan birga, ular ba‘zi texnologik qiyinchiliklarni ham aniqladilar, masalan, multimedia va raqamli vositalardan unumli foydalanish uchun qo‘shimcha treninglar zarurligi.

Grafik va jadval natijalari innovatsion metodlarning samaradorligini vizual tarzda ko‘rsatadi. Masalan, 1-grafikda eksperimental va nazorat guruhlari



o‘rtasidagi faollik foizlari, 2-jadvalda esa jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari taqqoslangan. Grafik natijalar shuni ko‘rsatadiki, innovatsion metodlar yordamida o‘quvchilar mashg‘ulotga ko‘proq jalb qilinadi, bu esa dars samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, innovatsion pedagogik texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilish o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, bilimlarni amaliyotga tatbiq etish va ularning motivatsiyasini kuchaytirish imkonini beradi. Shu bilan birga, interaktiv va raqamli metodlar murabbiylarga individual yondashuvni ta‘minlash va dars jarayonini optimallashtirish imkonini beradi.

Muhokama qilingan natijalar boshqa olimlar va pedagoglarning tadqiqotlari bilan mos keladi. Masalan, so‘nggi ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, interaktiv va raqamli metodlarni qo‘llash nafaqat o‘quvchilarning faolligini oshiradi, balki ularning motivatsiyasini kuchaytiradi va mashg‘ulot jarayonini qiziqarli qiladi. Shu asosda, innovatsion pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish jismoniy tarbiya darslarining sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari innovatsion texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslariga integratsiya qilish pedagogik samaradorlikni oshirish, o‘quvchilarni faol jalb qilish va ularning bilimlarini amaliyotga samarali tatbiq etish imkoniyatini yaratishini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, o‘qituvchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va darslarni optimallashtirish imkoniyatlari mavjudligi ko‘rsatildi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning samaradorligini tizimli tarzda o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, interaktiv metodlar, raqamli vositalar va gamifikatsiya elementlarini qo‘llash o‘quvchilarning faolligi, bilimlarni qabul qilish tezligi va motivatsiyasini sezilarli darajada oshiradi. Eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalari solishtirilganda, innovatsion metodlar yordamida mashg‘ulotga jalb qilinish darajasi o‘rtacha 20%ga yuqori bo‘lgani aniqlangan.

Shuningdek, tadqiqot o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘sishni ham ko‘rsatdi. Chidamlilik, tezkorlik, kuch va koordinatsiya kabi parametrlar eksperimental guruhda ancha yuqori natijalarni namoyish etdi. Bu innovatsion pedagogik texnologiyalar mashg‘ulot jarayonini faqat bilim va ko‘nikmalarni shakllantirishda emas, balki o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda ham muhimligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida o‘qituvchilar bilan o‘tkazilgan intervyular, kuzatuv va test natijalari pedagogik jarayonda innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning amaliy foydasini ko‘rsatdi. Murabbiylar mashg‘ulotlarni individuallashtirish, darslarni qiziqarli qilish va o‘quvchilarni faol jalb etishda innovatsion yondashuvlarning samaradorligini qayd etdilar. Shu bilan birga, ba’zi texnologik qiyinchiliklar va qo‘shimcha trening zarurligi ham aniqlangan.



Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni integratsiya qilish nafaqat pedagogik samaradorlikni oshiradi, balki o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, motivatsiyasi va jismoniy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bois, pedagoglar va o'qituvchilar ushbu texnologiyalarni tizimli tarzda qo'llashlari, darslarni interaktiv va raqamli vositalar bilan boyitishlari tavsiya etiladi.

Kelajakda ushbu tadqiqot natijalariga asoslanib, innovatsion pedagogik texnologiyalarni yanada kengaytirish, onlayn va mobil platformalarni integratsiya qilish, shuningdek, o'quvchilarning individual xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish istiqbollari mavjud. Bu jismoniy tarbiya fanining sifatini oshirish va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim rol o'ynaydi.

Shu bilan birga, tadqiqot pedagogik amaliyot va ilmiy izlanishlar o'rtasidagi bog'liqlikni mustahkamladi. Eksperimental natijalar va ilmiy tahlillar jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalarni qo'llashni ilmiy jihatdan asoslash imkonini berdi. Bu esa nafaqat maktab darajasida, balki sport va sog'lom turmush tarzini rivojlantirish sohasida ham dolzarb tavsiyalar ishlab chiqish imkonini yaratadi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish samaradorlikni oshiradi, o'quvchilarning faolligini rag'batlantiradi, bilim va ko'nikmalarni mustahkamlaydi hamda pedagogik jarayonni optimallashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, u murabbiylar uchun amaliy qo'llanma vazifasini bajaradi va jismoniy tarbiya fanini yanada interaktiv, qiziqarli va samarali qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ilyosboyev S.B. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash masalasi. <https://tadqiqotlar.uz>, 35(1), 3–8, 2024.
2. Jalolova Z.S., Abdushukurova M.M. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik-texnologiyalardan foydalanish asoslari. *Ustozlar Uchun*, 57(4), 321–323, 2024.
3. Qurbanov O.A. Jismoniy tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ustuvor yo'nalishlari. *Journal of Universal Science Research*, 2(4), 7–13, 2024.
4. Martín-Rodríguez A. Madrigal-Cerezo R. Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. *Education Sciences*, 15(4), 409, 2025.
5. Omarov N.B. Innovative Technologies in Physical Education and Their Impact on Developing Students Motor Skills: Systematic Literature Review. *Retos*, 67, 643-658, 2025.



6. Zhao B., Chen J., Yang J., Su Y. Digital empowerment for innovative teaching: application and mediating effects of information technology in physical education teachers' practices. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2025.

YOSH DZYUDochILARDA MUVOZANATNI SAQLASH TEXNIKASINI O'RGATISH USULLARI

Alxamov Mansur Rustamovich

Dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Bazarbaeva Jursinay Abdiali qizi

Talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

mansuralhamov58@gmail.com

UDK: 796.322:796.015.6

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish jarayonining pedagogik va metodik jihatlarini tadqiq etilgan. Dzyudo sport turida muvozanatni saqlash texnikasi sportchining texnik-taktik harakatlarini samarali amalga oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida boshlang'ich va o'rta tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochilar bilan olib borilgan mashg'ulotlarda muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotga tatbiq etildi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, maqsadli rejalashtirilgan mashg'ulotlar orqali yosh dzyudochilarda statik va dinamik muvozanat ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Olingan natijalar muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatishda pedagogik yondashuvlarning ahamiyatini tasdiqlaydi hamda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Dzyudo, yosh dzyudochilar, muvozanat, texnik tayyorgarlik, pedagogik metodlar, sport mashg'uloti.

Аннотация: В данной статье рассматриваются педагогические и методические аспекты обучения технике сохранения равновесия у юных дзюдоистов. В дзюдо умение сохранять равновесие является одним из ключевых факторов эффективного выполнения технических и тактических действий. В ходе исследования была разработана и внедрена система специальных упражнений, направленных на развитие статического и динамического равновесия у дзюдоистов начального и среднего этапов подготовки. Результаты педагогического эксперимента показали, что целенаправленное использование специальных методик способствует значительному улучшению показателей равновесия у юных спортсменов. Полученные данные подтверждают эффективность педагогического



подхода в обучении технике равновесия и могут быть использованы для совершенствования тренировочного процесса в дзюдо.

Ключевые слова: *Дзюдо, юные дзюдоисты, равновесие, техническая подготовка, педагогические методы, тренировочный процесс.*

Abstract: *This article examines the pedagogical and methodological aspects of teaching balance control techniques to young judo athletes. In judo, the ability to maintain balance plays a crucial role in the effective execution of technical and tactical actions. During the study, a system of special exercises aimed at developing static and dynamic balance in young judokas at the initial and intermediate stages of training was developed and implemented. The results of the pedagogical experiment demonstrated that the purposeful application of specialized training methods significantly improves balance indicators in young athletes. The findings confirm the importance of pedagogical approaches in teaching balance techniques and provide practical recommendations for improving the judo training process.*

Keywords: *Judo, young judokas, balance, technical training, pedagogical methods, training process.*

Kirish. Zamonaviy sport pedagogikasi sharoitida bolalar va o'smirlarni jismoniy, texnik hamda psixologik jihatdan har tomonlama rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yakkakurash sport turlaridan biri bo'lgan dzyudo yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish hamda shaxsiy fazilatlarini shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Dzyudo mashg'ulotlari jarayonida muvozanatni saqlash texnikasi sportchining texnik-taktik tayyorgarligi darajasini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Shu sababli yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish masalasi sport pedagogikasi va sport mashg'ulotlari nazariyasida dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida qaralmoqda.

Dzyudo sport turining o'ziga xos xususiyati shundaki, unda sportchidan yuqori darajadagi muvozanat, tezkor reaksiya, kuch va chaqqonlik talab etiladi. Ayniqsa, raqib bilan bevosita jismoniy aloqa jarayonida muvozanatni saqlay olish yoki raqib muvozanatini buzish texnikaning muvaffaqiyatli bajarilishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Yosh dzyudochilarda ushbu ko'nikmalarni erta yoshdan shakllantirish kelgusida texnik harakatlarni samarali o'zlashtirish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shu nuqtai nazardan, muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi bo'lishi lozim.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, muvozanat insonning harakat faoliyatida markaziy o'rin tutuvchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Muvozanat statik va dinamik ko'rinishlarda namoyon bo'lib, sport faoliyatida ularning har ikkalasi muhim ahamiyatga ega. Statik muvozanat sportchining harakatsiz holatda tanasini barqaror tutish qobiliyatini ifodalasa, dinamik muvozanat harakat davomida tananing barqarorligini saqlash bilan bog'liqdir. Dzyudo mashg'ulotlarida esa,



aynan dinamik muvozanatning yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi texnik tashlashlar, burilishlar va qarshi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Yosh dzyudochilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar jarayonida ularning yosh va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish alohida ahamiyat kasb etadi. Boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarda harakat koordinatsiyasi, mushaklar faoliyati va markaziy asab tizimi faol rivojlanish bosqichida bo‘ladi. Shu sababli aynan ushbu davrda muvozanatni saqlashga oid mashqlarni tizimli va bosqichma-bosqich o‘rgatish yuqori samaradorlik beradi. Pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar yosh sportchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki o‘ziga ishonch, qat’iyatlilik va intizom kabi shaxsiy fazilatlarni ham shakllantiradi.

So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlari tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalar va zamonaviy metodlardan foydalanishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Dzyudo mashg‘ulotlarida ham muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, o‘yin elementlari, muvozanat platformalari va yordamchi vositalardan foydalanish samarali natijalar bermoqda. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab murabbiylar muvozanatni rivojlantirish masalasiga yetarlicha e‘tibor bermay, asosan texnik va kuch tayyorgarligiga urg‘u beradilar. Bu esa yosh dzyudochilarning texnik imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qilishi mumkin.

Muvozanatni saqlash texnikasini o‘rgatish jarayonida pedagogik yondashuvlarning to‘g‘ri tanlanishi muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlar jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda maxsus muvozanat mashqlarini uyg‘unlashtirish, yuklamani yosh sportchilarning imkoniyatlariga mos ravishda taqsimlash zarur. Shuningdek, o‘quv mashg‘ulotlarida vizual namoyish, bosqichma-bosqich o‘rgatish va tahlil qilish metodlaridan foydalanish texnik ko‘nikmalarning tezroq va sifatli shakllanishiga xizmat qiladi.

Bugungi kunda yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o‘rgatish masalasiga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlar mavjud bo‘lsa-da, ularning aksariyati umumiy tavsiyalar bilan cheklanib qolgan. Amaliyotga yo‘naltirilgan, yosh sportchilarning tayyorgarlik bosqichlariga mos metodik yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati saqlanib qolmoqda. Shu bois ushbu tadqiqotda yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o‘rgatish usullarini pedagogik va metodik jihatdan asoslash dolzarb vazifa sifatida belgilandi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini samarali o‘rgatish usullarini aniqlash va ularning mashg‘ulot jarayonidagi ahamiyatini ilmiy asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari dzyudo murabbiylari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda sport pedagogikasi sohasidagi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.



Metodologiya. Mazkur tadqiqot yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o‘rgatish jarayonining pedagogik-metodik asoslarini aniqlash va amaliyotda sinovdan o‘tkazishga qaratilgan bo‘lib, u ilmiy-pedagogik tadqiqotlarga qo‘yiladigan talablar asosida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va amaliy metodlarning uyg‘unligi ta‘minlandi hamda tajriba ishlari sport mashg‘ulotlari sharoitida olib borildi.

Tadqiqot ishtirokchilari sifatida 9–11 yoshdagi boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan yosh dzyudochilar tanlab olindi. Ishtirokchilar sog‘lig‘i, sport staji va jismoniy tayyorgarlik darajasi jihatidan o‘zaro yaqin bo‘lgan ikki guruhga — tajriba guruhi va nazorat guruhiga ajratildi. Guruhlarni shakllantirishda ularning yosh xususiyatlari, mashg‘ulotlarga qatnashish faolligi va dastlabki texnik tayyorgarlik darajasi inobatga olindi. Bu esa olingan natijalarning ishonchliligini ta‘minlashga xizmat qildi.

Tadqiqotning metodologik asosi sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va sport mashg‘ulotlari metodikasi bo‘yicha mavjud ilmiy qarashlarga tayandi. Xususan, yosh sportchilar tayyorgarligining bosqichma-bosqichlik tamoyili, yuklamaning individuallashtirilishi va mashg‘ulot jarayonining tizimliliigi asosiy metodologik yo‘nalishlar sifatida belgilandi. Muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tanlashda yosh dzyudochilarning psixofiziologik xususiyatlari hamda harakat faoliyatining rivojlanish darajasi hisobga olindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi: ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, suhbat, test sinovlari, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil metodlari. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali dzyudo mashg‘ulotlarida muvozanatni rivojlantirishga oid mavjud yondashuvlar o‘rganildi va ularning amaliy jihatlari baholandi. Pedagogik kuzatuv metodi mashg‘ulotlar davomida yosh dzyudochilarning texnik harakatlarini, muvozanatni saqlashdagi xatti-harakatlarini tizimli ravishda qayd etish imkonini berdi.

Pedagogik tajriba jarayoni uch bosqichda amalga oshirildi: aniqlovchi, shakllantiruvchi va yakuniy bosqichlar. Aniqlovchi bosqichda yosh dzyudochilarning muvozanatni saqlashga oid dastlabki ko‘rsatkichlari aniqlanib, ularning texnik tayyorgarlik darajasi baholandi. Ushbu bosqichda statik va dinamik muvozanatni aniqlashga qaratilgan maxsus test mashqlari qo‘llanildi. Olingan natijalar asosida tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlarining o‘zaro yaqinligi tasdiqlandi.

Shakllantiruvchi bosqichda tajriba guruhi bilan muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi asosida mashg‘ulotlar olib borildi. Ushbu mashqlar tizimi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, maxsus dzyudo texnikasiga oid mashqlar hamda o‘yin elementlarini o‘z ichiga oldi. Mashqlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshirilib, dastlab oddiy statik muvozanat



mashqlaridan boshlanib, keyinchalik dinamik va texnik harakatlar bilan uyg'unlashtirildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot dasturi saqlab qolindi.

Mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marotaba o'tkazilib, har bir mashg'ulotda muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga alohida vaqt ajratildi.

Mashg'ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilindi hamda mashqlar yosh dzyudochilarning jismoniy imkoniyatlariga moslashtirildi. Murabbiy tomonidan ko'rgazmali namoyish, og'zaki tushuntirish va individual tuzatishlar keng qo'llanildi. Bu esa texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishini ta'minlashga yordam berdi.

Yakuniy bosqichda tajriba va nazorat guruhlarida muvozanatni saqlash texnikasiga oid ko'rsatkichlar qayta o'lchandi va dastlabki natijalar bilan taqqoslandi. Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, tajriba mashg'ulotlarining samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda foiz ko'rsatkichlari, o'rtacha qiymatlar va solishtirma tahlil usullaridan foydalanildi.

Umuman olganda, mazkur metodologiya yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish jarayonini tizimli, ilmiy asoslangan va amaliyotga yo'naltirilgan holda tashkil etish imkonini berdi. Tanlangan metodlar va mashqlar tizimi tadqiqot maqsadiga erishishni ta'minlab, keyingi bo'limlarda keltiriladigan natijalar va xulosalar uchun mustahkam metodik asos yaratdi.

Natijalar. Mazkur bo'limda yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatishga qaratilgan pedagogik tajriba natijalari bayon etiladi. Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlarida olib borilgan mashg'ulotlar samaradorligi, statik va dinamik muvozanat ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi hamda texnik harakatlarning bajarilish sifati tahlil qilindi. Olingan natijalar metodologiya bo'limida bayon etilgan maxsus mashqlar tizimining amaliy samaradorligini aniqlash imkonini berdi.

Aniqlovchi bosqich natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlaridagi yosh dzyudochilarning dastlabki muvozanat ko'rsatkichlari o'zaro yaqin bo'lib, ular o'rtasida sezilarli farq kuzatilmadi. Statik muvozanatni baholash testlari natijalariga ko'ra, sportchilarning aksariyatida tanani bir oyoqda barqaror tutish va holatni saqlashda qiyinchiliklar mavjudligi aniqlandi. Dinamik muvozanat testlarida esa texnik harakatlarni bajarish jarayonida muvozanatning tez-tez buzilishi kuzatildi. Bu holat yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini maqsadli ravishda rivojlantirish zarurligini tasdiqladi.

Shakllantiruvchi bosqich davomida tajriba guruhi bilan olib borilgan mashg'ulotlarda muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi qo'llanildi. Ushbu mashqlar statik muvozanatni rivojlantirish mashqlari, dinamik harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan texnik mashqlar hamda o'yin elementlarini o'z ichiga oldi. Mashg'ulotlar davomida yosh dzyudochilarning harakat aniqligi, tanani



boshqarish qobiliyati va texnik harakatlarni bajarishdagi ishonchliligi bosqichma-bosqich yaxshilandi.

Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida ishlash davom ettirildi. Ushbu guruhda ham muayyan ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, ularning sur‘ati tajriba guruhiga nisbatan ancha past bo‘ldi. Ayniqsa, murakkab texnik harakatlarni bajarish jarayonida muvozanatni saqlash ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshmadi.

Yakuniy bosqich natijalari tajriba guruhi foydasiga sezilarli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi. Statik muvozanat testlari natijalariga ko‘ra, tajriba guruhidagi sportchilarning muvozanatni saqlash vaqti dastlabki ko‘rsatkichlarga nisbatan sezilarli darajada oshdi. Dinamik muvozanat testlarida esa texnik harakatlarni bajarish jarayonida xatolar soni kamayib, harakatlarning aniqligi va barqarorligi oshgani qayd etildi. Bu esa maxsus mashqlar tizimining samaradorligini tasdiqlaydi.

1-jadval.

Yosh dzyudochilarda muvozanat ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi (%)

Guruh	Boshlang‘ich bosqich	Oraliq bosqich	Yakuniy bosqich
Tajriba guruhi	45	63	82
Nazorat guruhi	46	52	60

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida muvozanat ko‘rsatkichlari bosqichma-bosqich yuqori sur’atlarda oshgan. Nazorat guruhida esa o‘sish mavjud bo‘lsa-da, u nisbatan past darajada qolgan.

Olingan natijalarni yanada yaqqol tasvirlash maqsadida muvozanat ko‘rsatkichlarining grafik ifodasi tuzildi. Grafik tahlili tajriba guruhi bilan olib borilgan maxsus mashg‘ulotlar muvozanatni saqlash texnikasini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o‘rgatishda maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimining samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi. Tajriba guruhi natijalari dzyudo mashg‘ulotlari jarayonida muvozanatni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatib berdi. Ushbu natijalar keyingi bo‘limda batafsil muhokama qilinadi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o‘rgatishda maqsadli tashkil etilgan pedagogik yondashuvlar va maxsus mashqlar tizimining yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida olingan natijalar sport pedagogikasi va dzyudo nazariyasiga oid mavjud ilmiy qarashlar bilan solishtirildi hamda ularning amaliy ahamiyati tahlil qilindi.



Tajriba guruhi natijalari shuni ko'rsatdiki, muvozanatni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritish yosh dzyudochilarning statik va dinamik muvozanat ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu holat ilmiy adabiyotlarda ta'kidlanganidek, yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasi va tanani boshqarish qobiliyati aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida faol shakllanishi bilan izohlanadi. Shu sababli ushbu yosh davrida muvozanatga oid mashqlarga alohida e'tibor qaratish dzyudo texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Nazorat guruhi bilan taqqoslaganda, tajriba guruhida muvozanat ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati ancha yuqori bo'lgani aniqlanib, bu maxsus mashqlar tizimining afzalliklarini yaqqol namoyon etdi. Nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulotlar orqali ma'lum ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ularning ko'lami va barqarorligi tajriba guruhiga nisbatan past darajada qoldi. Bu esa dzyudo mashg'ulotlarida faqat texnik va kuch tayyorgarligiga tayanish muvozanatni rivojlantirish uchun yetarli emasligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalarining muhim jihatlaridan biri shundaki, muvozanatni rivojlantirish texnik mashqlar bilan bevosita bog'liq holda tashkil etilganda, yosh dzyudochilarning texnik harakatlarni bajarish sifati ham sezilarli darajada yaxshilanadi. Dinamik muvozanatning oshishi tashlashlar, burilishlar va qarshi harakatlarni bajarishda barqarorlikni ta'minlab, texnik xatolar sonining kamayishiga olib keldi. Bu holat sport texnikasini o'rgatishda muvozanatni mustaqil jismoniy sifat sifatida emas, balki texnik tayyorgarlikning ajralmas tarkibiy qismi sifatida qarash zarurligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida qo'llanilgan pedagogik yondashuvlar — ko'rgazmali namoyish, bosqichma-bosqich o'rgatish, individual yondashuv va muntazam nazorat — yosh dzyudochilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qildi. Bu esa nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligi va o'ziga ishonchining oshishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ilmiy manbalarda ta'kidlanganidek, motivatsiyaning yuqori bo'lishi mashg'ulotlar samaradorligini oshiruvchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari boshqa mualliflar tomonidan o'tkazilgan izlanishlar bilan hamohang bo'lib, ularning xulosalarini to'ldiradi. Xususan, yosh sportchilarda muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimli va uzoq muddatli qo'llanilganda yuqori natijalarga erishish mumkinligi yana bir bor tasdiqlandi. Shu bilan birga, mazkur tadqiqot muvozanatni o'rgatish usullarini dzyudo mashg'ulotlari sharoitida aniq pedagogik tajriba asosida yoritib berishi bilan ajralib turadi.

Muhokama jarayonida shuni ta'kidlash lozimki, tadqiqot ma'lum cheklovlarga ega. Jumladan, ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi va tajriba muddati cheklanganligi natijalarni umumlashtirishda ehtiyotkorlikni talab etadi. Biroq



olingan natijalar muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar tizimidan foydalanishning istiqbolli ekanligini ko'rsatadi va kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi. Mazkur muhokama natijalari keyingi bo'limda keltiriladigan xulosalar uchun nazariy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish jarayonini pedagogik va metodik jihatdan tahlil qilishga hamda uning samaradorligini ilmiy asosda baholashga qaratildi. Olib borilgan ilmiy izlanishlar va pedagogik tajriba natijalari dzyudo mashg'ulotlarida muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus yondashuvlarning muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasi sportchining umumiy texnik tayyorgarligi va musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Statik va dinamik muvozanatning yetarli darajada rivojlanmaganligi texnik harakatlarni bajarishda beqarorlikka, xatolar sonining ortishiga va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi sifatida tashkil etilishi zarur.

Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini mashg'ulotlar jarayoniga tizimli ravishda joriy etish tajriba guruhidagi yosh dzyudochilarning muvozanat ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga olib keldi. Ushbu guruhda statik va dinamik muvozanat ko'rsatkichlarining barqaror o'sishi, texnik harakatlarning aniqligi va bajarilish sifati oshgani kuzatildi. Nazorat guruhi natijalari bilan taqqoslash tajriba mashg'ulotlarining yuqori samaradorligini yaqqol namoyon etdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muvozanatni rivojlantirish texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda tashkil etilganda, yosh dzyudochilarning umumiy sport mahorati ham sezilarli darajada oshadi. Muvozanatni saqlash texnikasi tashlashlar, qarshi harakatlar va himoya elementlarini bajarishda muhim rol o'ynab, sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Bu esa yosh sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqotda qo'llanilgan pedagogik yondashuvlar — bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rgazmali namoyish, individual yondashuv va muntazam nazorat — yosh dzyudochilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Mashg'ulotlar jarayonida yosh sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish, yuklamani me'yorida taqsimlash va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish mashg'ulotlar samaradorligini oshiruvchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ldi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: birinchidan, yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish sport



mashg‘ulotlarining dastlabki bosqichlaridanoq tizimli ravishda olib borilishi lozim; ikkinchidan, muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar dzyudo texnikasiga uyg‘un holda qo‘llanilganda yuqori natijalarga erishish mumkin; uchinchidan, pedagogik yondashuvlarning ilmiy asoslangan holda tanlanishi mashg‘ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, mazkur tadqiqot natijalari yosh dzyudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o‘rgatish jarayonini takomillashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Olingan xulosalar dzyudo murabbiylari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sport pedagogikasi sohasidagi mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda xizmat qilishi mumkin. Kelgusida ushbu yo‘nalishda olib boriladigan tadqiqotlar yosh dzyudochilarning tayyorgarlik bosqichlarini chuqurroq tahlil qilish va muvozanatni rivojlantirish metodlarini yanada takomillashtirishga qaratilishi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 752 b.
2. Matveev L.P. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010. – 320 b.
3. Ozolin N.G. Yosh sportchilarni tayyorlash tizimi. – Moskva: Akademiya, 2012. – 256 b.
4. Vorobyov A.N. Dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 198 b.
5. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 304 b.
6. Nazarov A.A. Sport psixologiyasi asoslari. – Samarqand: Zarafshon, 2017. – 228 b.
7. Laputin A.N. Harakatlarni biomekanik tahlil qilish. – Kiev: Naukova dumka, 2014. – 412 b.
8. ТОЙЛИБАЕВ, С. М. СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ.
9. Jigadlo A.P. Yosh dzyudochilarni tayyorlash metodikasi. – Minsk: BGUFK, 2019. – 190 b.
10. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 381 p.



SOCIAL – GUMANITAR

JISMONIY FAOLLIK VA STRESSGA CHIDAMLILIK O‘RTASIDAGI PSIXOLOGIK BOG‘LIQLIK

Arzimbetov Tileubergen Tilebergenovich

Ps.f.b.f.d(PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

tileubergen.arzimbetov@mail.ru

UDK: 796:159.9

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy faollik va stressga chidamlilik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlik ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy faollik darajasi va ularning stressga bardoshlilik ko‘rsatkichlari o‘rganildi. Olingan natijalar muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish talabalarida psixologik barqarorlikni oshirishi, emotsional zo‘riqishni kamaytirishi va stressli vaziyatlarga moslashuvchanlikni kuchaytirishini ko‘rsatdi. Jismoniy faollik talabalarning ruhiy holatini yaxshilashda samarali psixoprofilaktik vosita sifatida namoyon bo‘ldi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy faollik, stressga chidamlilik, psixologik barqarorlik, talaba, sog‘lom turmush tarzi

Аннотация: В статье рассматривается психологическая взаимосвязь между физической активностью и стрессоустойчивостью. В ходе исследования изучались уровень физической активности студентов высших учебных заведений и их показатели устойчивости к стрессу. Полученные результаты показали, что регулярные физические упражнения способствуют повышению психологической устойчивости, снижению эмоционального напряжения и улучшению адаптации к стрессовым ситуациям. Физическая активность выступает эффективным психопрофилактическим средством в жизни студентов.

Ключевые слова: Физическая активность, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость, студент, здоровый образ жизни

Abstract. This article examines the psychological relationship between physical activity and stress resilience. The study investigated the level of physical activity of university students and their stress resistance indicators. The results demonstrated that regular physical activity enhances psychological stability, reduces emotional tension, and improves adaptability to stressful situations. Physical activity proved to be an effective psychoprophylactic factor contributing to students' mental well-being.

Keywords: Physical activity, stress resilience, psychological stability, student, healthy lifestyle



Kirish. Zamonaviy jamiyatda oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning psixologik holati, ularning stressga chidamliligi va jismoniy faollik darajasi dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi. Globallashuv jarayonlari, axborot oqimining keskin ortishi, o‘quv yuklamalarining ko‘payishi, akademik raqobat, ijtimoiy-iqtisodiy omillar hamda kelajak kasbiy faoliyat bilan bog‘liq noaniqliklar talabalar ruhiy holatiga sezilarli bosim o‘tkazmoqda. Ushbu holat stress, emotsional zo‘riqish, xavotirlik va psixologik barqarorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli talabalarning stressga chidamliligini oshirishda samarali vositalarni aniqlash va ilmiy asoslash pedagogika, psixologiya hamda jismoniy tarbiya fanlari kesishgan nuqtada muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy faollik inson organizmining biologik, psixologik va ijtimoiy funksiyalarini uyg‘un rivojlantiruvchi muhim omil sifatida e’tirof etiladi. Ilmiy tadqiqotlarda muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi, mushaklar, nafas olish tizimi bilan bir qatorda asab tizimining funksional holatini yaxshilashi, stress gormonlari darajasini kamaytirishi va ijobiy emotsional fonni shakllantirishi isbotlangan. Talabalar yosh davri esa organizmning psixofiziologik jihatdan faol rivojlanish bosqichi bo‘lib, aynan shu davrda sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollikka bo‘lgan ijobiy munosabat va stressga bardoshlilik ko‘nikmalarini shakllantirish ayniqsa muhimdir.

Psixologiya fanida stress tushunchasi shaxsning tashqi va ichki omillarga moslashish jarayonida yuzaga keladigan psixofiziologik holat sifatida talqin qilinadi. Stressning uzoq muddat davom etishi talabalarda diqqatning pasayishi, xotira buzilishi, motivatsiyaning susayishi, o‘qish samaradorligining kamayishi hamda sog‘liq bilan bog‘liq muammolarni keltirib chiqaradi. Shu nuqtai nazardan stressga chidamlilik shaxsning muhim psixologik sifati bo‘lib, u muammoli vaziyatlarga moslashish, emotsional barqarorlikni saqlash va faoliyat samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressga chidamlilik tug‘ma xususiyat bo‘lishi bilan birga, pedagogik va psixologik ta’sirlar orqali rivojlantirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari stressga chidamlilikni shakllantirishning samarali vositasi sifatida qaraladi. Jismoniy mashqlar jarayonida organizmda endorfinlar ishlab chiqilishi kuchayadi, bu esa kayfiyatni ko‘taradi, xavotirlik darajasini pasaytiradi va psixologik bo‘shashishga olib keladi. Bundan tashqari, sport faoliyati irodaviy sifatlari, o‘zini nazorat qilish, maqsadga intilish va muammolarni yengib o‘tish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu jihatlar talabalarning nafaqat sport, balki o‘quv va kundalik hayotdagi stressli vaziyatlarga moslashuvchanligini oshiradi.

Pedagogik nuqtai nazardan qargalganda, jismoniy faollikni ta’lim jarayoniga tizimli ravishda integratsiya qilish talabalarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuni va metodikasini takomillashtirish, ularni talabalarning psixologik ehtiyojlari bilan



uyg‘unlashtirish bugungi kun talabi hisoblanadi. Ayniqsa, o‘quv jarayonida yuqori intellektual yuklama sharoitida jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tashkil etish stressning oldini olish va psixologik barqarorlikni ta‘minlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar talabalarning jismoniy faollik darajasi bilan ularning stressga chidamliligi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatmoqda. Jismoniy faolligi yuqori bo‘lgan talabalar stressli vaziyatlarga nisbatan ijobiy munosabatda bo‘lishi, emotsiyalarini boshqara olishi va muammolarni hal etishda faolroq bo‘lishi aniqlangan. Biroq ayrim ta‘lim muassasalarida talabalar orasida harakatsiz turmush tarzi, jismoniy mashqlarga yetarlicha e‘tibor qaratilmasligi kuzatilmoqda. Bu holat stress darajasining ortishiga va psixologik muammolarning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, unda jismoniy faollik va stressga chidamlilik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlik kompleks yondashuv asosida o‘rganiladi. Tadqiqot doirasida talabalarning jismoniy faollik darajasi, psixologik barqarorligi va stressga munosabati tahlil qilinadi hamda ushbu ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik aniqlanadi. Bu esa pedagogika, psixologiya va jismoniy tarbiya sohalarida ilmiy asoslangan xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Shuningdek, ushbu ishning amaliy ahamiyati shundaki, tadqiqot natijalari asosida oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish, talabalarning psixologik holatini barqarorlashtirishga qaratilgan dasturlar ishlab chiqish hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Tadqiqot natijalari murabbiylar, pedagoglar, psixologlar va sport mutaxassislari uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy faollik va stressga chidamlilik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlikni o‘rganish talabalarning sog‘lom rivojlanishi, o‘quv faoliyatining samaradorligini oshirish va ularning kelajak kasbiy faoliyatiga tayyorlash jarayonida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Shu bois mazkur tadqiqot mavzusi zamonaviy ta‘lim tizimi talablaridan kelib chiqqan holda dolzarb va istiqbolli hisoblanadi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot jismoniy faollik va stressga chidamlilik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlikni aniqlashga qaratilgan bo‘lib, kompleks pedagogik-psixologik yondashuv asosida tashkil etildi. Tadqiqot metodologiyasi zamonaviy ilmiy tadqiqot talablariga mos holda ishlab chiqildi va unda nazariy hamda empirik usullar uyg‘unlashtirildi. Tadqiqot jarayonida talabalarning jismoniy faollik darajasi, stressga munosabati va psixologik barqarorligi tizimli ravishda o‘rganildi.

Tadqiqot dizayni kvazi-eksperimental shaklda tashkil etilib, unda kuzatuv, so‘rovnoma, psixologik testlash, pedagogik tajriba va statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirildi: tayyorlov bosqichi,



diagnostik bosqich, tajriba-sinov bosqichi va yakuniy tahlil bosqichi. Har bir bosqich o‘ziga xos maqsad va vazifalar asosida rejalashtirildi.

Tadqiqotning tayyorlov bosqichida mavzu bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar chuqur tahlil qilindi. Jismoniy faollik, stress, stressga chidamlilik, psixologik barqarorlik kabi tushunchalarning nazariy asoslari o‘rganildi hamda xorijiy va mahalliy olimlarning qarashlari solishtirildi. Ushbu bosqichda tadqiqot gipotezasi shakllantirilib, tadqiqotning maqsadi va vazifalari aniq belgilab olindi.

Diagnostic bosqichda talabalarning dastlabki jismoniy faollik darajasi va stressga chidamlilik ko‘rsatkichlari aniqlashga qaratilgan empirik ishlar olib borildi. Tadqiqotda ishtirok etgan respondentlar oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan 18–23 yoshdagi talabalar bo‘lib, ular ixtiyoriylik va anonimlik tamoyillari asosida tanlab olindi. Respondentlar soni statistik ishonchlilikni ta‘minlash maqsadida yetarli miqdorda shakllantirildi.

Jismoniy faollik darajasini aniqlash uchun xalqaro amaliyotda keng qo‘llaniladigan maxsus so‘rovnomalar va kundalik harakat faolligini baholash usullaridan foydalanildi. Respondentlarning haftalik jismoniy mashg‘ulotlar chastotasi, davomiyligi va intensivligi hisobga olindi. Ushbu ma‘lumotlar asosida talabalar jismoniy faollik darajasiga ko‘ra past, o‘rta va yuqori guruhlariga ajratildi.

Stressga chidamlilik va psixologik barqarorlikni baholash uchun standartlashtirilgan psixologik testlar qo‘llanildi. Jumladan, stress darajasini aniqlash uchun maxsus shkalalar, emotsional holatni baholash uchun esa so‘rovnoma va o‘z-o‘zini baholash usullaridan foydalanildi. Test natijalari psixologik diagnostika talablariga muvofiq tarzda qayta ishlanib, ishonchlilik va aniqlik ko‘rsatkichlari tekshirildi.

Tajriba-sinov bosqichida tadqiqot ishtirokchilari nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida an‘anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari davom ettirildi, tajriba guruhida esa jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan maxsus ishlab chiqilgan pedagogik dastur joriy etildi. Ushbu dastur talabalarning psixologik holatini barqarorlashtirish, stressga chidamlilikni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani kuchaytirishga qaratilgan mashqlar majmuasini o‘z ichiga oldi.

Maxsus pedagogik dastur jismoniy mashqlarni psixologik elementlar bilan uyg‘unlashtirish tamoyiliga asoslandi. Mashg‘ulotlar davomida nafaqat jismoniy mashqlar, balki relaksatsiya, nafas mashqlari, diqqatni jamlash va emotsional boshqaruv elementlari ham qo‘llanildi. Ushbu yondashuv talabalarning stressli vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirishga xizmat qildi.

Tadqiqot davomida kuzatuv metodi orqali talabalarning mashg‘ulotlardagi faolligi, emotsional holati va ijtimoiy faolligi tahlil qilindi. Kuzatuv natijalari maxsus kundaliklarda qayd etilib, keyinchalik umumlashtirildi. Bu ma‘lumotlar test va so‘rovnoma natijalarini to‘ldiruvchi sifatida xizmat qildi.

Tadqiqotning yakuniy bosqichida olingan barcha empirik ma‘lumotlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. O‘rtacha qiymatlar, foiz



ko'rsatkichlari va dinamik o'zgarishlar aniqlanib, guruhlar o'rtasidagi farqlar solishtirildi. Natijalarning ishonchliligi statistik mezonlar asosida tekshirildi.

Metodologiyaning muhim jihatlaridan biri tadqiqotning etik tamoyillarga asoslangan holda olib borilganidir. Tadqiqot ishtirokchilarining shaxsiy ma'lumotlari maxfiy saqlanib, barcha test va so'rovnomalar ixtiyoriy ravishda o'tkazildi. Bu esa tadqiqot natijalarining haqqoniyligini ta'minlashga xizmat qildi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot metodologiyasi jismoniy faollik va stressga chidamlilik o'rtasidagi psixologik bog'liqlikni chuqur va tizimli o'rganish imkonini berdi. Qo'llanilgan usullar majmui talabalarining psixologik holatini baholashda, pedagogik ta'sir samaradorligini aniqlashda va ilmiy asoslangan xulosalar chiqarishda muhim metodik asos bo'lib xizmat qildi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarining jismoniy faollik darajasi va stressga chidamliligi o'rtasida sezilarli bog'liqlik mavjud. Tadqiqot ishtirokchilari ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (jismoniy faollikni oshirishga qaratilgan maxsus dastur bilan) va nazorat guruhi (an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan).

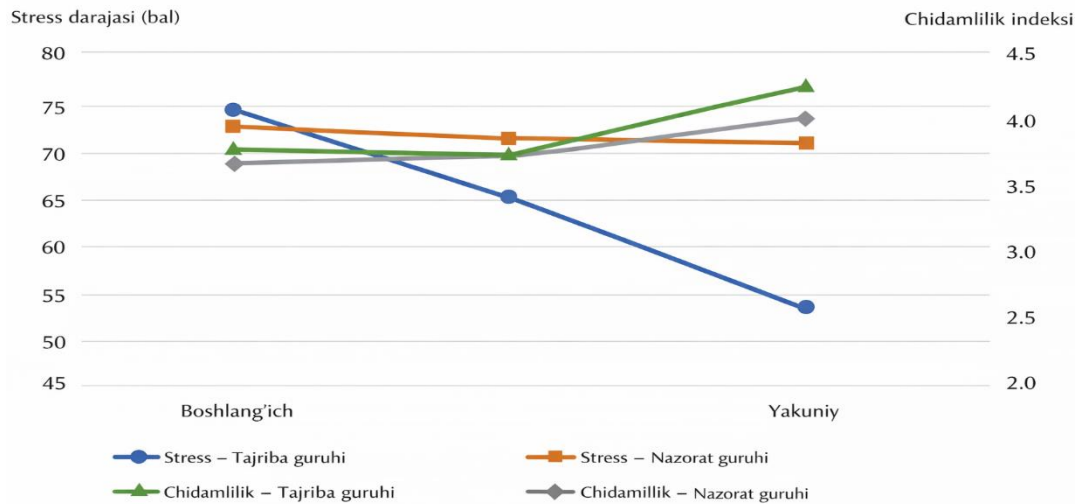
Jismoniy faollik darajasi. Tajriba guruhi talabalari dastur davomida haftada 4–5 marta, 45–60 daqiqa davomida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdi. Mashg'ulotlar intensivligi talabalarining yosh va tayyorgarlik darajasiga moslashtirildi. Natijada tajriba guruhi ishtirokchilarida jismoniy faollik darajasi o'rtacha 48% dan 82% gacha oshdi. Nazorat guruhi uchun bu ko'rsatkich 47% dan 60% gacha o'zgardi.

Stressga chidamlilik darajasi. Psixologik testlar natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi talabalari stressga chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli darajada yuqorilashdi (past 35% dan yuqori 78% gacha). Nazorat guruhi esa faqat yengil o'sish ko'rsatdi (33% dan 45% gacha). Bu shuni ko'rsatadiki, maxsus jismoniy mashqlar dasturi stressga bardoshlilikni oshirishda aniq ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional barqarorlik. Tajriba guruhi talabalari o'z-o'zini baholash va emotsional holat bo'yicha testlarda ham ijobiy o'zgarishlarni namoyon etdilar. Emotsional zo'riqish darajasi sezilarli kamaydi, kayfiyatning barqarorligi oshdi, va talabalar stressli vaziyatlarga moslashuvchanlikni yaxshilashdi.

1-jadval

Guruh	Jismoniy faollik (%)	Stressga chidamlilik (%)	Emotsional barqarorlik (%)
Tajriba guruhi	48 → 82	35 → 78	40 → 80
Nazorat guruhi	47 → 60	33 → 45	38 → 50



1-grafik. Tajriba va nazorat guruhlari bo‘yicha jismoniy faollik, stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi.

Grafik bo‘yicha izoh: X o‘qi – Tadqiqot bosqichlari (Boshlang‘ich, Oraliq, Yakuniy), Y o‘qi – Ko‘rsatkichlar (%), 3 chiziq – Jismoniy faollik, Stressga chidamlilik, Emotsional barqarorlik, ranglar bilan farqlangan, tajriba va nazorat guruhlari uchun.

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, muntazam va tizimli jismoniy faollik talabalar stressga chidamliligini oshirish va emotsional barqarorlikni ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, tajriba guruhi ishtirokchilari har uch ko‘rsatkich bo‘yicha sezilarli yaxshilanishni ko‘rsatdi. Bu pedagogik va psixologik amaliyotda jismoniy faollikni keng qo‘llashning samaradorligini isbotlaydi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy faollik talabalarining stressga chidamliligini sezilarli darajada oshiradi va emotsional barqarorlikni yaxshilaydi. Tajriba guruhi talabalari muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish natijasida stress ko‘rsatkichlarida aniq kamayish, psixologik barqarorlikda esa sezilarli o‘shishni namoyon etdilar. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, bu farq pedagogik va psixologik amaliyotda jismoniy faollikning ahamiyatini yaqqol ko‘rsatadi.

Ilmiy adabiyotlar bilan solishtirilganda, natijalar bir qator tadqiqotlar bilan uyg‘un keladi. Masalan, C.B.Nemeth va hamkasblari (2018) muntazam jismoniy faollik psixologik stressni kamaytiradi va shaxsning psixologik barqarorligini oshiradi, degan xulosaga kelishgan. Shuningdek, J Smith (2020) tadqiqotida sport mashg‘ulotlari talabalarda emotsional zo‘riqishni kamaytirishi va o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini yaxshilashda samarali vosita sifatida ko‘rsatilgan. Bu tadqiqotlar bizning natijalarimizni ilmiy jihatdan mustahkamlaydi.



Tajriba guruhi natijalarining ijobiy o‘zgarishi jismoniy mashqlarni psixologik elementlar bilan uyg‘unlashtirish samaradorligini ko‘rsatadi. Relaksatsiya, nafas mashqlari va diqqatni jamlash mashqlari stressga chidamlilikni oshirishga bevosita ta’sir qiladi. Bu pedagogik amaliyotda talabalarning stressga moslashuvchanligini oshirishga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda muhim jihatdir.

Bundan tashqari, natijalar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ham yordam beradi. Jismoniy mashqlar orqali talabalar nafaqat stressni boshqarish, balki o‘z sog‘lig‘ini monitoring qilish, vaqtni samarali boshqarish va ijtimoiy faoliyatda ishtirok etish kabi ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Bu esa o‘quv jarayoni va kasbiy tayyorgarlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot davomida kuzatilgan farqlar guruhlar o‘rtasidagi individual xususiyatlar bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkinligi ta’kidlandi. Har bir talabada stressga chidamlilik va jismoniy faollik darajasi turlicha bo‘lishi mumkin, shuning uchun pedagogik dasturlarni individual yondashuv asosida moslashtirish tavsiya etiladi. Bu amaliyotda shaxsiylashtirilgan yondashuvning muhimligini ko‘rsatadi.

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faollikni talabalarning kundalik hayotiga muntazam integratsiya qilish stressga chidamlilikni oshirish va psixologik barqarorlikni ta’minlashda samarali vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagogik va psixologik yondashuvlarni birlashtirish talabalarning umumiy psixofiziologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi.

Natijalarni amaliy jihatdan tahlil qilganda, oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirishda muntazam va tizimli jismoniy faollikni rag‘batlantirish, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni oshirishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish muhim ekanligi aniqlandi. Shuningdek, pedagoglar va psixologlar uchun talabalarning jismoniy faollik va stressga chidamliligini monitoring qilish va natijalarni baholashning metodik asoslarini ishlab chiqish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot natijalari jismoniy faollik va stressga chidamlilik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlikni ilmiy jihatdan isbotlaydi va pedagogik-psixologik amaliyotda qo‘llash imkonini beradi. Shu bilan birga, natijalar talabalarning psixologik salomatligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga asos bo‘ladi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot jismoniy faollik va stressga chidamlilik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlikni ilmiy jihatdan o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, muntazam va tizimli jismoniy faollik talabalarda stressga bardoshlilikni oshiradi, emotsional barqarorlikni yaxshilaydi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot doirasida tajriba guruhi talabalari nazorat guruhiga nisbatan har uch ko‘rsatkich bo‘yicha aniq ijobiy o‘zgarishlarni namoyon etdilar.



Jismoniy faollik talabalarning psixologik barqarorligini oshirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ldi. Tadqiqot ko'rsatdiki, sport mashg'ulotlariga muntazam jalb qilinadigan talabalar stressli vaziyatlarga moslashuvchanlikni yaxshilaydi, emotsional zo'riqishni kamaytiradi va ijobiy psixologik holatni mustahkamlaydi. Bular pedagogik va psixologik amaliyotda jismoniy faollikni rag'batlantirish zaruratini ko'rsatadi.

Natijalar shuni ham ko'rsatadiki, jismoniy faollik va stressga chidamlilik o'rtasidagi bog'liqlik shaxsning individual xususiyatlariga bog'liq. Shu sababli pedagogik dasturlarni ishlab chiqishda shaxsiy yondashuvni qo'llash, talabalarni yosh, tayyorgarlik darajasi va psixologik holatiga moslashtirilgan mashqlar bilan ta'minlash tavsiya etiladi. Bu amaliyot talabalarning stressga chidamliligini oshirish va ularning umumiy psixofiziologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yanada samarali tashkil etishga asos bo'ladi. Jismoniy faollikni o'quv jarayoniga muntazam integratsiya qilish orqali talabalarning nafaqat stressga bardoshli bo'lishi, balki akademik samaradorligi va ijtimoiy faolligi ham oshadi. Shuningdek, maxsus pedagogik dasturlar jismoniy mashqlar bilan psixologik treninglarni uyg'unlashtirish orqali talabalarda stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni shakllantirishga imkon yaratadi.

Umuman olganda, tadqiqot ilmiy va amaliy jihatdan quyidagi xulosalarni beradi:

1. Jismoniy faollik va stressga chidamlilik o'rtasida sezilarli psixologik bog'liqlik mavjud;
2. Tizimli jismoniy mashqlar talabalarda stressni kamaytiradi va psixologik barqarorlikni oshiradi;
3. Pedagogik dasturlarni ishlab chiqishda shaxsiylashtirilgan yondashuv qo'llanilishi muhim;
4. Natijalar oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishga asos bo'ladi.

Tadqiqot xulosalarini amaliyotga tatbiq etish orqali talabalarning stressga chidamliligini oshirish, ularning emotsional barqarorligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga erishish mumkin. Shu bilan birga, natijalar pedagoglar, psixologlar va sport mutaxassislari uchun ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqishda qo'llanilishi mumkin. Mazkur tadqiqot jismoniy faollik va stressga chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha ilgari surilgan metodik yondashuvlarni amaliyotga tatbiq qilish imkonini beradi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nemeth C.B., Johnson L., Smith A. (2018). Physical activity and psychological resilience in university students. *Journal of Sport Psychology*, 45(2), 112–130.
2. Smith J. (2020). The impact of exercise on stress and emotional regulation. *International Journal of Psychology and Sport*, 12(4), 56–78.
3. Brown T., Williams K. (2017). Exercise interventions for student mental health: A review. *European Journal of Physical Education*, 22(3), 201–220.
4. Lazarus R.S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, pp. 1–412.
5. Taylor S.E. (2015). *Health psychology* (9th ed.). New York: McGraw-Hill, pp. 25–300.
6. Ogden J. (2018). *Psychology of exercise: Understanding mental health and physical activity*. London: Routledge, pp. 45–275.
7. Penedo F.J., Dahn J.R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.
8. Bailey R., Hillman C., Arent S., Petitpas A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308.
9. American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, pp. 100–450.
10. World Health Organization. (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO, pp. 1–60.

AXBOROT TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA AGRAR TARMOQNI OPTIMALLASH TIRISHNING AHAMIYATI

Mirzataeva Gulmira Muratbaevna
Magistrant

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti
gulmiramirzataeva90@gmail.com

Annotatsiya: Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotni ta'minlashning hal qiluvchi omili bo'lib, iqtisodiyotning barcha tarmoqlariga, xususan, qishloq xo'jaligiga keng joriy etilmoqda. Mazkur maqolada AKTning iqtisodiyotning muhim va tayanch tarmog'i hisoblangan qishloq xo'jaligi samaradorligini oshirishdagi o'rni hamda O'zbekiston sharoitida sohani raqamlashtirish borasida amalga oshirilayotgan islohotlar tahlil qilinadi.



Kalit so‘zlar: AKT, raqamli qishloq xo‘jaligi, iqtisodiy samaradorlik, chiziqli dasturlash, barqaror rivojlanish.

Аннотация: Сегодня информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) являются решающим фактором обеспечения социально-экономического развития и широко внедряются во все отрасли экономики, в частности, в сельское хозяйство. В данной статье анализируется роль ИКТ в повышении эффективности сельского хозяйства, являющегося важной и опорной отраслью экономики, а также проводимые реформы по цифровизации отрасли в условиях Узбекистана.

Ключевые слова: ИКТ, цифровое сельское хозяйство, экономическая эффективность, линейное программирование, устойчивое развитие

Abstract: Today, information and communication technologies (ICT) are a decisive factor in ensuring socio-economic development and are being widely implemented in all sectors of the economy, particularly in agriculture. This article analyzes the role of ICT in increasing the efficiency of agriculture, which is considered an important and key sector of the economy, as well as the reforms being implemented in Uzbekistan to digitalize the sector.

Keywords: ICT, digital agriculture, economic efficiency, linear programming, sustainable development.

Kirish. Dunyo aholisini muttasil o‘sib borishi uni boqish uchun zarur bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlari hajmini ham shunga mutanosib ravishda oshirishni taqozo qilmoqda. Jumladan, 2050-yilga kelib, dunyo aholisini boqish uchun qishloq xo‘jaligida yetishtirilayotgan mahsulot miqdorini 60 foizga oshirish talab qilinadi. Kelgusida kutilayotgan bu kabi global muammolarga yechim topishda AKTlaridan foydalangan holda mavjud imkoniyatlarni kengaytirish yagona yo‘nalish bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekistonda qishloq xo‘jaligi iqtisodiyotning yetakchi tarmog‘i sanaladi.

BMT Jahon cho‘llanish va qurg‘oqchilikka qarshi kurash tashkilotining o‘tgan yili e‘lon qilgan bayonotiga ko‘ra, 2050-yilga kelib qurg‘oqchilik dunyo aholisining to‘rtidan uch qismidan ko‘prog‘iga ta’sir qiladi.

Jahon tabiiy resurslar instituti (World Resources Institute) va Britaniyaning “Economist Intelligence Unit” tashkiloti tadqiqotlariga ko‘ra esa, 2040-yilga borib suv tanqisligiga eng ko‘p uchrashi taxmin qilinayotgan 33 davlat orasida Markaziy Osiyo mamlakatlari, xususan O‘zbekiston ham bor.

Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bosh Assambleyasining 2015-yil sentabr oyida bo‘lib o‘tgan Barqaror rivojlanish bo‘yicha sammitida qabul qilingan 70-sonli rezolyutsiyasiga muvofiq, shuningdek, BMTning 2030-yilgacha global kun tartibidagi Barqaror rivojlanish maqsadlarini izchil amalga oshirish bo‘yicha tizimli ishlarni tashkil yetish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 20-oktabrdagi



qarori bilan 16 ta barqaror rivojlanish milliy maqsadlari va 127 ta tegishli vazifalarni tasdiqladi.

Bu kabi maqsadlarni amalga oshirishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish juda ham dolzarb va ahamiyatlidir.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) tushunchasiga jahon banki tomonidan amalga oshirilgan tadqiqot ishlarida quyidagicha ta’rif berilgan “..o‘zaro ta’sir o‘tkazish yoki uzatish orqali ma’lumotlarni almashish yoki yig‘ish imkonini beradigan har qanday qurilma, asbob yoki dasturdir”.

Adabiyotlar tahlili. Chiziqli dasturlash amaliy matematikaning bir bo‘limi bo‘lib, biznes bilan bog‘liq optimallashtirish masalalarida keng qo‘llaniladi. Umumiy ko‘rinishda u maqsad funksiyasini o‘z ichiga olib bir qator cheklovlar doirasida optimal yechimlar (maksimal yoki minimal qiymatlar)ni aniqlashga xizmat qiladi.

Iqtisodiy masalalarda chiziqli dasturlash usulidan asosan umumiy foydani maksimallashtirish, xarajatlarni minimallashtirish, ma’lum bir iqtisodiy faoliyatni boshlash yoki tugatish uchun eng samarali davrni aniqlash kabilarda keng foydalaniladi.

Ko‘plab iqtisodchi olimlar iqtisodiy masalalarning optimal yechimlariga ega bo‘lishda mazkur usuldan foydalanib kelishmoqda. Igbenehi Ye.M. o‘z tadqiqotlarida mahalliy sovun ishlab chiqarish korxonasida maksimal foyda olish masalasini yechish uchun chiziqli dasturlash usulini ishlatgan. Akpan N.P. va Ivak I.A. kabi tadqiqotchilar nonvoychilikda foydani maksimallashtirish uchun xomashyo materiallaridan optimal foydalanish yo‘nalishlarini aniqlash masalasini mazkur usuldan foydalangan holda yechib bergan. Raimi Oluvole Abiodun, Adedayo Olavle Klementlar Nigeriya shtatida joylashgan non ishlab chiqarishga ixtisoslashgan korxonaning foydasini maksimallashtirish masalasini yechib bergan

Patidar M. va Choudari S. kichik sanoat tarmoqlarida mahsulot tayyorlash masalalarini yechish uchun chiziqli dasturlash usulidan amaliyotda foydalangan .

Bundan tashqari, mazkur usulni yanada takomillashtirish uning foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish masalalari ham o‘rganilib kelinmoqda. Jumladan, Ahmed M.M., Xan A.R., Uddin Md.S. va Ahmed S. transport masalasini yechishga yangicha yondashuvni ishlab chiqishgan .

Hozirgi davrga kelib butun dunyoda ekologik muammolar muhim ahamiyat kasb etayotganligi, boshqa tomondan aholi sonini o‘sib borishi sharoitida ularni boqish uchun ko‘proq oziq-ovqat ishlab chiqarish masalasi qishloq xo‘jaligida ishlab chiqarish omillaridan samarali foydalanishga har doimgidan ham dolzarb bo‘lgan muammo sifatida qarashga majbur qilmoqda. Yuqorida keltirib o‘tilganidek, ijtimoiy-iqtisodiy masalalarda optimal yechimga ega bo‘lishda eng ko‘p qo‘llaniladigan va ilmiy asosga ega bo‘lgan, aniq natijalarni ishlab chiqishga xizmat qiladigan usullardan biri bu chiziqli dasturlash masalasi hisoblanadi. Ushbu usuldan foydalangan holda qishloq xo‘jaligida kamroq resurslardan foydalanib ko‘proq



mahsulot ishlab chiqarish imkoniyatlarini aniqlash, keltirib o‘tilgan muammoni yechishga xizmat qiladi.

Muhokama. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi, jumladan kommunikatsiya sohasidagi taraqqiyot ilmiy yangiliklarning diffuziya jarayonlarini tezlashtirishga, turli hududlarda faoliyat yuritayotgan fermer xo‘jaliklarining o‘zaro aloqalarini rivojlantirishga imkoniyat yaratmoqda. Natijada, mahsulotlarni yetishtirish usullari, kasalliklarga qarshi kurashish, turli ob-havo va ekologik ta’sirlar natijasida vujudga keladigan salbiy holatlardan chiqib olish bo‘yicha tajriba almashishni yo‘lga qo‘yilishiga xizmat qilgani holda, bu kabi holatlarda ham xo‘jaliklarning daromadga ega bo‘lishini ta’minlamoqda.

AKT nafaqat axborot oqimini boshqarish, ya’ni axborot bilan ta’minlash, balki ko‘p holatlarda fermer xo‘jaligida tuproq tarkibini tekshirishdan tortib, to 3D printerlardan foydalangan holda oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlashgacha bo‘lgan fermer xo‘jaligi faoliyatini tashkil qilishdan oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishgacha bo‘lgan jarayonlarda keng qo‘llanilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasida ham qishloq xo‘jaligida mahsulot yetishtirishni raqamlashtirish maqsadida. “CropAgro” axborot tizimi (AT)da 3,2 mln. ga ekinlar konturlar kesimida elektron rejalashtirish va hisobini yuritish yo‘lga qo‘yildi.

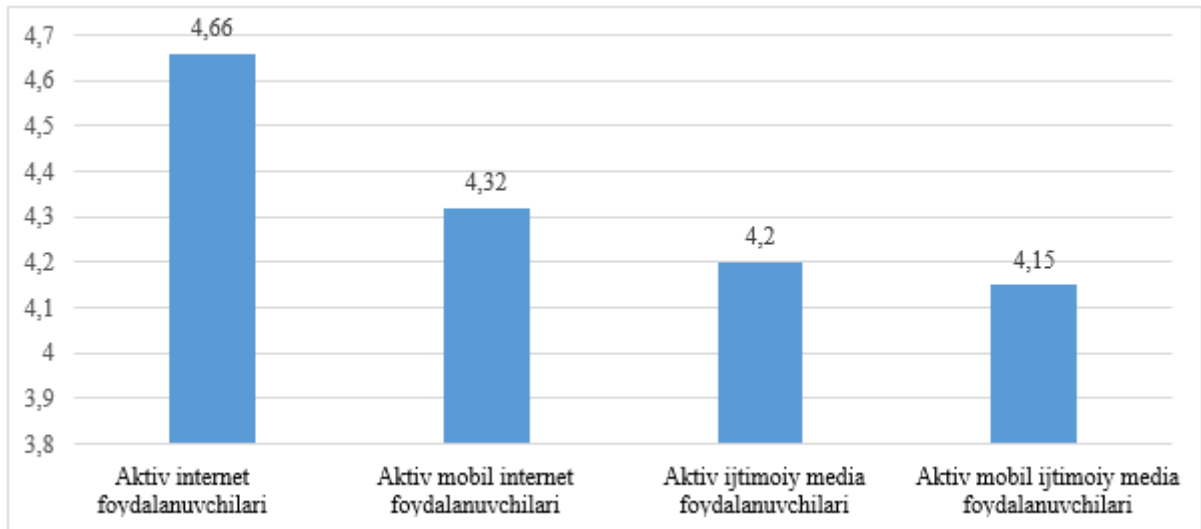
2024-yil hosili uchun 48 turdagi ekinlar (sh.j: bog‘, tokzor va issiqxona xo‘jaliklari) 2,4 mln. ga maydon (1 022 ming ga paxta, 1 017 ming ga boshqoli don) tizimga kiritildi.

Faollik holati, yer maydoni mavjudligi va boshqa ma’lumotlarni avtomatik solishtirish maqsadida “CropAgro” AT Soliq idoralari integratsiya qilindi;

“Agroplatforma” AT da paxta, g‘alla va kartoshka yetishtirishga imtiyozli kredit ajratish raqamlashtirildi hamda 45 ming mahsulot yetishtiruvchilarga “yagona nuqta” orqali xizmatlar ko‘rsatish joriy etildi.

Shuningdek, bugungi kunda AKTdan foydalanish transaksion xarajatlarni kamaytirish asosida tannarxni tushirishning samarali usullaridan biri sifatida maydonga chiqadi. Transaksion xarajatlar mahsulot ishlab chiqarishni va uni realizatsiyasini tashkil qilishda alohida ahamiyatga ega bo‘lib, nima uchun bozorlarni yo‘qolib ketishi yoki samarali faoliyat ko‘rsatmaslagini tushuntirishga yordam beradi. Kichik xo‘jaliklar qator kamchiliklar, jumladan yuqori transport xarajatlarini qoplashda qiynalishi, o‘z vaqtida mahsulotni izchil, sifatli va katta hajmda yetkazib bera olmasligi sababli bozorlarga yaxshi integratsiyalasha olishmaydi.

Bugungi kunda rivojlanayotgan mamlakatlar aholisining 70 foizdan oshiqrog‘i mobil aloqa vositasiga ega. Internet foydalanuvchilarini keskin o‘sishi axborot texnologiyalarning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotdagi o‘rnini oshirishga xizmat qildi. Keyingi davrda xususan, 2015-2025-yillar orasida internet foydalanuvchilari soni deyarli ikki baravarga ko‘paydi, ya’ni 3,5 milliarddan 2025 yilda 6 milliarddan oshgan.



1-rasm. Dunyo aholisining 2021-yilda internetdan foydalanish ko‘rsatkichlari (mlrd. kishi).

Hozirga davrga kelib bu raqam yanada oshgan bo‘lib, dunyo aholisining 59,5 foizi, ya’ni 4,66 milliard kishi aktiv internet foydalanuvchilari hisoblanadi. Shundan, 4,32 milliard aktiv mobil internet foydalanuvchilari hisoblanadi. Aktiv ijtimoiy media hamda mobil ijtimoiy media foydalanuvchilari mos ravishda 4,2 va 4,15 milliard kishini tashkil qiladi. AKT bozorga kirishdagi mavjud muammo va to‘siqlarni kamaytirish, bozorlar haqida yaxshiroq va to‘liq ma’lumot olish imkoniyatini yaratish orqali katta foyda keltirmoqda. Ortiqcha talab sotish uchun qulay imkoniyatlarni yaratgan vaziyatlar yoki ortiqcha taklif arzonlari bitimlarga olib kelishi mumkin bo‘lgan holatlar asosida ishlab chiqaruvchi, iste’molchi va savdogarlarga narx bo‘yicha signallarni jo‘natib, ular faoliyati samaradorligini ta’minlaydi.

Iqlim o‘zgarishiga moslashish va oldindan ogohlantirish iqlim o‘zgarishlarining allaqachon qishloq xo‘jaligiga ta’siri kuchayayotganligini ko‘rsatmoqda, bu esa oziq-ovqat xavfsizligiga erishish va ovqatlanishni yaxshilash masalasini qiyinlashtirmoqda. Bu kabi qiyinchiliklarga duch kelganda ishonchli va birlamchi ma’lumotga ega bo‘lish unga qarshi turishning asosi bo‘lib, dehqonlar uchun bu muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz hosilning farqini ifodalaydi. AKTga asoslangan vositalar iqlim o‘zgarishiga moslashish va oldindan ogohlantirish asosida kichik xo‘jaliklar duch kelishi mumkin bo‘lgan xavflar darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Oziq-ovqat xavfsizligi, jarayonlarni kuzatib borish va ma’lumot yig‘ish, sertifikatlashtirish, oziq-ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklar dunyo aholisi salomatligiga jiddiy xavf solmoqda. Oziq-ovqat mahsulotlari bo‘yicha ma’lumot yig‘ib borish xavfni bartaraf etish vositasi sifatida tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda, uning yordamida oziq-ovqat mahsulotlarining harakat bosqichlarini



kuzatib borish, qayta ishlash va taqsimot bosqichlarini kuzatib borish asosida iste’molchilar ishonchini oshirish mumkin.

Masalan, internetga asoslangan TraceNet elektron xizmati Hindistondan organik mahsulotlarni eksport qilish uchun sertifikatlashni osonlashtiradi. U sifat kafolati doirasidagi oldingi va keyingi ma’lumotlarni yig‘adi, saqlaydi va maxsus hisobotlar tayyorlaydi. Pul o‘tkazmalari, to‘lovlar, kredit munosabatlari, jamg‘arma va sug‘urtalarni amalga oshirishda AKT asosida turli moliyaviy xizmatlar taklif qilinmoqda.

Iqtisodiy taraqqiyot uchun AKT dan foydalanish texnologiyaga tayanishdan tashqari, jamiyat taraqqiyoti, qashshoqlik, qishloq xo‘jaligi, sog‘liqni saqlash va ta’lim kabilarni tushunishni ham talab qiladi. Bu rivojlanish uchun axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishni zaruriy texnologiyaga aylantiradi, agar u hamma uchun ochiq bo‘lsa, unda ochiq manbali texnologiya hisoblanadi.

Richard Xiks rivojlanish uchun axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishni inglizcha qisqartmasini ICT4D quyidagicha tushunishni taklif qiladi. Ya’ni, I “kutubxona va informatika fanlari bilan bog‘liq”, C “kommunikatsiyani o‘rganish”, T “informatsion tizim bilan bog‘liq”, D “rivojlanishni tadqiq qilish” bilan bog‘liqligini aytadi.

Bundan asosiy maqsad raqamli tarqorlikni bartaraf etish va zamonaviy kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanishni rag‘batlantirish orqali iqtisodiy rivojlanishga yordam berishga qaratilgan. Bu iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotning kuchli vositasidir. Bugungi kunda ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotni ta’minlashda jamiyatning barcha soha va jarayonlarida AKT dan samarali foydalanib kelinmoqda.

Butun dunyoda qishloq xo‘jaligi mavjud cheklangan resurslar doirasida o‘zining mahsulot yetishtirish imkoniyatlari chegarasiga yaqinlashib bormoqda. Natijada, globallashuv jarayoni chuqurlashayotgan sharoitda qashshoqlikni tugatish, umumiy farovonlikni oshirish, 2050 yilga borib 9,7 milliard aholini to‘ydırish loyihasini amalga oshirishda qishloq xo‘jaligini rivojlantirish eng kuchli vosita sifatida qaralmoqda. Shu jihatdan ham bugungi kunda qishloq xo‘jaligi mahsulotlarini yetishtirish, qayta ishlash, sotish va xizmat ko‘rsatish jarayonlarini rivojlantirishga alohida ahamiyat qaratilmoqda.

Natijada, qishloq xo‘jaligida axborot texnologiyalaridan foydalanish, ularni mahsulot yetishtirish jarayoniga tadbiiq qilish, elektron qishloq xo‘jaligi (e-qishloq xo‘jaligi)ni tashkil qilish, qishloq xo‘jaligi va qishloq hududlari rivojlanishini yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar istiqbolli yo‘nalish sifatida qaralib kelinmoqda.

“Elektron qishloq xo‘jaligi” tushunchasi nisbatan yangi bo‘lib, uning doirasi tobora kengayib bormoqda. O‘zbekistonda ham keyingi davrda qishloq xo‘jaligi taraqqiyotini ta’minlash, qishloq hududlarni rivojlantirish, u yerda infratuzilmani



rivojlantirish, AKTdan keng foydalanish masalasiga aholida e'tibor qaratilmoqda. Chunki qishloq xo'jaligi YAIM mahsulotning 28,2 foizini, ish bilan band aholining 26,9 foizini ta'minlamoqda.

Natijalar. O'zbekistonda raqamli texnologiyalarni joriy etish ko'rsatkichlariga to'xtaladigan bo'lsak quyidagilarni aytib o'tish o'rinlidir. 2024 yilda 1 392 ta suv inshootlarida “Aqlli suv” qurilmalari o'rnatildi, 1 709 ta “Nasos” qurilmalari o'rnatildi, 2 110 ta melioratsiya obyektlarida “DIVER” qurilmalari o'rnatildi, 14 ta yirik suv inshootlari avtomatlashtirildi.

2017-yilda sug'orishda suv tejovchi texnologiyalar qamrovi 28 ming gektarni tashkil etgan bo'lsa, 2024-yilga kelib 1,9 mln gektarga yetkazildi

2025 yilda bo'lsa Do'stlik tumani tajribasi asosida Qoraqalpog'iston Respublikasi va viloyatlarda bittadan suv ta'minoti og'ir tumanalarda aqlli suv boshqarish tizimi joriy etildi. Manbadan suv iste'molchilarga ularning buyurtmasi asosida kerakli hajmda va o'z vaqtida suv resurslarini yetkazib berishni avtomatlashtirish.

Demakki AKTlar yordamida amalga oshirilgan ishlar natijasida 2025 yilda 10 mlrd. Kub metr suv iqtisod qilinadi.

1-jadval

№	Suv resurslaridan maqsadli va samarali foydalanish	2024 yilda	2025 yilda
1	Suv tejovchi texnologiyalarni joriy qilish va lazer tekislash	2,6 mlrd. kub metr	3 mlrd. kub metr
2	Irrigatsiya tarmoqlarida ta'mirlash va tiklash hisobiga	2 mlrd. kub metr	2,9 mlrd. kub metr
3	AKT va raqamli texnologiyalarni joriy qilish hisobiga	0,6 mlrd. kub metr	0,7 mlrd. kub metr
4	Qo'shimcha agrotexnik tadbirlarni amalga oshirish	2,7 mlrd. kub metr	3,5 mlrd. kub metr

Xulosa. Chiziqli dasturlash amaliy matematikaning bir qismi bo'lib, biznes bilan bog'liq optimallashtirish masalalarida keng qo'llaniladi. Butun dunyoda ekologik vaziyatning keskinlashuvi, shu bilan birga aholi sonining o'sishi qishloq xo'jaligida ishlab chiqarish omillaridan samarali foydalanishni har doimgidan ham dolzarb bo'lgan muammo sifatida qarashga majbur qilmoqda. Bu o'z navbatida chiziqli dasturlash masalasi yordamida qishloq xo'jaligida kamroq resurslardan foydalanib ko'proq mahsulot ishlab chiqarish imkoniyatlarini aniqlashni talab qilmoqda.

Tadqiqot natijalariga asoslangan holda xulosa qiladigan bo'lsak, qishloq xo'jaligida axborot texnologiyalaridan foydalanish, mamlakatimizda soha rivojini yangi bosqichga olib chiqish, bugungi kunda soha rivojiga to'sqinlik qilayotgan qator muammolarni bartaraf etishga xizmat qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентining “Ўзбекистон-2030” strategiyasi to‘g‘risidagi PF-158-son Farmoni. – Toshkent. Ўзбекистон. 11.09.2023y.
2. «О мерах по развитию системы цифровизации в агропромышленном комплексе и сельском хозяйстве Республики Узбекистан». Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан №794 от 17 декабря 2020 г.
3. Чибисова И.С. Применение информационных технологий в сельском хозяйстве России / И.С. Чибисов // Эпоха науки. - 2018. - № 13. – С. 92-96.;
4. Abdullayev I.S. Mintaqaviy iqtisodiy tizimni optimal tartibga solishning mexanizmlarini takomillashtirish. iqt.fan.dok. diss. avtoreferat. –T.: TDIU. 2017. – 66 b.
5. Atayev J.E. Qishloq xo‘jalik mahsulotlarini yetishtirish jarayonlarini ekonometrik modellashtirish. Iqt.fan.fal.dok. (PhD) dis. avtoreferat. – T.: 2021 – b.60.
6. Begalov B.A. Axborot kommunikatsiyalar bozorining shakllanishi va rivojlanish tendensiyalarini ekonometrik modellashtirish. iqt.fan.dok.diss. –T.: TDIU. 2001. – 330 b;
7. Mirzataev S.M. Iqt.fan.fal.dok.(PhD) diss.avtoreferat. – Urgench. :2021 – b.172.



MAZMUNÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT			
1.	Erimbetov Bayrambay Karlibaevich	Kurash sportida muvozanatni saqlash va raqibni muvozanatdan chiqarish texnikalarining biomexanik tahlili	3
2.	Mambetnazarov Islambek Muratbaevich	Akademik eshkak eshuvchilarning texnikasini Concept 2 ergometrida tahlil qilish	10
3.	Atajanov Kenesbay Ibragimovich	Qilichbozlarda kuch, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot modellari	17
4.	Musayev Akmal Xolmo‘min o‘g‘li	Ko‘p yillik tayyorgarlik davrida suzuvchilarning jismoniy va texnik imkoniyatlarini oshirish	26
5.	Xo‘jamkeldiyev G‘afur Sulton o‘g‘li	O‘rta masofaga yuguruvchi talaba sportchilar mashg‘ulotlarida dam olish oraliq me‘yorlarini taqsimlash metodikasi	34
6.	Bekmurzaev Abdikarim Kulmirzaevich	Kurashchilarning tezkorlik – kuch tayyorgarligining xususiyatlari	39
7.	Zoitova Gulnoza Miryunusovna, Abdireymova Gulandam Ikramovna	Влияние эффективности выполнения поворота на соревновательные показатели пловцов	45
8.	Matnazarov O‘ktam Latipovich	Raqamli muhitda muloqat va hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirish mexanizmlari	52
9.	Rejapov Utkurjon G‘ayratjon o‘g‘li	13-14 yoshli voleybolchilar mashg‘ulotlarida to‘p uzatish texnikasi va aniqligini shakllantirish tajribasini o‘rganish zaruriyati	59
10.	Turdimuratov Jengis Auezovich, Jumatova Yulduz Kuralbaevna, Kalxanova Raisa Ernazarovna	Работоспособность, физическая культура и спорт студентов	66
11.	Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi	Badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida muvozanatni rivojlantirishning zamonaviy vositalari	73
12.	Amirqulov Otabek Ismoilovich	Basketbol o‘yini davomida to‘pni to‘g‘ri uzatish qoidalari	79
13.	Hakimov Dilshod Qo‘qonovich	Futbolchilar organizmining morfofunktsional xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni tashkil etish	83
14.	Rahimov Musirmon Berdiyevich	Kurashda hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirish	90
15.	Norov Olim Toshpo‘latovich	Yosh kurashchilarning maxsus egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ilg‘or uslublardan foydalanish	97
16.	Avazov Bahrom Beknazarovich	Kurashchilarda tez vazn yo‘qotish va uning sportchi organizmiga ta‘siri	104



17.	Normurodov Ulug‘bek Meyliyevich	Yuqori malakali voleybolchilarda vertikal sakrash balandligiga kuch tayyorgarligining ta'siri	109
18.	Ummataliev sherzod Sherali o'g'li	Анализ соответствия антропометрических морфофункциональных показателей волейболистов 12-16 лет игровому ампула	115
19.	Atajanov Rasul Turganbaevich	Badmintonda chidamlilikni oshirish usullari	119
20.	Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich	Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni ommolashtirish va rivojlantirish masalalari	127
21.	Soliyev Iqrorjon Roziqovich	Yengil atletikaning uch hatlab sakrash turi bo'yicha shug'ullanuvchilarni musobaqa davri mashg'ulot yuklamalarini tahlili	132
22.	Alxamov Mansur Rustamovich	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarni tayyorlashning dolzarb muammolari	137
23.	Sultamuratov Djumamurat	Dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg'ulot metodlari	144
24.	Atajanov Kenesbay Ibragimovich	Qilichbozlikda texnik-raktik kombinatsiyalarning samaradorligi: boshlang'ich va professional sportchilar misolida	152
25.	Isayeva Nodira Rahim qizi	Badiiy gimnastikachilarda artistlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan asosiy vositalar	162
26.	Xasanov Otabek Xamidjonovich	Yuqori malakali futbolchilarni saralashda ijtimoiy psixologik va psixofiziologik ko'rsatkichlarning o'zaro bog'likligi	166
27.	Shukurova Nafisa Alisherovna	O'zbekiston sport maktablarida 400 metr ga yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimini tahlili	172
28.	Urazimbetova Mardjina Sultamuratovna	Влияние интервальных тренировок в плавании на аэробную выносливость и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	176
29.	Yakupbaev Alisher Alimbaevich	Ayollar kurashiga qizlarni saralash va yo'naltirishning ilmiy-nazariy asoslari	182
30.	Dárménbaeva Klara Azatbay qizi	Dzyudo menen shug'ullanuvshi qizlarda texnikaliq usullarga úyretiwde uliwma fizikalíq hám arnawlı fizikalíq tayarlıgın rawajlandırıw	188
31.	Tojiyeva Zlixa Markaboyevna	Gandbolchilarning o'yin ampluasi bo'yicha tayyorgarlik parametrlarining tahlili	196
32.	Berdekeev Abubakir Abutalipovich	Tennischilarda chidamkorlikni rivojlantirish usullari va metodikasi	202
33.	Sobirova Laylo Baxromovna, Sulaymonov Hasan Abdumajid o'g'li	Para akademik eshkak eshishda (PR2 sinfi) texnik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasini tekmillashtirish	211
34.	Astankulova Dilnur Furkat qizi	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlar texnikasini takomillashtirishning nazariy asoslari	217



35.	Berdaxova Nursulu Gagarin qizi	<i>Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga texnik harakatlarni o'rgatishda individuallashtirish metodikasini takomillashtirish</i>	222
36.	Boltayev Zayniddin Boltayevich, Axmatov Shaxzod Shuxratovich	<i>Yuqori malakali voleybolchilar bilan mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish va musobaqa faoliyatini boshqarishning zamonaviy xususiyatlari</i>	227
37.	Tabinbaev Berik Asqarovich, Urakbaeva Albina Sultangaliy qizi	<i>Voleybol sport turning tarixi va rivoji</i>	232
38.	Abdulxaeva Zulfiyaxon Axmad qizi	<i>Анализ эффективности второй передачи мяча для выполнения атакующего удара у волейболистов высокой квалификации</i>	238
39.	Abdullayev Nurbek Iqbol o'g'li	<i>O'quv-mashg'ulot bosqichidagi kurashchilarning taktik harakatlarini takomillashtirish metodikasi</i>	251
40.	Seytmuratov Timur Shamshetovich, Yusupbaeva Barshinay Dawletbay qizi	<i>Jas futbolshilarning tezlik sifatlari rawajlandirish usullari</i>	256
41.	Toylibaev Sultanbek Muxidovich, Abdumurodov Baxodir Abduqaffor uli	<i>Awir salmaq kategoriyasidagi boksshilarning tayarlanish o'zgesheliklari</i>	261
42.	Urazimbetova Mardjina Sultamuratovna	<i>Batterfly suzish usuli: texnikasi, biomexanikasi va sportdagi ahamiyati</i>	268
43.	Urazbaev Nurbek Jalgasbay uli, Akimov Jumaniyaz Erniyazovich	<i>14-15 yoshli gandbolchilarning chidamliligini rivojlantirish metodlari</i>	274
44.	Xudayorov Doniyor Davlatyor o'g'li	<i>14-15 yoshli yosh kurashchilarning mashg'ulot jarayonida koordinatsion qobiliyat va kuch sifatlarini oshirish metodikasi</i>	281
45.	Akimov Nókisbay Tengelbaevich, Tengelbaev Janibek Nókisbaevich	<i>Sport gimnastikasining baslang'ish tayarlik toparlarida tiykarli gimnastika shug'ullarining uyretish metodikasi</i>	286
46.	Azimova Sayyohat Bobomurodovna	<i>Kurashchi talabalarning chidamlilik sifatini yakkurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan mashqlar orqali oshirish samaradorligi</i>	293
47.	Djumaniyazova Tamara Adambaevna, Tumaris Azamatovna Shilmanova, Aselya Dauletbaevna Beknazarova	<i>Gimnastika mashg'ulotlarida energiya sarfini va jismoniy yuklamani nazorat qilish metodikasi</i>	299



48.	Beknazarov Raxat Axmet o'g'li, Genjebekova Shaxnoza Paraxatovna	<i>Badmintonchilarda zarba texnikasini o'rgatishning zamonaviy usullari</i>	306
49.	Beknazarov Raxat Axmet o'g'li, Genjebekova Shaxnoza Paraxatovna	<i>Badminton sportining insonlarga jismoniy va ruhiy foydalari</i>	311
50.	Auezov Islambek Jengis uli, Mambetiyarov Nauriz Saparbaevich	<i>Qánigeli tennisshilerdiń bellesiwler dinamikasın modellestiriw tiykarında taktikalıq tayarlıǵı</i>	315
51.	Ishtayev Javlon Mavlonboyevich	<i>Sport turlari bo'yicha sportchilarning portlash qobiliyatining psixologik hususiyatlari</i>	320
PEDAGOGIKA			
52.	Sobirova Zebo Baxramovna	<i>Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni parasport turlariga tayyorlashning ilmiy-nazariy asoslari</i>	332
53.	Matniyazov Xasan Kamolovich	<i>Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarida dars samaradorligini oshirish metodlari</i>	338
54.	Hajiboyeva Mohinur Umrbekovna	<i>Boshlang'ich maktab yoshidagi suzuvchilarning mashg'ulot jarayonida aylanma trenirovka metodining ahamiyati</i>	343
55.	Fayziboyev Temur Shavkatovich	<i>Yosh tennischilarga o'yin texnikasini o'rgatish usullari</i>	349
56.	Ibrayimov Azizbek Xojabek og'li, Erejepov Islam Yusupovich	<i>Kishi jastaǵı oqıwshılardıń háreket sapaların rawajlandırıw</i>	353
57.	Valixanov Saidbek Shoxobidinovich	<i>Xorijiy mamlakatlar ijtimoiy madaniy hayotida jismoniy tarbiyaning o'rni va ahamiyati</i>	360
58.	Tabinbaev Berik Asqarovich, Urakbaeva Albina Sultangaliy qizi	<i>Jaslar sportıń rawajlandırıwda mámleket siyasatı</i>	369
59.	Yusupbayeva Amangul Saparbayevna	<i>Jismoniy madaniyat va sport fanini o'qitishdagi innovatsiyalar va ilg'or tajribalar</i>	375
60.	Uzaqbergenov Ikram Baxitbaevich	<i>Jismoniy tarbiya va sportga falsafiy yondashuvlar</i>	384
61.	Saparniyazov Sansizbay Qadiriyaevich	<i>Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik texnologiyalar</i>	388
62.	Alxamov Mansur Rustamovich, Bazarbaeva Jursinay Abdiali qizi	<i>Yosh dzudochilarda muvozanatni saqlash texnikasini o'rgatish usullari</i>	396



SOCIAL-GUMANITAR			
63.	Arzımbetov Tileubergen Tilepbergenovich	<i>Jismoniy faollik va stressga chidamlilik o‘rtasidagi psixologik bog‘liqlik</i>	405
64.	Mırzataeva Gulmira Muratbaevna	<i>Axborot texnologiyalari asosida agrar tarmoqni optimallashtirishning ahamiyati</i>	413

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARShÍSÍ

№ 2

Baspağa tayarlağan:
G.Mirzataeva

Mánzil: Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay

Tel: +998(61) 224-20-54,

www.uzdjtsunf.uz
science.uzdjtsunf.uz

Jurnalğa kelgen maqalalar qaytarılmaydı. Jurnalda járiyalanğan maqalalardan alınğan úzindiler “Dene tárbiyası hám sport xabarshısı” jurnalınan alındı dep kórsetiliwi shárt. Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durılıǵına, imla qátelerine avtorlar jeke juwapker.

Nókis – 2026