BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

1930

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR ISTIQBOLLARI

RESPUBLIKA MIQIYOSIDAGI ILMIY-AMALIY ANJUMAN

MATERIALLARI TO‘PLAMI

2026-yil 26-sentabr



Buxoro - 2026

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

SPORT VA SAN’AT FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR ISTIQBOLLARI

respublika miqiyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2026-yil 25-26 sentabr

Buxoro - 2026

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

№	FIO		OTM/ITM yoki tashkilot nomi, lavozimi, ilmiy darajasi, ilmiy unvoni
1.	O.X. Xamidov	-	Buxoro davlat universiteti rektori, i.f.d., professor - rais;
2	K.A.Samiyev	-	Buxoro davlat universiteti Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, f-m.f.d.(DSc), professor - rais o‘rinbosari;
3.	O‘.U. Rashidov	-	Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor - a’zo;
4.	R.G‘. Jumayev		Buxoro davlat universiteti o’quv ishlari bo’yicha prorektori, s.f.f.d.(PhD), dotsent - a’zo;
5.	A.E. Sattorov	-	Buxoro davlat universiteti Sport va san’at fakulteti dekani, p.f.d.(DSc), professor - a’zo;
6.	M.J. Abdullayev	-	Buxoro davlat universiteti Sport va san’at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri, p.f.d.(DSc), professor- a’zo;
7.	R.R. Raxmonov	-	Buxoro davlat universiteti Sport va san’at fakulteti Sport faoliyati kafedrasi mudiri, p.f.f.d.(PhD), dotsent- a’zo;
8.	I.I.Saidov		Buxoro davlat universiteti Sport va san’at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori p.f.f.d.(PhD)- a’zo;
9.	A.Sh. Inoyatov	-	Buxoro davlat universiteti Sport va san’at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, p.f.f.d.(PhD) - a’zo;
10.	R.X. Kadirov	-	Buxoro davlat universiteti Sport va san’at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, p.f.n. - a’zo;
11.	Q.P. Arslonov	-	Buxoro davlat universiteti Sport va san’at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori - a’zo;
12.	O‘.A.Farmonov	-	Buxoro davlat universiteti Sport va san’at fakulteti Sport faoliyati kafedrasi professori, p.f.f.d.(PhD) - a’zo;

2026-yil 25-26 sentabr kunlari “Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy innovatsion texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlar istiqbollari” mavzusida respublika miqiyosidagi ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazildi. Mazkur ilmiy-amaliy anjuman Jahonda va O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy tendensiyalar, innovatsion, raqamli va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, sun’iy intellekt, adaptiv ta’lim, psixologik yondashuvlar hamda diagnostika, korreksiya, valeologik va tibbiy-biologik yo‘nalishlar bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarning dolzarb muammolari va istiqbollarini muhokama qilish; ilg‘or milliy va xorijiy tajribalarni ommalashtirish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish, yangi ilmiy va innovatsion ishlanmalarni qo‘llab-quvvatlash hamda olimlar, pedagoglar, amaliyotchi mutaxassislar va yosh tadqiqotchilar o‘rtasida ilmiy hamkorlikni rivojlantirishdan iborat. Shuningdek, ta’lim va sport amaliyotidagi dolzarb muammolarning ilmiy yechimlarini ishlab chiqish, ilg‘or tajribalarni almashish va sohaning istiqbolli rivojlanish yo‘nalishlarini belgilash kabi muammolarga bag‘ishlangan yurtimiz olimlari, jismoniy madaniyat va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, trenerlar, jismoniy madaniyat va sport davlat boshqaruvi organlari rahbarlari va mutaxassislari, sport va jamoat tashkilotlari vakillari, oliy ta’lim mauassasalari professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, aspirantlari, magistrantlari va talabalarining ilmiy maqolalari va tezislari, ilmiy va ilmiy-ommabop ishlari, izlanishlari anjuman materiallari sifatida mazkur to‘plamda o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni, undagi statistik ma’lumotlar va me’yoriy hujjatlar sanasining to‘g‘riligiga hamda tanqidiy fikr-mulohazalarga mualliflarning o‘zlari ma’suldirlar.

Konferensiya o‘tkazilishi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2026-yil 16-yanvardagi 11-son buyrug‘i bilan ma’qullangan.

Hurmatli ishtirokchilar va anjuman mehmonlari!

Buxoro davlat universiteti nomidan va shaxsan o‘z nomimdan sizlarni “Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy innovatsion texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlar istiqbollari” mavzusidagi respublika miqiyosidagi ilmiy-amaliy anjumanning tantanali ochilish marosimida samimiy qutlash men uchun yuksak sharafdir.

Bugungi tadbir nafaqat universitetimiz va butun ilmiy va sport jamoatchiligi uchun muhim voqeadir. Buxoro davlat universitetidan turib mamlakatimizning yetakchi olimlari, ekspertlar, amaliyotchilar va jismoniy tarbiya va sport muxlislarini qutlashdan xursandmiz. Anjumanda ishtirok etishingiz muhokama qilinayotgan masalalarning muhimligini chuqur anglashingizdan va ushbu sohani rivojlantirishga umumiy qiziqishingizdan dalolat beradi.

O‘zbekistondagi yetakchi ta’lim va ilm-fan markazlaridan biri bo‘lgan Buxoro davlat universiteti doimo millat salomatligi va farovonligi masalalariga ustuvor ahamiyat berib kelgan va bundan keyin ham shunday bo‘lib qoladi. Biz o‘z missiyasini nafaqat yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga, balki mamlakatimiz kelajagiga munosib hissa qo‘sha oladigan sog‘lom, jismonan va ma’nan rivojlangan avlodni shakllantirishda ham ko‘ramiz.

Bugungi anjumanda ushbu yuksak maqsadni amalga oshirish yo‘lidagi yana bir muhim va mantiqiy qadamdir. Biz bu yerda ochiq va konstruktiv muhokama doirasida zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning asosiy rolini muhokama qilish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ko‘p qirrali ta’sirini ko‘rib chiqish, ilg‘or xorijiy tajriba va eng yaxshi amaliyotlar bilan almashish, shuningdek, ushbu strategik muhim sohada kelgusidagi xalqaro hamkorliklarning istiqbolli yo‘llarini belgilash uchun yig‘ildik.

Anjuman dasturi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy tendensiyalar, innovatsion, raqamli va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, sun’iy intellekt, adaptiv ta’lim, psixologik yondashuvlar hamda diagnostika, korreksiya, valeologik va tibbiy-biologik yo‘nalishlar bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarning dolzarb muammolari va istiqbollarini muhokama qilish; ilg‘or milliy va xorijiy tajribalarni ommalashtirish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish, yangi ilmiy va innovatsion ishlanmalarni qo‘llab-quvvatlash hamda olimlar, pedagoglar, amaliyotchi mutaxassislar va yosh tadqiqotchilar o‘rtasida ilmiy hamkorlikni rivojlantirishdan iborat. Shuningdek, ta’lim va sport amaliyotidagi dolzarb muammolarning ilmiy yechimlarini ishlab chiqish, ilg‘or tajribalarni almashish va sohaning istiqbolli rivojlanish yo‘nalishlarini belgilashdir. Anjumanda yuqoridagi yo‘nalishlarni har tomonlama muhokama qilib, tajriba almashish va sohani yanada rivojlantirish istiqbollarini belgilash uchun maydon bo‘lib xizmat qilishga chaqirilgan.

Hurmatli hamkasblar, anjuman ishtirokchilari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dolzarb muammolarni ochiq va konstruktiv muhokama qilish, yangi sheriklik aloqalarini o‘rnatish va sohani yanada rivojlantirishga kuchli yangi turtki berish uchun muhim va samarali maydon bo‘lishiga ishonch bildiraman.

Barcha ishtirokchilar va mehmonlarga, shuningdek, ushbu muhim forumga tayyorgarlik ko‘rish va uni o‘tkazish bo‘yicha katta ishlarni amalga oshirgan tashkiliy qo‘mitaga o‘z minnatdorchiligimni bildirishga ijozat bering.

Anjuman ishi muvaffaqiyatli, samarali bo‘lishiga va xalqlarimiz salomatligi va farovonligini mustahkamlashga munosib hissa qo‘shishiga chin dildan umid qilaman.

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy innovatsion texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlar istiqbollari” mavzusidagi anjumanni katta mamnuniyat bilan ochiq deb e’lon qilishga ruxsat eting!

Buxoro davlat universiteti rektori,
Iqtisod fanlari doktori, professor
Xamidov Obidjon Xafizovich.

1-SHO‘BA. INSONNING ZAMONAVIY ILMIY TAFAKKUR USLUBINI, DUNYOQARASHINI SHAKLLANTIRISHDA VA INSON KAPITALINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY TENDENSIYASI.

BOLALARDA BOSHLANG‘ICH SUZISH ELEMENTLARINI O‘RGATISH USLUBIYATI

A.T. Toshpulatova,
ps.f.b.f.d. (PhD)
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali. E-mail: azizatoshpulatova11@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda boshlang‘ich suzish elementlarini o‘rgatishning pedagogik va uslubiy asoslari yoritilgan. Unda bolalarni suv muhitiga moslashtirish, to‘g‘ri nafas olish, suv yuzasida qalqish, yotish, sirpanish hamda qo‘l va oyoq harakatlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish masalalari tahlil qilingan. Suzish mashg‘ulotlarida bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, o‘yin metodlaridan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning ahamiyati asoslangan. Shuningdek, bolalarda dastlabki suzish ko‘nikmalarini samarali shakllantirishga qaratilgan uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: nafas olish, qalqish, sirpanish, jismoniy rivojlanish, harakat ko‘nikmalari, xavfsizlik.

Аннотация: В статье освещены педагогические и методические основы обучения детей начальным элементам плавания. Рассматриваются вопросы адаптации детей к водной среде, правильного дыхания, удержания тела на поверхности воды, выполнения скольжения, а также постепенного освоения движений рук и ног. Обоснована важность учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, использования игровых методов и соблюдения правил безопасности во время занятий плаванием. Разработаны методические рекомендации, направленные на эффективное формирование первоначальных навыков плавания у детей.

Ключевые слова: дыхание, всплывание, скольжение, физическое развитие, двигательные навыки, безопасность.

Annotation: This article examines the pedagogical and methodological foundations of teaching children basic swimming skills. It focuses on water adaptation, proper breathing, floating, body positioning, gliding, and the gradual development of arm and leg movements. The importance of considering children's age and individual characteristics, using game-based methods, and following safety rules during swimming lessons is substantiated. Methodological recommendations aimed at effectively developing children's initial swimming skills are also presented.

Keywords: breathing, floating, gliding, physical development, motor skills, safety.

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va hayotiy zarur ko‘nikmalarini shakllantirish jismoniy tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Bolalar organizmining rivojlanish davrida turli jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish nafaqat jismoniy sifatlarning takomillashuviga, balki iroda, diqqat, o‘ziga ishonch va mustaqillik kabi psixologik xususiyatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtayi nazardan suzish bolalar uchun eng samarali jismoniy faoliyat turlaridan biri hisoblanadi.

Suzishning boshqa jismoniy mashqlardan farqli jihati shundaki, unda inson suv muhitida harakatlanadi. Suvning zichligi, qarshiligi va ko‘taruvchi kuchi bolaning harakat faoliyatiga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Suzish jarayonida deyarli barcha asosiy mushak guruhlari faol ishtirok etadi, harakatlar muvofiqligi rivojlanadi va organizmning funksional imkoniyatlari takomillashadi [1].

Bolalarni suzishga o‘rgatishda eng muhim masala mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish va

harakatlarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirishdan iborat. Boshlang‘ich ta’lim jarayonida murakkab suzish texnikasini birdaniga o‘rgatish emas, balki avvalo bolaning suvga moslashishini ta’minlash lozim. Chunki suvdan qo‘rqish, o‘ziga ishonchsizlik yoki noto‘g‘ri nafas olish keyingi mashqlarni bajarishga salbiy ta’sir qilishi mumkin [3].

Asosiy qism. Bolalarni suzishga o‘rgatish jarayoni, avvalo, suv muhitiga moslashishdan boshlanadi. Suvga birinchi marta tushayotgan bolaning psixologik holati uning keyingi faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim bolalar suvga tez moslashsa, boshqalarida qo‘rquv va xavotir kuzatilishi mumkin. Shuning uchun dastlabki mashg‘ulotlarda bolaning suvga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartirish asosiy vazifalardan biri bo‘lishi kerak [2].

Suvga moslashish mashqlarini sayoz suvda bajarish tavsiya etiladi. Bola avval suvda yurish, qo‘llarini suvga botirish, suvni qo‘llari bilan sachratish, cho‘milish va yuziga suv sepish kabi oddiy harakatlarni bajaradi. Keyinchalik yuzni suvga yaqinlashtirish va suvga tushirish mashqlariga o‘tiladi.

Mazkur jarayonda o‘yin metodidan foydalanish ayniqsa samarali hisoblanadi. Masalan, “Kim suvga pufakcha chiqaradi?”, “Suvdagi buyumni top”, “Qayiqcha”, “Yulduzcha” kabi o‘yin va mashqlar bolaning suvga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. O‘yin jarayonida bola topshiriqni majburiyat sifatida emas, tabiiy va qiziqarli faoliyat sifatida qabul qiladi.

Boshlang‘ich suzish ta’limining keyingi muhim elementi — nafas olishni o‘rgatish. Quruqlikda bola odatda burun orqali nafas oladi va tabiiy ravishda nafas chiqaradi. Suvda esa nafas olish va chiqarish jarayoni muayyan tartibga keltirilishi kerak. Dastlab bolaga suvga yuzini tushirmagan holda nafas olish va suvga puflash mashqlari o‘rgatiladi. Keyinchalik yuzni suvga tushirib, sekin nafas chiqarish mashqi bajariladi [4].

Nafas mashqlarini bajarishda bolaning imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Bolani uzoq vaqt nafasini ushlab turishga majburlash maqsadga muvofiq emas. Aksincha, qisqa va takroriy mashqlar orqali nafas chiqarish malakasi asta-sekin shakllantiriladi. To‘g‘ri nafas olish keyinchalik suzish texnikasini egallashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Boshlang‘ich suzishning navbatdagi elementi — suv yuzasida qalqish. Bola suvning ko‘taruvchi kuchidan foydalanib, gavdasini suv yuzasida ushlab turishni o‘rganishi kerak. Bunda “yulduzcha” mashqi keng qo‘llanadi. Bola qo‘l va oyoqlarini yon tomonlarga ochib, gavdasini bo‘sh holatda suv yuzasida ushlab turishga harakat qiladi.

Qalqish mashqlarida murabbiy bolaning xavfsizligini ta’minlash bilan birga, unga psixologik yordam ko‘rsatishi kerak. Dastlab bolaning bosh yoki gavdasini qo‘l bilan qo‘llab-quvvatlash mumkin. Bola suvda o‘zini erkin his qila boshlagan sari murabbiyning yordami kamaytiriladi. Natijada bola mustaqil ravishda suvda muvozanat saqlashni o‘rganadi.

Sirpanish ham boshlang‘ich suzishning muhim elementidir. Sirpanish mashqi bola gavdasini suv yuzasida gorizontal holatda saqlashiga yordam beradi. Mashqni basseyn devoridan yengil itarilish orqali bajarish mumkin. Bunda qo‘llar oldinga uzatiladi, bosh qo‘llar orasida joylashadi va gavda imkon qadar tekis holatda saqlanadi.

Sirpanish jarayonida suv qarshiligini kamaytirish muhim. Gavdaning noto‘g‘ri holati harakat tezligini pasaytiradi va bolani tez charchatadi. Shu sababli murabbiy avvalo gavdaning to‘g‘ri holatini shakllantirishi kerak [5].

Keyingi bosqichda oyoqlar harakati o‘rgatiladi. Oyoq harakatlarini dastlab quruqlikda bajarish mumkin. Bola oyoqlarini navbatma-navbat yuqoriga va pastga harakatlantirishni o‘rganadi. So‘ng ushbu harakatlar suvda bajariladi. Suzish taxtachasi kabi yordamchi vositalardan foydalanish bolaning gavdasini suvda ushlab turishga yordam beradi.

Oyoq harakatlarini o‘rgatishda harakat amplitudasining haddan tashqari katta bo‘lmasligiga e’tibor beriladi. Harakatlar bir maromda, ritmik va ortiqcha zo‘riqishsiz bajarilishi kerak. Murabbiy bolaning oyoqlarini tizzadan haddan tashqari bukmasligini, harakatning asosiy qismi son va boldir mushaklari orqali bajarilishini tushuntirishi lozim.

Qo‘l harakatlarini o‘rgatish keyingi muhim bosqich hisoblanadi. Dastlab qo‘l harakatlari quruqlikda ko‘rsatiladi. Keyin suvda alohida mashq qilinadi. Qo‘l va oyoq harakatlarini bir vaqtning o‘zida bajarishga shoshilmaslik kerak. Avval har bir harakat alohida o‘zlashtiriladi,

keyinchalik ular o‘zaro birlashtiriladi.

Suzish texnikasining shakllanishida koordinatsiya muhim ahamiyatga ega. Bola qo‘l, oyoq va nafas harakatlarini uyg‘unlashtirishni o‘rgangan sari uning suvdagi harakatlari samaraliroq bo‘ladi. Shu sababli boshlang‘ich mashg‘ulotlarda ko‘p marotaba takrorlash va harakatlarni mustahkamlash talab etiladi.

Bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish suzishga o‘rgatishning muhim shartidir. Har bir bola bir xil tezlikda rivojlanmaydi. Ayrim bolalar yangi harakatlarni tez o‘zlashtirsa, boshqalariga ko‘proq takrorlash va tushuntirish talab qilinadi. Shuning uchun murabbiy individual yondashuvdan foydalanishi kerak.

Bolani rag‘batlantirish ham samarali pedagogik vositalardan biridir. Har bir kichik yutuq ijobiy baholansa, bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi. “Yaxshi bajarding”, “Bugun kechagidan yaxshiroq”, “Yana bir marta urinib ko‘ramiz” kabi rag‘batlantiruvchi so‘zlar bolaning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Suzish mashg‘ulotlarining davomiyligi va yuklamasi ham bolaning yoshiga mos bo‘lishi kerak. Haddan tashqari uzoq mashg‘ulot charchoqni yuzaga keltirishi va texnik xatolar sonini oshirishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot davomida qisqa dam olish va faoliyat turini almashtirishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bolalarda boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarini shakllantirishda quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish mumkin:

1. Suvga moslashish va suvda erkin yurish.
2. Yuzga suv sepish va suvga yuzni tushirish.
3. Suvga puflash va nafas chiqarish.
4. Qalqish mashqlarini bajarish.
5. Suvda yotish holatini egallash.
6. Devor yoki murabbiy yordamida sirpanish.
7. Oyoq harakatlarini bajarish.
8. Qo‘l harakatlarini o‘rganish.
9. Qo‘l va oyoq harakatlarini birlashtirish.
10. Harakatlarni nafas olish bilan uyg‘unlashtirish.
11. Mustaqil ravishda qisqa masofaga suzish.
12. O‘rganilgan ko‘nikmalarni mustahkamlash.

Mazkur ketma-ketlikdan foydalanish bolaning har bir yangi harakatni avvalgi egallangan ko‘nikmaga tayangan holda o‘zlashtirishiga imkon beradi. Bu esa mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi.

Xavfsizlik masalalari. Bolalarni suzishga o‘rgatishda xavfsizlik eng muhim talablardan biridir. Mashg‘ulotlar davomida bolalar murabbiy nazoratidan tashqarida qolmasligi kerak. Basseynning chuqurligi bolaning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi lozim.

Mashg‘ulotdan oldin bolalarga suvdagi xavfsizlik qoidalari tushuntiriladi. Suvga ruxsatsiz sakramaslik, bir-birini itarmaslik, murabbiy ko‘rsatmalariga rioya qilish, suv ostida boshqa bolalarni ushlamaslik kabi qoidalar amaliy mashg‘ulotlar davomida muntazam eslatib borilishi kerak.

Shuningdek, suv harorati, basseynning sanitariya holati va sport jihozlarining sozligi ham nazorat qilinishi zarur. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish bolaning nafaqat mashg‘ulot vaqtida, balki kelgusida suv havzalarida o‘zini to‘g‘ri tutish ko‘nikmasini ham shakllantiradi.

Boshlang‘ich bosqichda suvga moslashish, nafas olish, qalqish va sirpanish kabi elementlarni puxta egallash keyingi texnik harakatlarni o‘zlashtirish uchun mustahkam poydevor yaratadi. O‘yin metodlaridan foydalanish esa bolalarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshirib, suvga nisbatan qo‘rquvni kamaytiradi.

Individual yondashuv ham muhim natijadorlik omilidir.

Xulosa. Bolalarda boshlang‘ich suzish elementlarini o‘rgatish murakkab va ko‘p bosqichli pedagogik jarayon bo‘lib, uni samarali tashkil etish uchun bolalarning yosh, jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olish talab etiladi. Dastlabki mashg‘ulotlarda asosiy e’tibor

bolaning suv muhitiga moslashishi va suvdan qo‘rqmasligini ta’minlashga qaratilishi lozim.

Suzishga o‘rgatish jarayonida nafas olish, suv yuzasida qalqish, yotish, sirpanish, oyoq va qo‘l harakatlarini ketma-ket o‘rgatish maqsadga muvofiq. Har bir yangi element avvalgi ko‘nikmaga tayangan holda o‘zlashtirilishi kerak. Mashqlarni o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish bolalarning qiziqishini oshiradi va o‘quv jarayonini tabiiylashtiradi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarda individual yondashuv, muntazam takrorlash, ijobiy rag‘batlantirish va xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarining samarali shakllanishini ta’minlaydi.

Umuman olganda, bolalarni suzishga o‘rgatish nafaqat sport ko‘nikmalarini rivojlantirish, balki ularning jismoniy faolligi, o‘ziga ishonchi, koordinatsiyasi va suvdagi xavfsiz xatti-harakatlarini shakllantirish uchun ham muhim pedagogik vosita hisoblanadi. To‘g‘ri ishlab chiqilgan uslubiyat asosida olib borilgan muntazam mashg‘ulotlar kelgusida bolaning suzish texnikasini puxta egallashi uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2019.
2. Макаренко Л. П. Плавание. — Москва: Советский спорт, 2016.
3. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском возрасте. — Москва: Просвещение, 2018.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
5. Wilke K., Madsen O. Swimming: Teaching and Training. — Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2017.
6. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020.

PREZIDENT MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY USLUBLARI

Aloyev Sardor Samadovich
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi tayanch doktoranti
aloyevsardor@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada respublikamizdagi ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasalari, xususan, Prezident maktablari o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini tubdan yangilash, zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirish masalalari ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Xususan, ta’lim jarayoniga innovatsion raqamli texnologiyalar, funksional treninglar, biomexanik tahlil usullari hamda biologik qayta aloqa tizimlarini tatbiq etish mexanizmlari ochib berilgan. An’anaviy jismoniy tarbiya darslarining cheklangan imkoniyatlaridan farqli o‘laroq, axborotlashgan muhitda o‘quvchilarning motorik qobiliyatlarini rivojlantirishning eksperimental uslublari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Prezident maktabi, funksional trening, raqamli texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik, motorika, innovatsion uslublar, biodinamika, motorik kordinatsiya.

Kirish. Hozirgi kunda jadal rivojlanib borayotgan raqamli asr va innovatsion texnologiyalar ta’lim tizimining barcha jabhalariga, jumladan, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayoniga ham tubdan yangi talablarni qo‘ymoqda. Iqtidorli bolalarga chuqurlashtirilgan ta’lim beruvchi Prezident maktablarida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda eskirgan, faqatgina umumiy normativ me’yorlarni topshirishga qaratilgan yondashuvlar o‘zining amaliy ahamiyatini yo‘qotmoqda. Bugungi kunda o‘quvchilarning funksional harakat imkoniyatlarini kengaytirish, ularning tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarini ilmiy asoslangan zamonaviy biotexnologik uslublar yordamida rivojlantirish davr talabidir. Ma’lumki, aqliy faoliyatning ustunligi va statik yuklamalar

o‘quvchilarda gipodinamiya holatlarini keltirib chiqaradi, buni esa faqat zamonaviy va qiziqarli jismoniy tarbiya uslublari bilangina bartaraf etish mumkin.

ASOSIY QISM: ZAMONAVIY USLUBLARNI JORIY ETISH VA ULARNING SAMARADORLIGI TAHLILI

Prezident maktablari o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish, ularning harakat faolligini rag‘batlantirish uchun o‘quv jarayoniga quyidagi zamonaviy uslub va yondashuvlarni kompleks tarzda joriy etish maqsadga muvofiqdir:

1. Funksional va yuqori intensivlikdagi interval treninglar (HIIT): O‘quvchilarning qisqa vaqt oralig‘ida yurak-qon tomir tizimi zahiralarini faollashtirish, anaerob imkoniyatlarini oshirish hamda tananing umumiy mushak karkasini mustahkamlashga qaratilgan zamonaviy yuklama turlarini qo‘llash. Bu usul o‘quvchilarning vaqtini tejagan holda maksimal fiziologik samaradorlikka erishish imkonini beradi. *Natija va raqamlar:* O‘tkazilgan dastlabki kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, dars jarayoniga HIIT elementlarini kiritish tajriba guruhidagi o‘quvchilarning umumiy chidamlilik ko‘rsatkichlarini 24.6%ga, yurak-qon tomir tizimining tiklanish tezligini esa o‘rtacha 18.2%ga yaxshilash imkonini berdi. Qisqa muddatli (20–25 daqiqali) intensiv mashg‘ulotlar an’anaviy usuldagi darslarga qaraganda energiyani 30%ga samaraliroq sarflashni ta’minladi.

2. Raqamli monitoring va akselerometriya texnologiyalari: Mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilarning jismoniy faolligini aqlli brauslar (fitness-trekerlar), giroskoplar va yurak urish chastotasi monitorlari yordamida real vaqt rejimida kuzatib borish. Olingan raqamli ma’lumotlar asosida har bir o‘quvchining jismoniy yuklamalarini uning individual imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda tabaqalashtirish. *Natija va raqamlar:* Raqamli monitoring vositalarini qo‘llash orqali o‘quvchilarning kunlik harakat faolligi (qadamlar soni va faol vaqt) o‘rtacha 35-40%ga oshishi qayd etildi. Shuningdek, yurak urish chastotasining (YUCH) optimal zonada bo‘lish vaqti 92%gacha nazorat qilinib, ortiqcha zo‘riqishlarning oldi olindi va o‘quvchilarning jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi 1.5 baravarga ortdi.

3. Koordinatsion va propseptiv treninglar (Balance-trening): Bolalarning fazoda mo‘ljallay olish qobiliyatini, vestibulyar apparatini va nerv-mushak muvofiqligini rivojlantiruvchi maxsus beqaror platformalar (bosu, fitbol, balans-bordlar) yordamidagi mashqlarni dars mazmuniga kiritish. Bu o‘quvchilarning harakatlar aniqligi va muvozanat saqlash ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshiradi. *Natija va raqamlar:* Eksperiment natijalariga ko‘ra, statik va dinamik muvozanatni saqlash testlarida tajriba guruhi o‘quvchilarining ko‘rsatkichlari 28.4%ga oshgani aniqlandi. Xususan, beqaror platformalarda bajarilgan 6 haftalik maxsus mashg‘ulotlardan so‘ng harakatlar muvofiqlashuvi xatolari soni 2.1 taga kamaydi.

4. Biomexanik tahlil va motorik modellashtirish: O‘quvchilarning asosiy harakat harakatlarini (yugurish, sakrash, tansoqchilik elementlari) maxsus video-kuzatuv dasturlari yordamida tahlil qilish, texnik xatoliklarni o‘z vaqtida aniqlab, ularni tuzatish bo‘yicha tezkor uslubiy ko‘rsatmalar berish. *Natija va raqamlar:* Videotahlil va biodinamik ko‘rsatkichlarni korreksiya qilish natijasida harakat texnikasini o‘zlashtirish vaqti 22%ga qisqardi. Murakkab motorik harakatlarni bajarishdagi biomekanik xatoliklar esa o‘rtacha 31.5%ga kamayib, o‘quvchilarning sport-amaliy sinovlardagi o‘zlashtirish darajasi yuqori baholarga ko‘tarildi.

Xulosa. Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, Prezident maktabi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida axborot-kommunikatsiya vositalari, raqamli monitoring va zamonaviy funksional uslublardan foydalanish jismoniy tarbiya darslarining sifat va samaradorligini keskin oshiradi. Taklif etilgan innovatsion uslublar o‘quvchilarning harakat faolligini rag‘batlantirish bilan birga, ularning intellektual salohiyati va jismoniy imkoniyatlari o‘rtasidagi uyg‘unlikni ta’minlab, sog‘lom, chiniqqan va har tomonlama raqobatbardosh barkamol avlod bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining "Ta’lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 20-fevraldagi "Prezident

maktablarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-4199-son qarori.

3. Karimov A.M. O‘quvchi yoshlarning psixofizik rivojlanish xususiyatlari va ularni tarbiyalash metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.

4. Salomatov A.A. Maktab yoshidagi o‘quvchilarning aqliy va jismoniy yuklamalarini muvozanatlash texnologiyalari. – Buxoro: Durdona, 2023.

5. Rahimov Z.T. Ta’lim oluvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar: Ped. fan. bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent, 2022.

6. Weineck J. Optimal training: How to get the best results from your training. – Boca Raton: CRC Press, 2020.

O‘ZBEK KURASHINING TARIXIY ILDIZLARI VA GLOBAL SPORT TIZIMIGA INTEGRATSIYALASHUVI

Bekov Dilshod Xayitboevich
Buxoro davlat universiteti
“Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi o`qituvchisi
bekovdilshod82@gmail.com

Anatatsiya: Maqolada kurash sport turining tarixi xorijiy davlatlarda va o’zbekistonda yaratilgan sharoitlari, kurashining asosiy qoidalari, sportning axamyati xalqaro maydondagi o’rni haqida keltirib o’tilgan.

Kalit so‘zlar: *o‘zbek kurashi, kurash tarixi, milliy sport, xalqaro sport, sport integratsiyasi.*

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning joriy yil 15 fevraldagi Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risidagi farmoni mamlakatimiz sporti rivojida yangi davrni boshlab berdi. Farmonga binoan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tashkil qilindi. Aholi keng qatlamini sport bilan shug'ullanishga jalb etish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, shahar va tumanlarda ommaviy sport tadbirlari va musobaqalar o'tkazish, Milliy olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federaciyalar va associaciyalar bilan birgalikda istedodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, kadrlar tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va xalqaro aloqalarni kengaytirish uning asosiy vazifalari etib belgilandi.

Kurash - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san’ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma’lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o‘rin olib kelgan. Milliy Kurashning xilma-xil ko‘rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg‘oniston, Rossiya, O‘zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog‘iston va boshqa mamlakatlarda mavjud.

Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari 18-asr oxiri 19-asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912 yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O‘zbekiston 1993 yildan a’zo). Xalqaro maydonda sport Kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o‘zbek Kurashi ham alohida Kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan Kurash bilan shug‘ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O‘zbekiston janubiy) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham Kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo‘lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (2-3-asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr

kechirgan sak qabilasi qizlari o‘zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart ko‘yish yo‘li bilan aniqlashgan va bu shartda Kurash musobaqasi bo‘lgan.

Bunga o‘zbek xalq qahramonlik dostoni - «Alpomish»dagi Barchin shartlarini misol qilib ko‘rsatish mumkin. Ibn Sino «Tib qonunlari» asarida yozgan: « Kurashning turlari ham bor Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga o‘z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...». Bu ta’rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg‘ariyning «Devonu lug‘otit turk», Alisher Navoiyning «Hamsa», «Holoti Pahlavon Muhammad», Zayniddin Vosifiyning «Badoye’ ul-vaqoye’», Husayn Voiz Koshifiyning «Futuvvat-nomai sultoniy», Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida Kurash hakida qimmatli ma’lumotlar bor. 9-16-asrlarda Kurash xalq o‘rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon qabilar Kurash dovrug‘ini oshirishgan.

O‘zbek xalq yakka kurashining belbog‘li kurash deb nomlangan turi ham bor. Unga ham taalluqli ko‘plab arxeologik topilmalar va tarixiy qo‘lyozmalar mavjud. Bundan 5 ming yil ilgari davrga mansub qadimgi Mesopotamiya hududidan topilgan haykalchada belbog‘li kurash usulida musobaqalashayotgan polvonlar tasvirlangan. Xitoyning qadimgi «Tan-shu» qo‘lyozmasida Farg‘ona vodiysida to‘ylar, sayllar Kurash musobaqalarisiz o‘tmasligi yozilgan. Ahmad Polvon, Xo‘ja polvon va shu kabi Kurashning ana shu turida shuhrat qozonishgan (19-asr oxiri - 20-asr boshi). Chorizm istilosi va sho‘rolar davrida o‘zbek milliy Kurashini xalq turmush tarzidan sun’iy ravishda siqib chiqarishga harakat qilindi.

20-asrning 90-yillari oxiriga kelib bu urinishlarga barham berildi. 1991 yilda kurashchilar sulolasi vakili, bir necha Kurash turlari bo‘yicha xalqaro miqyosda sport ustasi Komil Yusupov o‘zbekcha Kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chikdi: Kurash tushuvchilar 14x14 m dan 16x16 m gacha bo‘lgan, chetroq qismi qizil rangli «xavfli chiziq» bilan belgilangan ko‘k-yashil tusli Kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G‘olib ishlatilgan usullar va maydondagi hatti-harakatlariga qo‘yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurashda bo‘g‘ish, raqibga og‘riq beruvchi usullar qo‘llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko‘k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li tasma (belbog‘) bog‘lanadi, erkaqlar 60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78, va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar, yoshi ulug‘lar va qizlar musobaqalarida ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi). Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA)ning 2003 yil Toshkentda o‘tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg‘in bo‘lishini ta’minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqtini 3 minut qilib belgiladi. Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda «chala», «yonbosh», «halol» baholari, qoidaga zid harakatlarga esa «tanbeh», «dakki», «g‘irrom» jazolari beriladi. Kurashuvchi «halol» bahosini olsa (yoki raqibi «g‘irrom» bilan jazolansa) bu uning g‘alabasini bildiradi. Ikki bor «yonbosh» bahosini olish (yoki raqibining ikki bor «dakki» deya jazolanishi) ham g‘alabani anglatadi. «Chala» baholari hisobga olib borilib, baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo‘ladi, jazolar soni teng bo‘lsa oxirgi jazo olgan mag‘lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan) bo‘lsa, g‘olib hakamlarning ko‘pchilik ovoziga ko‘ra e’lon qilinadi. 1992 yilda O‘zbekistonda kurash federatsiyasi, 2001 yilda O‘zbekistonda belbog‘li kurash federatsiyasi tuzildi. 1998 yil sentyabrda Toshkentda 28 davlat (AQSh, Boliviya, Buyuk Britaniya, Gollan diya, Rossiya, O‘zbekiston, Yaponiya va h.k.) vakillari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA) muassislari bo‘lishdi va shu munosabat bilan bu yerda o‘zbekcha Kurash bo‘yicha yirik xalqaro musobaqa o‘tkazildi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida»gi farmoni (1999 yil 1 fevral) o‘zbek milliy Kurashining yanada rivojlanishiga turtki bo‘ldi. O‘sha yili Toshkentda o‘zbekcha Kurash bo‘yicha birinchi jahon chempionati, Rossiyaning Bryansk shahrida ayollar o‘rtasida xalqaro musobaqa bo‘lib o‘tdi. IKA qoshida Xalqaro Kurash akademiyasi, Butun jahon Kurashni rivojlantirish jamg‘armasi tuzildi, assotsiatsiya muassisligida «Kurash» jurnali ta’sis qilindi. Adabiy-badiiy, ijtimoiy-publitsistik, axborot-reklama yo‘nalishidagi bu jurnal Toshkentda 1999 yil oktyabr oyidan

buyon nashr etiladi. 2000 yil O‘zbekistonda Kurash oyligi o‘tkazildi. Bu oylik davomida 2 millionga yaqin kishi Kurash gilamiga chiqdi. Buyuk Britaniyada IKA faxriy prezidenti Islom Karimov nomidagi an’anaviy xalqaro musobaqaga asos solindi. 2001 yildan Xalqaro Kurash intituti (Toshkentda) faoliyat ko‘rsata boshladi. IKA ga 66 ta milliy federatsiya a’zo bo‘lib kirdi (2003). Yevropa, Osiyo, Panamerika va Okeaniya Kurash konfederatsiyalari tuzildi. Hozirgi paytda o‘zbekcha Kurash bilan xorijiy mamlakatlarda 600 mingdan ziyod kishi shug‘ullanadi. Kurashning bu turi bo‘yicha jahon, qita va mamlakatlar chempionatlari hamda birinchiliklari, O‘zbekistonda at-Termiziy, Pahlavon Mahmud xotirasiga bag‘ishlangan va boshqa ko‘plab xalqaro musobaqalar muntazam o‘tkaziladi. Hozirgi vaqtda O‘zbekistonda 22 ta olimpiada o‘rinbosarlari maktabi, 37 ta bolalar-o‘smirlar sport maktabi va 206 ta Kurash maktabida sportning bu turi bo‘yicha o‘quvchilarga tahsil beriladi. Oliy o‘quv yurtlarida 100 dan ortiq Kurash to‘garaklari faoliyat ko‘rsatadi. Kurashchilar bilan 851 nafar murabbiy shug‘ullanadi (2003). Osiyo olimpiya kengashi 2003 yilda Kurashning bu turini Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritdi. Kurash bo‘yicha o‘tkazilidigan jahon chempionatlarida Bahrom Anazov, Isoq Axmedov, Maxtumquli Mahmudov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiyev, Akobir Qurbonov (O‘zbekiston), Kubashxonim Elknur, Selim Totar o‘g‘li (Turkiya), Aleksandr Katsuragi, Karlos Xonorato (Braziliya), Pavel Melananets (Polsha), Xiroyoshi Kashimoto (Yaponiya) va boshqalar g‘olib chiqdilar va sovrindor bo‘ldilar.

KURASHNING OSIYO O‘YINLARI DASTURIGA KIRITILGANI RASMAN E’LON QILINDI

Kurash XVIII Osiyo o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi. Bu haqda Osiyo Olimpiya kengashi Bosh assambleyasida e’lon qilindi.

Kurashning 2018 yili Indoneziyada bo‘lib o‘tadigan XVIII Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritilgani rasman e’lon qilindi, deb xabar qildi O‘zA. Bu haqda Turkmanistonning Ashxobod shahrida o‘tayotgan Yopiq inshootlarda va jang san’atlari bo‘yicha V Osiyo o‘yinlari doirasida bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashi Bosh assambleyasida e’lon qilindi.

Mustaqillikning ilk yillarida O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Islom Karimov sovrini uchun Shahrisabzda Amir Temur, Termiz shahrida Hakim at-Termiziy xotirasiga bag‘ishlab xalqaro turnirlar tashkil etildi. 1992−1998 yillarda Janubiy Koreya, Kanada, Yaponiya, Hindiston, Amerika, Rossiya kabi mamlakatlarda bo‘lib o‘tgan yirik sport anjumanlarida o‘zbek kurashi keng namoyish qilindi.

Jahon hamjamiyati 1998 yil 6 sentyabr kuni o‘zbek kurashini xalqaro sport turi sifatida rasman e’tirof etdi. Osiyo, Yevropa va Amerikaning 28 davlati vakillari ishtirokida o‘tkazilgan ta’sis kongressida kurash xalqaro assotsiatsiyasiga asos solindi.

«Osiyo olimpiya kengashi tomonidan har to‘rt yilda tashkil etiladigan va qit’a olimpiadasi sifatida e’tirof etilgan yozgi Osiyo o‘yinlari nufuzi va ahamiyati jihatidan Olimpiya o‘yinlaridan keyingi muhim musobaqadir. Unda qit’amizning deyarli barcha mamlakatlaridan minglab sportchilar ishtirok etadi. Shu bois mazkur o‘yinlar dasturidan jahon miqyosida o‘z o‘rniga ega, barcha qit’alarda rivojlanib borayotgan sport turlari joy oladi, — dedi kurash xalqaro assotsiatsiyasi matbuot kotibi Jamshid Namozov. — Kurashning XVIII yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga rasman kiritilishi bu yo‘nalishda zalvorli qadam qo‘yilganidan, uning xalqaro sport hamjamiyati tomonidan keng e’tirof etilayotganidan dalolatdir».

XVIII yozgi Osiyo o‘yinlarida kurash musobaqalari sakkizta vazn toifasida o‘tkaziladi. Erkaklar 66, 73, 81, 90 kilogrammgacha, 90 va undan ortiq, xotin-qizlar esa 52, 63, 78 kilogrammgacha vazn toifasida g‘oliblik uchun bahslashadi.

Ular burov, qayirma, qaytarma, chala-qaytarma, yonbosh, ilish, to'sish, aylantirish (tegirmon), uloqtirish, chap tizzaga mindirib tashlash (betga tashlash), bosma, chayqatish (siltash), kiftlash, qo'shala-yonbosh, to'g'anok. chalish atamalari va boshqa bir qancha amallar azaldan qo'llangan. Ana shu nomlar uzoq, yillik izlanishlar natijasida tiklangan bel olish kurashi amallarining bir qismidir. Ammo ular qachon va qaysi davrdan shunday nomlangani malum emas.

Albatta, bu nomlar turkiy so'zlar bo'lgani bois hozirgacha bir qancha turkiy millatlarda, ayniqsa, ularning eng ko'pi Markaziy Osiyo davlatlarida saqlanib qolgan. O'zbeklarda kurash ilmi

kitobi bo'lganini quyidagi manbadan bilsa ham bo'ladi: “1937 yil “Guliston” jurnalida “Kurash hadisi” — kurash ilmi xaqida bir parcha elon qilingan. O'sha davrda jurnal lotin imlosida bosilgan bo'lib,unda shunday deyiladi: “Kurash hadisini puxta bilgan farg'onalik Xojimat polvonning aytishicha, bel olish kurashida qo'l-oyoq bilan bel kuchigina ish beradi, polvonlar kuchni uchga bo'lib qaraydilar:

– suyak kuchi eng asosiy kuch hisoblanib, chandir va paylarning pishiqligiga bog'lik. 20-25 yoshli polvonlarda bu kuch yaxshi natija beradi. Suyak kuchi semirishni ko'tarmaydi, polvonlar semirsa, kurashdan qoladi.

– muskul kuchi bo'lib, suyak kuchi ham shu muskul kuchidan ayri narsa emas, lekin polvonlar buni yaxshi farqlaydi. Go'sht kuchi 25-50 yoshli odamlar orasida rivojlanib, polvon uzoq yil kurash tusholmaydi. Lekin ko'p mashq qilib, kurashib o'zini pishitganlar umrining oxirigacha polvonlik qiladi. Aksar mashxur polvonlar shu guruhdan chiqadi, deyishadi.

– belbog' kuchi 18-20 yosh orasida bo'lib, bu polvonlar tez so'nib qoladi.

Shuni takidlash lazimki kurash bizning ota bobolarimizdan bizga meros bo’lib kelmoqda va yurtimizda krash sportiga etibor va qiziqish kundan kun oshib bu o’z natijasini berib o’zbek sportchilari xalqaro maydonlarda yurtimiz bayrog’ini yuqoriga ko’tarilishiga o’z hissalarini qo’shib kelmoqdalar yurtimizda kurash zallari va maktablari salmog’i bir muncha oshgani buning yaqol isboti sifatida ko’rinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 15-fevraldagi PF-4956-sonlifarmoni
2. A.A. Dilloevich, O`zbekistonda milliy kurashning rivojlanish istiqbollari
3. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”. 1999 yil 27 may.
4. Matveev L.K. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M.: Vo`sshaya shkola. 1991.
5. Imomov M.P.“Kasb-hunar kollejlarida o’quvchilarning kasbiy madaniyatini shakllantirish”// Maktab va hayot jurnali 2012-№2 B 26-bet
6. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. Uchebnik dlya prepodavateley i studentov vuzov. T.: 1991.

Internet malumotlari ro’yxati:

1. https://www.google.com
2. http://tiiame.uz/article/mashinalar
3. https://uz.denemetr.com/docs/768/index-70311-1.html?page=

KURASHNING JAHON HARBIY SPORT MAYDONIDAGI ZAFARLI DEBYUTI

Bekov Dilshod Xayitboevich
Buxoro davlat universiteti
“Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi o`qituvchisi
bekovdilshod82@gmail.com

Anatatsiya: 2026 yilning sentyabr oyi xalqaro va milliy sport tarixiga eng yorqin sahifalardan biri sifatida muhrlandi. O‘zbekiston poytaxti Toshkent shahrida bo‘lib o‘tgan Kurash bo‘yicha I Jahon harbiy chellenji nafaqat mamlakatimiz, balki butun jahon harbiy sport hamjamiyati uchun olamshumul voqeaga aylandi. Ushbu nufuzli musobaqa o‘zbek milliy kurashining xalqaro harbiy sport maydonidagi rasmiy debyuti sifatida e’tirof etildi.

Kalit so‘zlar: *o‘zbek kurashi, kurash tarixi, milliy sport, xalqaro sport, sport integratsiyasi.*

Xalqaro harbiy sport kengashi: (CISM) o‘zining rasmiy veb-saytida Toshkentda o‘tgan mazkur chellenj yakunlariga bag‘ishlangan maxsus maqola e’lon qilib, unda tashkiliy ishlar va bellashuvlar darajasiga juda yuqori baho berdi. CISM rahbariyati va ekspertlari Toshkent chellenjini tashkilot tarixidagi muhim va burilish yasovchi bosqichlardan biri deb atadi. 10–15

sentyabr kunlari davomida o‘tkazilgan ushbu tadbir jahonning turli nuqtalaridan kelgan harbiy sportchilarni birlashtirib, do‘stlik, tinchlik va sog‘lom raqobat tamoyillarini yana bir bor ulug‘ladi. Milliy sport turimizning bu darajadagi yuksak e’tirofga sazovor bo‘lishi O‘zbekistonning sport sohasidagi izchil islohotlari va xalqaro maydondagi nufuzi ortib borayotganining yaqqol isbotidir. Mazkur maqolada Toshkent chellenjining ahamiyati, uning tashkiliy jihatlari, sport va madaniy diplomatiya sohasidagi o‘rni atroflicha tahlil etiladi.

Kurash milliy brendining xalqaro harbiy tizimga integratsiyalashuvi

Kurash - o‘zbek xalqining ko‘p asrlik tarixi, qadriyatlari va mardlik falsafasini o‘zida mujassam etgan qadimiy sport turi hisoblanadi. So‘nggi yillarda ushbu sport turini dunyo miqyosida ommalashtirish, uni Olimpiya o‘yinlari oilasiga kiritish borasida davlat darajasida ulkan ishlar amalga oshirilmoqda. Biroq, uning harbiy xizmatchilar o‘rtasida rasmiy maqomga ega bo‘lishi butunlay yangi istiqbollarni ochib beradi. Xalqaro harbiy sport kengashi (CISM) dunyodagi eng yirik sport tashkilotlaridan biri bo‘lib, u 140 dan ortiq mamlakat harbiylarini birlashtiradi. «Sport orqali do‘stlik» (Friendship through Sports) shiori ostida faoliyat yuritadigan ushbu kengash tarkibiga kurashning kiritilishi tarixiy voqeadir. Toshkent chellenji kurashning xalqaro harbiy xizmatchilar jismoniy va jangovar tayyorgarligi tizimidan mustahkam o‘rin ola bilishini amalda ko‘rsatib berdi.

Sport ekspertlarining fikricha, kurash o‘zining halollik, raqibga hurmat va kuch ishlatishning aniq qoidalariga asoslangani bilan harbiylarning ruhiy-jismoniy fazilatlarini tarbiyalashga to‘la mos keladi. Birinchi Jahon harbiy chellenji sportning ushbu turi nafaqat O‘zbekistonda, balki xalqaro miqyosda harbiy xizmatchilar o‘rtasida ommalashish uchun juda katta potensialga ega ekanini namoyish etdi.

Yuqori darajadagi tashkilotchilik va Toshkent mehmonnavozligi

10-15 sentyabr kunlari Toshkent shahri haqiqiy sport bayrami og‘ushida bo‘ldi. Musobaqaga tayyorgarlik va uni o‘tkazish jarayonlari O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi, Sport vazirligi hamda Milliy olimpiya qo‘mitasi tomonidan yuqori saviyada tashkil etildi. CISM vakillari o‘z bayonotida Toshkentdagi sport infratuzilmasi, zamon talablariga mos keluvchi arenalar va logistika tizimini alohida e’tirof etdilar. Musobaqalar davomida hakamlik tizimining xolisligi, sportchilar va delegatsiya a’zolari uchun yaratilgan shart-sharoitlar, xavfsizlik choralarining yuqori darajada ta’minlangani tashkilotchilarning mas’uliyatidan dalolat beradi. Har bir vazn toifasida kechgan bellashuvlar shiddatli va murosasiz ruhda o‘tdi. Chet ellik harbiy sportchilar o‘zbek polvonlarining mahoratiga qoyil qolish bilan birga, o‘zlari ham qisqa muddat ichida kurash sir-asrorlarini o‘zlashtirib, yuqori darajadagi texnika namoyish eta olishlarini isbotladilar.

CISM – maqolasida Toshkent chellenjining tashkiliy modeli kelgusida boshqa mamlakatlarda o‘tkaziladigan harbiy musobaqalar uchun namuna bo‘la olishi ta’kidlangan. Bu O‘zbekistonning nafaqat madaniy va siyosiy markaz, balki yirik xalqaro sport anjumanlarini muvaffaqiyatli qabul qila oladigan global xabga aylanib borayotganini ko‘rsatadi.

Sport – madaniy diplomatiya va xalqaro muloqot maydoni sifatida

Toshkentda bo‘lib o‘tgan mazkur harbiy chellenj faqatgina gilam ustidagi bahslardan iborat bo‘lib qolmadi. CISM qayd etganidek, u nafaqat sport bellashuvlari, balki madaniy tadbirlar va xalqaro muloqot maydoni sifatida ham xizmat qildi. Turli qit’alardan kelgan turli madaniyat va tizim vakillari bo‘lgan harbiylar bir davrada jam bo‘lib, o‘zaro tajriba almashdilar, do‘stlik aloqalarini mustahkamladilar. Musobaqa dasturidan o‘rin olgan madaniy tadbirlar, Toshkentning tarixiy obidalari va diqqatga sazovor joylariga uyushtirilgan sayohatlar xorijlik mehmonlarda katta taassurot qoldirdi. O‘zbek xalqining boy tarixi, mehmonnavozlik an’analari va milliy san’ati bilan tanishish jarayonida ishtirokchilar O‘zbekistonning madaniy jozibasini qalban his etdilar. Bu kabi tadbirlar «harbiy sport» tushunchasi ortida faqat qurolli kuchlar qudratini namoyish etish emas, balki dunyoda tinchlik, barqarorlik va xalqlararo totuvlikni targ‘ib qilish maqsadi yotganini yana bir bor isbotlaydi. Toshkent maydoni davlatlar o‘rtasidagi ishonch ko‘priklarini mustahkamlashga xizmat qildi.

Xulosa: Kelajakka poydevor va yangi marralar

Kurash bo‘yicha I Jahon harbiy chellenjining Toshkent shahrida muvaffaqiyatli yakunlanishi va Xalqaro harbiy sport kengashi (CISM) tomonidan berilgan yuksak baho O‘zbekistonning sport diplomatiyasidagi navbatdagi yirik g‘alabasidir. Bu tarixiy debyut milliy kurashimizning kelgusida Butunjahon harbiy o‘yinlari (Military World Games) dasturiga rasmiy sport turi sifatida kiritilishi uchun mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu chellenj yakunlari mamlakatimizning xalqaro maydondagi obro‘sini yanada yuksaltirish bilan bir qatorda, milliy armiyamiz nufuzini oshirishga, harbiy xizmatchilar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va sportga bo‘lgan qiziqishni yangi bosqichga olib chiqishga turtki beradi. Toshkent mehmonnavozligi, o‘zbek kurashining jozibasi va halol kurash tamoyillari xorijlik harbiy sportchilar yodida uzoq vaqt saqlanib qolishi shubhasiz.

O‘zbekiston o‘z tarixi va qadriyatlarini ulug‘lagan holda, dunyo hamjamiyati bilan sport orqali tinchlik va hamkorlik yo‘lini davom ettiradi. Toshkent chellenji esa ushbu ulug‘vor yo‘ldagi eng yorqin va unutilmas bekatlardan biri bo‘lib qoldi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining rasmiy axborotnomalari (2026)
2. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) Nizomlari va matbuot materiallari
3. International Military Sports Council: Friendship through Sport (Xalqaro harbiy sport kengashi tarixi va konsepsiyasi)
4. Jismoniy va psixologik tayyorgarlik bog‘liqligining nazariy va uslubiy asoslar.

KIKBOKS SPORT TURIDA KOMBINATSION USULLARNING AHAMIYATI

Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o‘g‘li
Doctor of Philosopy (PhD), Faculty of Physical Culture
Department of Sports Activity
Alfraganus University, Tashkent, Uzbekistan
E-mail: muhammad963103@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligida kombinatsion usullarning ahamiyati, ularni mashg‘ulot jarayoniga samarali tatbiq etish masalalari yoritilgan. Kombinatsion harakatlar sportchining zarba berish tezligi, aniqligi, koordinatsiyasi, muvozanatni saqlashi, masofani his qilishi va raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish qobiliyatini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Kikboksingda qo‘l va oyoq zarbalarini ketma-ket hamda turli yo‘nalishlarda uyg‘unlashtirish sportchining texnik arsenalini boyitib, jang davomida hujum va qarshi hujum harakatlarining samaradorligini oshiradi.

Kalit so‘zlar: kikboksing, kombinatsion usullar, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, zarba, hujum, qarshi hujum, koordinatsiya, muvozanat, tezlik, aniqlik, sportchi.

Аннотация. В данной тезисе освещается значение комбинационных приёмов в технико-тактической подготовке кикбоксёров, а также вопросы их эффективного применения в тренировочном процессе. Комбинационные действия являются важным средством развития у спортсмена скорости и точности нанесения ударов, координации движений, способности сохранять равновесие, чувства дистанции и быстроты реагирования на действия соперника. В кикбоксинге последовательное сочетание ударов руками и ногами в различных направлениях позволяет расширить технический арсенал спортсмена и повысить эффективность атакующих и контратакующих действий в ходе поединка.

Ключевые слова: кикбоксинг, комбинационные приёмы, техническая подготовка, тактическая подготовка, удар, атака, контратака, координация, равновесие, скорость, точность, спортсмен.

Abstract. This thesis examines the importance of combination techniques in the technical and tactical training of kickboxers, as well as the effective implementation of these techniques in

the training process. Combination movements are an important means of developing an athlete's speed and accuracy in delivering strikes, movement coordination, ability to maintain balance, sense of distance, and rapid response to the opponent's actions. In kickboxing, the sequential combination of punches and kicks in different directions helps expand an athlete's technical arsenal and increases the effectiveness of attacking and counterattacking actions during a bout.

Keywords: kickboxing, combination techniques, technical training, tactical training, strike, attack, counterattack, coordination, balance, speed, accuracy, athlete.

Kirish. Bugungi kunda kikboksing sportida yuqori natijalarga erishish sportchining nafaqat jismoniy tayyorgarligiga, balki uning texnik-taktik mahoratiga ham bevosita bog‘liq. Musobaqalarda raqiblarning jismoniy va texnik imkoniyatlari yuqori bo‘lib, oddiy va alohida bajariladigan zarbalar ko‘pincha yetarli samarani bermaydi. Shu sababli zamonaviy kikboksing mashg‘ulotlarida turli zarba va himoya harakatlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish, ya’ni kombinatsion usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kombinatsion usul deganda ikki yoki undan ortiq texnik harakatlarning ma’lum ketma-ketlikda bajarilishi tushuniladi. Bunda qo‘l va oyoq zarbalari, himoyalanish, aldamchi harakatlar, masofa o‘zgartirish, burilish va qarshi hujum elementlari bir butun harakat tizimiga birlashtiriladi. Masalan, to‘g‘ri qo‘l zarbasidan so‘ng yon zarba, keyin oyoq bilan aylanma zarba bajarilishi yoki qo‘l zarbalari kombinatsiyasidan keyin oldinga yoki orqaga oyoq zarbasi bilan hujumni yakunlash mumkin. Kombinatsion harakatlarning asosiy afzalligi shundaki, ular raqibga bir vaqtning o‘zida bir nechta texnik xavf tug‘diradi. Birinchi zarba raqibning himoya holatini o‘zgartirsa, keyingi zarba uning ochilgan qismiga yo‘naltiriladi. Natijada sportchi raqibning himoya tizimini buzishi, uning harakatlarini cheklashi va hujumni samarali yakunlashi mumkin.

Asosiy qism. Kikboksingda kombinatsion usullarni qo‘llash sportchining texnik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Texnik harakatlarning alohida o‘zlashtirilishi dastlabki bosqich uchun zarur bo‘lsa-da, yuqori malakali sportchi uchun ularni real jang sharoitida birlashtirib qo‘llay olish yanada muhimdir.

Kombinatsion usullarni shartli ravishda quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Kikboksingda texnik-taktik harakatlarning samaradorligi sportchining alohida zarbalarni bajarish mahorati bilangina emas, balki ularni muayyan ketma-ketlikda, tezkor va aniq tarzda birlashtira olish qobiliyati bilan ham belgilanadi. Kombinatsion usullar bir nechta texnik harakatlarning yagona maqsadga yo‘naltirilgan holda ketma-ket bajarilishini ifodalaydi. Bunday usullar raqibning himoyasini buzish, uning harakatlarini cheklash, hujum uchun qulay vaziyat yaratish va jangovar vaziyatda ustunlikka erishish imkonini beradi.

Kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligida kombinatsion usullarni shartli ravishda quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Qo‘l zarbalari kombinatsiyasi. Qo‘l zarbalari kombinatsiyasi kikboksingdagi eng asosiy va keng qo‘llaniladigan texnik harakatlardan biridir. Ushbu kombinatsiyalar bir nechta qo‘l zarbalarining ma’lum ketma-ketlikda bajarilishini nazarda tutadi. To‘g‘ri, yon va pastdan beriladigan zarbalarni turli tartibda birlashtirish orqali sportchi raqibga ketma-ket hujum uyushtirishi mumkin. Masalan, oldingi qo‘l bilan to‘g‘ri zarba berib, undan keyin orqa qo‘l bilan to‘g‘ri yoki yon zarba berish, so‘ngra oldingi qo‘l bilan yana yon zarba bajarish kabi kombinatsiyalar raqibning himoya holatini o‘zgartirishga majbur qiladi. Bunday ketma-ketlikda birinchi zarba ko‘pincha tayyorlovchi vazifani bajarib, keyingi kuchli zarba uchun sharoit yaratadi. Qo‘l zarbalari kombinatsiyalarini o‘zlashtirish jarayonida sportchining zarba tezligi, aniqligi, ritmi va masofani his qilish qobiliyatiga alohida e’tibor beriladi. Shuningdek, har bir zarbadan keyin qo‘llarni himoya holatiga qaytarish, gavda holatini nazorat qilish va keyingi texnik harakatga tezda o‘tish muhim hisoblanadi. Qo‘l zarbalari kombinatsiyasining asosiy ahamiyati shundaki, sportchi qisqa vaqt ichida bir nechta hujum harakatlarini amalga oshirish orqali raqibning himoyasida bo‘shliq hosil qilishi mumkin. Shu bilan birga, bunday kombinatsiyalar keyinchalik qo‘l va oyoq zarbalaridan tashkil topgan murakkab kombinatsiyalarni o‘zlashtirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Oyoq zarbalari kombinatsiyasi. Oyoq zarbalari kombinatsiyasi kikboksingning o‘ziga xos

va muhim texnik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Oyoq bilan bajariladigan zarbalar qo‘l zarbalariga nisbatan katta harakat amplitudasini talab qiladi va sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, egiluvchanlik, muvozanat hamda tezlik-kuch qobiliyatlarini talab etadi. Oyoq zarbalarini kombinatsiyalashda oldinga, yon tomonga, aylana yoki yuqoriga yo‘naltirilgan zarbalarni ketma-ket bajarish mumkin. Masalan, oldingi oyoq bilan tayyorlovchi zarba berilgandan so‘ng orqa oyoq bilan aylana zarba bajarilishi yoki tana qismiga yo‘naltirilgan zarbadan keyin bosh qismiga zarba berilishi mumkin. Oyoq zarbalari kombinatsiyalarining muhim jihati — zarba berish vaqtida va undan keyin muvozanatni saqlashdir. Ayniqsa, bir oyoqda turib ketma-ket zarbalarni bajarishda tana og‘irlik markazining to‘g‘ri boshqarilishi katta ahamiyatga ega. Muvozanatning buzilishi nafaqat zarbaning aniqligini pasaytiradi, balki sportchini raqibning qarshi hujumiga ochiq qoldirishi mumkin. Shu sababli oyoq zarbalari kombinatsiyalarini o‘rgatishda muvozanatni saqlash, tayanch oyoqning holati, gavdaning burilishi va zarbadan keyin jangovar holatga tez qaytish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur.

Qo‘l va oyoq zarbalarining kombinatsiyasi. Qo‘l va oyoq zarbalarining uyg‘unlashtirilishi kikboksingda kombinatsion texnikaning eng samarali shakllaridan biri hisoblanadi. Bunday kombinatsiyalarda sportchi raqibga turli balandlik, masofa va yo‘nalishlardan hujum qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Masalan, bosh qismiga qo‘l bilan to‘g‘ri zarba berib, raqibning himoyasini yuqoriga ko‘tarishga majbur qilgandan so‘ng tana yoki oyoq qismiga aylana zarba berish mumkin. Aksincha, oyoq zarbasi bilan raqibning e’tiborini pastki qismga jalb qilib, keyinchalik qo‘l bilan bosh qismiga zarba berish ham samarali kombinatsion harakatlardan hisoblanadi. Ushbu kombinatsiyalar sportchining texnik imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilishni qiyinlashtiradi. Chunki raqib hujumning qaysi yo‘nalishda davom etishini aniq bilmaydi. Qo‘l va oyoq zarbalarini birlashtirish sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiyani talab qiladi. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o‘tishda tana og‘irligini tezda ko‘chirish, tayanchni o‘zgartirish, gavdani burish va muvozanatni saqlash zarur. Shu jihatdan ushbu turdagi kombinatsiyalar texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vositasi sifatida ham xizmat qiladi.

Hujum va himoya harakatlari kombinatsiyasi. Kikboksingda samarali jang olib borish faqat hujum qilish bilan cheklanmaydi. Sportchi raqib hujumidan himoyalanish va himoya harakatidan darhol hujumga o‘tish qobiliyatiga ham ega bo‘lishi kerak. Shu sababli hujum va himoya harakatlarini birlashtirish texnik-taktik tayyorgarlikning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bunday kombinatsiyalarda zarbadan keyin chekinish, blok qo‘yish, zarbadan qochish, gavdani burish, bosh harakatlari yoki oyoq bilan masofani o‘zgartirish kabi himoya elementlari keyingi hujum harakati bilan bog‘lanadi. Masalan, sportchi raqib zarbasini bloklagandan so‘ng darhol qarshi zarba berishi yoki raqibning zarbasidan chekinib, masofani qayta tiklagandan keyin oyoq bilan hujum qilishi mumkin. Bunday harakatlar sportchining himoyadan hujumga tezkor o‘tish qobiliyatini shakllantiradi. Hujum-himoya kombinatsiyalarining samaradorligi sportchining reaksiya tezligi, diqqatni jamlash, harakatlarni oldindan bashorat qilish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlariga bog‘liq. Shu sababli bunday mashqlarni sherik bilan va o‘zgaruvchan vaziyatlarda bajarish maqsadga muvofiq.

Hujumdan qarshi hujumga o‘tish kombinatsiyalari. Qarshi hujum kombinatsiyalari raqibning hujum harakatidan foydalanib, unga tezkor javob qaytarishga asoslanadi. Bunda sportchi raqibning harakatini kuzatadi, uning zarbasidan himoyalanadi va qisqa vaqt ichida qarshi hujumni amalga oshiradi. Hujumdan qarshi hujumga o‘tishda vaqtni to‘g‘ri tanlash juda muhim. Sportchi raqibning hujumini kutib turishi yoki uni ma’lum harakatga undashi, so‘ngra qulay vaziyat yuzaga kelganda qarshi zarba berishi mumkin. Masalan, raqibning to‘g‘ri zarbasidan chekinib, darhol qo‘l bilan qarshi zarba berish, raqib oyoq bilan hujum qilganidan keyin masofani qisqartirib, qo‘l zarbalari kombinatsiyasini bajarish yoki raqibning hujumi yakunlangan vaqtda oyoq bilan zarba berish kabi harakatlar qarshi hujum kombinatsiyalariga misol bo‘la oladi.

Bunday usullar sportchining reaksiya tezligi, jangovar tafakkuri va taktik fikrlashini rivojlantirishga xizmat qiladi. Qarshi hujum kombinatsiyalarini o‘zlashtirgan sportchi raqibning har bir hujumidan himoyalanish bilan birga, undan o‘z foydasiga foydalanish imkoniyatiga ega

bo‘ladi.

Kombinatsion usullarni o‘rgatishning metodik xususiyatlari. Kombinatsion usullarni o‘rgatishda mashg‘ulotlarning izchilligi va bosqichma-bosqichligi muhim ahamiyatga ega. Dastlab sportchi har bir texnik elementni alohida va to‘g‘ri bajarishni o‘zlashtirishi lozim. Keyinchalik ikki elementdan iborat sodda kombinatsiyalarga, undan so‘ng uch-to‘rt va undan ortiq harakatlardan tashkil topgan murakkab kombinatsiyalarga o‘tiladi. Kombinatsion mashqlarni o‘zlashtirish jarayonida quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

- harakatlarni avval sekin va nazorat ostida bajarish;
- texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishga e’tibor qaratish;
- keyinchalik harakat tezligini bosqichma-bosqich oshirish;
- chap va o‘ng tomonlama harakatlarni teng rivojlantirish;
- har bir zarbadan keyin muvozanatni saqlash;
- zarbadan so‘ng jangovar holatga tez qaytish;
- sherik va murabbiy signallariga javoban kombinatsiyalarni bajarish;
- kombinatsiyalarni harakatlanish jarayonida qo‘llash;
- qarshilik va sparring sharoitida kombinatsiyalardan foydalanish.

Shunday qilib, kombinatsion usullarni o‘zlashtirish jarayoni oddiy texnik harakatlarni mexanik takrorlashdan iborat bo‘lmasligi kerak. Mashg‘ulotlarda sportchining texnik, jismoniy, koordinatsion va taktik imkoniyatlarini birgalikda rivojlantirishga e’tibor qaratilishi lozim.

Xulosa

Kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligida kombinatsion usullardan foydalanish sport mahoratini shakllantirishning muhim omillaridan biridir. Qo‘l zarbalari, oyoq zarbalari, qo‘l va oyoq harakatlarining uyg‘unligi, hujum-himoya, qarshi hujum, aylanma harakatlardan keyingi zarbalar hamda aldamchi harakatlar asosidagi kombinatsiyalar sportchining texnik arsenalini kengaytiradi.

Kombinatsion usullarni muntazam va tizimli ravishda qo‘llash natijasida sportchining zarba tezligi va aniqligi, koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, reaksiya tezligi, masofani his qilishi va taktik fikrlashi takomillashadi. Ayniqsa, yuqori malakali kikbokschilarni tayyorlashda kombinatsion harakatlarni real jangovar vaziyatlarga yaqin sharoitda qo‘llash ularning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Demak, kombinatsion usullarni ilmiy-metodik jihatdan asoslash, ularning tarkibiy tuzilishini ishlab chiqish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayoniga joriy etish kikboksingda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Kleshev V.N. Kikboksing / Oliy ta’lim muassasalari uchun darslik. – M.: Akademicheskiy proyekt, 2006. – 288 b.
2. Sokolova V.K., Kiselev V.A. “Kikboksing” sport turi bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari uchun namunaviy sport tayyorgarligi dasturi / Uslubiy qo‘llanma. – M.: FGBU FTSPSR, 2021. – 166 b.
3. Toksanov S.E. Boshlang‘ich kikbokschilarga hujum harakatlarini o‘rgatishda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish // P.F. Lesgaft nomidagi universitet ilmiy qaydlari. – 2021. – № 11 (201). – B. 476–480.
4. Belyx S.I., Oleynik S.S. Zarba kikboksingda jang olib borish va g‘alabaga erishishning asosiy vositasi sifatida // Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. – 2019. – № 4. – B. 78–79.
5. Yeganov A.V., Chibichin Yu.V. Sport yakkakurashlari bilan shug‘ullanuvchilarning bellashuv jarayonida namoyon bo‘ladigan texnik harakatlarni o‘z vaqtida bajarish harakat-koordinatsion qobiliyati parametri bilan bog‘liqligini o‘rganish // P.F. Lesgaft nomidagi universitet ilmiy qaydlari. – 2020. – № 10 (188). – B. 126–132.
6. Kladov E.V., Antinin V.B., Martynova A.S. Kikboksingning to‘liq kontakt yo‘nalishlarida o‘smir kikbokschilarning reaksiya qobiliyati ko‘rsatkichlari // Fan va

ta’limning zamonaviy muammolari. – 2020. – № 4. – B. 27–33.

7. Prujinina M.V., Prujinin K.N. Kikboksing bo‘yicha bazaviy murakkablik

darajasidagi kasbiygacha tayyorgarlik dasturini samarali amalga oshirish uchun o‘qitishning uslubiy usullari // Fan olami. Pedagogika va psixologiya. – 2020. – T. 8, № 5. – B. 1–9.

8. Toksanov S.E., Gorskaya I.Yu., Dmitrienko A.S. Kikbokschilarda koordinatsion qobiliyatlarni uyg‘un rivojlantirish bilan hujum harakatlarini o‘rgatish jarayonida texnik va koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi // Fan va sport: zamonaviy tendensiyalar. – 2022. – № 4 (T. 10). – B. 95–102.

9. Raxmatov B.Sh. Yosh taekvondochilarda muvozanat saqlash barqarorligi va harakat aniqligini vestibulokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligi: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq, 2022. – 63 b.

10. Artikov Z.S. Belbog‘li kurashda statik va dinamik zo‘riqishlar davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq, 2019. – 53 b.

11. Sabirova I.A., Bityutskix I.V. Kikboksingning turli yo‘nalishlarida musobaqa faoliyatining tahlili // P.F. Lesgaft nomidagi universitet ilmiy qaydlari. – 2019. – № 1 (167). – B. 259–262.

12. Gerasimov M.V., Kazin V.V., Solugin F.V. Bellashuvni murakkab koordinatsion sharoitlarda olib borishni hisobga olgan holda malakali kikbokschilarning taktik-texnik tayyorgarligi texnologiyasi // Fan va ta’limning zamonaviy muammolari. – 2021. – № 6. – B. 87–92.

13. Agafonov A.I. Yosh kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi tavsifi // Fundamental tadqiqotlar. Pedagogika fanlari. – 2014. – № 3, 2-qism. – B. 356–359.

14. Toksanov S.E. Kikboksingda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida koordinatsion qobiliyatlarni uyg‘un rivojlantirish bilan hujum harakatlarini o‘rgatish: pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi avtoreferati. – Omsk, 2022. – 24 b.

15. Kleshev V.V. Kikboksingda jang olib borishning individual-tipik uslublarini shakllantirish: pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi avtoreferati. – M., 2006. – B. 3–23.

16. Holbling D. va boshq. Poyntfayting kikboksingida ikki tomonlama yon zarbasining kinematik tahlili // Sport fanlari jurnali. – 2017. – T. 35, № 4. –B. 317–324.

17. Ouergui I. va boshq. Yuqori darajadagi kikboksing bellashuvlarining texnikva taktik tahlili // Sportdagi ijro faoliyatini tahlil qilish xalqaro jurnali. – 2013. – T. 13, № 2. – B. 294–309.

18. Lyax V.I. Koordinatsion qobiliyatlar: diagnostika va rivojlantirish. – M.:TVG. Divizion, 2006. – 290 b.

19. Platonov V.N. Harakat sifatlari va sportchining jismoniy tayyorgarligi. – M.: Sport, 2019. – 656 b.

20. Э.(2021). Енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларида техник тайёргарлик такомиллаштириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1), 116-122.

21. Boymatov, K. X. Special Physical Preparation Of Long-distance Running Athletes. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, *10*(9), 180-186.

22. Baxodirovna, D. L. (2026). G ‘OVLAR OSHA YUGURUVCHILAR TAYYORGARLIGIDA TEZKOR-KUCH SIFATINING AHAMIYATI. *KELAJAK SARI YANGI O’ZBEKISTON: ILM-FAN,*

23. Egamberdiyev, M. (2023). DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KICKBOXERS IN THE HARMONY OF MODERN EDUCATION AND ORIENTAL EDUCATION. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 386-390.

24. Muhammad, E. (2024). TRAINING AND IMPROVING YOUNG KICKBOXERS IN COMBINATION TECHNIQUES. Alfraganus, (5 (10)), 48-54.

25. Матназаров, Х. Ю. (2021). СУЗУВЧИЛАРНИ НИСБИЙ ЧИДАМКОРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИ ВА СПОРТ НАТИЖАЛАРИ БЎЙИЧА САРАЛАШ ВА

ИХТИСОСЛИКЛАРГА ЙЎНАЛТИРИШ. Fan-Sportga, (4), 15-17.

26. Mirqosimov, M. (2023). THE METHOD OF INCREASING THE STABILITY OF THE EQUILIBRIUM ABILITY OF PLAYERS WITH AMPUTATED LIMBS. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (8 (20)), 413-417

27. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 1-4.

28. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215.

29. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности.//Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010) (p. 49).

30. Niyazova, R. (2025). CURRENT CHALLENGES IN TRAINING QUALIFIED PROFESSIONALS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(9s), 612-615

31. Oybek o‘g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG‘ULOTLARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 8(6), 44-49.

32. Аъзамов, Р. М. (2021). О ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК. Fan-Sportga, (4), 56-58.

33. Абдиев, Ш. А. (2021). таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш. Fan-Sportga, (4), 68-70

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI TEZKOR - KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Farmonov O‘tkir Alimovich
Buxoro davlat universiteti
“Sport faoliyati” kafedrasi p.f.f.d (PhD)., dotsent.
https://orcid.org/0000-0001-9442-2463
To’xtamishova Sabohat To‘lqin qizi
Buxoro davlat universiteti 1-bosqich magistranti
https://sabohat.7571@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchilarning sport tayyorgarligida muhim hisoblangan tezkor-kuch sifatini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Tadqiqotda sprinterlar natijadorligini oshirishda tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning o‘zaro bog‘liqligi ilmiy tahlil qilingan. Shuningdek, tezkorlik sifatining namoyon bo‘lish shakllari - harakat reaksiyasining yashirin vaqti, alohida harakatlar tezligi va harakatlar chastotasi sprinterlarning sport faoliyatidagi ahamiyati bilan izohlangan. Maqolada qisqa masofaga yugurish texnikasining asosiy bosqichlari (start, start tezlanishi, masofa bo‘ylab yugurish va marraga yetib kelish) hamda ularning biomekanik va fiziologik xususiyatlari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari sprinterlar tayyorgarligini takomillashtirish va sport natijalarini oshirishda tezkor-kuch sifatini rivojlantirish muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so’zlar: *Qisqa masofa, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, mushak, harakat, samaradorlik.*

Annotation: This article highlights the theoretical and practical aspects of developing speed-strength qualities, which are an important component of the sports training of short-distance runners. The study scientifically analyzes the relationship between physical qualities such as speed, strength, and endurance in improving the performance of sprinters. The manifestations of speed abilities - latent reaction time, speed of individual movements, and movement frequency - are also explained in terms of their importance in the athletic performance of sprinters. The

article analyzes the main stages of sprint running technique (start, start acceleration, running along the distance, and finishing) as well as their biomechanical and physiological characteristics. The research results indicate that the development of speed-strength qualities is an important factor in improving sprinters' training and increasing sports performance.

Keywords: *athletics, short - distance running, strength, speed, endurance, muscles, movement, efficiency.*

Kirish Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunimizda Prizentimiz e'ribor qaratgan sohalardan biri hisoblanadi. Hech bir soha sportchalik mamlakatni dunyoga tanita olmaydi . Yengil atletika ko'pgina sport turlarini o'z ichiga olib har bir sport sohasini o'rganishda juda keng ko'lamda qo'l keladi. Hozirgi kunda yoshlarni sportga jalb etish bugungi kunning muhim masalalaridan biri hisoblanib, yengil atletikaga bu borada mamlakatimizning barcha joylarida hattoki chekka qishloq joylarida ham juda ko'p islohotlar olib borilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lgan yengil atletika sport turlari kabi spirenter yugurish sport turi XIX asrda paydo bo'lgan. Qisqa masofalarga yugurish tarixi Qadimgi Olimpia o'yinlari tashkil qilinishi tarixi bilan bog'liq hisoblanadi.

Yengil atletika sportining 50 dan ortiq turlari bo'lib, bularning 48 tasi olimpiya medallari o'ynaladi.

Yengil atletika tarkibiga kiruvchi qisqa masofaga yugurish (sprinter) tezkorlik, kuch va harakat koordinatsiyasining yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab qilinadi. Mazkur sport turida sportchining natijasi ko'p jihatdan uning tezkor-kuch va tezlik sifatlari darajasi bilan belgilanadi. Shu sababli qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida tezkor-kuch va tezlik sifatlarini rivojlantirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Qisqa masofaga yugurish bu asosan - sprinterdan tezkolikr va kuch talab qiladigan turlaridan bo'lib, spinter eng qisqa vaqt ichida belgilangan masofani maksimal tezlikda bosib o'tishga aytiladi. Qisqa masofa odatda 30, 60, 100, 200 yoki 400 metr masofalarini o'z ichiga oladi. Bu sportchining qisqa vaqt ichida marraga yetib borish asosiy maqsadi hisoblanadi. Yugurish past startdan boshlanadi va butun masofa davomida sportchi maksimal tezlik saqlashga harakat qiladi.

Xozirgi kunda qisqa masofaga yugurish ham ommalashgan bo'lib, bu yo'nalishda bir qancha yutuqlar mavjud. Qisqa masofaga yuguruvchilar asosan jismoniy sifatlarga ham katta e'tibor qaratishi lozim. Sportchilar yugurish davomida tezlikni, chidamkorlikni, kuch sifatlarini rivojlantirish muhim bir ahamiyat kasb etib, qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishda to'g'ri mashqlar va texnik yondashuvlarni qo'llash juda samaralidir hisoblanadi [2]. Tezkorlik deb -muayyan harakatni qisqa vaqt ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjud;

1. Harakat reaksiyasining yashirin vaqti;
2. Ayrim harakatkar tezligi;
3. Harakarlar chastotasi;

Harakat reaksiyasining yashirin (Latent) vaqti - bu organizmda tashqi ta'sir signal berilgan paytdan boshlab unga javoban harakat boshlanganga qadar bo'lgan vaqt oralig'ida aytiladi. Sportdagi ahamiyati: qanchalik qisqa bo'lsa, sportchi shunchalik tezkor hisoblanadi. Ushbu vaqtni qisqartirish uchun maxsus tezkorlik mashqlari tavsiya etiladi. Ayrim harakatlar tezligida - start boshlanishidan chiqishdagi birinchi qadam yoki qo'lning siltanish tezligi juda katta ahamiyat kasb etadi. Bu mushaklarning portlovchi kuchi bilan bog'liq bu esa mushak tolalarining qisqarishiga aytiladi. Harakatlar chastotasi-vaqt birligi ichida bajariladigan qadamlar soni. Tezkorlik va chaqqonlik yuqori bo'lsa, harahat chastotasi ham yuqori hisoblanadi. Tezkorlik nomoyon bo'lishining shakllari bir-biriga bog'liq emas. Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda va musobaqalarda foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. Sportchilarning tezkorlik jismoniy sifatini rivojlantirishda bir nechta metod va yondashuvlar mavjud bo'lib, ilmiy tadqiqotlarda bu usullar turli fiziologik, texnik, taktikani o'z ichiga olgan. Masalan Romanov o'zining tezlikni rivojlantirish va sportchilarning jismoniy holati nomli asarida tezlikni

rivojlantirish uchun mushaklarning maksimal kuchini oshirishni ta'kidlagan. Uning fikricha, tezkorlik sportchilar uchun faqat mushaklarning kuchi emas, balki butun tananing optimallashtirish harakatiga qaratilgan [3]. Shuningdek, yuqori tezlikda harakatlanish uchun mushaklar elastikligi muhimligi kuzatiladi. Kuch deb - tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Kuch- tezkorlikni rivojlantirib samaradorligini oshirish uchun sportchilar to'g'ri mashqlarni amalga oshirishi kerak. Kuch-tezkorlikni rivojlantirish uchun mushaklarning maksimal kuchini oshirish zarur. Bu sportchining tezkorlik va kuchni birlashtirishiga yordam beradi. Bunda tezkorlik sifati - faqat oyoq mushak ishiga bog'liq emas, balki butun tananing harakati hisoblanadi. Harakat tezkorligini amalga oshirish jarayonida organizmning harakat faoliyatigni inobat olish kerak tezkorlik va harakat bir-biriga chambarchas bog'liq.

Qisqa masofaga yugurish asosan bu -yengil atletikaning eng tezkor va kuch talab qiladigan turlaridan bo'lib, sportchi eng qisqa vaqt ichida belgilangan masofani maksimal tezlikda bosib o'tishga aytiladi. Qisqa masofa odatda 30, 60, 100, 200 yoki 400 metr masofalarini o'z ichiga oladi. Bu yugurishda asosiy maqsad - eng qisqa vaqt ichida marraga yetib borish hisoblanadi.Yugurish past startdan boshlanadi va butun masofa davomida sportchi maksimal tezlik saqlashga harakat qiladi [4,5].

Masofadan marragacha taxminan 20-15m qolganda tezlik odatda, 3-8%ga kamayadi. Bunda toliqish boshlanishi bilan itarilishida ishtirok etuvchi mushaklar kuchining kamayashi, yugurish qadami uzunligi kichrayishiga olib keladi. Tezlikni bir me'yorda saqlash uchun yugurishni masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga harakat qilish kerak [6]. Insonning asosiy harakat dvigateli-skelet mushaklarining qisqarish faoliyati natijasida qisqa masofaga yugurishning ahamiyati ham mavjud bo'lib, bunda sportchining yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi. Sportchini tezligini oshirishda xizmat qiladi, va bilan birga, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra statik va dinamik, kuch va tezkor - kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Yengil atletika sport turi bilan shug;ullanuvchi sportchilarni tayyorlashda chidamkorlik sifatini rivojlantirishning umumiy tayyorgarligi eng asosiy qismi hisoblanib va bu yoshdagi yuguruvchilar aerob xarakterdagi yuklamaga tez moslashadilar. Bu esa sportchilardan kislorod - transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi yuklamalar nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi [7].

Tadqiqot usullari Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar qisqa masofaga (sprinterlik) yugurish texnikasini o'ta individual bo'lishini va ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga,shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligi e'tirof etadilar. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

- Start;
- Start tezlanishi;
- Masofa bo'ylab yugurish;
- Marraga yetib kelish.

Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirgaklaridan foydalaniladi. Start oyoq tirgaklarining joylashtirilishi individual bo'lib sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchilarning imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi - mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini oshirish. Yuguruvchi birinchi qadamlarini egilgan holatda yuguradi, keyin gavdani ko'tarishni boshlaydi [8,9]. Start tezlanishida son va boldirni yozuvchi mushaklar asosiy kuchlanishlarni bajaradi.

Masofa bo'ylab yugurish: Masofa bo'ylab yugurishni asosiy hakamlar brigadasi boshqarib boradi agar qoidabuzarlikka yo'l qo'ysa, hakam ishtirokchini raqamini yozib olib, sariq bayroqcha ko'taradi. Qisqa masofalarga yugurish alohida yo'laklarda o'tkaziladi.

Marraga yetib kelish: Marra sportchining mqasadi bo'lib, unga to'g'ri yoki samarali, eng tez va birinchi yetib borish natijasini belgilaydi. Masofada yuguruvchilar marra chizig'ini bosib o'tgandan so'ng, tezlikni asta-sekin pasaytirishlari kerak. Chunki yurak, qon-tomirlar yoki organizm bosim ostida bo'ladi.

Bu sportchining sog'lig'i bilan bog'liq bo'lgan jarayon. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sprinterlar tayyorgarligida tezkor-kuch sifatlari sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tezkor-kuch sifati mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Ushbu sifat sportchining startdan tez chiqishi, qadam uzunligi va chastotasini oshirishi, shuningdek, masofa davomida yuqori tezlikni saqlab qolishida muhim rol o'ynaydi [10].

Mazkur muammo ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, sport nazariyasi va metodikasi sohasida olib borilgan tadqiqotlarda sprinterlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish metodlari, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish masalalari keng yoritilgan. Tadqiqotchilar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar tizimi, plyometrik mashqlar, start texnikasini takomillashtirish va mushaklarning portlovchi kuchini rivojlantirish muhim omil ekanligini ta'kidlaydilar.

Shu bilan birga, qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali metodlari va mashg'ulot vositalarini ilmiy asosda takomillashtirish zarurati hanuzgacha dolzarbligicha qolmoqda. Ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish, texnik va jismoniy tayyorgarlikni uyg'un holda rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari va metodlarining samaradorligi nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinib, sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi ilmiy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalari qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

XULOSA: Xulosa qilib aytganda, qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonida tezkorlik, kuch va chidamkorlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan foydalanish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi hamda yugurish texnikasini takomillashtirishga yordam beradi. To'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar sprinterlarning yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida barcha usullardan foydalanishlari zarur. Qisqa masofaga yuguruvchilarda sportchilarning sport natijasini o'sishiga yordam beradi. Shuningdek, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtiradi. Natijada tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi sprinterlarning musobaqa faoliyatida yuqori sport natijalariga erishishiga hamda ularning umumiy sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Sh. Mirziyoyev. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti nutqlaridan. - Toshkent, 2017

2. Romanov V. 2010.- "Tezlikni rivojlantirish va sportchilarning jismoniy holati" Moskva: Fizkultura.

3. Rasulovich R.R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. - 2022. - T. 3. - №. 02. - C. 1070-1077.

4. Rasulovich R.R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – C. 309-314.

5. Рахмонов, Рауф Расулович. "Состав беговых нагрузок и используемых средств

бегунов на средние дистанции на этапе годовой подготовки" IQRO INDEXING 10.2 (2024): 135-139.

6. Рахмонов Р, Истамов Ж. Методы развития скорости учащихся в волейбольных клубах общеобразовательных школ//Международный мультидисциплинарный журнал исследований и разработок. - 2025. - Т. 1. - №. 3. - С. 155-159.

7. Rasulovich R.R. et al. PHYSIOLOGICAL AND MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF 15–17-YEAR-OLD SPRINT RUNNERS //SHOKH LIBRARY. – 2025. – Т. 1. – №. 12.

8. Rasulovich, R. R. "Age-specific dynamics of attack and defense response speed in hadball players."*Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.1 (2022): 414-423.

9. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

10.Alimovich, Farmonov Utkir, and Ergashov Hamza Rajabmurotovich. "Ways to Increase the Efficiency of Physical Education Lessons."*Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal* 2.4 (2023): 336-339.

11.Farmonov, U.A. "The Development of Jumping Ability in Young Basketball Players 12-13 Years Old."*International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development* 3.3: 218-222.

12.Farmonov U. A., Kadirov S. N. Improving the methodology of shooting the ball in the basket using exercises in asymmetrical direction in the movement of 12-14-year-old basketball players //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 120. – С. 01021.

13. Rakhimov, S., Kurbonova, D., Rayimov, A., Juraeva, M., & Farmonov, U. (2026, March). Determining the optimal insulation thickness for external walls and assessing its cost-effectiveness. In Third International Conference on Optics, Materials Science, and Computing in Condensed-Matter Physics (OMCCP-2025) (Vol. 14126, pp. 446-452). SPIE.

JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ORQALI TALABALARDA ESTETIK MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH

Fatullayeva Muazzam Azimovna
Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrasi dotsenti
orcid 0000-0002-9369-8940
muazzam.fatullaeva@mail.ru
m.a.fatullayeva@buxdu.uz

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vositasida talabalarni estetik tarbiyalashning o'ziga xos yo'llari, usullari va xususiyatlari keltirib o'tilgan.

Аннотация. В статье упоминаются уникальные способы, методы и особенности эстетического воспитания студентов посредством физкультурно-спортивной тренировки.

Annotation. The article mentions the unique ways, methods and features of aesthetic education of students through physical culture and sports training.

Kalit so'zlar: tarbiya, estetik tarbiya, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport estetikasi, axloqiy tarbiya, estetik madaniyat.

Ключевые слова: воспитание, эстетическое воспитание, физическое воспитание, физкультурно-спортивная эстетика, нравственное воспитание, эстетическая культура.

Key words: education, aesthetic education, physical education, physical culture and sports aesthetics, moral education, aesthetic culture.

Kirish. Keng ma'noda tarbiya - bu ijtimoiy sub'yektlar tomonidan ijtimoiy tajribani o'zlashtirish va faol takrorlash jarayoni va natijasi bo'lib, ularning bir-biri bilan, ijtimoiy va tabiiy muhit bilan keng, har tomonlama o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi.

Estetik tarbiya shakllanayotgan shaxs ma'naviy hayotining barcha jabhalarini qamrab

oladi, go‘zallikni tushunish va his etish, uni baholash imkonini beradi, unga intiladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari estetik tarbiya uchun qulay sharoit yaratadi. Mashg‘ulotlar jarayonida go‘zal holat shakllanadi, tana tuzilishining uyg‘un rivojlanishi amalga oshiriladi, harakatlarning soddaligi va nafisligi haqida tushuncha tarbiyalanadi. Bularning barchasi estetik his-tuyg‘ularni, didni, g‘oyalarni tarbiyalashga yordam beradi, ijobiy his-tuyg‘ular, quvnoqlik, optimizm namoyon bo‘lishiga yordam beradi.

Tadqiqot maqsadi. Estetik tarbiya odamlarning estetik ehtiyojlarini shakllantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, nafaqat zavq olish, go‘zallikni uning xilma-xil ko‘rinishlarida anglash qobiliyatini shakllantirish emas, balki, asosan, uni haqiqiy harakat va xatti-harakatlarda gavdalantirish qobiliyatini tarbiyalash ham muhimdir. Buning uchun jismoniy tarbiya ajoyib imkoniyatdir.

Jismoniy va estetik tarbiya o‘rtasidagi bog‘liqlik ularning maqsadi – shaxsni shakllantirishning birligiga asoslanadi, jismoniy barkamollik esa estetik materialning bir qismidir.

Jismoniy madaniyat va sport estetikasini o‘rganish predmeti - estetik mazmun va estetik qadriyatlar; jismoniy madaniyatni estetik nuqtai nazardan aks ettiruvchi ong qonuniyatlari; jismoniy tarbiya va sport sohasida insonning estetik faoliyati shakllari hisoblanadi.

Estetik tarbiya - bu jismoniy tarbiya va sportning estetik jihatlari haqidagi bilimlarni o‘zlashtirishga, o‘quv jarayonida estetikani to‘g‘ri idrok etish va baholash qobiliyatini rivojlantirish va takomillashtirishga, o‘z vazifalarini bajarishga bo‘lgan ehtiyoj va ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonida estetik tarbiyaning quyidagi umumiy va maxsus **vazifalari** hal etiladi:

- jismoniy tarbiya va sport faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan estetik tuyg‘ular, didlar, tushunchalarni tarbiyalash;

- estetik va aloqiy tarbiyaga asoslangan insonning tashqi va ichki go‘zalligini to‘g‘ri tushunishni tarbiyalash;

- jismoniy takomillashtirishni shaxsning barkamol rivojlanishi maqsadiga erishishga asoslangan jarayon sifatida tushunish;

-sport xulq-atvori, sport tomoshasi, sport an’analari va boshqalarning go‘zalligini tushunish.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida estetik tarbiyaning ham umumiy, ham maxsus vazifalarini hal qilish uchun o‘qituvchi bilim bilan qurollanishi, go‘zallik qonuniyatlarini tushunishi, estetik tarbiyaning xususiyatlarini bilishi va estetik tarbiya jarayonida shaxsning his-tuyg‘ularini bilishi kerak. Sport tadbirlari.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ta’lim jarayonini tashkil etish va belgilangan maqsad va vazifalarni amalga oshirish turli ta’lim muassasalari: oila, maktab, ommaviy axborot vositalari va boshqalar orqali amalga oshiriladi. Shaxsni tarbiyalash jarayonida har tomonlama barkamol, zamonaviy sharoitda mustaqil hayot va faoliyat yurita oladigan shaxsni shakllantirish asosiy maqsad hisoblanadi. Shu munosabat bilan ta’limning aqliy, fuqarolik, estetik, mehnat, jismoniy, huquqiy, ekologik va boshqa sohalari amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiya quyidagi usullar bilan tavsiflanadi:

- jismoniy mashqlarni emotsional va ekspressiv tushuntirish, majoziy so‘z;

- hayrat tuyg‘usini uyg‘otadigan mashqning texnik jihatdan mukammal va hissiy ekspressiv darajasida namoyish eta olish;

- harakat va ishlarda ilhomlantiruvchi namuna;

- jismoniy mashqlar jarayonida vosita faoliyatida go‘zallikning ijodiy namoyon bo‘lishiga amaliy ko‘nikish.

Jismoniy madaniyatning estetik hodisalar olami juda murakkab va xilma-xildir. Bu, birinchi navbatda, jismoniy madaniyatning ma’lum bir estetik qadriyatlari, tomonlari va tomonlarini o‘z ichiga oladi, ular ma’lum sharoitlarda inson uchun estetik ahamiyatga ega bo‘ladi, unda estetik tuyg‘ular, estetik zavq keltiradi, u tomonidan alohida, estetik nuqtai nazardan baholanadi. Estetik baholash mohiyatan shaxsning estetik qarashlarining rivojlanishiga, u amal

qiladigan nazariyalariga, jismoniy madaniyat hodisalarini bilish va o‘zgartirish jarayonida u tayanadigan estetik kategoriyalarga bog‘liq. Estetik didi rivojlangan shaxs estetik ehtiyojlarga ega, estetik faoliyatni amalga oshirish orqali estetik qadriyatlarni yaratishga intiladi.

Estetik madaniyat quyidagi tarkibiy qismlar bilan tavsiflanadi.

Avvalo, bu atrofdagi voqelikning turli hodisalari va jismoniy tarbiya va sport bilan bog‘liq estetik g‘oyalarning yetarlicha kengligi. Bu tasvirlar turli estetik ko‘rinishlarni to‘laqonli idrok etish, anglash va rivojlantirishning zaruriy shartidir. Estetik g‘oyalar, tushunchalar va mulohazalarning kengligi estetik baholash mezonlarini anglash va nisbiy barqarorligi uchun zaruriy shartdir.

Yuqori estetik madaniyatga ega bo‘lgan shaxs, shuningdek, bu shaxsning ma’naviy boyligini ko‘rsatadigan ancha yuqori estetik didni tavsiflaydi. Rivojlangan estetik did – voqelikning tevarak-atrofdagi hodisalaridagi go‘zal va xunukni idrok etish, rivojlantirish va baholashning o‘ta muhim sharti bo‘lib xizmat qiladi.

Shaxs estetik madaniyatining eng muhim ko‘rsatkichlaridan biri bu ishtirokchilarning tashqi ko‘rinishi, xatti-harakati, harakatlari va individual harakatlarida ifodalangan faoliyat estetikasi bo‘ladi. Jismoniy madaniyatning barcha nomlari keltirilgan tarkibiy qismlari talabalarni estetik tarbiyalash jarayonida rivojlanishi va takomillashtirilishi kerak.

Keling, atrofdagi voqelikni idrok etish haqida bir oz aniqroq to‘xtalib o‘tamiz. Chunki jismoniy madaniyat o‘qituvchisi o‘quvchi bilan o‘zaro munosabatda ajralmas psixologik komponent – idrok etish qobiliyati bilan birga keladi.

Idrok jonli tafakkurga asoslanadi, buyum va hodisalarning inson his-tuyg‘ulariga bevosita ta’sir ko‘rsatishi bilan ularning xususiyatlari va qismlari yig‘indisida aks etishidir. Bu erda rang, tovush, shaklga nisbatan nozik sezgirlik alohida ahamiyatga ega, faqat u ko‘rishning boyligini, mavzuning rivojlanish darajasiga erishishni ta’minlaydi. Nozik analizatorlar asosida ob’ektning integral belgilarini idrok etish qobiliyati asoslanadi - qismlar va xususiyatlarning uyg‘unligi va disgarmoniyasi, ularning o‘lchovi va o‘ziga xos ko‘rinishlari (simmetriya, nisbatlar, ritm, uyg‘un rang kombinatsiyasi va ularning qarama-qarshiligi). Bu qobiliyatsiz ob’ektning mukammallik darajasini aniqlash va idrok etilgan narsani baholash uchun zarur bo‘lgan mukammallikning standart tasvirlarini yaratish mumkin emas. Barkamollik har doim ob’ektning ajralmas xususiyati, uning shakli va mazmunining maksimal birligidir.

Estetik idrok sifatiga idrok etilayotgan narsani xotirada saqlangan tasviriy tasvirlar, bilimlar bilan bog‘lash, solishtirish qobiliyati ta’sir qiladi. Insonning estetik g‘oyalar va bilimlar fondi qanchalik boy bo‘lsa, idrok tasvirlarini ular bilan va ilgari baholangan hodisalar bilan, ayniqsa faoliyatning boshqa sohalari bilan bog‘lash qobiliyati qanchalik rivojlangan bo‘lsa, odam nimaning go‘zalligini shunchalik tez, aniqroq qadrlaydi. seziladi.

Xulosa qilib aytganda, yuqoridagilarni umumlashtirib, ishonch bilan aytishimiz mumkinki, jismoniy va estetik tarbiya o‘rtasidagi bog‘liqlik ularning maqsadi – shaxsni shakllantirishning birligiga asoslanadi, jismoniy barkamollik esa estetik materialning bir qismidir.

Estetik tarbiya - san’at va hayotdagi go‘zallikni idrok etish va tushunish qobiliyatini shakllantirish, estetik bilim va didni rivojlantirish, san’at sohasidagi moyillik va qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonidir.

Estetik tarbiyaning maqsadi - shaxsning estetik madaniyatini shakllantirish.

Estetik tarbiya jamiyatning estetik qadriyatlarini shaxsning estetik madaniyatiga aylantirishni o‘z ichiga oladi. Estetik tarbiya vositalari tabiat, san’at, atrofdagi voqelik, ma’naviy ideallar va madaniyatdir. Estetik tarbiya insonning dunyoqarashini shakllantirishga katta hissa qo‘shadi, uning his-tuyg‘ulari, ongiga ta’sir qiladi, uning qarashlarini rivojlantirishga, e’tiqodini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, u insonning ko‘plab aqliy fazilatlarini, birinchi navbatda, uning hissiy sohasini, fantaziyasini, tasavvurini, obrazli va ijodiy tafakkurini rivojlantirishni oldindan belgilab beradi, bu esa shaxsda ijodiy kuch va qobiliyatlarni uyg‘otish uchun juda muhimdir. Zamonaviy sharoitda inson hayotida ma’naviy qadriyatlarning o‘rni va ahamiyati ortib, axloqiy tamoyillar kuchayib borayotganligi sababli, estetik tarbiyaning roli ortib bormoqda, estetik ong, estetik tuyg‘ular, estetik did, estetik fazilatlarni shakllantirish uchun shart-

sharoitlar yaratilmoqda, xulq-atvor estetikasi rivojlanmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. A.D. Xojimirzaev jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘smirlarni estetik tarbiyalash. Toshkent 2020 yil 285-296.
2. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o’qitishda ta’lim texnologiyalardan foydalanishning o’ziga xos xususiyatlari." Science and Education 3.4 (2022): 1724-1730.
3. Azimovna, F. M., and N. F. Ashrapovich. "Motivation of students to do sports as part of physical education classes." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 10.5 (2020): 1446-1450.
4. Muazzam, A. F., & Farrux, A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450. Online ISSN, 22497137.
5. Azimovna, FM. "Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports." *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal* 1.6 (2022): 212-215.

HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING MAXSUS KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Rasulov G‘iyosiddin Fayzullayevich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mustaqil izlanuvchisi
rasulovgiyosiddin@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada harbiy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan bo‘lajak mutaxassislarning maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini zamonaviy innovatsion texnologiyalar asosida takomillashtirish masalalari ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilingan. Shiddatli harbiy harakatlar, ekstremal vaziyatlar va yuqori psixofiziologik zo‘riqishlar sharoitida harbiy xizmatchilardan tezkor qaror qabul qilish hamda jismoniy chidamlilik talab etilishi asoslab berilgan. Shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga raqamli texnologiyalar, simulyatorlar, interaktiv usullar va axborot tizimlarini joriy etish orqali kursantlarning kasbiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Harbiy ta’lim, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, innovatsion texnologiyalar, metodika, ekstremal sharoit, psixofiziologik barqarorlik, simulyatorlar, jismoniy sifatlar.

Kirish. Bugungi kunda jahon miqyosida yuz berayotgan geostrategik o‘zgarishlar, harbiy sohadagi texnologik qurollanishning jadal rivojlanishi va xavfsizlikka tahdidlarning turlicha tus olayotgani Qurolli Kuchlar oldiga mutlaqo yangi vazifalarni qo‘ymoqda. Istalgan davlatning mudofaa salohiyati, birinchi navbatda, harbiy kadrlovlarning professional mahorati, ularning jangovar tayyorgarligi hamda ekstremal vaziyatlarda adashmasdan tezkor qaror qabul qila olish qobiliyatiga bevosita bog‘liqdir. Shu bois, harbiy ta’lim muassasalarida ta’lim oluvchi mutaxassislarni kasbiy faoliyatga tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, ayniqsa, ularning maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish bugungi kunning eng dolzarb ilmiy-pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi.

An’anaviy harbiy jismoniy tayyorgarlik tizimi asosan umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, u zamonaviy harbiy mutaxassisning tor ixtisoslashuvi va real jangovar sharoitdagi dinamik harakatlarni to‘liq qamrab ololmasligi mumkin. Zamonaviy jangovar harakatlar yuqori darajadagi jismoniy zo‘riqish, psixologik bosim, noqulay ob-havo sharoiti va murakkab texnik vositalardan foydalanishni talab qiladi. Shuning uchun ham ta’lim jarayoniga raqamli innovatsiyalar, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, biomexanik tahlil qurilmalari va interaktiv simulyatorlarni joriy etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Innovatsion texnologiyalarni qo‘llash mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish bilan birga,

kursantlarning harakat faoliyatini obyektiv baholash, yuklamalarni ularning funksional imkoniyatlariga qarab aniq me'yorlash hamda o‘quv jarayonini individuallashtirish imkonini beradi. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — harbiy ta'lim mutaxassislarining maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan zamonaviy innovatsion metodikalarni ishlab chiqish va ularning amaldagi samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab berishdan iboratdir.

Tadqiqotning bosh maqsadi - bo‘lajak harbiy ta'lim mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan ilmiy-uslubiy poydevorni yaratish, ularning irodaviy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda amaliy samaradorligini eksperimental vositalar orqali to‘laqonli isbotlashdan iborat.

Harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini yo‘lga qo‘yishning uslubiy asoslari va bugungi holatini har tomonlama o‘rganish;

Kelgusi kasbiy faoliyat davomida harbiy xizmatchilar duch keladigan ekstremal yuklamalar, harakat faolligi ko‘lamlari hamda maxsus jismoniy xususiyatlarga qo‘yiladigan davlat mezonlarini aniqlash;

Ishlab chiqilgan yangi metodikaning amaliy natijadorligini pedagogik tajriba-sinov bosqichida to‘liq sinovdan o‘tkazish hamda tegishli ilmiy-amaliy takliflar tayyorlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Oldinga qo‘yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish, nazariy xulosalarning haqqoniyligini hamda olingan tajriba natijalarining ishonchliligini ta'minlash maqsadida zamonaviy sport pedagogikasi va harbiy ta'lim nazariyasining ilg‘or yondashuvlariga tayangan holda kompleks usullardan foydalanildi.

Ilmiy adabiyotlar va me'yoriy hujjatlarni tahlil qilish - soha bo‘yicha mavjud ilmiy manbalarni o‘rganish va amaldagi holatni qiyosiy baholash imkonini berdi.

Pedagogik kuzatuv - talabalarning amaliy darslardagi harakatlarini va jismoniy yuklamalarni bajarish jarayonini bevosita kuzatib borishda qo‘llanildi.

Amaliy sinov va testlar - umumiy va maxsus chidamlilik, tezkorlik hamda epchillik ko‘rsatkichlarini boshlang‘ich va yakuniy bosqichlarda o‘lchashda xizmat qildi.

Pedagogik tajriba-sinov usuli - taklif etilgan majmualar va yangi uslubiyatning amaldagi samaradorligini nazorat hamda tajriba guruhlari misolida qiyoslash uchun tatbiq etildi.

Matematik-statistik tahlil - to‘plangan raqamli natijalarni qayta ishlash, o‘rta qiymatlarni hisoblash va xulosalarning to‘g‘riligini tasdiqlashda ishlatildi.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot jarayoni o‘zining mantiqiy izchilligini va ketma-ketligini ta'minlash maqsadida uchta asosiy bosqichda tashkil etildi:

1. Birinchi bosqichda mavzuning dolzarb yo‘nalishlari atroflicha asoslanib, harbiy ta'lim va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikka oid adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqotning bosh maqsadi va vazifalari aniq belgilab olindi.

2. Ikkinchi bosqichda amaliy psixodiagnostika tadqiqotlari, dastlabki sinovlar va tajriba-sinov ishlari o‘quv jarayoniga integratsiya qilinib, talabalar uchun maxsus amaliy jismoniy mashqlar, qurol bilan bajariladigan harakatlar va to‘siqli yo‘laklar majmualari bosqichma-bosqich amalda tatbiq etildi.

3. Uchinchi bosqichda tajriba davomida olingan barcha eksperimental natijalar zamonaviy matematik-statistik usullar yordamida to‘liq qayta ishlandi, ilmiy xulosalar mantiqiy jihatdan umumlashtirilib, amaliyot uchun muhim bo‘lgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi va maqola matni rasmiylashtirildi.

O‘tkazilgan pedagogik tajriba ishlari va joriy etilgan yangi uslubiyat talabalarning jismoniy salohiyati hamda ekstremal vaziyatlardagi harakat ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba boshida guruhlararo ko‘rsatkichlar deyarli farq qilmagan bo‘lsa, yakunda maxsus majmualar qo‘llanilgan tajriba guruhida quyidagi ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi:

Maxsus chidamlilikning o‘sishi: Uzoq masofalarga yugurish, kuch ishlatish va murakkab to‘siqlarni yengib o‘tish natijalari sezilarli darajada yaxshilandi.

Ekstremal sharoitlarda tezkorlik: Kutilmagan vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish va jismoniy to‘siqlarni muvaffaqiyatli yengish mahorati mustahkamlandi.

Kasbiy tayyorgarlik barqarorligi: Kompleks mashqlarning muntazamligi talabalarning

kelgusidagi xizmat faoliyatiga bo‘lgan jismoniy tayyorgarligini ta'minladi.

Muhokama: Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, faqatgina an'anaviy jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanish zamonaviy harbiy talablar uchun yetarli emas. O‘quv jarayonini kasbiy yo‘naltirilgan maxsus elementlar va to‘siqli yo‘laklar bilan boyitish talabalar tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy izlanishlar va sinov natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Harbiy kadrlar tayyorlash jarayonini zamonaviy xizmat talablariga moslashtirish uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni mazmunan boyitish zarurligi isbotlandi.
2. O‘quv jarayoniga qurol bilan bajariladigan harakatlar va to‘siqli yo‘laklar majmualarini kiritish talabalarning jismoniy imkoniyatlarini yuqori darajada oshirdi.
3. Taklif etilgan metodika murakkab va psixologik bosim ostidagi sharoitlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish hamda harakatlanish ko‘nikmalarini mustahkamlashga xizmat qildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Alimov R.A., Usmonov M.T. Bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish yo‘llari // "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy-uslubiy jurnali. – Toshkent, 2024. – № 3. – B. 45–48.
2. Qodirov R.H., Tursunov B.M. Harbiy pedagogika va psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Akademnashr, 2021. – 240 b.
3. Karimov, I. A. (2023). Harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorlash nazariyasi va metodikasi. Toshkent: "O‘zbekiston" nashriyoti, 184-bet.
4. Boltayev, B. M., & To‘xtayev, SH. R. (2024). "Harbiy ta’lim muassasalarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni raqamli texnologiyalar asosida boshqarish." O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari akademiyasi ilmiy axborotnomasi, №2(45), 112–118-betlar.
5. Матвеев, Л. П. (2021). Теория и методика физической культуры: учебник для высших военных учебных заведений. Москва: Физкультура и спорт, 340 с.
6. Qodirov, R. S. (2022). Kasbiy-amaliy jismoniy tarbiya: o‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 210-bet.
7. Иванов, В. И., & Петров, А. С. (2023). "Инновационные технологии и тренажерные комплексы в физической подготовке военнослужащих." Военно-педагогический журнал (Rossiya), №4, 45–51-страницы.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МАССОВОГО БЕГА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Национальный исследовательский университет «ТИИИМСХ»
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»
Преподаватель
Ибодов Азизбек Иноят угли

Аннотация:В статье рассматривается роль массового бега в укреплении здоровья населения и повышении уровня физической активности. Анализируется влияние регулярных беговых нагрузок на общее функциональное состояние организма, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и пищеварение. Особое внимание уделено возможностям использования бега в комплексном подходе к снижению избыточной массы тела. Рассматриваются вопросы выбора времени и места занятий, продолжительности и регулярности тренировок, техники дыхания, выбора спортивной одежды и обуви, а также соблюдения питьевого режима. Обоснована необходимость систематической двигательной активности как одного из доступных средств формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова:массовый бег, физическая активность, здоровый образ жизни, беговые нагрузки, избыточная масса тела, обмен веществ, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышцы, суставы, кровообращение, дыхание.

ВведениеВ нашей стране на государственном уровне большое внимание уделяется

укреплению здоровья населения, развитию физической культуры и спорта, а также популяризации здорового образа жизни. Одним из важных направлений данной работы является повышение уровня повседневной двигательной активности населения. Регулярная физическая активность способствует поддержанию функционального состояния организма и рассматривается как один из факторов профилактики ряда хронических заболеваний.

В последние годы проблема избыточной массы тела и ожирения приобретает всё большую актуальность. В связи с этим возрастает интерес к доступным формам физической активности и, в частности, к беговым упражнениям. Возникают практические вопросы: как правильно организовать беговые занятия, какой должна быть их продолжительность и регулярность, а также каким образом бег может использоваться в комплексном подходе к контролю массы тела.

По результатам проведённых нами педагогических наблюдений и опросов установлено, что регулярные беговые упражнения являются одним из доступных средств повышения уровня физической активности. При рациональной организации занятий бег может способствовать улучшению функционального состояния организма, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению общей выносливости и поддержанию нормального обмена веществ.

Для достижения положительного тренировочного эффекта важно рационально организовать беговые занятия. Существенное значение имеют время проведения тренировки, её продолжительность, интенсивность, место занятий и восстановление. В течение дня функциональная активность организма изменяется, поэтому время тренировок может подбираться с учётом индивидуального режима человека. Утренние занятия могут способствовать формированию устойчивой привычки к физической активности, тогда как тренировки во второй половине дня также могут быть удобными и эффективными при правильной организации.

При занятиях с целью контроля массы тела важно учитывать не только продолжительность бега, но и общую энергетическую нагрузку, питание и регулярность физической активности. Не следует связывать использование жиров в качестве источника энергии с жёстким правилом о том, что их расщепление начинается только после определённого количества минут бега: энергетический обмен происходит одновременно с использованием различных субстратов, а их соотношение изменяется в зависимости от интенсивности и продолжительности нагрузки.

Беговые занятия могут проводиться на стадионе, в парке или на другой подходящей открытой площадке. Стадион удобен для контроля дистанции и темпа. При выборе маршрута необходимо учитывать безопасность покрытия, освещённость и возможность поддерживать комфортный темп движения.

Для начинающих особенно важно постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность нагрузки. В качестве общей практической рекомендации регулярные аэробные занятия можно проводить несколько раз в неделю, постепенно адаптируя объём нагрузки к уровню физической подготовленности человека. Продолжительность и интенсивность должны подбираться индивидуально.

Правильное дыхание во время бега также имеет большое значение. Дыхание должно быть ритмичным и соответствовать интенсивности нагрузки. По мере увеличения темпа естественно возрастает частота дыхания. Важно избегать чрезмерного напряжения и поддерживать такой темп, при котором человек способен контролировать дыхание.

Техника дыхания и выбор спортивной экипировкиНа начальном этапе тренировки рекомендуется начинать движение с умеренной интенсивности, позволяющей организму постепенно адаптироваться к нагрузке. По мере увеличения скорости дыхание становится более частым. Ритм дыхания может согласовываться с шагами, однако универсальной схемы для всех людей не существует. Основным критерием является комфорт и способность поддерживать устойчивое дыхание.

Выбор спортивной обуви имеет важное значение для комфортного выполнения

беговых упражнений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, обеспечивать устойчивость и быть удобной при длительной ходьбе и беге. Спортивная одежда должна обеспечивать свободу движений и соответствовать погодным условиям.

При занятиях в холодную или ветреную погоду необходимо подбирать одежду с учётом температуры окружающей среды. В жаркую погоду, напротив, следует избегать перегрева и выбирать лёгкую, хорошо отводящую влагу одежду.

Соблюдение питьевого режима также является важной частью физической активности. При продолжительной или интенсивной нагрузке увеличивается потеря жидкости с потом. Поэтому необходимо своевременно восполнять жидкость с учётом продолжительности тренировки, температуры окружающей среды и индивидуальных особенностей организма.

Влияние бега на функциональное состояние организма В ходе педагогических наблюдений и анализа научно-методической литературы можно выделить несколько основных направлений положительного воздействия регулярной физической активности и бега.

Обмен веществ и контроль массы тела Регулярная физическая активность увеличивает энергетические затраты организма и способствует поддержанию энергетического баланса. В сочетании с рациональным питанием систематические аэробные нагрузки могут способствовать снижению избыточной массы тела и поддержанию здорового состава тела.

Физическая активность также способствует улучшению чувствительности тканей к инсулину и поддержанию нормального уровня глюкозы в крови. В связи с этим регулярные аэробные упражнения рассматриваются как один из компонентов профилактики метаболических нарушений и сахарного диабета 2-го типа.

Воздействие на суставы, мышцы и костную систему:Умеренные беговые нагрузки обеспечивают механическую стимуляцию опорно-двигательного аппарата и способствуют развитию мышечной выносливости. Укрепление мышц нижних конечностей и мышц, стабилизирующих суставы, помогает поддерживать функциональные возможности опорно-двигательного аппарата. При этом объём и интенсивность нагрузки должны соответствовать уровню подготовленности, поскольку чрезмерные нагрузки могут повышать риск перегрузок и травм.

Воздействие на нервную систему и когнитивные функции:Регулярная физическая активность связана с благоприятными изменениями функционального состояния нервной системы. Аэробные упражнения могут положительно влиять на настроение, стрессоустойчивость и ряд когнитивных функций. Одним из механизмов такого воздействия является изменение активности нейротрофических факторов, участвующих в поддержании и адаптации нервной ткани.

Сердечно-сосудистая система Во время бега увеличивается частота сердечных сокращений и активизируется кровообращение, что обеспечивает повышенную доставку кислорода и питательных веществ к работающим мышцам. При систематических аэробных тренировках улучшается функциональная работоспособность сердечно-сосудистой системы и повышается общая выносливость организма.

Регулярная физическая активность также может способствовать поддержанию нормального артериального давления. Для людей с повышенным артериальным давлением интенсивность физических нагрузок должна подбираться с учётом индивидуального состояния здоровья и рекомендаций медицинского специалиста.

Дыхательная система Во время бега возрастает потребность работающих мышц в кислороде, вследствие чего увеличивается вентиляция лёгких. Систематические аэробные нагрузки способствуют повышению эффективности работы дыхательной системы и улучшению переносимости физической нагрузки. Важно отметить, что физическая тренировка в первую очередь повышает функциональные возможности дыхательной системы, а не просто механически увеличивает анатомический объём лёгких.

Пищеварительная система Умеренная физическая активность может положительно влиять на двигательную активность кишечника и общее самочувствие. Регулярное движение в сочетании с достаточным потреблением жидкости и рациональным питанием способствует поддержанию нормальной функции пищеварительной системы.

Продолжительность и регулярность беговых занятий

Эффективность беговой тренировки определяется совокупностью её параметров: интенсивностью, продолжительностью, частотой занятий и восстановлением. Поэтому утверждение о том, что жировая ткань начинает использоваться в качестве источника энергии только после 40 минут бега, является чрезмерным упрощением. Жиры и углеводы используются организмом одновременно, однако их относительный вклад изменяется в зависимости от интенсивности и продолжительности нагрузки.

Для поддержания здоровья важнее систематичность занятий и постепенное увеличение нагрузки, чем стремление к максимально продолжительным тренировкам. Начинающим рекомендуется увеличивать объём бега постепенно, чередуя бег с ходьбой при необходимости.

Заключение Таким образом, массовый бег является доступной формой двигательной активности, которая при рациональной организации может способствовать укреплению здоровья и повышению уровня физической активности населения. Регулярные беговые занятия оказывают комплексное воздействие на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечную выносливость, обмен веществ и психоэмоциональное состояние.

Положительный эффект бега определяется не только продолжительностью отдельной тренировки, но и систематичностью занятий, адекватной интенсивностью, восстановлением и рациональным питанием. Для снижения избыточной массы тела бег целесообразно рассматривать как часть комплексной программы физической активности, а не как единственный метод.

Широкая популяризация массового бега может иметь важное значение для формирования здорового образа жизни и повышения двигательной активности населения. При этом организация занятий должна учитывать возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и индивидуальные особенности человека. Такой подход позволяет повысить безопасность и эффективность регулярных физических упражнений.

Использованная литература

1. Ходжамкелдиев Г. С. Широкая популяризация лёгкой атлетики в отдалённых районах // Сборник «Теоретико-практические проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки». Ч., 2022. С. 1317–1318.

2. Ходжамкелдиев Г. С. Роль ходьбы в укреплении здоровья человека // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы развития видов лёгкой атлетики и совершенствования спортивной подготовки». 2021. С. 313–316.

3. Ibodov A. Control of Special Aggression of Football Players // Центр научных публикаций (Buxdu.Uz). 2021. Т. 8. № 8.

4. Ibodov Azizbek Inoyat o‘g‘li, et al. Необходимость инновационного подхода к развитию физической культуры студентов. DOI: 10.53885/edinres.2022.23.46.042. БухГУ, факультет физической культуры. 2022. С. 228–232.

5. Azizbek I. The Need for an Innovative Approach to the Development of Students’ Physical Culture // Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. 2022. Т. 1. № 6. С. 148–152.

6. Nurimov R. I., Ibodov A. I. Контроль специальной ловкости футболистов // Fan-Sportga. 2021. № 2. С. 8–10.

O‘QUVCHI VA TALABALARDA JISMONIY FAOLLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK OMILLARI

Salimov Gairat Mukhamedovich
BuxDU professori, pedagogika fanlari nomzodi
g.m.salimov@buxdu.uz; Tel: (+99897) 280 41 40

Annotatsiya. Maqolada o‘quvchi va talabalarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishning pedagogik mohiyati, uning shaxs kamoloti va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Jismoniy faollik madaniyatining motivatsion, kognitiv, amaliy-faoliyatli va refleksiv komponentlari tavsiflangan. Ta’lim muassasalarida jismoniy faollikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi pedagogik omillar: ijobiy motivatsiyani shakllantirish, ta’lim jarayonining shaxsga yo‘naltirilganligi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilishi, dars va darsdan tashqari faoliyat integratsiyasi, oila-ta’lim muassasasi hamkorligi, sog‘lom raqobat muhiti hamda raqamli vositalardan maqsadli foydalanish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy faollik, jismoniy faollik madaniyati, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, o‘quvchi, talaba, motivatsiya, pedagogik omil, jismoniy savodxonlik, ta’lim texnologiyasi, salomatlik.

Abstract. The article analyzes the pedagogical essence of developing a culture of physical activity among school and university students, as well as its significance in personal development and the promotion of a healthy lifestyle. The motivational, cognitive, practical-activity, and reflective components of physical activity culture are characterized. The article also highlights the key pedagogical factors influencing the development of physical activity in educational institutions, including the formation of positive motivation, a learner-centered approach to the educational process, the organization of physical education classes based on modern pedagogical technologies, the integration of curricular and extracurricular activities, cooperation between families and educational institutions, the creation of a healthy competitive environment, and the purposeful use of digital technologies.

Keywords: physical activity, physical activity culture, healthy lifestyle, physical education, pupil, student, motivation, pedagogical factor, physical literacy, educational technology, health.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri intellektual jihatdan yetuk, mustaqil fikrlaydigan, ma’naviy barkamol va jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalashdan iborat. Insonning intellektual salohiyati va kasbiy muvaffaqiyati uning jismoniy va ruhiy salomatligi bilan uzviy bog‘liq. Shu bois ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani faqat muayyan mashqlarni bajarishga qaratilgan o‘quv predmeti sifatida emas, balki shaxsda jismoniy faollik madaniyatini shakllantiruvchi yaxlit pedagogik jarayon sifatida qarash zarurati yuzaga kelmoqda.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida jismoniy faollik inson salomatligini saqlashning muhim omillaridan biri sifatida baholanadi. Xususan, 5-17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar uchun hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha va yuqori intensivlikdagi, asosan aerob xususiyatga ega jismoniy faollik tavsiya qilinadi [1]. Kattalar uchun esa haftasiga kamida 150-300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollik tavsiya etiladi [1]. Bu tavsiyalar jismoniy faollikni yoshlarning kundalik turmush tarziga singdirish pedagogik jihatdan ham dolzarb ekanini ko‘rsatadi.

Ayniqsa, ta’lim jarayonining raqamlashuvi, kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish ko‘lamining kengayishi o‘quvchi va talabalar hayotida kamharakat faoliyat ulushining ortishiga olib kelishi mumkin. Bunday sharoitda ta’lim muassasasining vazifasi jismoniy tarbiya darsini tashkil qilish bilangina cheklanmasdan, yoshlarda harakatga ehtiyoj, o‘z salomatligi uchun mas’uliyat, jismoniy faollikni mustaqil tashkil eta olish qobiliyati va sog‘lom turmush qadriyatlarini tarbiyalashdan iborat bo‘lishi lozim.

Maqolaning maqsadi - o‘quvchi va talabalarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishning asosiy pedagogik omillarini aniqlash hamda mazkur jarayon samaradorligini oshirishga qaratilgan pedagogik tavsiyalarni asoslashdan iborat.

Jismoniy faollik madaniyatining pedagogik mohiyati.“Jismoniy faollik” va “jismoniy faollik madaniyati” tushunchalari o‘zaro yaqin bo‘lsa-da, ular aynan bir ma’noni anglatmaydi. Jismoniy faollik inson tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar majmuini ifodalasa, jismoniy faollik madaniyati shaxsning harakat faoliyatiga ongli munosabati, zarur bilim va ko‘nikmalari, ichki motivatsiyasi, qadriyatlari hamda sog‘lom turmush tarzini mustaqil tashkil etish qobiliyatini qamrab oladigan integrativ shaxsiy sifatdir.

Demak, o‘quvchi yoki talabaning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qatnashishining o‘zi unda jismoniy faollik madaniyati to‘liq shakllanganligini anglatmaydi. Buning uchun u jismoniy harakatning ahamiyatini anglashi, uning salomatlikka ta’sirini bilishi, o‘ziga mos faoliyat turini tanlay olishi va jismoniy faollikni kundalik hayot tarzining tabiiy qismi sifatida qabul qilishi zarur. UNESCO sifatli jismoniy tarbiya konsepsiyasida “jismoniy savodxonlik” tushunchasiga alohida ahamiyat beradi. U harakatlanish qobiliyati bilan bir qatorda shaxsning motivatsiyasi, ishonchi, bilim va tushunchalarini ham qamrab oladi. Sifatli jismoniy tarbiya yoshlarda butun hayot davomida jismoniy faol bo‘lish uchun zarur kompetensiyalarni rivojlantirishi kerak [2].

Jismoniy faollik madaniyatining tarkibida motivatsion-qadriyatli, kognitiv, amaliy-faoliyatli va refleksiv-baholovchi komponentlar o‘zaro uyg‘unlikda namoyon bo‘ladi. Motivatsion komponent harakatga ichki ehtiyojni; kognitiv komponent salomatlik va harakat rejimiga oid bilimlarni; amaliy komponent jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish va mustaqil mashg‘ulot tashkil etish ko‘nikmalarini; refleksiv komponent esa o‘z holati va natijalarini tahlil qilish qobiliyatini qamrab oladi.

Jismoniy faollikka barqaror motivatsiyani shakllantirish. Jismoniy faollikmadaniyatining asosiy shartlaridan biri o‘quvchi va talabada harakat faoliyatiga nisbatan ichki motivatsiyaning mavjudligidir. Agar yoshlar jismoniy mashqlarni faqat baho olish, me’yor topshirish yoki pedagog talabini bajarish vositasi sifatida qabul qilsalar, bunday faollik ko‘p hollarda ta’lim muassasasidan keyin barqaror odatga aylanmaydi. Pedagog mashg‘ulotlarda jismoniy faollikning salomatlik, mehnat qobiliyati, kayfiyat, diqqat va kundalik faollik bilan bog‘liqligini yoshga mos tarzda tushuntirishi zarur.

Shaxsga yo‘naltirilgan va tabaqalashtirilgan yondashuv. Har bir o‘quvchi yoki talabaning jismoniy imkoniyati, qiziqishi va harakat tajribasi bir xil emas. Shu sababli barcha ta’lim oluvchilarga bir xil talab qo‘yish ayrim hollarda jismoniy faollikka nisbatan salbiy munosabatni keltirib chiqarishi mumkin. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvda ta’lim oluvchining o‘z avvalgi natijasiga nisbatan rivojlanishini baholash, rag‘batlantiruvchi pedagogik muhit yaratish muhim [2].

Zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘yin texnologiyalari, hamkorlikda o‘qitish, kichik guruhlar bilan ishlash, musobaqa elementlari, muammoli vaziyatlar, individual topshiriqlar va o‘z-o‘zini baholash usullaridan maqsadli foydalanish ta’lim oluvchining faol sub’ektga aylanishiga yordam beradi. Masalan, “Mening bir haftalik jismoniy faolligim” mini-loyihasi orqali o‘quvchi yoki talaba o‘z harakat faolligini kuzatib, shaxsiy xulosa chiqarishi mumkin.

Dars va darsdan tashqari faoliyat integratsiyasi. Jismoniy faollik madaniyatini faqat jismoniy tarbiya darslari orqali shakllantirish yetarli emas. Sport to‘garaklari, harakatli o‘yinlar, sayrlar, turistik tadbirlar, sog‘lomlashtirish kunlari va ommaviy sport tadbirlari yoshlarning harakat tajribasini boyitadi. Bunda ommaviylik, ixtiyoriy ishtirok va ijobiy emotsional muhit ustuvor bo‘lishi lozim.

Pedagogning shaxsiy namunasi va pedagogik muloqot. O‘qituvchi shaxsi o‘quvchilarning qadriyatlari shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Pedagogning vazifasi faqat harakat texnikasini o‘rgatish emas, balki ta’lim oluvchida o‘z kuchiga ishonch uyg‘otish, kichik yutuqlarini qo‘llab-quvvatlash va faollikdan ijobiy taassurot hosil qilishiga ko‘maklashishdan iborat.

Oila, ta’lim muassasasi va jamoatchilik hamkorligi. Jismoniy faollik madaniyati ta’lim muassasasida shakllanib, oila va ijtimoiy muhitda mustahkamlanadi. Ota-onalarni sog‘lomlashtirish tadbirlariga jalb qilish, oilaviy sport tadbirlarini tashkil etish, piyoda yurish va faol dam olish madaniyatini targ‘ib qilish maqsadga muvofiq. UNESCO hujjatlarida ham maktab,

oila va mahalliy hamjamiyat o‘rtasidagi hamkorlikning ahamiyati ta’kidlanadi [2].

Raqamli texnologiyalardan maqsadli foydalanish. Elektron faollik kundaligi, mashg‘ulot natijalarini qayd etish, shaxsiy maqsadlarni belgilash, o‘quv videolari va interaktiv topshiriqlar yordamida ta’lim oluvchi o‘z faoliyatini kuzatishi mumkin. Raqamli vositalar boshqalar bilan keskin raqobatga emas, shaxsiy rivojlanish va o‘z-o‘zini nazorat qilishga xizmat qilishi maqsadga muvofiq.

Jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishning pedagogik modeli

Yuqoridagi fikrlar asosida o‘quvchi va talabalarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish jarayonini quyidagi tizimda tasavvur qilish mumkin: maqsad → motivatsiya → bilim → amaliy faoliyat → mustaqil harakat → o‘z-o‘zini nazorat qilish → barqaror odat → jismoniy faollik madaniyati.

Mazkur tizimda har bir bosqich keyingi bosqich uchun pedagogik asos vazifasini bajaradi. Dastlab ta’lim oluvchida jismoniy faollikka qiziqish uyg‘otiladi, keyin salomatlik va harakat faoliyatiga oid zarur bilimlar shakllantiriladi. Bilimlar amaliy ko‘nikmalar bilan mustahkamlangach, ta’lim oluvchi mustaqil faoliyatga o‘tadi va o‘z jismoniy holatini nazorat qilishni o‘rganadi. Natijada jismoniy mashqlar “dars vazifasi” maqomidan chiqib, shaxsiy ehtiyoj va hayot tarzining tarkibiy qismiga aylanadi.

Amaliy-pedagogik tavsiyalar.

1. jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida natijadan tashqari o‘quvchi va talabaning shaxsiy o‘sishi va faol ishtirokini ham baholash;
2. jismoniy faollikning salomatlik va kundalik hayotdagi ahamiyatini tushuntiruvchi qisqa nazariy bloklarni mashg‘ulotlarga integratsiya qilish;
3. ta’lim oluvchilarning qiziqishi va imkoniyatidan kelib chiqqan holda faoliyat turlarini tanlash imkoniyatini kengaytirish;
4. “shaxsiy jismoniy faollik kundaligi”, “faol hafta”, “sog‘lom turmush loyihasi” kabi pedagogik usullardan foydalanish;
5. darsdan tashqari jismoniy faollikni barcha ta’lim oluvchilar uchun ochiq tashkil etish;
6. pedagog, oila va ta’lim oluvchi hamkorligiga asoslangan sog‘lom turmush muhitini shakllantirish;
7. raqamli texnologiyalarni shaxsiy faollikni kuzatish va motivatsiyani oshirish vositasi sifatida qo‘llash.

Xulosa.O‘quvchi va talabalarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish bugungi ta’lim-tarbiya tizimining muhim pedagogik vazifalaridan biridir. Jismoniy faollik madaniyati faqat harakat ko‘nikmalaridan iborat emas; u shaxsning salomatlikka munosabati, jismoniy faollik haqidagi bilimi, motivatsiyasi, qadriyatlari, mustaqil harakat faoliyati va o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyatini birlashtiradi.

Tahlillar asosida mazkur madaniyatni shakllantirishning muhim pedagogik omillari sifatida barqaror motivatsiyani rivojlantirish, shaxsga yo‘naltirilgan va differensial yondashuv, innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish, dars va darsdan tashqari faoliyat integratsiyasi, pedagogning shaxsiy namunasi, oila va ta’lim muassasasi hamkorligi hamda raqamli vositalardan maqsadli foydalanish belgilandi.

Ta’lim jarayonida jismoniy faollik qisqa muddatli natija yoki belgilangan me’yorlarni bajarishga emas, balki yoshlarda butun hayot davomida harakatchan va sog‘lom turmush tarzini davom ettirishga xizmat qiluvchi ichki ehtiyojni shakllantirishga yo‘naltirilishi lozim. Pedagogik jarayonning asosiy natijasi yuqori sport ko‘rsatkichi emas, balki o‘z salomatligini qadrlaydigan, jismoniy faollikning ahamiyatini anglaydigan va o‘z harakat faoliyatini mustaqil tashkil eta oladigan shaxsni tarbiyalashdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
2. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.

3. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: WHO, 2018.

4. Whitehead M. Physical Literacy: Throughout the Lifecourse. London: Routledge, 2010.

5. Bailey R. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes // Journal of School Health. 2006. Vol. 76, No. 8. P. 397-401.

6. Kohl H.W., Cook H.D. (eds.). Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington, DC: The National Academies Press, 2013.

7. Hardman K., Green K. Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2011.

8. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent.

OLIY TA’LIMDA TALABALAR SOG‘LOM LASHTIRISH TURIZMI VA SPORT ORIENTIRLASHI VOSITASIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Dj.Dj.Muratov
Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasi dotsenti
Email: dj.dj.muratov@buxdu.uz
Buxoro davlat universiteti
2-bosqich magistranti
Murodova Madina Jahongir qizi
murodovamadina791@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu tezisda oliy ta’lim muassasalari talabalari jismoniy tarbiyasi jarayonida sog‘lomlashtirish turizmi va sportcha mo‘ljal olish (orientirlash) vositalaridan foydalanish metodikasi yoritilgan. Tajriba-sinov ishlari natijasida ushbu vositalarning talabalar chidamliligi, harakat koordinatsiyasi va fazoviy mo‘ljal olish qobiliyatini oshirishdagi samaradorligi statistik ma’lumotlar asosida isbotlab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lomlashtirish turizmi, sport orientirlashi, jismoniy tarbiya, oliy ta’lim, talabalar, chidamlilik, mo‘ljal olish, turistik to‘siqlar yo‘lagi.*

Kirish: Zamonaviy oliy ta’lim tizimida ta’lim jarayonining jadal sur’atda axborotlashuvi hamda raqamli texnologiyalarning keng joriy etilishi talabalar intellektual va aqliy yuklamasining sezilarli darajada ortishiga olib kelmoqda. Biologik va pedagogik nuqtai nazardan, aqliy faoliyat hajmining ko‘payishi harakat faolligining keskin kamayishi gipodinamika holatini keltirib chiqaradi. Gipodinamika esa talaba-yoshlar organizmida yurak-qon tomir, nafas olish hamda tayanch-harakat tizimlari funksional zaxiralarining pasayishiga, tana vaznining ortishiga va umumiy ishchanlik qobiliyatining zaiflashishiga sabab bo‘ladi.

Maqsad vazifalari: Oliy ta’lim muassasalaridagi an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘pincha standart mashqlar to‘plami va qoliplashgan normativlar bilan cheklanib qolgani sababli, zamonaviy talabalarning emotsional hamda motivatsion ehtiyojlarini to‘liq qondira olmayapti. Shu bois, jismoniy tarbiya darslariga sog‘lomlashtirish turizmi hamda sportcha mo‘ljal olish (orientirlash) kabi amaliy yo‘naltirilgan, harakatga boy va qiziqarli vositalarni integratsiya qilish dolzarb ilmiy-pedagogik vazifalardan biridir. Sog‘lomlashtirish turizmi talabalarga ochiq havodagi tabiiy muhitda harakat hajmini oshirish imkoniyatini yaratsa, sport orientirlashi ularda fazoviy tafakkur, mantiq va qiyin vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim muassasalari talabalari jismoniy tarbiyasi jarayoniga sog‘lomlashtirish turizmi va sportcha mo‘ljal olish unsurlarini bosqichma-bosqich joriy etish hamda ularning jismoniy va amaliy-harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish samaradorligini tajriba-sinov yo‘li bilan asoslab berishdan iborat. Izlanishlar jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, pedagogik kuzatuv va tajriba-sinov ishlari, pulsometriya usuli hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqot usullari: Tadqiqot jarayonida talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va

funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan uch bosqichli amaliy model ishlab chiqildi. Birinchi bosqichda talabalarga topografik xaritalarning shartli belgilari, kompas bilan ishlash, joylarda mo‘ljal olish va xavfsizlik qoidalari o‘rgatildi. Ikkinchi bosqichda universitet sport majmuasi va ochiq maydonlarida "Turistik to‘siqlar yo‘lagi" tashkil etilib, arqonda emaklash, muvozanat saqlash, to‘siqlardan sakrab o‘tish hamda mini-orientirlash mashqlari o‘tkazildi. Uchinchi bosqichda esa tabiiy relyef sharoitida 5–10 km masofaga mo‘ljallangan piyoda turistik yurishlar (xayking) tashkil etilib, talabalarning aerob chidamliligi oshirildi.

Olti oy davomida o‘tkazilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari yakunida nazorat va tajriba guruhlari talabalarining jismoniy hamda funksional ko‘rsatkichlarida sezilarli darajada ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Jumladan, 1000 metr masofaga yugurish testida tajriba guruhi talabalarining natijalari nazorat guruhiga nisbatan 14,2% ga yaxshilandi. Sportcha mo‘ljal olish va nazorat nuqtalarini aniqlash testlarida tajriba guruhining aniqligi va tezligi nazorat guruhidan 22,5% ga yuqori bo‘ldi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya jarayoniga sog‘lomlashtirish turizmi va sport orientirlashi unsurlarini integratsiya qilish talabalarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Ushbu vositalar chidamlilik, epchillik va tezlikni rivojlantirish bilan birga, jamoaviy hamjihatlik hamda kutilmagan vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Shu sababli, oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya bo‘yicha amaldagi dasturlariga turistik yurishlar hamda sportcha mo‘ljal olish modul mashg‘ulotlarini doimiy amaliy mashg‘ulot sifatida kiritish tavsiya etiladi.

Tadqiqot doirasida olingan ko‘rsatkichlar shundan dalolat beradiki, sog‘lomlashtirish turizmi hamda sport orientirlash vositalarini oliy ta’lim tizimiga tadbiq etish faqatgina jismoniy sifatlarni o‘stirish bilan cheklanib qolmay, talabalarda psixologik barqarorlikni shakllantirishda ham muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Notekis va kutilmagan tabiiy sharoitlarda harakatlanish davomida talabalarda o‘ziga bo‘lgan ishonch ortadi, guruhda ishlash mas’uliyati yuklanadi hamda ruhiy zo‘riqish va stress darajasi sezilarli ravishda pasayadi. Shu sababli, taklif etilayotgan integratsion metodikani oliy ta’lim muassasalarida samarali yo‘lga qo‘yish uchun bir qator ketma-ket amaliy chora-tadbirlarni amalga oshirish taqozo etiladi.

Qayd etilgan metodikani o‘quv jarayoniga to‘laqonli joriy etish uchun, eng avvalo, amaldagi jismoniy tarbiya fan dasturlariga tegishli o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritilishi zarur. Har bir semestr davomida ajratilgan amaliy soatlarning muayyan qismini ochiq havodagi turistik mashg‘ulotlar hamda mo‘ljal olish mashqlariga ajratish maqsadga muvofiqdir. Bunda ta’lim muassasasining geografik joylashuvi va infratuzilmasidan kelib chiqqan holda, yaqin atrofdagi parklar, ochiq sport maydonlari yoki shahar tashqarisidagi tabiiy hududlardan foydalanish tartibi ishlab chiqiladi.

Xulosa: Shu bilan birga, mashg‘ulotlarning xavfsiz va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilishini ta’minlash maqsadida jismoniy tarbiya kafedralari professor-o‘qituvchilarining malakasini oshirish va ularni zamonaviy topografik vositalar hamda kompas tizimlari bilan ishlashga o‘rgatish talab etiladi. Pedagoglar uchun sog‘lomlashtirish turizmining zamonaviy shakllari va sport orientirlashi bo‘yicha amaliy uslubiy qo‘llanmalar hamda tavsiyanomalar ishlab chiqilishi zarur.

Bundan tashqari, talabalar o‘rtasida ommaviylikni oshirish va ularning ushbu sport turlariga bo‘lgan qiziqishini rag‘batlantirish uchun oliy ta’lim muassasalari miqyosida va fakultetlararo "Turistik to‘siqlar yo‘lagi" hamda "Sportcha mo‘ljal olish" bo‘yicha muntazam musobaqalarni o‘tkazish tizimini yo‘lga qo‘yish lozim. Bu kabi ommaviy-sport tadbirlari talabalarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sog‘lom turmush tarziga jalb qilish va o‘zaro do‘stona muhitni mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Muratov Dj. Dj. Buxoro davlat universiteti talabalarining sport sog‘lomlashtirish turizmidan foydalanish usullari “Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami

(NamDU, 2025-yil 26-27-sentabr). – Namangan: NamDU nashriyoti, 2025.

2. Muratov Dj. Dj. Talabalarining sport–sog‘lomlashtirish turizmidagi o‘rni “Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami (NamDU, 2025-yil 26-27-sentabr). – Namangan: NamDU nashriyoti, 2025.

3. Muratov J.J. Jismoniy tarbiyada o‘quv jarayonining samaradorligi IQRO jurnali. – 2025. – Volume 16, Issue 01. – B. ISSN: 2181-4341. Impact Factor (Research Bib) – 7,245.

4. Muratov, J. J. (2025). Using ways to increase efficiency in physical education. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 12(6)

5. Murodov Jahongir Jorayevich. "Talabalarni jismoniy tarbiya va sport darslarida harakatlarga o’rgatish jarayonlari: " Obrazovanie i innovatsionnie issledovaniya mejdunarodniy nauchno metodicheskiy jurnal 2 (2023): 256-260.

6. Murodov, J. J. "Improving Boxer's Sports Skills." Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 463-467.

7. Murodov, J. J., and Khallokova Charos. "Innovative approaches to physical education of school students." (2022).

8. Muratov, Djaxongir. "Women's sports is a key link of physical culture." Sentr nauchnых publikatsiy (buxdu. uz) 8.8 (2021)

YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY FAOLLIK VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLARNING SAMARADORLIGI

Xusenov Nodir Nuriddinovich
Buxoro davlat universiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: nodirhusenov599@gmail.com
ORCID: 0009-0003-4374-9177

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollik va sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarning samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqotda 18–25 yoshdagi 60 nafar yosh nazorat guruhi (n=30) va tajriba guruhi (n=30) ga ajratilgan. Tajriba guruhi 12 hafta davomida haftasiga 3 marta 45–60 daqiqadan sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarda qatnashgan. Natijalar tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ijobiy dinamika kuzatilganini ko‘rsatdi. Xususan, oldinga egilish 27,8%, tennis to‘pini uloqtirish 12,5%, o‘pkaning hayotiy sig‘imi 7,7%, 30 metrga yugurish 7,7% va zigzag yugurish 7,5% ga yaxshilandi. Yurak urish chastotasi ko‘rsatkichlarida ham ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Kalit so‘zlar: *yoshlar salomatligi, jismoniy faollik, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, yurak urish chastotasi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi.*

Kirish

Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jamiyatning muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi. Yoshlarning salomatlik holati nafaqat ularning jismoniy rivojlanishi, balki ta’lim samaradorligi, mehnat faoliyatiga tayyorgarligi va kelajakdagi hayot sifatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport vositalaridan maqsadli foydalanish orqali yoshlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash masalasi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat faolligini oshirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. A. Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyev jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri insonning jismoniy rivojlanishi va sog‘lig‘ini mustahkamlash ekanligini ta’kidlab, jismoniy mashqlarni muntazam va izchil qo‘llash muhimligini ko‘rsatganlar [1]. R.S. Salomov esa jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda mashg‘ulot

mazmuni, yuklama hajmi va intensivligini shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlariga muvofiq belgilash zarurligini qayd etadi [2]. F.A. Kerimovning ilmiy tadqiqotlar bo‘yicha metodik yondashuvlari esa jismoniy tayyorgarlik va sog‘lomlashtirish samaradorligini obyektiv mezonlar asosida baholash zarurligini asoslaydi [3].

Yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda harakatli o‘yinlar va faol mashqlar ham muhim vosita hisoblanadi. T.S. Usmonxo‘jayev va F. Xo‘jayev harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va faol harakatga bo‘lgan ehtiyojni oshirishdagi ahamiyatini ko‘rsatib berganlar [4]. Shuningdek, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid tadqiqotlarda mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuvdan foydalanish sog‘lomlashtirish jarayonining samaradorligini ta’minlovchi muhim shartlar sifatida qaraladi [5]. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan [6].

Xalqaro tadqiqotlar ham jismoniy faollikning yoshlar salomatligidagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikni salomatlikni mustahkamlashning muhim omili sifatida baholab, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini qo‘llab-quvvatlashi, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashi hamda kamharakat turmush tarzining salbiy oqibatlarini kamaytirishini qayd etadi [7]. WHO tomonidan ishlab chiqilgan Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 hujjatida ham aholining barcha qatlamlari, jumladan yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish sog‘lom jamiyatni shakllantirishning muhim sharti sifatida ko‘rsatilgan [8].

Guthold va hammualliflarning 146 mamlakat va hududdagi ma’lumotlarni qamrab olgan tadqiqotida o‘smirlar orasida yetarli darajadagi jismoniy faollikning pastligi global miqyosdagi muammo ekanligi ko‘rsatilgan [9]. Bull va hammualliflar tomonidan ishlab chiqilgan WHO 2020 jismoniy faollik va kamharakat xulq-atvor bo‘yicha tavsiyalarida muntazam jismoniy faollikni kundalik hayotga integratsiya qilish va uzoq davom etuvchi kamharakatlikni kamaytirish salomatlikni mustahkamlashning muhim komponentlari sifatida asoslangan [10]. AQSh jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarida ham yoshlar uchun muntazam o‘rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faoliyatni tashkil etish hamda mushak va suyak tizimini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishning ahamiyati ko‘rsatilgan [11]. Warburton va Bredinning tizimli sharhida esa muntazam jismoniy faollik turli yosh guruhlarida umumiy salomatlik va funksional imkoniyatlarni qo‘llab-quvvatlovchi muhim omillardan biri sifatida qayd etilgan [12].

Shu nuqtai nazardan, yoshlarning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan jismoniy mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, ularning jismoniy faollik darajasi va funksional holatini muntazam nazorat qilish hamda individual imkoniyatlarga mos sog‘lomlashtiruvchi yuklamalarni belgilash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi yoshlar salomatligini mustahkamlashda muntazam jismoniy faollik va sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarning samaradorligini aniqlash hamda ularni tashkil etishning pedagogik-metodik jihatlarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Tadqiqotda 18–25 yoshdagi 60 nafar yosh ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash tamoyili asosida ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (NG, n=30) va tajriba guruhi (TG, n=30). Tadqiqot boshlanishidan oldin guruhlarning asosiy antropometrik, funksional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlanib, ularning dastlabki holati o‘zaro taqqoslandi.

Nazorat guruhida mashg‘ulotlar amaldagi jismoniy tarbiya dasturi asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa yoshlar salomatligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan differensiallashtirilgan sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlar dasturi qo‘llanildi. Dastur muntazam jismoniy faollik, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar hamda harakatli o‘yinlarni o‘z ichiga oldi.

Tadqiqot 12 hafta davomida amalga oshirildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, har bir mashg‘ulot 45–60 daqiqa davomida tashkil etildi. Mashg‘ulotlarning mazmuni ishtirokchilarning yosh xususiyatlari, dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlarini hisobga

olgan holda shakllantirildi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilib, mashg‘ulot davomida faoliyat va dam olish nisbatiga rioya qilindi.

Tadqiqotning dastlabki va yakuniy bosqichlarida ishtirokchilarning antropometrik, funksional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari baholandi. Antropometrik baholashda tana vazni, bo‘y uzunligi va ko‘krak qafasi aylanasi aniqlandi. Funksional holatni baholash uchun tinch holatdagi yurak urish chastotasi, jismoniy yuklamadan keyingi yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi hamda o‘pkaning hayotiy sig‘imi o‘lchandi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun 30 metrga yugurish, zigzag yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, tennis to‘pini uzoqqa uloqtirish, gavdani oldinga egish va 120 metrga yugurish testlaridan foydalanildi. Mazkur testlar tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik va tezlik-chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni kompleks baholash imkonini berdi.

Natijalarni statistik qayta ishlashda M±SD, variatsiya koeffitsiyenti (V%) va Studentning t-mezoni qo‘llanildi. Statistik farqlarning ishonchlilik darajasi $p<0,05$ mezoni asosida baholandi. Boshlang‘ich va yakuniy natijalar o‘rtasidagi o‘zgarishlar foizlarda ham hisoblandi.

Tadqiqotda ishtirok etish ixtiyoriylik tamoyili asosida tashkil etilib, ishtirokchilarga tadqiqotning maqsadi, mazmuni va baholash tartibi tushuntirildi. Olingan ma’lumotlar umumlashtirilgan holda statistik tahlil qilindi.

Natijalar

Tadqiqotning dastlabki bosqichida nazorat guruhi (n=30) va tajriba guruhi (n=30) ishtirokchilarining asosiy jismoniy tayyorgarlik hamda funksional ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmadi ($p>0,05$). Bu holat tajriba boshlanishida ikki guruhning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi nisbatan bir xil bo‘lganligini ko‘rsatadi. 12 haftalik sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlardan so‘ng esa tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy dinamika qayd etildi.

1-jadval.

Yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	NG, T.B. M±SD	NG, T.O. M±SD	NG Δ%	TG, T.B. M±SD	TG, T.O. M±SD	TG Δ%
30 m yugurish, s	5,42±0,43	5,31±0,41	−2,0%	5,44±0,45	5,02±0,38	−7,7%
Zigzag yugurish, s	9,18±0,62	9,05±0,59	−1,4%	9,21±0,65	8,52±0,54	−7,5%
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	182,4±15,6	185,1±15,2	+1,5%	181,7±16,1	193,8±14,7	+6,7%
Tennis to‘pi uloqtirish, m	18,6±2,4	19,1±2,3	+2,7%	18,4±2,5	20,7±2,2	+12,5%
Oldinga egilish, sm	7,8±2,1	8,4±2,0	+7,7%	7,9±2,2	10,1±2,0	+27,8%
120 m yugurish, s	28,6±2,8	28,1±2,7	−1,7%	28,8±2,9	26,9±2,5	−6,6%

Izoh: T.B. - tadqiqot boshi; T.O. - tadqiqot oxiri; Δ% - boshlang‘ich va yakuniy natijalar o‘rtasidagi o‘zgarish foizi; - boshlang‘ich ko‘rsatkichga nisbatan $p<0,05$. Yugurish testlarida manfiy foiz natijaning yaxshilanganligini, ya’ni vaqt qisqarganini bildiradi.

Jadval ma’lumotlari tajriba guruhida 12 haftalik mashg‘ulotlardan keyin jismoniy tayyorgarlikning barcha o‘rganilgan komponentlari bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlar yuz berganligini ko‘rsatadi. 30 metrga yugurish natijasi tajriba guruhida 5,44±0,45 soniyadan 5,02±0,38 soniyagacha qisqarib, o‘zgarish −7,7% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich atigi −2,0% ga yaxshilandi. Bu natija tajriba dasturida tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

Zigzag yugurish natijasida ham tajriba gurihida sezilarli dinamika kuzatildi. Boshlang‘ich 9,21±0,65 soniyalik natija yakuniy bosqichda 8,52±0,54 soniyaga yetib, 7,5% ga yaxshilandi.

Tazorat guruhida esa o‘zgarish 1,4% ni tashkil etdi. Mazkur natijalar tajriba dasturidagi koordinatsion, chaqqonlik va yo‘nalishni tez o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar ijobiy samara berganligini ko‘rsatadi.

Joyidan uzunlikka sakrash natijasi tajriba guruhida 181,7±16,1 sm dan 193,8±14,7 sm gacha oshib, 6,7% o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichning o‘sishi 1,5% bo‘ldi. Tennis to‘pini uloqtirish natijasi tajriba guruhida 18,4±2,5 metrdan 20,7±2,2 metrgacha oshib, 12,5% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o‘zgarish 2,7% bilan chegaralandi. Bu holat tajriba dasturida kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning muntazam qo‘llanilganligi bilan izohlanadi.

Eng katta ijobiy o‘zgarish egiluvchanlik ko‘rsatkichida kuzatildi. Tajriba guruhida oldinga egilish natijasi 7,9±2,2 sm dan 10,1±2,0 sm gacha oshib, 27,8% o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 7,7% ga yaxshilandi. Demak, tajriba dasturida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarning tizimli qo‘llanilishi sezilarli natija bergan.

120 metrga yugurish natijasida ham TGda ijobiy dinamika qayd etildi. Natija 28,8±2,9 soniyadan 26,9±2,5 soniyagacha qisqarib, −6,6% o‘zgarishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich −1,7% ga yaxshilandi. Bu tajriba dasturining tezlik-chidamlilikni rivojlantirishdagi samaradorligini ko‘rsatadi.

2-jadval.

Yoshlarning funksional ko‘rsatkichlari dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi, tajriba boshida	Nazorat guruhi, tajriba oxirida	Nazorat guruhidagi o‘zgarish, Δ%	Tajriba guruhi, tajriba boshida	Tajriba guruhi, tajriba oxirida	Tajriba guruhidagi o‘zgarish, Δ%
Tinch holatdagi yurak urish soni, zarb/min	78,4±5,8	76,9±5,4	−1,9%	78,7±6,1	73,8±5,0*	−6,2%
Yuklamadan keyingi yurak urish soni, zarb/min	145,6±8,7	142,8±8,2	−1,9%	146,1±9,1	137,2±7,9*	−6,1%
O‘pkaning hayotiy sig‘imi, ml	3280±310	3370±295	+2,7%	3265±325	3515±300*	+7,7%

Funksional ko‘rsatkichlarning tahlili ham tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori ijobiy dinamika mavjudligini ko‘rsatdi. Tinch holatdagi yurak urish chastotasi TGda 78,7±6,1 zarb/min dan 73,8±5,0 zarb/min gacha kamayib, 6,2% ga o‘zgardi. NGda esa kamayish 1,9% ni tashkil etdi. Yurak urish chastotasining pasayishi muntazam jismoniy mashg‘ulotlar fonida organizmning jismoniy yuklamaga moslashuv jarayoni yaxshilanganligini ko‘rsatishi mumkin.

Jismoniy yuklamadan keyingi yurak urish chastotasi ham TGda 146,1±9,1 zarb/min dan 137,2±7,9 zarb/min gacha kamayib**,** 6,1% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o‘zgarish −1,9% ni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkich tajriba dasturining yurak-qon tomir tizimining yuklamaga moslashuv imkoniyatlariga ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi.

O‘pkaning hayotiy sig‘imi tajriba guruhida 3265±325 ml dan 3515±300 ml gacha oshib, 7,7% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida mazkur o‘sish 2,7% ni tashkil etdi. Ushbu dinamika muntazam jismoniy faollikning nafas olish tizimi funksional imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Umumlashtirib aytganda, 12 haftalik tajriba yakunida tajriba guruhida jismoniy va funksional ko‘rsatkichlarning o‘zgarish darajasi nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo‘ldi. TGda eng katta ijobiy o‘zgarishlar egiluvchanlikda (+27,8%), tennis to‘pini uloqtirishda (+12,5%),

o‘pkaning hayotiy sig‘imida (+7,7%), 30 metrga yugurishda (−7,7%) va zigzag yugurishda (−7,5%) qayd etildi. Shu bilan birga, tinch va yuklamadan keyingi yurak urish chastotasining kamayishi hamda yugurish testlarida vaqtning qisqarishi organizmning jismoniy yuklamaga moslashuv ko‘rsatkichlarining yaxshilanganligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni muntazam, bosqichma-bosqich va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkil etish yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini yaxshilashga xizmat qilishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari 12 haftalik sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlardan so‘ng nazorat guruhi (n=30) va tajriba guruhi (n=30) ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar yuzaga kelganini ko‘rsatdi. Tajriba boshida guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq kuzatilmagan (p>0,05), tajriba oxirida esa tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo‘ldi.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida 30 metrga yugurish nazorat guruhida 2,0%, tajriba guruhida 7,7%, zigzag yugurish mos ravishda 1,4% va 7,5%, joyidan uzunlikka sakrash 1,5% va 6,7% ga yaxshilandi. Tennis to‘pini uloqtirishda nazorat guruhida 2,7%, tajriba guruhida 12,5%, oldinga egilishda esa mos ravishda 7,7% va 27,8% o‘sish qayd etildi. 120 metrga yugurish natijasi nazorat guruhida 1,7%, tajriba guruhida 6,6% yaxshilandi.

Funksional ko‘rsatkichlarda tinch holatdagi yurak urish chastotasi nazorat guruhida 1,9%, tajriba guruhida 6,2%, yuklamadan keyingi yurak urish chastotasi esa mos ravishda 1,9% va 6,1% ga kamaydi. O‘pkaning hayotiy sig‘imi nazorat guruhida 2,7%, tajriba guruhida 7,7% ga oshdi.

Umuman, nazorat guruhida kichik ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa, tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha yuqoriroq dinamika qayd etildi. Eng katta farq oldinga egilish (27,8% ga qarshi 7,7%) va tennis to‘pini uloqtirish (12,5% ga qarshi 2,7%) ko‘rsatkichlarida kuzatildi. Natijalar individual yondashuv, bosqichma-bosqich yuklama va kompleks mashqlar asosidagi sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarning yoshlar jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini yaxshilashdagi samaradorligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari 12 haftalik sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlar dasturi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini yaxshilashga ijobiy ta’sir ko‘rsatganligini ko‘rsatdi. Tadqiqotning boshlang‘ich bosqichida nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlari o‘rtasida asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmagan bo‘lsa (p>0,05), yakuniy bosqichda tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha yuqoriroq ijobiy dinamika kuzatildi. Xususan, TGda 30 m yugurish natijasi 7,7%, zigzag yugurish 7,5%, joyidan uzunlikka sakrash 6,7%, tennis to‘pi uloqtirish 12,5%, oldinga egilish 27,8% va 120 m yugurish 6,6% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkichlardagi o‘zgarishlar mos ravishda 2,0%, 1,4%, 1,5%, 2,7%, 7,7% va 1,7% ni tashkil etdi. Funksional ko‘rsatkichlarda ham TGda ijobiy dinamika yuqoriroq bo‘lib, tinch holatdagi yurak urish chastotasi 6,2%, yuklamadan keyingi yurak urish chastotasi 6,1% ga kamaydi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi esa 7,7% ga oshdi. NGda mazkur o‘zgarishlar mos ravishda 1,9%, 1,9% va 2,7% ni tashkil etdi. Ayniqsa, tajriba guruhida egiluvchanlik va kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli yaxshilanishi sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarning kompleks va individual yondashuv asosida tashkil etilganligi bilan izohlanadi. Umuman, olingan natijalar yoshlar salomatligini mustahkamlashda muntazam, tizimli, kompleks va individual imkoniyatlarga moslashtirilgan jismoniy mashg‘ulotlardan foydalanish samarali metodik yondashuv ekanligini ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.

2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2009.

3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.

4. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. – Toshkent: Ibn Sino, 1990.

5. Xonkeldiyev Sh.X., Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2018.

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining **“Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**gi Farmoni. – Toshkent, 2020.

7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 104 p.

8. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva: World Health Organization, 2018.

9. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants // The Lancet Child & Adolescent Health. – 2020. – Vol. 4, No. 1. – P. 23–35. DOI: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2.

10. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – Vol. 54, No. 24. – P. 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

11. Piercy K.L., Troiano R.P., Ballard R.M., et al. The Physical Activity Guidelines for Americans // JAMA. – 2018. – Vol. 320, No. 19. – P. 2020–2028. DOI: 10.1001/jama.2018.14854.

12. Warburton D.E.R., Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews // Current Opinion in Cardiology. – 2017. – Vol. 32, No. 5. – P. 541–556. DOI: 10.1097/HCO.0000000000000437.

YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNING MURAKKAB MASHQLARNI BAJARISHDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Artiqova Odina Madaminovna
Alfraganus university
“Sport faoliyati” kafedrasi dotsenti
https://orcid.org/0009-0007-0142-228X
email:odinaartiqova9474@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilar mashg‘ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan buyumlar bilan murakkab mashqlarni bajarish modeli ishlab chiqilgan, shu bilan birga predmetlar orqali jismoniy sifatlarni oshiruvchi vosita va usullar saralangan hamda maxsus mashqlarni qo‘llash to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar. Gimnastika, predmet, chambarak, lenta, to‘p, arg‘amchi, bulava, jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, tehnik usullar, model, havodagi halqa, cho‘qmor.

Аннотация. В данной статье разработана модель выполнения сложных упражнений с предметами, направленных на развитие физической подготовленности на занятиях юных художественных гимнастов, при этом отобраны средства и методы повышения физических качеств с помощью предметов, а также приведены сведения о применении специальных упражнений.

Ключевые слова. Гимнастика, предмет, обруч, лента, мяч, скакалка, булава, физическая подготовка, средства и приемы, технические приемы, модель, воздушное кольцо, булава.

Annotation. In this article, a model for performing complex exercises with objects aimed at developing physical fitness in the training of young rhythmic gymnasts has been developed, at the same time, tools and methods for improving physical qualities through objects have been selected, and information on the use of special exercises has been presented.

Keywords. Gymnastics, object, hoop, ribbon, ball, rope, club, physical training, means and methods, technical techniques, model, ring in the air, mace.

Dolzarbligi. Dunyoda aholi o‘rtasida sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika kabi gimnastika sport turlarini ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirishga e’tibor qaratilmoqda. Xalqaro talab va

standartlar asosida professional gimnastikachilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi ta'minlamoqda. Gimnastika yetakchi sport turlaridan biri bo‘lib, zarur funksiyalar va qaddi-qomatni shakllantirish, harakatlar uyg‘unligi va elestikligini rivojlantirish, ijro mahoratining muvofiqligi va ifodaliligini tarbiyalash bilan bir qatorda aholi salomatligini mustahkamlamoqda. Gimnastika musobaqa kompozitsiyasi dasturi turli tuzilmaviy murakkablik, o‘ziga xos ijro shakli va tuzilishi bilan ajralib turadigan buyumlarni mohirona egallab elementlarini birlashtirmoqda. Bularning barchasi yangi texnologiyalarni jalb qilishni, mashg‘ulot jarayonining sifatini oshirishga qaratilgan yosh badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirishning yanada samarali dasturlarini ishlab chiqish dolzarb muammolardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Murakkab mashqlar orqali yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash va baholash. 2. Badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan buyumlar bilan murakkab mashqlarni bajarish modelini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mahalliy olimlarimizdan M.N.Umarov, N.X. Fetxullova, A.K. Eshtayev, D.X.Umarov, G.M. Xasanova, D.A. Axmedova kabi mutaxassislar gimnastikaning sport turlari bo'yicha o'quv-mashq jarayonini optimallashtirish va takomillashtirishning fundamental bazasini yaratishgan. Shu bilan birga yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishda predmetlarni qo‘llash uslubiyatini ishlab chiqishgan.

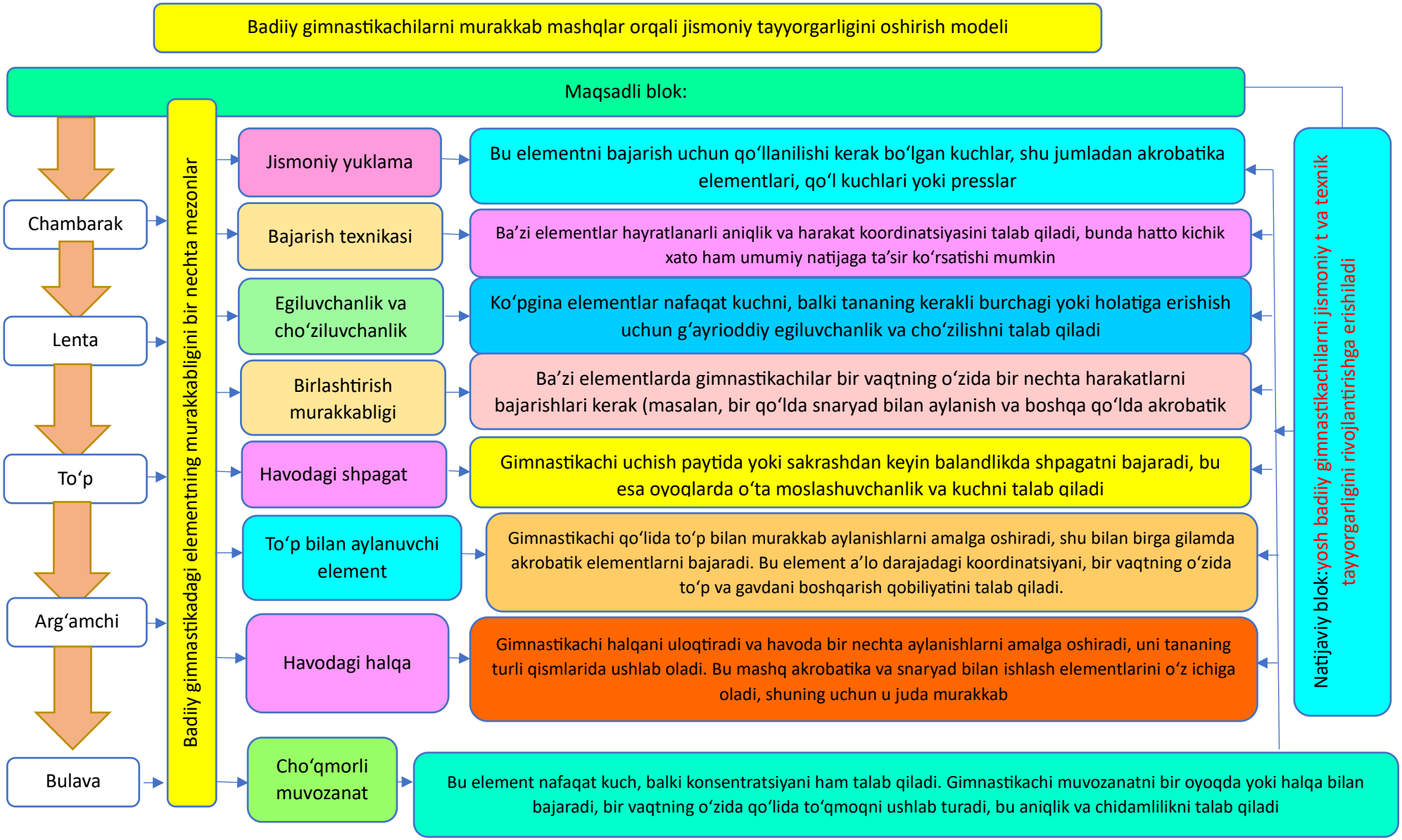
Badiiy gimnastikadagi eng murakkab elementlar buyumlar bilan bajariladigan harakatlardan iborat. Badiiy gimnastika nafaqat sport, balki akrobatika, raqs, nafosat va harakatlarni muvofiqlashtirish elementlari uyg‘unlashgan san'at turi hisoblanadi. Badiiy gimnastikachilar tomonidan bajariladigan har bir element yuqori darajadagi tayyorgarlik, aniqlik va egiluvchanlikni talab qiladi. Ammo ko‘plab turli xil mashqlar va tryuklar orasida shundaylari borki, ular haqli ravishda ayniqsa murakkab harakatlar hisoblanadi. Badiiy gimnastikadagi eng murakkab elementlar sportchilardan jismoniy va texnik ko‘nikmalarni talab qiladigan sport turi hisoblanadi.

Tadqiqot davomida badiiy gimnastikachilarni murakkab mashq elementlari orqali buyumlardan foydalanib jismoniy tayyorgarligini oshirish modeli takomillashtirildi. Ushbu modelning maqsadi chambarak, lenta, to‘p, arg‘amchi hamda bulava kabi predmetlar orqali badiiy gimnastikachilarni nafaqat jismoniy tayyorgarligi balki texnik elementlarni to‘g‘ri va aniq bajarishdan iborat. Bu modelning yana bir ijobiy taraf shundaki aynan badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda yetakchi bo‘lgan jismoniy sifat ko‘satkichlarini aniqlashga qaratilgan mezonlar ham keltirilgan (1-rasmga qarang).

Badiiy gimnastikada gimnastikachilar turli snaryadlardan jumladan chambarak, lenta, to‘p, arg‘amchi, bulavalar bilan ishlaydilar. Ushbu snaryadlarning har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, ular gimnastikachidan ma'lum ko‘nikmalarni talab qiladi. Biroq, ko‘plab usullar orasida har bir snaryad ijrochilar uchun haqiqiy qiyinchiliklarni keltirib chiqaradigan elementlarni o‘z ichiga oladi.

Badiiy gimnastikadagi elementning murakkabligini bir nechta mezonlar bo‘yicha baholandi. Jismoniy yuklamalar doimiy nazorat qilib borildi. Bu elementni bajarish uchun qo‘llanilishi kerak bo‘lgan kuchlar, shu jumladan akrobatika elementlari, qo‘l kuchlari hamda presslar natijalari aniqlandi. Murakkab harakat elementlarni bajarish texnikasi ham doimiy nazorat qilindi. Ba'zi elementlar aniqlik va harakat koordinatsiyasini talab qiladi, bunda hatto kichik xato ham umumiy natijaga ta'sir ko‘rsatishi mumkinligi inobatga olindi. Shu bilan birga badiiy gimnastikachilarni tayyorlashda yetakchi jismoniy sifatlardan egiluvchanlik hamda cho‘zilish ham muhim hisoblanadi. Ko‘pgina elementlar nafaqat kuchni, balki tananing kerakli burchagi yoki holatiga erishish uchun oddiy egiluvchanlik va cho‘zilishni talab qiladi. Shu bilan birga tadqiqot davomida predmetni fazo va makonda nomoyish etishga qaratilgan harakatlarni birlashtirish murakkabligi ham inobatga olindi. Bunda ba'zi elementlarda gimnastikachilar bir vaqtning o‘zida bir nechta harakatlarni bajarishlari masalan, bir qo‘lda snaryad bilan aylanish va boshqa qo‘lda akrobatik

tryukni amalga oshirishi kerak bo‘ladi. Bundan tashqari badiiy gimnastikachilarni eng qiyin elementlar ham bajartirildi. Bir qo‘lda aylanish bilan salto harakatini bajarishga o‘rgatildi. Badiiy gimnastikaning eng murakkab va tomoshabop elementlaridan biri bir qo‘lda aylanish bilan salto bo‘lib, u kuch, egiluvchanlik va aniqlikni talab qildi. Bu element amalda ham, texnikada ham nihoyatda qiyin murakkab harakat hisoblanadi. Ushbu element tavsifi ham berildi.



1-rasm. Badiiy gimnastikachilarni buyumlar orqali murakkab harakatlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirish modeli

Gimnastikachi akrobatik saltoni gavdasini o‘z o‘qi atrofida aylantirib bajaradi, oddiy saltodan farqli o‘laroq, u ikki qo‘l bilan emas, balki faqat bir qo‘l bilan bajariladi. Ushbu element nafaqat qo‘llab-quvvatlash va aylantirish uchun tananing yuqori qismi kuchini, balki yuqori darajadagi muvofiqlashtirish va muvozanatni ham talab qiladi.

Bu element badiiy gimnastikada yuksak mahorat bo‘lib, ko‘pincha turli musobaqalarda kombinatsiyalarda nomoyon bo‘ladi. U gilamdagi murakkab mashqlarda, halqa hamda lenta bilan havo elementlarida yakuniy tryuk sifatida qo‘llanildi.

Badiiy gimnastikadagi boshqa murakkab elementlarga ham e’tibor qaratildi. Unga ko‘ra Havodagi shpagat harakati gimnastikachi uchish paytida, sakrashdan keyin balandlikda shpagatni bajaradi. Bu esa oyoqlarda o‘ta moslashuvchanlik va kuch kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish imkonini beradi.

To‘p bilan aylanuvchi elementni gimnastikachi qo‘lida to‘p bilan murakkab aylanishlarni amalga oshiradi. Shu bilan birga gilamda akrobatik elementlarni bajaradi. Bu element a’lo darajadagi koordinatsiyani, bir vaqtning o‘zida to‘p va gavdani boshqarish qobiliyatini muvofiqlikda oshirishga erishadi.

Havodagi halqa harakatini bajarishda gimnastikachi halqani uloqtiradi va havoda bir nechta aylanishlarni amalga oshiradi hamda uni tananing turli qismlarida ushlab oladi. Bu mashq akrobatika va snaryad bilan ishlash elementlarini o‘z ichiga oladi, shuning uchun u juda murakkab harakat turi hisoblanadi.

Cho‘qmorli muvozanat bu element nafaqat kuch, balki katat konsentratsiyani ham talab qiladigan harakat turi hisoblanadi. Gimnastikachi muvozanatni bir oyoqda yoki halqa bilan bajaradi, bir vaqtning o‘zida qo‘lida to‘qmoqni ushlab turadi, bu aniqlik va chidamlilikni talab qiladi hamda rivojlantirishga sabab bo‘ladi.

Bu elementlarning har biri yosh badiiy gimnastikachidan yuksak tayyorgarlik va mahoratni talab qiladi. Bir qo‘lda aylanish bilan salto bajarish uchun gimnastikachi a’lo darajadagi jismoniy tayyorgarlikka, jumladan, kuchli qo‘llar va pressga, shuningdek, ajoyib harakat koordinatsiyasiga ega bo‘lishi kerak. Bunday elementni boshqa murakkab akrobatik tryuklar bilan birgalikda bajarish yanada murakkablashadi.

Badiiy gimnastikachi o‘z snaryadini his qilishi, bu nafaqat jismoniy kuchni, balki psixologik diqqatni ham talab qiladi. Bunday elementdagi xato snaryadning qulashiga yoki nazoratni yo‘qotishiga olib kelishi mumkin. Bu esa mumkin bo‘lgan elementlarni ayniqsa murakkablashtiradi.

Xulosa qilib aytganda badiiy gimnastikadagi eng murakkab elementlar nafaqat jismoniy harakatlar, balki mukammal koordinatsiya, cho‘zilish, etik estetik va murakkab harakatlarni namoyish etishdir. Ushbu elementlar nafaqat a’lo darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, gimnastikaga raqs va nafosat elementlarini kiritgan holda harakatlarni sinxronlashtirish qobiliyatini ham talab qiladi. Har bir murakkab elementni bajarish ko‘p yillik mashg‘ulotlar va fidoyilik natijasidir. Bunday elementlarni o‘zlashtirda badiiy gimnastikachilarda ko‘nikma va malaka shakllanib boradi.

Xulosa. Mazkur ilmiy asoslangan buyumlar orqali murakkab harakatlarni bajarish modelini muntazam qo‘llash natijasida shug‘ullanuvchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada rivojlanadi. Ilmiy kuzatuvlarga ko‘ra, bunday tizimli mashg‘ulotlar natijasida yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi 12,1 % ga yaxshilandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Artiqova, O. M. (2025, December). Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarning o’rni. In Conferences (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395).

2. Artiqova, O. M.(2025). Belbog‘li kurashchilarni bo‘y-vazn ko‘rsatgichlari asosida texnik usullarga o‘rgatish model tavsifini takomillashtirish. Research Focus, 4(10), 77-81.

3. Artikova, O. M. (2022). In Competitions Conductrd by Belt Wrestling Use of Fast Technical Methods Efficiency. Repository Antis Publisher, 691702.

4. Artiqova, O. M. (2025). Belbog‘li kurash va unga o‘xshash sport turlari texnik usullarining ilmiy pedagogik asoslari. Research Focus, 4(11), 171-173.

5. Artikov Z.S. Belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noan’anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati. /diss. .p.f.b.f.d.,CH., 2023. – 30 b.

6. O‘tashev, X. (2025). OLIY TA’LIM MUASSASASIDA SPORT ISHLARINING USTUVOR VAZIFASI SIFATIDA SPORT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM JIHATLARI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(3), 487-492.

7. Akyürek, Z., Düğenci, A., & Davletyarova, L. B. (2026). The Mediating Role of Value Orientations in the Relationship Between Interest in Physical Education and Sports and Attitudes Toward Peers with Disabilities in Early Adolescence. Eurasian Journal of Sport Sciences and Education, 8(2), 227-235.

8. Kenjayeva, K. (2025). FURTHER IMPROVEMENT OF THE HEALTH OUTCOMES AS WELL AS MOVEMENT ACCURACY FOR PRESCHOOL CHILDREN. World Scientific Research Journal, 46(1), 261-268.

9. Мадаминова, Г. М. (2020). Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов стоматологического института. Наука, образование и культура,

10. Ниязова, Р. Р. (2026). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХАПКИДИСТОВ. Новости образования: исследование в XXI веке, 4(41), 142-147.

YAKKAKURASH SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI, JISMONIY TAYYORGARLIGI VA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINING TAHLILI

Shukurov Rahim Salimovich
Buxoro davlat universiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori,
Buxoro shahri, Buxoro viloyati
E-mail: rshukurov0117@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot jangovar sport turlari bilan shug‘ullanuvchi oliy ta’lim muassasasi talabalarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini tahlil qiladi. Tadqiqotda 46 nafar talaba nazorat guruhi (n=23) va tajriba guruhi (n=23)ga ajratilib, tadqiqot boshida va oxirida antropometrik ko‘rsatkichlar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holati hamda jismoniy tayyorgarlik testlari majmuasi baholandi. Dastlabki bosqichda guruhlar umumiy jihatdan bir-biriga mos bo‘lgan bo‘lsa, yakuniy o‘lchovlarda tajriba guruhida o‘pkaning tiriklik sig‘imi, yurak urish chastotasi, nafasni ushlab turish testlari, chaqqonlik, egiluvchanlik hamda kuch-tezlik xususiyatlarining ayrim ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Olingan natijalar oliy ta’lim muassasasi talabalarining jangovar sport mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish va individuallashtirishda muntazam diagnostik monitoringdan foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: jangovar sport turlari, talabalar, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, diagnostika, mashg‘ulot monitoringi.

Kirish.

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligini muntazam nazorat qilish ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash, o‘quv yuklamalariga moslashuvini baholash hamda sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirishning muhim shartlaridan biridir. Yakkakurash sport turlari esa kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya sifatlarining kompleks namoyon bo‘lishini talab qilishi bilan ajralib turadi. Shu bois yakkakurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarda antropometrik, funksional va pedagogik ko‘rsatkichlarni birgalikda baholash mashg‘ulot jarayonining samaradorligini

aniqlashda alohida ahamiyat kasb etadi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash ularda jismoniy faollikka nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirish bilan ham bog‘liq [2]. Jismoniy sog‘liq organizmning turli tashqi omillar va jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyati, shuningdek, jismoniy rivojlanganlik darajasi bilan tavsiflanadi [7]. Yakkakurash mashg‘ulotlari, xususan sambo vositalari, talabalar kuchi, chaqqonligi va koordinatsiyasini rivojlantirishda samarali vosita sifatida qayd etilgan [6]. Turon yakkakurashini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilish bo‘yicha tadqiqotlarda ham talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish masalalari yoritilgan [4, 5].

Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning maqsadi yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini baholash hamda tajriba davomida ularning o‘zgarish dinamikasini tahlil qilishdan iborat. Mazkur maqsad doirasida antropometrik va funksional ko‘rsatkichlarni aniqlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlar orqali baholash, nazorat va tajriba guruhlari natijalarini qiyoslash hamda mashg‘ulotlarni individual rejalashtirish uchun amaliy xulosalar ishlab chiqish vazifalari belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Tadqiqotda jami 46 nafar talaba ishtirok etdi. Ular tasodifiy ravishda nazorat guruhi (NG, n=23) va tajriba guruhiga (TG, n=23) ajratildi. Dastlabki bosqichda guruhlarning antropometrik va funksional ko‘rsatkichlari qiyoslandi. Antropometrik baholashda tana uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi va ko‘krak qafasi aylanasi; funksional baholashda o‘pkaning hayotiy sig‘imi, yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, Shtange va Genchi sinovlari qo‘llanildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashda turnikda tortilish, gorizontal yotgan holatda qo‘llarni bukib-yozish, joydan uzunlikka sakrash, 30 soniyada gavdani ko‘tarish, gimnastik devorda oyoqlarni 90° gacha ko‘tarish, 100 va 30 metrga yugurish, 4×9 metr mokisimon yugurish hamda tik turgan holatdan oldinga egilish testlaridan foydalanildi. Natijalar o‘rtacha qiymat (X), standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V%), t-mezon va p-qiymat yordamida tahlil qilindi. Dastlabki baholashda aksariyat ko‘rsatkichlarda guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq kuzatilmagan ($p>0,05$), bu ularning boshlang‘ich holati qiyoslash uchun yetarlicha yaqin bo‘lganini ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.

Tajriba yakunidagi funksional ko‘rsatkichlar mashg‘ulot jarayoni bilan bog‘liq ijobiy dinamikani ko‘rsatdi. O‘pkaning hayotiy sig‘imi nazorat guruhida 4250±340 ml, tajriba guruhida 4550±330 ml ni tashkil etib, manba jadvalida guruhlar o‘rtasidagi farq $p<0,05$ darajasida qayd etilgan. Tinch holatdagi yurak urish tezligi NGda 70,08±5,7 marta/daq, TGda 66,5±5,5 marta/daq bo‘lib, farq $p<0,05$ sifatida keltirilgan. Shtange testida yakuniy natijalar mos ravishda 46,5±12,5 s va 52,0±12,0 s ($p<0,05$), Genchi testida 35,3±3,6 s va 38,0±3,4 s ($p<0,05$) bo‘lgan. Ushbu natijalar tajriba guruhida nafas olish tizimi funksional zaxiralarining nisbatan yuqoriroq darajada shakllanganini ko‘rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ham tajriba guruhining ayrim testlarda ustun dinamikasi qayd etildi. Turnikda tortilish natijasi tajriba oxirida NGda 12,3±0,5 marta, TGda 12,6±0,6 marta ($p<0,05$), qo‘llarni bukib-yozish testida 29,5±1,2 va 31,4±1,1 marta ($p<0,05$), joydan uzunlikka sakrashda 2,23±0,05 va 2,27±0,06 m ($p<0,05$) ni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkichlar tajriba guruhida kuch va tezkor-kuch sifatlarining ijobiy o‘zgarishini ko‘rsatadi.

Tezkorlik va chaqqonlik testlarida 30 metrga yugurish vaqti tajriba oxirida NGda 4,11±0,02 s, TGda 4,10±0,02 s ($p<0,01$), 4×9 metr mokisimon yugurish natijasi esa 9,5±0,4 s va 9,2±0,5 s ($p<0,05$) ni tashkil etgan. Egiluvchanlikni baholovchi tik turgan holatdan oldinga egilish testida NG 14,6±0,6 sm, TG 15,4±0,7 sm natija ko‘rsatgan va manba hisob-kitobida farq $p<0,01$ sifatida qayd etilgan. Mazkur natijalar yakkakurash mashg‘ulotlarida tezkorlik, koordinatsiya va egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan vositalarni tizimli qo‘llash muhimligini ko‘rsatadi.

1-jadval

Tajriba oxiridagi ayrim asosiy ko‘rsatkichlarning qiyosiy natijalari

Ko‘rsatkich	NG (n=23)	TG (n=23)	p
O‘pkaning hayotiy sig‘imi, ml	4250±340	4550±330	<0,05
Yurak urish tezligi, marta/daq	70,08±5,7	66,5±5,5	<0,05
Shtange testi, s	46,5±12,5	52,0±12,0	<0,05
Turnikda tortilish, marta	12,3±0,5	12,6±0,6	<0,05
4×9 m mokisimon yugurish, s	9,5±0,4	9,2±0,5	<0,05
Oldinga egilish, sm	14,6±0,6	15,4±0,7	<0,01

Olingan ma’lumotlarni talqin qilishda funksional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq tizim sifatida baholash maqsadga muvofiq. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlaridagi ijobiy o‘zgarishlar yuklamalarga moslashuv jarayonini aks ettirsa, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik natijalaridagi o‘zgarishlar mashg‘ulot mazmunining sportga xos ta’sirini ko‘rsatadi. Shu sababli yakkakurash sport turlarida mashg‘ulotni rejalashtirish jarayonida diagnostik monitoring natijalariga tayangan holda yuklama hajmi, shiddati va tiklanish oralig‘ini individuallashtirish tavsiya etiladi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalarda jismoniy rivojlanish, funksional imkoniyatlar va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘zaro bog‘liq holda o‘zgarishini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida tajriba guruhida o‘pka hayotiy sig‘imi, yurak urish tezligi, Shtange va Genchi sinovlari, kuch, tezkorlik, chaqqonlik hamda egiluvchanlik bo‘yicha ijobiy dinamika qayd etildi. Bu natijalar yakkakurash mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirishda antropometrik, funksional va pedagogik diagnostikani kompleks qo‘llash zarurligini asoslaydi.

Amaliy jihatdan talabalarni muntazam testlash va monitoring qilish murabbiy-o‘qituvchiga mashg‘ulot yuklamalarini individual moslashtirish, yetarlicha rivojlanmagan jismoniy sifatlarni aniqlash va sog‘lomlashtiruvchi hamda sportga xos vositalarni maqsadli tanlash imkonini beradi. Shu asosda diagnostik baholash yakkakurash bilan shug‘ullanuvchi talabalar tayyorgarligini optimallashtirishning muhim pedagogik vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Andres A.S. Physical education of students, considering their physical fitness level // Physical Education of Students. – 2017. – Vol. 21, № 3. – P. 103–107.

2. Baka R. Otsenka urovnya fizicheskoy podgotovlennosti kak faktor formirovaniya polozhitelnoy motivatsii studentov k fizicheskoy aktivnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2006. – № 5. – S. 52–55.

3. Shukurov R.S., Narzullayeva R.R., Husenov N.N. The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features // BIO Web of Conferences. – 2024. – Vol. 120. – Art. 01022.

4. Shukurov R.S. Etnosport turlari vositasida talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish (Turon kurashi misolida) // Pedagogik mahorat. – 2025. – № 5. – B. 169–173.

5. Shukurov R.S. Kurash mashg‘ulotlarida Turon yakkakurashini integratsiya qilish orqali talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish // Pedagogik mahorat. – 2025. – № 5. – B. 203–210.

6. Vaisov K.M., Mudriyevskaya E.V. Fizicheskaya podgotovlennost studentov na nachalnom

etape zanyatiy borboy sambo // Kultura fizicheskaya i zdorovye. – 2017. – № 1. – S. 48–50.

7. Vilenskiy M.Ya., Gorshkov A.G. Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta. – 2022.

SHAXMATCHILARNI DASTLABKI TAYYORLASH JARAYONIDA INDIVIDUAL TA'LIM METODLARINING SAMARADORLIGI

Rustamov Akbar Askarovich,
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti
akbaraskarovich93@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 7–9 yoshli shaxmatchilarni o‘qitish va mashg‘ulotlar tizimini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirish masalasi yoritilgan. Tadqiqotning yangiligi shaxmat ta’limini faqat qoidalarni yodlatish bilan cheklamasdan, o‘yinli ta’lim, muammoli vaziyatlar, differensial topshiriqlar, raqamli tahlil, qisqa siklli monitoring va jismoniy faollik pauzalarini yagona metodik modelga birlashtirish bilan belgilanadi. Avvalgi pedagogik tajriba materiallari qayta talqin qilinib, ulardagi harakatli o‘yinlar, maxsus mashqlar va antropometrik kuzatuvlar boshlang‘ich shaxmat ta’limining sog‘lomlashtiruvchi komponenti sifatida ko‘rib chiqildi. Natijalar zamonaviy, yoshga mos va individualizatsiyalangan mashg‘ulotlar bolalarning shaxmatga qiziqishi, diqqatni jamlashi, mantiqiy fikrlashi va harakat faolligini qo‘llab-quvvatlash imkonini berishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar:, muammoli ta’lim, boshlang‘ich tayyorgarlik, yosh shaxmatchilar, o‘yinli ta’lim, differensial yondashuv, raqamli monitoring, shaxmat pedagogikasi, kognitiv rivojlanish, jismoniy faollik.

Kirish. Shaxmat ta’limining zamonaviy vazifasi bolaga faqat yurish qoidalarini o‘rgatish emas, balki uning fikrlash, muloqot, o‘zini boshqarish va muammoni bosqichma-bosqich hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirishdir. Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida bolaning ko‘rgazmali-obrazli tafakkuri ustun bo‘lgani sababli abstrakt strategik tushunchalarni uzoq ma’ruza shaklida berishdan ko‘ra, konkret pozitsiyalar, savol-javob, o‘yin va amaliy topshiriqlar samaraliroqdir.

Maqolada foydalanilgan dastlabki materiallarda 7–12 yoshli shaxmatchilarning jismoniy faolligi, harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar orqali sog‘lomlashtirish masalalari asosiy yo‘nalish sifatida berilgan. Unda jismoniy yuklamani yosh va salomatlik holatiga moslashtirish, koordinatsiya, muvozanat va harakat faolligini rivojlantirish zarurligi ko‘rsatilgan. Ushbu mazmun yangi mavzuga mos ravishda shaxmat mashg‘ulotining qo‘llab-quvvatlovchi jismoniy komponenti sifatida qayta tashkil qilindi.

Hozirgi o‘zgarishlar shaxmatni ta’lim vositasi sifatida raqamlashtirish, o‘qituvchilarni maxsus pedagogik tayyorlash va individual o‘quv yo‘llarini yaratish bilan bog‘liq. FIDEning 2026-yilgi o‘qituvchilar kurslarida pedagogik metodlar, raqamli vositalar va amaliy strategiyalar alohida yo‘nalish sifatida ko‘rsatilgan.

Sog‘lomlashtiruvchi yondashuv ham muhimdir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti 5–17 yoshdagi bolalar uchun kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollikni tavsiya qiladi; bu faoliyat o‘yin, sport, jismoniy tarbiya va kundalik harakatlarni qamrab oladi.

Tadqiqot maqsadi — boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi shaxmatchilarni o‘qitish va mashg‘ulotlar tizimini yoshga mos, interaktiv, individual va raqamli yondashuvlar asosida takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari:

1) boshlang‘ich shaxmat ta’limining pedagogik shartlarini aniqlash;
2) zamonaviy metodlar majmuasini ishlab chiqish;
3) jismoniy faollik pauzalari va didaktik o‘yinlarni mashg‘ulotga integratsiya qilish;
4) o‘zlashtirishni qisqa siklli monitoring asosida baholash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv,

taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik modellashtirish va matematik-statistik yondashuvlardan foydalanildi. Dastlabki hujjatdagi pedagogik tajriba va Buxoro shahridagi shaxmat markazi tarbiyalanuvchilari bo‘yicha antropometrik ma’lumotlar yangi metodik modelni asoslash uchun manba sifatida olindi; ular yangi eksperiment natijasi sifatida qayta e’lon qilinmadi. Manba materialida 7–8 yoshli o‘g‘il bolalar uchun nazorat va tajriba guruhlari n=19 dan tashkil topgani, tana og‘irligi bo‘yicha tajriba oxirida t=2,22 va p<0,05 qayd etilgani ko‘rsatilgan.

Metodik model quyidagi bosqichlarda ishlab chiqildi: diagnostika, maqsadni belgilash, differensial topshiriq, amaliy o‘yin, raqamli mustahkamlash, qisqa monitoring va individual tuzatish. Har bir mashg‘ulotda bolaning diqqat davomiyligi, topshiriqni bajarish aniqligi, mustaqil fikrlashi va emotsional holati kuzatildi.

1-jadval

Metod	**Qo‘llash mazmuni**	**Kutiladigan natija**
O‘yinli ta’lim	Donalar bilan estafeta, “Matni top”, “To‘g‘ri yurish”	Qiziqish va faol ishtirok
Muammoli ta’lim	“Eng yaxshi yurish qaysi?” savoli, sabab-oqibat tahlili	Mantiqiy fikrlash
Differensial ta’lim	Bir mavzu uchun 3 darajadagi topshiriq	Individual rivojlanish
Raqamli tahlil	Interaktiv taxta, onlayn masalalar, partiya tahlili	Tezkor qayta aloqa
Harakatli pauza	2–5 daqiqalik koordinatsion mashqlar	Diqqatni tiklash
Monitoring	Haftalik mini-test va pedagogik kuzatuv	O‘zlashtirishni boshqarish

Natijalar va muhokama. Taklif etilayotgan model besh o‘zaro bog‘liq blokdan iborat: motivatsion, mazmuniy, amaliy, raqamli va nazorat-tahliliy. Motivatsion blokda bolaning qiziqishi va muvaffaqiyat hissi ustuvor bo‘ladi. Mazmuniy blokda taxta, donalar, shoh xavfsizligi, oddiy mat, hujum va himoya tushunchalari konkret misollar orqali beriladi. Amaliy blokda mini-partiyalar, juftlikdagi topshiriqlar va didaktik o‘yinlar qo‘llanadi. Raqamli blokda murabbiy nazoratidagi interaktiv dasturlar va partiya tahlili ishlatiladi. Nazorat-tahliliy blokda kichik testlar, kuzatuv kartasi va individual tavsiyalar yuritiladi.

2-jadval

Bosqich	Asosiy mazmun	Metod	Nazorat mezoni
1–2-hafta	Taxta va donalar	Ko‘rgazmali-o‘yinli	Donani to‘g‘ri joylashtirish
3–4-hafta	Yurishlar va urib olish	Amaliy mashq	Yurish aniqligi
5–6-hafta	Shoh, shax va mat	Muammoli vaziyat	Matni topish
7–8-hafta	Oddiy taktika	Differensial topshiriq	1–2 yurishli kombinatsiya
9–10-hafta	Mini-partiya	Juftlik va raqamli tahlil	Qoidaga rioya
11–12-hafta	Mustahkamlash	Turnir-o‘yin	Mustaqil qaror

Xulosa. O‘tkazilgan ilmiy-metodik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, shaxmatchilarni dastlabki tayyorlash jarayonida individual ta’lim metodlaridan foydalanish sportchilarning intellektual, psixologik va amaliy shaxmat ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida har bir shug‘ullanuvchining yosh, individual qobiliyatlari, fikrlash tezligi, shaxmatni o‘zlashtirish darajasi va motivatsion xususiyatlarini hisobga olish ta’lim samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning mavjud bilim va ko‘nikmalarini aniqlash, ta’lim mazmunini moslashtirish hamda murakkablik darajasi turlicha bo‘lgan topshiriqlardan foydalanish orqali o‘quv jarayonining izchilligi ta’minlanadi. Ayniqsa, shaxmat masalalarini yechish, pozitsion vaziyatlarni tahlil qilish, kombinatsion fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish mashqlarini individual darajada tashkil etish sportchilarning o‘zlashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tadqiqot natijalari individual ta’lim metodlari an’anaviy bir xil yondashuvga nisbatan

o‘quvchilarning darsdagi faolligi, mustaqil fikrlashi va shaxmatga bo‘lgan qiziqishini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi. Raqamli shaxmat platformalari, interaktiv dasturlar va onlayn mashg‘ulot vositalaridan foydalanish esa ta’lim jarayonini yanada individuallashtirish, o‘quv natijalarini muntazam monitoring qilish hamda har bir shaxmatchining rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi.

Shu bilan birga, individual ta’lim metodlarini samarali qo‘llashda murabbiyning metodik tayyorgarligi, diagnostik yondashuvi va mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirishi muhim omil hisoblanadi. Har bir o‘quvchining rivojlanish sur’atiga mos ravishda mashg‘ulot yuklamalarini belgilash, o‘quv topshiriqlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish va muntazam tahliliy nazorat olib borish yuqori natijalarga erishishga zamin yaratadi. Umuman olganda, shaxmatchilarni dastlabki tayyorlash jarayonida individual ta’lim metodlaridan foydalanish zamonaviy sport-pedagogik ta’limning istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. Mazkur metodlarni ilmiy asosda ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish yosh shaxmatchilarning sport mahoratini shakllantirish, intellektual salohiyatini rivojlantirish hamda keyingi tayyorgarlik bosqichlariga samarali o‘tishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 14-yanvardagi PQ–4954-son “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommalashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF–158-son “O‘zbekiston–2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent: O‘zDJTI nashriyot-matbaa, 2005.
4. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva, 2020.
5. FIDE Chess in Education Commission. FIDE EDU courses for teachers and lecturers, 2026.
6. FIDE EDU. Considerations for the Implementation of Educational Chess, 2024.
7. Sultonov R. Harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar orqali salomatlikni mustahkamlash. Pedagogika va psixologiya, 2019.
8. Tarasova O.V. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya logicheskoy kultury mladshikh shkolnikov sredstvami shakhmatnoy deyatelnosti. Kazan, 2005.

TALABA GANDBOLCHI QIZLARNING O’QUV-MASHG’ULOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI

Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot talaba gandbolchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish metodikasini takomillashtirishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda harakatli o‘yinlarning gandbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlarni tanlash, ularni mashg‘ulot bosqichlariga moslashtirish, jismoniy yuklamani boshqarish hamda shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: gandbol, talaba qizlar, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, harakatli o‘yinlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya, sport mashg‘uloti, pedagogik metodika.

Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalarida talaba qizlarni gandbol sportiga jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va sport mahoratini oshirishda mashg‘ulotlarning mazmuni hamda metodikasini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. An’anaviy

mashqlar bilan bir qatorda harakatli o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulot jarayonining qiziqarliligi va harakat faolligini oshirish imkonini beradi.

Harakatli o‘yinlarning muhim jihati shundaki, ular orqali bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirish va gandbolga xos harakat ko‘nikmalarini shakllantirish mumkin. Ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyat, tezkor-kuch, chidamlilik va reaksiya tezligini rivojlantirishda o‘yin usulidan foydalanish samarali pedagogik vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotda qo‘llash yo‘nalishlari

Mashg‘ulot yo‘nalishi	**Tavsiya etiladigan o‘yin mazmuni**	**Rivojlantiriladigan sifat**
Tezkorlik	Qisqa masofali estafetalar	Tezkorlik
Chaqqonlik	Yo‘nalishni tez o‘zgartirish o‘yinlari	Chaqqonlik
Reaksiya	Signal bo‘yicha harakatlanish	Reaksiya tezligi
To‘p bilan harakat	To‘pni olib yurishga asoslangan o‘yinlar	Texnik mahorat
Uzatish	Tezkor uzatish o‘yinlari	To‘p uzatish aniqligi
Otish	Nishonga otish o‘yinlari	Otish aniqligi
Himoya	Raqib harakatini cheklash o‘yinlari	Himoya ko‘nikmasi
Chidamlilik	Uzoq davom etuvchi jamoaviy o‘yinlar	Chidamlilik

Harakatli o‘yinlarni talaba gandbolchi qizlarning mashg‘ulotlariga kiritishda quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Maqsadga yo‘naltirilganlik – har bir o‘yin muayyan jismoniy yoki texnik sifatni rivojlantirishga xizmat qilishi.
2. Muntazamlilik – harakatli o‘yinlardan tasodifiy emas, balki mashg‘ulotlar tizimi asosida foydalanish.
3. Bosqichma-bosqichlik – yuklamani asta-sekin oshirib borish.
4. Individual yondashuv – talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish.
5. Sportga yo‘naltirilganlik – o‘yin mazmunini gandbol texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirish.
6. Qiziqarlilik va raqobat – mashg‘ulotda ijobiy emotsional muhit yaratish.
7. Pedagogik nazorat – o‘yinlardan keyingi jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarni muntazam baholash.

Talaba qizlarning o‘ziga xos xususiyatlarini (anatomik, fiziologik va psixologik) hisobga olgan holda quyidagi qoidalarga amal qilish zarur:

1. Ixtisoslashtirish: O‘yinlar gandbol taktikasi va texnikasiga mos bo‘lishi shart. Masalan, oddiy quvlashmachoq o‘rniga to‘pni olib yurgan holda quvlash o‘yinini tashkil qilish.
2. Yuklamalarni me'yorlash (Dozalash): Talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab o‘yin vaqti, maydon hajmi va dam olish intervallari to‘g‘ri taqsimlanishi kerak. Tanaffuslarda puls monitoringini olib borish tavsiya etiladi.
3. Hissiy muhit va rag‘bat: Qizlar jamoasida psixologik muhit muhim rol o‘ynaydi. O‘yinlar adolatli hakamlik ostida o‘tishi va g‘oliblar doimo rag‘batlantirilishi lozim.
4. Raqobat va hamkorlik balansi: O‘yinlar ham individual chaqqonlikni, ham jamoaviy hamjihatlikni rivojlantiradigan qilib modifikatsiya qilinishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, talaba gandbolchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlardan maqsadli, tizimli va metodik jihatdan asoslangan holda foydalanish mashg‘ulot samaradorligini oshirishning istiqbolli vositalaridan biridir. Harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlariga to‘g‘ri taqsimlash orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda gandbolga xos texnik-taktik ko‘nikmalarni ham takomillashtirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Buchheit M., Laursen P.B. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*. 2013.
2. Karcher C., Buchheit M. On-Court Demands of Elite Handball, with Special Reference to Playing Positions. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44. P. 797–814.
3. Wagner H., Finkenzeller T., Wurth S., von Duvillard S.P. Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2014. Vol. 13. P. 808–816.
4. Chelly M.S., Hermassi S., Shephard R.J. Relationships between Power and Strength of the Upper and Lower Limb Muscles and Throwing Velocity in Male Handball Players. *Journal of Human Kinetics*. 2010.
5. Hermassi S., Chelly M.S., Fathloun M., Shephard R.J. The Effect of Heavy- vs. Moderate-Load Training on the Development of Strength, Power, and Throwing Ball Velocity in Male Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2010.
6. Hermassi S., Aouadi R., Khalifa R., et al. Relationships between the Yo-Yo Intermittent Recovery Test and Physical Performance in Handball Players. *Journal of Human Kinetics*.
7. Granados C., Izquierdo M., Ibáñez J., Ruesta M., Gorostiaga E.M. Effects of an Entire Season on Physical Fitness in Female Handball Players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007.
8. Bělka J., Hůlka K., Šafář M. Small-Sided Games versus Continuous Endurance Training in Female Handball Players. *Journal of Human Kinetics*. 2023.
9. Vukadinović Jurišić M., Jakšić D., Trajković N., Rakonjac D., Peulić J., Obradović J. Effects of Small-Sided Games and High-Intensity Interval Training on Physical Performance in Young Female Handball Players. *Biology of Sport*. 2021.
10. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
11. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya*. Moskva.
12. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. Moskva.

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING START REAKSIYASI VA TEZLANISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Sultanbaev Gafur Ko'klenbaevich
Qoraqalpog‘iston Respublikasi
gafur@mail.ru

Annotatsiya. This methodological article examines evidence-based approaches for improving start reaction and acceleration in short-distance sprinters. Current research shows that sprint-start performance depends not only on response time to the starting signal, but also on block force production, rapid hip extension, horizontal impulse, the first-step mechanics and the ability to maintain effective acceleration over the first 10–30 m. Based on systematic reviews and biomechanical studies, a five-component training model combining reaction drills, block-start technique, resisted sprinting, plyometric-strength exercises and objective monitoring is proposed. The model is intended to individualize training loads and improve the transition from the start signal to efficient early acceleration without inventing unsupported experimental outcomes.

Kalit so‘zlar: *sprint start, reaction time, acceleration, block start, resisted sprint, plyometric training, sprint biomechanics.*

Kirish.

Qisqa masofaga yugurishda natijaning shakllanishi start signali berilgan paytdan boshlanadi. 60–100 metr masofalarda ayniqsa start bloklaridan chiqish, dastlabki 2–4 qadam va

10–30 metrlik tezlanish bosqichi umumiy natijaga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Start reaksiyasi sportchining signalni qabul qilishi va harakatni boshlashi bilan bog‘liq bo‘lsa, tezlanish qobiliyati juda qisqa vaqt ichida gorizontal tezlikni oshirish, tayanchga katta propulsiv kuch berish va qadamlar tuzilishini samarali boshqarishni talab qiladi. Shu sababli start reaksiyasini faqat nerv-mushak reaksiyasi sifatida, tezlanishni esa faqat yugurish tezligi sifatida alohida rivojlantirish zamonaviy sprint tayyorgarligi talablariga to‘liq javob bermaydi.

Sprint start biomekanikasi bo‘yicha tizimli tahlilda start bloklaridagi “set” holatini sportchining antropometrik xususiyatlariga moslashtirish, itarilish vaqtida ikkala son bo‘g‘imining tez yozilishi va yuqori kuch hosil qilish, blokdan chiqqandan keyin esa qisqa uchish fazasi hamda katta propulsiv kuch eng muhim belgilar qatorida ko‘rsatilgan [10]. Blokli start 5 va 10 metr oralig‘ida oddiy tik turib startga nisbatan tezroq natija berishi hamda dastlabki qadamlarda oldinga yo‘nalgan impulsni oshirishi aniqlangan [3]. Demak, start samaradorligini oshirishda signalga javob tezligi, blokdagi kuch ishlab chiqarish va dastlabki tezlanish texnikasini yagona metodik tizimda rivojlantirish zarur.

Maqsad va vazifalar.

Maqolaning maqsadi qisqa masofaga yuguruvchilarning start reaksiyasi va dastlabki tezlanishini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodik modelni taklif etishdan iborat. Vazifalar: start reaksiyasi va blok biomekanikasini tizimlashtirish; qarshilik bilan sprint, pliometrik va kuch mashqlarining tezlanishga ta’sirini baholash; 0–30 metr tezlanish vositalari hamda monitoring mezonlarini birlashtirish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Maqola ilmiy-metodik xarakterga ega. PubMed, Web of Science, SPORTDiscus va Scopus bazalarida indekslanuvchi jurnallardagi sprint starti, blok biomekanikasi, qarshilik bilan sprint, tezlanish va pliometrik tayyorgarlikka oid tizimli sharhlar, meta-tahlillar hamda eksperimental ishlar tahlil qilindi.

Manbalarni umumlashtirish asosida besh komponentli model tuzildi: 1) start signaliga tez va barqaror reaksiya; 2) individual blok sozlamasi va texnika; 3) 0–10 metrda gorizontal kuch; 4) 10–30 metrda tezlanishni davom ettirish; 5) raqamli monitoring. Model kelgusidagi pedagogik tajriba uchun metodik yechim sifatida taqdim etiladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.

Start reaksiyasida “tez javob” va “samarali start” tushunchalarini farqlash muhim. Reaksiya vaqti signalga birinchi o‘lchanadigan javobgacha bo‘lgan davrni bildiradi, start natijasi esa blokdan chiqish va keyingi tezlanish bilan davom etadi. Reaksiya vaqtini o‘lchash texnologiyalari turlicha bo‘lishi mumkinligi tanqidiy sharhlarda ko‘rsatilgan [5]. Shu bois tasodifiy akustik signallarga barqaror javob berish va “signal – dastlabki kuch – blokdan chiqish” zanjirini yaxlit o‘rgatish maqsadga muvofiq.

Blokli startda “set” holati va bloklar oralig‘i sportchining antropometrik xususiyatlariga moslashtiriladi. Kuchli start uchun orqa oyoqning faol ishtiroki, son bo‘g‘imlarining tez yozilishi va blokka katta kuch berilishi muhim [10]; elita sprinterlarida kuch impulsi va kuch rivojlanish tezligi yuqoriroq ekani ko‘rsatilgan [8]. Shu sababli 5–10 metrlik blokli startlar birinchi 2–4 qadam texnikasi va video tahlil bilan uyg‘unlashtiriladi.

Qarshilik bilan sprint tezlanishni rivojlantirishda eng ko‘p o‘rganilgan vositalardan biridir. 2024-yilgi meta-tahlilda u oddiy sprintga nisbatan 10 metr tezlanishni yaxshilagan, 20 metr va maksimal tezlikda esa ustunlik aniq bo‘lmagan [7]. Boshqa tahlilda ta’sir kichik bo‘lib, teng hajmdagi qarshiliksiz sprintdan doimo ustun emasligi ko‘rsatilgan [1]. 2025-yilgi meta-tahlil ayniqsa 0–10 metr tezlanishda foyda qayd etgan [2]. Demak, qarshilik bilan sprint oddiy maksimal sprintlar bilan kombinatsiyada qo‘llanishi kerak.

Pliometrik tayyorgarlik portlovchi kuch va tezlanishni qo‘llab-quvvatlaydi. 2025-yilgi meta-tahlilda 10, 20 va 30 metr sprint natijalarida sezilarli yaxshilanish qayd etilgan [9]. Shu bois gorizontal sakrashlar, tez reaktiv sakrashlar va bir oyoqli portlovchi mashqlar yordamchi vosita sifatida qo‘llanadi; ularning hajmi haftalik sprint yuklamasi bilan muvofiqlashtiriladi.

1-jadval

Start reaksiyasi va tezlanishni rivojlantirishning takomillashtirilgan metodik modeli

Komponent	Asosiy vazifa	Mashq vositalari	Nazorat mezoni	Metodik yo‘nalish
1. Reaksiya	Signalga tez va barqaror javob	Tasodifiy akustik signal, 3–6 start urinishlari	Reaksiya vaqti, xato startlar	Signal oralig‘i oldindan aytilmaydi; sifat tezlikdan ustun.
2. Blok texnikasi	Blokdan kuchli chiqish	5–10 m blokli start, 2–4 qadamli texnik drill	Blok vaqti, 5 m, 10 m, video mezonlar	Blok joylashuvi sportchining antropometriyasiga moslashtiriladi.
3. Dastlabki tezlanish	0–10 m gorizontal kuchni oshirish	Qarshilik bilan sprint, yengil/individual yuk	10 m vaqt, qadamlar, tezlik pasayishi	RST oddiy maksimal sprint bilan kombinatsiyada.
4. Tezlanishni davom ettirish	10–30 m ritm va tezlikni saqlash	20–30 m maksimal sprint, “falling start”, uchuvchi drill	20–30 m split vaqt, qadam chastotasi	Tana asta-sekin tiklanadi, erta tik turish cheklanadi.
5. Kuch va monitoring	Portlovchi kuch va individual tuzatish	Gorizontal pliometrika, CMJ, video/timing gates	Sakrash, 10/20/30 m split, yuklama qaydi	Har 2–3 haftada qayta test va individual tuzatish.

Start va tezlanish mashqlari sportchi charchamagan holatda bajarilishi, asosiy sifat mezoni esa urinishlar soni emas, har bir startning texnik va tezlik sifati bo‘lishi kerak. Qarshilik yuklamasi dastlabki qadamlar texnikasini buzmaydigan darajada tanlanadi va oddiy maksimal sprintlar bilan navbatlashtiriladi.

Monitoringda reaksiya vaqti hamda 5, 10, 20 va 30 metr splitlar qayd qilinadi; smartfon videosi blokdan chiqish burchagi va dastlabki qadamlar tuzilishini tahlil qilish uchun yetarli amaliy vosita bo‘lishi mumkin. Natijalar butun start–tezlanish zanjiri sifatida tahlil qilinadi.

Xulosa.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning start reaksiyasi va tezlanishini takomillashtirish ko‘p komponentli tayyorgarlikni talab qiladi. Ilmiy ma’lumotlar signalga tez javobning o‘zi yetarli emasligini, blokda to‘g‘ri yo‘nalgan kuch hosil qilish, dastlabki qadamlarda propulsiv impuls va 10–30 metrda samarali tezlanishni davom ettirish muhimligini ko‘rsatadi. Taklif etilgan besh komponentli model – reaksiya, blok texnikasi, 0–10 metr gorizontal kuch, 10–30 metr tezlanish va monitoring – mashg‘ulotni individuallashtirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Keyingi tadqiqotlarda modelni kamida 6 haftalik dasturda reaksiya vaqti, 5/10/20/30 metr splitlar va sakrash testlari orqali eksperimental tekshirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Aldrich E.K., Sullivan K., Wingo J.E., Esco M.R., Leeper J., Richardson M.T., Winchester L.J., Fedewa M.V. The Effect of Resisted Sprint Training on Acceleration: A Systematic Review and Meta-Analysis // International Journal of Exercise Science. – 2024. – Vol. 17, No. 6. – P. 986–1002. – DOI: 10.70252/VKAV1115.

2. Li C., Chen L., Zhang Q. Effects of resisted sprint training on sprint, jump, and change-of-direction performance in athletes: a systematic review and meta-analysis // Frontiers in Physiology. – 2025. – Vol. 16. – Art. 1711992. – DOI: 10.3389/fphys.2025.1711992.

3. Macadam P., Nuell S., Cronin J.B., Nagahara R., Uthoff A.M., Graham S.P., Tinwala F., Neville J. Kinematic and kinetic differences in block and split-stance standing starts during 30 m

sprint-running // European Journal of Sport Science. – 2019. – Vol. 19, No. 8. – P. 1024–1031. – DOI: 10.1080/17461391.2019.1575475.

4. Mackala K., Fostiak M., Schweyen B., Osik T., Coh M. Acute Effects of a Speed Training Program on Sprinting Step Kinematics and Performance // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2019. – Vol. 16, No. 17. – Art. 3138. – DOI: 10.3390/ijerph16173138.

5. Milloz M., Hayes K., Harrison A.J. Sprint Start Regulation in Athletics: A Critical Review // Sports Medicine. – 2021. – Vol. 51, No. 1. – P. 21–31. – DOI: 10.1007/s40279-020-01350-4.

6. Morin J.-B., Slawinski J., Dorel S., Saez de Villarreal E., Couturier A., Samozino P., Brughelli M., Rabita G. Acceleration capability in elite sprinters and ground impulse: Push more, brake less? // Journal of Biomechanics. – 2015. – Vol. 48, No. 12. – P. 3149–3154. – DOI: 10.1016/j.jbiomech.2015.07.009.

7. Myrvang S., van den Tillaar R. The Longitudinal Effects of Resisted and Assisted Sprint Training on Sprint Kinematics, Acceleration, and Maximum Velocity: A Systematic Review and Meta-analysis // Sports Medicine - Open. – 2024. – Vol. 10. – Art. 110. – DOI: 10.1186/s40798-024-00777-7.

8. Slawinski J., Bonnefoy A., Levêque J.-M., Ontanon G., Riquet A., Dumas R., Chèze L. Kinematic and kinetic comparisons of elite and well-trained sprinters during sprint start // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2010. – Vol. 24, No. 4. – P. 896–905. – DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181ad3448.

9. Sun J., Sun J., Shaharudin S., Zhang Q. Effects of plyometrics training on lower limb strength, power, agility, and body composition in athletically trained adults: systematic review and meta-analysis // Scientific Reports. – 2025. – Vol. 15. – Art. 34146. – DOI: 10.1038/s41598-025-10652-4.

10. Valamatos M.J., Abrantes J.M., Carnide F., Valamatos M.-J., Monteiro C.P. Biomechanical Performance Factors in the Track and Field Sprint Start: A Systematic Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, No. 7. – Art. 4074. – DOI: 10.3390/ijerph19074074.

TAEKVONDO SPORTI BO‘YICHA YOSH SPORTCHILARNI DASTLABKI SARALASH (SELEKSIYA)NING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Jo’rayev Husen Ibod o’g’li
Buxoro Davlat Universiteti
Sport San’at fakulteti
Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi o’qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur tezisda taekvondo sporti bo‘yicha yosh sportchilarni dastlabki saralash (seleksiya) masalasi ko‘rib chiqilgan. Saralashning bosqichma-bosqich tizimi, antropometrik, jismoniy, funksional va psixologik mezonlar tahlil qilingan, shuningdek, mavjud ilmiy-amaliy tajriba asosida saralash samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: *taekvondo, seleksiya, saralash, sport mahorati, jismoniy tayyorgarlik, antropometrik ko‘rsatkichlar, sport iqtidori, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.*

Kirish

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda yoshlarni sport turlariga ilmiy asoslangan tarzda saralash masalasiga davlat darajasida e‘tibor kuchaytirilmoqda, jumladan iqtidorli sportchilarni izlash va tayyorlashning raqamli tizimini joriy etish bo‘yicha amaliy qadamlar qo‘yilmoqda. Bu, o‘z navbatida, yuqori malakali sport zahirasini shakllantirishda saralash bosqichining ahamiyatini yanada oshiradi.

Taekvondo — texnik-taktik jihatdan murakkab, tezkorlik-kuch sifatlarini, moslashuvchanlik va reaksiya tezligini talab qiluvchi olimpiya sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish ko‘p yillik, izchil mashg‘ulot jarayoniga bog‘liq bo‘lib, bu jarayonning

muvaffaqiyati esa, eng avvalo, dastlabki saralash bosqichida qo‘yilgan ilmiy asosga bog‘liqdir. Saralashda yo‘l qo‘yilgan xato — bolaning sport bilan shug‘ullanishdan voz kechishi, murabbiy va davlat resurslarining behuda sarflanishi, hamda potensial iqtidorning yo‘qotilishiga olib keladi.

Tadqiqot maqsadi — taekvondo sporti bo‘yicha yosh sportchilarni dastlabki saralash jarayonining ilmiy-uslubiy asoslarini, mezonlari va bosqichlarini tahlil qilish hamda ularning amaliy samaradorligini oshirish yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot materiali va metodlari

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometrik o‘lchash, jismoniy tayyorgarlik testlari (pedagogik testlash) va olingan ma‘lumotlarni statistik tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Tahlil uchun bolalar-o‘smirlar sport maktablarining taekvondo bo‘limlarida olib boriladigan dastlabki saralash amaliyoti, shuningdek mutaxassislarning ushbu yo‘nalishdagi tavsiyalari asos qilib olindi.

Natijalar va muhokama

Taekvondoda dastlabki saralash bir martalik tanlov emas, balki bosqichma-bosqich, uzluksiz kuzatuv asosida amalga oshiriladigan jarayon sifatida qaraladi. Tahlil natijalariga ko‘ra, saralashning quyidagi asosiy bosqichlarini ajratish maqsadga muvofiq:

1. **Ommaviy tanlov bosqichi.** 7–10 yoshli bolalar orasidan umumiy jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat) va antropometrik ko‘rsatkichlar (bo‘y, vazn, oyoq-qo‘l nisbati) bo‘yicha dastlabki tanlov o‘tkaziladi.
2. **Boshlang‘ich saralash bosqichi.** Mashg‘ulotlarning birinchi 1–2 yili davomida bolalarning sport turiga moslashuvi, texnik harakatlarni o‘zlashtirish tezligi, irodaviy sifatlari va mashg‘ulotga bo‘lgan barqaror qiziqishi kuzatiladi.
3. **Chuqurlashtirilgan saralash bosqichi.** Funksional tayyorgarlik (yurak-qon tomir va nafas olish tizimining yuklamaga moslashuvi), maxsus jismoniy sifatlar va dastlabki musobaqa natijalari asosida sportchining muayyan og‘irlik toifasi va texnik yo‘nalishga moslik darajasi aniqlanadi.
4. **Sport mahorati bosqichidagi saralash.** Yuqori malakali zahirani shakllantirish maqsadida musobaqa natijalari, psixologik barqarorlik va individual rivojlanish dinamikasi tahlil qilinadi.

Dastlabki saralash bosqichida qo‘llaniladigan mezonlarni shartli ravishda to‘rt guruhga ajratish mumkin:

- **Antropometrik mezonlar —** bo‘y-vazn nisbati, oyoq uzunligi, tana tuzilishining taekvondo texnikasiga (yuqori va keng amplitudali zarbalar) moslik darajasi.
- **Jismoniy-motor mezonlar —** tezkorlik-kuch sifatlari, chaqqonlik, egiluvchanlik (ayniqsa tos-son bo‘g‘imi harakatchanligi), muvozanat va vestibulyar barqarorlik. Amaliyotda bular standart pedagogik testlar (mokisimon yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, gimnastika o‘rindig‘ida oldinga egilish va boshqalar) yordamida baholanadi.
- **Funksional-fiziologik mezonlar —** yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining yuklamaga tezkor moslashuvi, charchashga chidamlilik, tiklanish jarayonining tezligi.
- **Psixologik-shaxsiy mezonlar —** diqqatni jamlash qobiliyati, reaksiya tezligi, irodaviy sifatlar, raqobatbardoshlik va sport turiga barqaror motivatsiya, shuningdek oilaviy va ijtimoiy muhitning qo‘llab-quvvatlovi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, saralash jarayonida faqat bitta ko‘rsatkichga (masalan, jismoniy kuchga) tayanish yetarli emas — kompleks yondashuv, ya‘ni yuqorida sanab o‘tilgan barcha mezonlarni birgalikda baholash ancha ishonchli natija beradi. Bundan tashqari, murabbiyning shaxsiy tajribasi va pedagogik kuzatuvi ham ob‘yektiv test natijalari bilan birga qo‘llanilganda saralash sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Shu bilan birga, amaliyotda bir qator muammolar ham uchraydi: saralash mezonlarining yagona standartga keltirilmaganligi, hududiy sport maktablarida zamonaviy diagnostika vositalarining yetishmasligi, shuningdek ota-onalarning sport turini tanlashga ta‘siri kabi omillar saralash sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Xulosa

5. Taekvondo sportida yosh sportchilarni dastlabki saralash bosqichma-bosqich va uzluksiz monitoring asosida tashkil etilishi lozim.

6. Saralash samaradorligini oshirish uchun antropometrik, jismoniy, funksional va psixologik mezonlarni kompleks tarzda baholash zarur.

7. Sport maktablarida yagona, ilmiy asoslangan saralash standartlarini va zamonaviy diagnostika vositalarini joriy etish, shuningdek raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

8. Murabbiylarning pedagogik tajribasi bilan ob‘yektiv test natijalarini uyg‘unlashtirish saralash sifatini yanada yuksaltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Turg‘unov B.O‘. Yosh sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati. — Jismoniy madaniyat va sport ilmiy-uslubiy jurnali.

2. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti. Taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari va model ko‘rsatkichlari bo‘yicha tadqiqot materiallari.

3. Mo‘minov Q., Yusupova Z., Shoymardanov U. Gandbol sport turiga bolalarni tanlab olish usullari // Modern Science and Research. — 2025. — №4(4). — B. 498–508.

4. O‘zbekiston Respublikasida iqtidorli sportchilarni izlash, saralash va tayyorlashning raqamli tizimini joriy etish bo‘yicha hukumat tashabbuslari materiallari, 2025-yil.

5. Jismoniy tarbiya va sport: o‘quv-uslubiy majmua, 3.5-modul. Saralash va yo‘naltirish mexanizmlari bo‘yicha o‘quv materiallari.

ZAMONAVIY DZYUDODA ENG SAMARALI ULOQTIRISH USULLARINING STATISTIK TAHLILI (XALQARO MUSOBAQALAR MISOLIDA)

Davronov Farmon Mardon O’g’li

Buxoro Davlat Universiteti, Sport va san’at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi.

Email: farmondavronov01@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda zamonaviy dzyudoda qo'llaniladigan uloqtirish usullarining (nage-waza) xalqaro musobaqalardagi qo'llanilish chastotasi va samaradorligi statistik tahlil asosida yoritilgan. Tahlilda Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlari materiallariga asoslangan xorijiy tadqiqotlar ma'lumotlaridan foydalanilgan. Natijalar qo'l texnikalari (te-waza) va oyoq texnikalarining (ashi-waza) eng yuqori chastotada qo'llanilishini, ayrim texnikalarning esa nisbatan kam qo'llanilishiga qaramay yuqori samaradorlik ko'rsatishini tasdiqladi. Olingan xulosalar yosh dzyudochilarni texnik tayyorlash dasturlarini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: dzyudo, nage-waza, uloqtirish usullari, texnik-taktik tahlil, samaradorlik, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari.

KIRISH

Dzyudo texnikasining asosini uloqtirish usullari (nage-waza) tashkil etadi, chunki musobaqada g'alaba qozonishning asosiy yo'li — raqibni ippon bilan uloqtirishdir. Zamonaviy dzyudo qoidalarining bir necha bor o'zgartirilishi (jumladan, ne-vazaga o'tish vaqti, jarima (shido) tizimi va oltin ball qoidalarining tahrirlanishi) sportchilarning texnik arsenaliga va musobaqadagi texnik tanloviga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Shu sababli aynan qaysi uloqtirish usullari zamonaviy yuqori toifadagi musobaqalarda eng ko'p qo'llanilishi va eng yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy tahlil qilish murabbiylik amaliyoti uchun katta ahamiyat kasb etadi.

Xalqaro sport fanida bunday tahlillar video-tahlil usuli yordamida olib boriladi: mutaxassislar rasmiy musobaqa yozuvlarini ko'rib chiqib, har bir texnik harakatni tasniflaydi va statistik qayta ishlashga tortadi. Ushbu tezisda ana shunday tadqiqotlarning umumlashtirilgan natijalari, jumladan Tokio-2020 Olimpiya o'yinlari va London-2012 Olimpiya o'yinlari materiallari asosida olib borilgan tahlillar keltirilgan.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi — zamonaviy dzyudoda xalqaro musobaqalar davomida qo'llanilgan uloqtirish usullarining chastotasi va samaradorligini statistik tahlil qilish, eng samarali texnikalarni aniqlash hamda ularni yosh sportchilarni texnik tayyorlashda qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1) uloqtirish usullarining rasmiy texnik tasnifi (te-waza, ashi-waza, koshi-waza, sutemi-waza) bo'yicha nazariy asoslarni o'rganish;
2) xalqaro musobaqalar (Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari) statistikasi asosida texnika guruhlarining qo'llanilish chastotasini tahlil qilish;
3) alohida texnikalarning samaradorlik (effektivlik) ko'rsatkichlarini aniqlash;
4) olingan natijalar asosida murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar shakllantirish.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy va statistik adabiyotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish; xalqaro nashrlarda e'lon qilingan video-tahlil natijalarini qiyosiy tahlil qilish; matematik-statistik qayta ishlash (nisbiy chastota va foiz ko'rsatkichlarini hisoblash). Tahlil uchun asosiy manba sifatida Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi (IJF) rasmiy natijalar kitoblari asosida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarning ma'lumotlaridan foydalanildi.

ASOSIY QISM

Zamonaviy dzyudoda uloqtirish usullari rasmiy texnik tasnifga ko'ra bir necha guruhga bo'linadi: qo'l texnikalari (te-waza), oyoq texnikalari (ashi-waza), bel/son texnikalari (koshi-waza) hamda o'zini qurbon qilish texnikalari (sutemi-waza), bu esa o'z navbatida orqaga (ma-sutemi-waza) va yon tomonga (yoko-sutemi-waza) qilinadigan uloqtirishlarga bo'linadi. Bundan tashqari, biomexanik nuqtai nazardan texnikalar tortish (couple) va richag (lever) mexanizmlariga ko'ra ham tasniflanadi.

Tokio-2020 Olimpiya o'yinlari materiallari asosida olib borilgan yirik tadqiqotda (Kons va boshq., 2022) barcha texnik harakatlar — jumladan uloqtirish va yer usti texnikalari — statistik tahlil qilingan. Ushbu ma'lumotlar asosida hisoblangan uloqtirish usullari guruhlarining nisbiy taqsimoti quyidagi jadvalda keltirilgan:

Texnika guruhi	Umumiy soni	Ulushi (%)
Qo'l texnikalari (te-waza)	116	~33,5%
Oyoq texnikalari (ashi-waza)	96	~27,7%
Orqaga sutemi-waza	73	~21,1%
Bel/son texnikalari (koshi-waza)	51	~14,7%
Yon tomonga sutemi-waza	10	~2,9%

Manba: Kons R.L. va boshq. (2022) tomonidan Tokio-2020 Olimpiya o'yinlari rasmiy natijalar kitoblari asosida to'plangan ma'lumotlar negizida muallif tomonidan hisoblab chiqilgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, qo'l texnikalari (te-waza) — xususan, turli xil seoi-nage variantlari — zamonaviy elita dzyudochilar orasida eng ko'p qo'llaniladigan texnika guruhi hisoblanadi. Bu tendensiya nafaqat Tokio-2020, balki avvalgi yillardagi jahon va Olimpiya musobaqalarida ham (1995–2019 yillar oralig'idagi tadqiqotlarda) barqaror kuzatilgan. Oyoq texnikalari ikkinchi o'rinni egallaydi, bu esa zamonaviy dzyudoda tez va aniq oyoq bilan bajariladigan texnikalarning (masalan, o'uchi-gari, ko'uchi-gari, de-ashi-harai) tortishuv (kumi-kata) jarayonidagi ahamiyati oshganidan dalolat beradi.

Alohida texnikalarning samaradorligi (ya'ni, bajarilgan urinishlar orasida ball bilan yakunlangan holatlar ulushi) haqida qimmatli ma'lumotni London-2012 Olimpiya o'yinlari materiallari asosidagi biomexanik tadqiqot (Sterkowicz, Sacripanti, Sterkowicz-Przybycien, 2013) taqdim etadi. Ushbu tadqiqotda erkaklar va ayollar bo'yicha alohida-alohida hisoblangan samaradorlik ko'rsatkichlari quyidagi jadvalda keltirilgan:

Uloqtirish usuli	Erkaklar, samaradorlik (%)	Ayollar, samaradorlik (%)
Seoi-nage (ippon/morote/eri)	14,8	8,2
Uchi-mata	9,2	15,0
O'uchi-gari	15,0	24,0
Ko'uchi-gari	12,0	37,0
Tai-otoshi	25,0	23,8
Soto-makikomi	10,0	23,6
Tani-otoshi	46,0	50,0

Manba: Sterkowicz S., Sacripanti A., Sterkowicz-Przybycien K. (2013). Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: a biomechanical approach. Archives of Budo.

Jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, qo'llanilish chastotasi bilan samaradorlik har doim ham bir-biriga mos kelavermaydi. Masalan, seoi-nage eng ko'p qo'llaniladigan texnikalardan biri bo'lsa-da, uning samaradorligi (14,8%) ba'zi kamroq qo'llaniladigan, ammo yuqori samaradorlikka ega texnikalardan (masalan, tani-otoshi — 46,0%) past. Bu holat murabbiylarga shuni ko'rsatadiki, texnikani tanlashda nafaqat uning ommaviyligi, balki muayyan vaziyatlarda kutilmaganlik faktoridan kelib chiqadigan yuqori samaradorligini ham hisobga olish zarur. Tani-otoshi va soto-makikomi kabi texnikalarning yuqori samaradorligi, ehtimol, ularning kamroq bashorat qilinishi va raqiblar tomonidan kamroq mudofaa qilinishi bilan izohlanadi.

Yapon dzyudochilari misolida o'tkazilgan tadqiqotlar (Franchini va Sterkowicz, 2000 yildan boshlab bir qator ishlar) shuni ko'rsatadiki, oyoq texnikalari (ashi-waza) va seoi-nage turlari an'anaviy ravishda Yaponiya maktabining ‘tokui-waza’ (sevimli texnika) sifatida ustuvor bo'lib qolmoqda, bu esa milliy texnik maktablarning zamonaviy xalqaro statistikaga ta'sirini ko'rsatadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan tahlil natijalari zamonaviy dzyudoda uloqtirish texnikasi tanlovida bir necha aniq tendensiyalarni ochib berdi. Birinchidan, qo'l texnikalari (ayniqsa turli seoi-nage variantlari) qo'llanilish chastotasi bo'yicha barqaror liderlik qilmoqda — bu tendensiya so'nggi 20–25 yil davomida deyarli o'zgarmagan. Ikkinchidan, oyoq texnikalari zamonaviy tortishuv (kumi-kata) taktikasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning ulushi barqaror yuqori darajada saqlanmoqda.

Uchinchidan, samaradorlik ko'rsatkichlari chastota ko'rsatkichlari bilan bir xil emasligi aniqlandi: ayrim nisbatan kam qo'llaniladigan texnikalar (tani-otoshi, uchi-mata sukashi kabi qarshi-texnikalar) yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Bu, ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlashda individual "tokui-waza" (sevimli/asosiy texnika)ni shakllantirish jarayonida nafaqat mashhur, balki kamroq tarqalgan, ammo yuqori samaradorlikka ega texnikalarni ham o'rgatish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, jinsiy farqlar bo'yicha tahlil ayollar va erkaklar o'rtasida ayrim texnikalar samaradorligida sezilarli farqlar mavjudligini ko'rsatdi (masalan, ko'uchi-gari ayollarda 37%, erkaklarda 12%). Bu holat qizlar va o'g'il bolalar uchun texnik tayyorgarlik dasturlarini farqlab ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan statistik tahlil natijalari asosida murabbiylar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar shakllantirildi:

1) texnik tayyorgarlik dasturida qo'l texnikalari (te-waza) va oyoq texnikalari (ashi-waza)ga ustuvor vaqt ajratish, chunki ular zamonaviy musobaqalarda eng ko'p qo'llaniladi;

2) sportchining individual "tokui-waza"sini shakllantirishda nafaqat ommabop, balki yuqori samaradorlikka ega bo'lgan nisbatan kamroq tarqalgan texnikalarni (masalan, tani-otoshi, soto-makikomi) ham o'rgatish;

3) qiz va o'g'il bolalar uchun texnik tayyorgarlik dasturlarini ularning jinsiy-fiziologik

xususiyatlaridan kelib chiqib farqlab tuzish;

4) musobaqa video-yozuvlarini muntazam tahlil qilib, sportchining shaxsiy texnik-taktik statistikasini yuritib borish va shu asosda individual mashg'ulot rejasini tuzatib borish.

XULOSA

O'tkazilgan statistik tahlil zamonaviy dzyudoda uloqtirish usullarining qo'llanilish chastotasi va samaradorligi o'rtasida murakkab, ko'p qirrali bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Qo'l va oyoq texnikalari eng ko'p qo'llaniladigan texnika guruhlari bo'lib qolmoqda, biroq ayrim kamroq tarqalgan texnikalar yuqori samaradorlik ko'rsatishi aniqlandi. Ushbu xulosalar murabbiylik amaliyotida texnik tayyorgarlik dasturlarini ilmiy asoslangan holda takomillashtirish, shuningdek sportchilarning individual texnik profilini shakllantirishda muhim yo'nalish beruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kelgusida bu yo'nalishdagi tadqiqotlarni O'zbekiston va Markaziy Osiyo dzyudochilari ishtirok etadigan xalqaro musobaqalar misolida davom ettirish, milliy maktabga xos texnik ustunliklarni aniqlash dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kons R.L., Agostinho M.F., Lopes-Silva J.P., Conceição dos Santos D.F., Detanico D., Franchini E. More time for judo matches? Analysis of type of techniques, time, scores, and penalties in the Tokyo 2020 Olympic Games // Frontiers in Sports and Active Living, 2022, Vol. 4, Art. 960365.
2. Sterkowicz S., Sacripanti A., Sterkowicz-Przybycien K. Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: a biomechanical approach // Archives of Budo, 2013.
3. Franchini E., Sterkowicz S. Techniques used by judoists during the World and Olympic tournaments 1995–1999 // Human Movement, 2000, Vol. 2, No. 1, pp. 24–33.
4. Sacripanti A. Biomechanical classification of judo throwing techniques (Nage Waza) // 5th International Symposium of Biomechanics in Sport, Athens, 1987.
5. Daigo T. Kodokan Judo — Throwing Techniques. — Tokyo: Kodansha International, 2005.
6. International Judo Federation (IJF). Sport and Organisation Rules. — Lausanne, 2021.
7. Yusupov F.M. Kurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlik asoslari. — Toshkent, 2021.

DZYUDO BO'YICHA BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UMUMJISMONIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Davronov Farmon Mardon O'g'li
Buxoro Davlat Universiteti, Sport va san'at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchisi.
Email: farmondavronov01@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda dzyudo bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumjismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sifatlarini rivojlantirishning pedagogik metodikasi tahlil qilingan. Tadqiqotda boshlang'ich bosqichning yosh-jinsiy xususiyatlari, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish tamoyillari hamda amaliyotda sinovdan o'tkazilgan mashqlar majmuasining samaradorligi yoritilgan. Olingan natijalar boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida jismoniy sifatlarni izchil va bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: dzyudo, boshlang'ich tayyorgarlik, umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, mashg'ulot metodikasi, yosh sportchilar.

KIRISH

Zamonaviy sport kurashi turlari ichida dzyudo nafaqat texnik-taktik mahoratni, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni ham talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Sportchining kelgusidagi yutuqlari ko'p jihatdan aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida qo'yilgan jismoniy poydevorga bog'liq bo'ladi. Shu bois yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonida umumjismoniy va maxsus jismoniy sifatlarni ilmiy asoslangan metodika asosida rivojlantirish

dolzarb pedagogik-uslubiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Amaliyotda ko'plab murabbiylar boshlang'ich bosqichda erta ixtisoslashtirish, ya'ni maxsus jismoniy sifatlarni bir yoqlama rivojlantirishga urg'u berish xatosiga yo'l qo'yishadi. Bu esa yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, jarohatlanish xavfini oshiradi va uzoq muddatli sport mahorati o'sishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun UJT va MJTni to'g'ri nisbatda, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish masalasi alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi — dzyudo bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh sportchilarning umumjismoniy va maxsus jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga qaratilgan metodikani ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarning yosh-fiziologik xususiyatlarini o'rganish;
2) UJT va MJT mashqlarining nisbatini va ketma-ketligini ilmiy asoslash;
3) jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik) rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish;
4) ishlab chiqilgan metodikaning pedagogik tajriba-sinov davomida samaradorligini tekshirish.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik kuzatuv; pedagogik tajriba-sinov (eksperiment); nazorat mashqlari (testlar) yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash; olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash usuli.

Tajriba-sinov ishlarida boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi 10–12 yoshli dzyudochilar ishtirok etdi. Sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga taqsimlangan bo'lib, tajriba guruhida ishlab chiqilgan metodika, nazorat guruhida esa an'anaviy dastur asosidagi mashg'ulotlar tashkil etildi.

ASOSIY QISM

10–12 yoshli bolalarning yosh-fiziologik xususiyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu davr harakat sifatlarini rivojlantirish uchun eng sezgir (senzitiv) davrlardan biri hisoblanadi. Aynan shu yoshda nerv-mushak koordinatsiyasi jadal shakllanadi, epchillik va tezlik sifatlari yuqori sur'atda o'sadi, harakat malakalarini o'zlashtirish qobiliyati kattalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, tayanch-harakat apparati hali to'liq shakllanmaganligi, suyak-bo'g'im tizimining nisbatan bo'shligi sababli, katta statik kuch yuklamalaridan (og'ir og'irlik bilan mashq qilishdan) ehtiyotkorlik bilan foydalanish, dinamik va o'yin xarakteridagi mashqlarga ustuvorlik berish tavsiya etiladi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari ham hali cheklangan bo'lib, uzoq davomiyylikdagi maksimal chidamlilik mashqlaridan ko'ra, o'rtacha va past intensivlikdagi, intervalli xarakterdagi yuklamalar afzal ko'riladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sport mashg'ulotlari tizimining dastlabki va eng muhim bosqichi hisoblanib, unda asosiy e'tibor sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari zaxirasini boyitishga hamda sport bilan barqaror shug'ullanish qiziqishini shakllantirishga qaratiladi. Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlarni bevosita rivojlantirishdan ko'ra, umumjismoniy tayyorgarlikka ustuvorlik berish maqsadga muvofiqdir, chunki u kelgusi texnik-taktik tayyorgarlik uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Umumjismoniy tayyorgarlik (UJT) — sportchining tanasini har tomonlama mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik)ni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasidir. Boshlang'ich bosqichda UJTga umumiy mashg'ulot vaqtining 65–70 foizigacha ajratilishi tavsiya etiladi. Bunda yugurish, sakrash, uloqtirish, sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, umumrivojlantiruvchi gimnastik mashqlar keng qo'llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) esa bevosita dzyudo texnikasi bilan bog'liq bo'lgan

harakat sifatlarini — kurash chidamliligi, tutqichlash kuchi, muvozanatni saqlash qobiliyati, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Boshlang'ich bosqichda MJT hajmi 30–35 foizni tashkil etib, u asosan o'yin-mashq shaklida, bolalar uchun qiziqarli va xavfsiz tarzda tashkil etiladi.

Ishlab chiqilgan metodika quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

— izchillik va bosqichma-bosqichlik: yuklama hajmi va zo'riqishi asta-sekin oshirib boriladi;

— yosh xususiyatlarini hisobga olish: mashqlar bolaning anatomik-fiziologik rivojlanish darajasiga mos tanlanadi;

— o'yin metodidan foydalanish: mashqlar asosan estafeta va harakatli o'yinlar shaklida tashkil etiladi, bu esa bolalarning qiziqishini oshiradi;

— jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlantirish: bironta sifatga bir yoqlama urg'u berilmaydi.

Haftalik mashg'ulotlar tsiklida (3 mashg'ulot, har biri 60–70 daqiqa) tayyorlov qismiga 15–20 daqiqa, asosiy qismning UJT/MJT bloklariga 30–35 daqiqa, yakuniy qismga 5–10 daqiqa ajratildi. UJT mashqlari sifatida yugurish variantlari, sakrash mashqlari, to'p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, akrobatika elementlari (dumalash, ko'prik, sho'ng'ish) qo'llanildi. MJT mashqlari sifatida esa ukemi (yiqilish texnikasi) elementlari, tutqichlash mashqlari, juftlikda muvozanatni buzish o'yinlari, tezkor-kuch sifatini rivojlantiruvchi maxsus estafetalar qo'llanildi. Quyida haftalik mikrotsikl davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ajratilgan vaqt taqsimoti (namunaviy variant) keltirilgan:

Mashg'ulot kuni	Asosiy yo'nalish	Qo'llaniladigan mashqlar	Vaqt (daq.)
1-kun	UJT (kuch, epchillik)	Umumrivojlantiruvchi, akrobatika, estafeta	35
2-kun	MJT (muvozanat, ukemi)	Yiqilish texnikasi, juftlik mashqlari	30
3-kun	UJT + MJT (tezkor-kuch)	Sakrash, tortishish o'yinlari, tezkor estafeta	35

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, haftalik tsiklda UJT va MJT mashqlari almashinuvchi tarzda, ortiqcha zo'riqishga yo'l qo'ymagan holda taqsimlangan. Bu esa bolalar organizmining tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda yuklamani oqilona rejalashtirish imkonini beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik tajriba-sinov yakunida tajriba va nazorat guruhlarida nazorat mashqlari (60 m yugurish, uzunlikka sakrash, tortilish, egiluvchanlik testi, chidamlilik testi) natijalari qayta baholandi. Tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy dinamika nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lganligi kuzatildi. Xususan, tezkor-kuch sifatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarda, shuningdek maxsus chidamlilik testlarida tajriba guruhi sportchilari sezilarli ustunlikka ega bo'ldi.

Bundan tashqari, pedagogik kuzatuvlar tajriba guruhidagi sportchilarda mashg'ulotlarga qiziqish va motivatsiya darajasi yuqoriroq ekanligini, shuningdek jarohatlanish holatlari kamayganligini ko'rsatdi. Bu esa o'yin metodidan foydalangan holda UJT va MJTni uyg'un tarzda rivojlantirishning pedagogik jihatdan maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

Tajriba-sinov boshi va yakunidagi o'rtacha ko'rsatkichlarning qiyosiy jadvali quyida keltirilgan (namunaviy ma'lumotlar):

Nazorat mashqi	Tajriba guruhi (o'sish)	Nazorat guruhi (o'sish)	Farq
60 m yugurish	0,4 s	0,2 s	+0,2 s
Uzunlikka sakrash	12 sm	6 sm	+6 sm

Nazorat mashqi	Tajriba guruhi (o'sish)	Nazorat guruhi (o'sish)	Farq
Tortilish (marta)	2,1 marta	1,0 marta	+1,1 marta
Egiluvchanlik testi	3,5 sm	1,8 sm	+1,7 sm

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhining o'sish dinamikasi nazorat guruhiga qaraganda yuqori bo'lgan. Bu farqlar ishlab chiqilgan metodikaning an'anaviy dasturga nisbatan pedagogik jihatdan samaraliroq ekanligidan dalolat beradi.

AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida murabbiylar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida UJT hajmini mashg'ulot vaqtining kamida 65 foizini tashkil etishini ta'minlash;
2) MJT mashqlarini asosan o'yin va estafeta shaklida, bolalarga qiziqarli tarzda tashkil etish;
3) har 4–6 haftada bir marta nazorat mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasini monitoring qilib borish;
4) yuklama hajmi va zo'riqishini bolaning individual rivojlanish darajasiga moslashtirib, erta ixtisoslashtirishga yo'l qo'ymaslik;
5) mashg'ulotlarda xavfsizlik texnikasiga, ayniqsa yiqilish texnikasi (ukemi)ni to'g'ri o'zlashtirishga alohida e'tibor qaratish.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, dzyudo bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumjismoniy va maxsus jismoniy sifatlarni izchil, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda va o'yin metodlaridan foydalangan tarzda rivojlantirish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshiradi. Taklif etilgan metodikani amaliyotga tatbiq etish murabbiylarga boshlang'ich bosqichda erta ixtisoslashtirishning oldini olish, sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda kelgusi sport mahorati o'sishi uchun mustahkam poydevor yaratish imkonini beradi.

Kelgusida ushbu metodikani turli yosh guruhlari va vazn toifalari bo'yicha kengaytirilgan tarzda o'rganish, shuningdek uzoq muddatli (bir necha yillik) tajriba-sinov asosida uning samaradorligini yanada chuqurroq asoslash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveyev L.P. Sport nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi Olimpiya sportida. — M.: Sovet sporti, 2020.
3. Yusupov F.M. Kurash sport turlarida yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. — Toshkent, 2021.
4. Karimov A.A. Bolalar va o'smirlar sportida jismoniy tayyorgarlik metodikasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
5. Kano J. Kodokan Judo: fundamental principles and techniques. — Tokyo: Kodansha, 2013.
6. O'zbekiston dzyudo federatsiyasining boshlang'ich tayyorgarlik dasturi. — Toshkent, 2023.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA HARAKAT FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHNING MEZONLARI VA KO‘RSATKICHLARI

Hafizov Shahriyor Shavkatovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
shoxamir5187@gmail.com
0009-0002-2985-2808

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirishning mazmuni, pedagogik ahamiyati hamda uni baholash mezonlari va

ko‘rsatkichlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, harakat faolligi, mezon, ko‘rsatkich, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, sog‘lom turmush tarzi

Kirish. Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida ularning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligini oshirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘z kasbiy faoliyati davomida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini tashkil etishi, harakat ko‘nikmalarini shakllantirishi, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishi va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishga ijobiy munosabatni rivojlantirishi lozim. Shu sababli bo‘lajak mutaxassisning o‘zida yuqori darajadagi harakat faolligini shakllantirish uning kasbiy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘ladi

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning asosiy maqsadi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirish darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi mezonlar va ko‘rsatkichlarni ilmiy asoslashdan iborat. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirish jarayonini baholash uchun avvalo uning tarkibiy jihatlarini aniqlash zarur. Harakat faolligi faqatgina bajarilgan jismoniy mashqlar miqdori bilan chegaralanmaydi. U shaxsning jismoniy mashqlarga bo‘lgan ehtiyoji, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qadriyatli munosabati, harakat faoliyatining mazmuni va muntazamligi, jismoniy tayyorgarlik holati hamda o‘z faoliyatini mustaqil boshqarish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi.

Aksiologik yondashuv nuqtayi nazaridan harakat faolligini rivojlantirish jarayonida sog‘lom turmush tarzi qadriyatlari alohida o‘rin tutadi. Talaba jismoniy faollikning inson salomatligi, ish qobiliyati, ruhiy barqarorligi va kasbiy rivojlanishidagi ahamiyatini anglagan sari unda muntazam jismoniy faoliyatga bo‘lgan ichki ehtiyoj shakllanadi. Shu jihatdan harakat faolligini rivojlantirish jarayonini qadriyat, motivatsiya, faoliyat va natija o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik asosida tashkil etish maqsadga muvofiq. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirish mezonlarini belgilashda to‘rtta asosiy yo‘nalishni ajratish mumkin. Bular **motivatsion qadriyatli mezon, kognitiv mezon, faoliyatli mezon va natijaviy mezondir.**

Motivatsion qadriyatli mezon - talabaning jismoniy faollikka bo‘lgan munosabati, sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini anglash darajasi va jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan ichki ehtiyojini ifodalaydi. Mazkur mezonning asosiy ko‘rsatkichlariga jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga qiziqish, sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabat, harakat faolligining shaxsiy va kasbiy ahamiyatini anglash, jismoniy mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etishga intilish hamda o‘z jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyoj kiradi.

Kognitiv mezon - bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining harakat faolligi va uning sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liqligi haqidagi nazariy bilimlarini ifodalaydi. Ushbu mezon doirasida talabaning jismoniy faollikning inson organizmiga ta’siri, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tanlash va bajarish, jismoniy yuklamani me’yorlashtirish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish bo‘yicha bilimlari baholanadi. Shuningdek, talabaning o‘z salomatligi va jismoniy holatini baholashga oid bilimlari ham ushbu mezonning muhim ko‘rsatkichi hisoblanadi.

Faoliyatli mezon - bevosita talabaning amaliy harakatlarini ifodalab, uning jismoniy mashqlarni muntazam bajarishi, harakat faoliyatini mustaqil tashkil etishi va jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlay olish qobiliyatini aks ettiradi. Mazkur mezonning ko‘rsatkichlari sifatida jismoniy mashg‘ulotlarda muntazam ishtirok etish, mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil etish, turli jismoniy mashqlardan samarali foydalanish, mashqlar texnikasiga rioya qilish, jismoniy yuklamani individual imkoniyatlarga moslashtirish va harakat faoliyatini kun tartibiga kiritish darajasini ko‘rsatish mumkin

Natijaviy mezon - esa bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisida harakat faolligini rivojlantirish jarayonining yakuniy samaradorligini belgilaydi. Bunda talabaning jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari, chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanganligi, o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari hamda harakat faolligini barqaror davom ettirish qobiliyati asosiy ko‘rsatkichlar sifatida qaraladi

Harakat faolligini rivojlantirish darajasini aniqlashda yuqori, o‘rta va past darajalardan

foydalanish mumkin. Yuqori darajada talaba jismoniy faollikni shaxsiy va kasbiy qadriyat sifatida qabul qiladi, jismoniy mashg‘ulotlarga yuqori motivatsiyaga ega bo‘ladi, muntazam ravishda mustaqil mashg‘ulotlar tashkil etadi, o‘z jismoniy holatini nazorat qiladi va sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini amaliy faoliyatida qo‘llay oladi.

O‘rta darajada talaba jismoniy faollikning ahamiyatini umumiy jihatdan anglaydi, jismoniy mashg‘ulotlarga ijobiy munosabat bildiradi, biroq uning faoliyati muntazamlik va mustaqillik jihatidan yetarli darajada barqaror bo‘lmasligi mumkin. Bunday talabalarda jismoniy yuklamani rejalashtirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari qisman shakllangan bo‘ladi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Past darajada esa jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga qiziqish va ehtiyojning sustligi, sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini yetarli darajada anglamaslik, jismoniy mashg‘ulotlarning muntazam emasligi, o‘z jismoniy holatini nazorat qilish ko‘nikmalarining rivojlanmaganligi hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining pastligi kuzatiladi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining harakat faolligini baholashda anketa so‘rovlari, pedagogik kuzatuv, suhbat, o‘z-o‘zini baholash, jismoniy tayyorgarlik testlari va amaliy topshiriqlardan kompleks foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv harakat faolligini faqat jismoniy natijalar asosida emas, balki uning motivatsion, bilimga oid va faoliyatga oid jihatlarini ham aniqlash imkonini beradi

Harakat faolligini baholashning kompleks tizimi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining shaxsiy rivojlanishi va kasbiy tayyorgarligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirishni samarali tashkil etish uchun uning shakllanganlik darajasini aniqlashga imkon beruvchi aniq mezon va ko‘rsatkichlar tizimini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Harakat faolligini faqat jismoniy tayyorgarlik natijalari bilan baholash yetarli emas. Chunki mazkur jarayon shaxsning qadriyatli munosabati, motivatsiyasi, nazariy bilimlari, amaliy faoliyati va yakuniy jismoniy natijalarining o‘zaro birligini ifodalaydi. Aksiologik yondashuv asosida harakat faolligini rivojlantirishda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlari boshlang‘ich omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu qadriyatlarning shakllanishi talabaning jismoniy faollikka bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi, motivatsiya esa muntazam harakat faoliyatini yuzaga keltiradi. Natijada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining jismoniy tayyorgarligi, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari va kasbiy kompetensiyasi rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonuni
Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid oliy ta’limning davlat ta’lim standartlari va o‘quv me’yoriy hujjatlari

1. Shavkatovich, Hafizov Shahriyor. "O‘ZBEK XALQ O‘YINLARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI." PEDAGOGS jurnali 1.1 (2023): 434-434.

2. Shavkatovich, Hafizov Shahryar. "THE ROLE OF AXIOLOGICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF THE PREPARATION OF STUDENTS FOR SOCIAL-PEDAGOGICAL ACTIVITY." International Journal of Advance Scientific Research 3.12 (2023): 407-410.

3. Shavkatovich, Hafizov Shahryar. "STUDY OF THE FORMATION OF CIVIL CULTURE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS BASED ON THE AXIOLOGICAL APPROACH IN PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL SOURCES." International Scientific and Current Research Conferences. 2024.

MAKTAB O‘QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TEZKORLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Kenjayeva Xilola Azizxodjayevna
Alfraganus University “Sport faoliyati”
Kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annatatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida maktab o'quvchilari o'rtasida

tezlik qobiliyatini rivojlantirishning samarali usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot yoshga mos jismoniy mashqlar, sprint mashg'ulotlari, reaktsiya tezligi mashqlari, estafeta poygalari va o'yinga asoslangan usullarga qaratilgan. Ushbu usullarni muntazam va bosqichma-bosqich qo'llash talabalarning motor qobiliyatini, reaktsiya vaqtini, muvofiqlashtirishni va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashi mumkin. Jismoniy tarbiya darslarini o'quvchilarning individual xususiyatlari va jismoniy rivojlanishiga qarab tashkil etishga alohida e'tibor beriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, maktab o'quvchilari, tezlik **qobiliyati, jismoniy mashqlar, reaktsiya tezligi, sprint, estafeta poygasi, vosita qobiliyatlari.**

KIRISH: **Bugungi kunda ta’lim tizimida yosh avlodning nafaqat intellektual, balki jismoniy rivojlanishiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Maktab o‘quvchilarining sog‘lom, jismonan baquvvat va har tomonlama rivojlangan shaxs bo‘lib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining o‘rni nihoyatda muhimdir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilarda kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin.**

Tezkorlik insonning harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur sifat sport faoliyatida, kundalik hayotda hamda turli harakatli o‘yinlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud bo‘lib, ushbu davrda to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy mashqlar keyingi jismoniy rivojlanish uchun mustahkam asos yaratadi. Jismoniy tarbiya darslarida tezkorlikni rivojlantirish o‘quvchilarning yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Mashqlarni me’yoridan ortiq yuklama bilan bajarish o‘quvchilarning charchashiga olib kelishi mumkin. Shu sababli tezkorlikni rivojlantirishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, dam olish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash va mashqlarni xilma-xil shaklda tashkil etish muhimdir.

ASOSIY QISM:Tezkorlik murakkab jismoniy sifat bo‘lib, u bir necha tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Jumladan, oddiy va murakkab reaksiya tezligi, yakka harakat tezligi hamda harakat chastotasi tezkorlikning asosiy ko‘rsatkichlari hisoblanadi. Maktab o‘quvchilarida mazkur komponentlarni rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya darslarida turli maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Tezkorlikni rivojlantirishning eng samarali usullaridan biri qisqa masofalarga yugurish mashqlaridir. Masalan, 20, 30, 40 va 60 metr masofalarga maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda yugurish o‘quvchilarning yugurish tezligini oshirishga xizmat qiladi. Bunda mashqni bajarish texnikasiga, start holatiga, dastlabki tezlanishga va finishgacha bo‘lgan harakatga alohida e’tibor berish zarur.

Qisqa masofaga yugurish mashqlarini takroriy usulda tashkil etish mumkin. Bunda o‘quvchi belgilangan masofani yuqori tezlikda bosib o‘tadi, so‘ng yetarli darajada dam oladi va mashqni qayta bajaradi. Dam olish oralig‘i o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi va yoshiga mos bo‘lishi kerak. Mashqlarni ketma-ket haddan tashqari ko‘p takrorlash tezkorlikni rivojlantirish o‘rniga charchoqni kuchaytirishi mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirishda signal bo‘yicha bajariladigan mashqlar ham katta ahamiyatga ega. Masalan, o‘qituvchi tomonidan berilgan tovushli yoki vizual signalga ko‘ra yugurishni boshlash, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘xtash yoki ma’lum bir harakatni bajarish o‘quvchilarning reaksiya tezligini rivojlantiradi. Bunday mashqlarni jismoniy tarbiya darsining tayyorlov yoki asosiy qismida qo‘llash mumkin.

Harakatli o‘yinlardan foydalanish ham o‘quvchilarda tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir. «Quvlashmachoq», «Bayroq uchun kurash», «Kim tez?», «Estafeta» kabi o‘yinlar o‘quvchilarda yuqori tezlikda harakatlanish, raqib harakatiga tez javob berish va qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. O‘yin jarayonida o‘quvchilar mashqlarni qiziqish bilan bajarganligi sababli jismoniy yuklamani sezmasdan faol harakat qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar

Estafeta mashqlari ayniqsa maktab o‘quvchilari uchun qulay hisoblanadi. Sinfni kichik guruhlarga ajratish orqali estafeta tashkil etish o‘quvchilarda nafaqat tezkorlik, balki jamoada

ishlash, mas'uliyat va o‘zaro hamkorlik sifatlarini ham rivojlantiradi. Masalan, 20–30 metr masofaga yugurib borib qaytish, to‘siqlar orasidan yugurish, to‘p bilan tezkor harakatlanish kabi topshiriqlar estafeta shaklida bajarilishi mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirishda mashqlarni bajarish sharoitlarini o‘zgartirib borish ham muhim. Bir xil mashqni doimiy takrorlash o‘quvchilarda qiziqishning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois mashg‘ulotlarda yugurish yo‘nalishini, masofani, start holatini, signal turini va topshiriq mazmunini o‘zgartirib turish tavsiya etiladi.

Maktab o‘quvchilarining tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishda musobaqa usulidan ham samarali foydalanish mumkin. Kichik guruhlar o‘rtasida qisqa masofaga yugurish, estafeta yoki harakatli o‘yinlar bo‘yicha musobaqalar tashkil etish o‘quvchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Biroq musobaqa jarayonida asosiy e'tibor faqat natijaga emas, balki mashqlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarishga qaratilishi lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish jarayonida o‘quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarida tezkorlikni rivojlantirish ko‘proq harakatli o‘yinlar va qisqa muddatli mashqlar orqali amalga oshirilsa, yuqori sinf o‘quvchilarida maxsus yugurish mashqlari, tezlanishlar, estafetalar va sport o‘yinlaridan kengroq foydalanish mumkin.

Shuningdek, tezkorlik mashqlarini darsning qaysi qismida qo‘llash masalasi ham muhimdir. Tezkorlikni talab qiluvchi mashqlar o‘quvchilar hali charchamagan paytda bajarilganda samaraliroq bo‘ladi. Shu sababli qisqa masofaga yuqori tezlikda yugurish va reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlarni darsning asosiy qismida, o‘quvchilarning organizmi mashq bajarishga tayyor bo‘lgan vaqtda tashkil etish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya darslarida tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar majmuasidan foydalanish mumkin:

1. 20–30 metr masofaga tez yugurish;
2. Tovushli signal bo‘yicha start olish;
3. Turli dastlabki holatlardan yugurishni boshlash;
4. 30–40 metr masofaga tezlanish;
5. Qisqa masofali estafeta yugurishlari;
6. To‘siqlar orasidan tezkor yugurish;
7. Harakatli o‘yinlar;
8. To‘p bilan tezkor harakatlanish;
9. Yo‘nalishni tez o‘zgartirish mashqlari;
10. Reaksiya tezligini rivojlantiruvchi juftlik va guruh mashqlari.

Mazkur mashqlarni tanlashda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi kerak. Jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan o‘quvchilarga nisbatan yengilroq yuklama berilib, mashqlar soni va masofasi bosqichma-bosqich oshiriladi. Jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarga esa mashqlar murakkabligini oshirish orqali qo‘shimcha topshiriqlar berish mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirishning samaradorligini aniqlash uchun nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Masalan, 30 metrga yugurish natijasi, ma'lum signalga javob berish vaqti, estafeta bajarish tezligi kabi ko‘rsatkichlarni muntazam qayd etib borish o‘quvchining rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini beradi. Nazorat natijalari asosida o‘qituvchi keyingi mashg‘ulotlarda yuklamani moslashtirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida tezkorlikni rivojlantirish jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur. Yugurish mashqlaridan oldin o‘quvchilar organizmini mashg‘ulotga tayyorlash uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bajarilishi kerak. Yugurish yo‘lagi yoki sport maydoni xavfsiz, sirpanmaydigan va ortiqcha buyumlardan xoli bo‘lishi lozim. O‘quvchilar orasidagi masofa ham mashqlarni xavfsiz bajarishni ta'minlaydigan darajada bo‘lishi kerak.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarining tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish

jismoniy tarbiya darslarining muhim vazifalaridan biridir. Tezkorlikni rivojlantirish o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan birga, ularning harakat koordinatsiyasi, reaksiya tezligi va turli vaziyatlarda tez qaror qabul qilish qobiliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarida qisqa masofaga yugurish, tezlanish, signal bo‘yicha mashqlar, estafetalar, harakatli va sport o‘yinlari, shuningdek, musobaqa usulidan tizimli foydalanish samarali natija beradi. Bunda mashqlarni tanlash va yuklamani belgilashda o‘quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirish jarayoni muntazam, izchil va bosqichma-bosqich tashkil etilgandagina yuqori samaraga erishish mumkin. O‘qituvchi mashg‘ulotlarni qiziqarli tashkil etishi, turli metod va vositalardan foydalanishi hamda o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishi lozim. Shu orqali maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini yanada oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215.

2. Кенжаева, Х. А. (2022). Коррекция и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, *2*(Special Issue 4-2), 559-564.

3. Kenjayeva, K. (2025). FURTHER IMPROVEMENT OF THE HEALTH OUTCOMES AS WELL AS MOVEMENT ACCURACY FOR PRESCHOOL CHILDREN. *World Scientific Research Journal*, *46*(1), 261-268.

4. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.

5. Artikova, O. M. (2022). In Competitions Conductrd by Belt Wrestling Use of Fast Technical Methods Efficiency. Repository Antis Publisher, 691702.

6. Baxodirovna, D. L. (2026). G ‘OVLAR OSHA YUGURUVCHILAR TAYYORGARLIGIDA TEZKOR-KUCH SIFATINING AHAMIYATI. KELAJAK SARI YANGI O’ZBEKISTON: ILM-FAN, TEXNOLOGIYA VA TA’LIM, 3(1), 363-368.

7. Мадаминова, Г. М. (2020). Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов стоматологического института. Наука, образование и культура, (8 (52)), 48-50.

8. Ниязова, Р. Р. (2022). ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. Fan-Sportga, (5), 38-40

OLIY TA’LIM TALABALARINING KUNLIK HARAKAT FAOLLIGINI OMMAVIY SPORT DASTURI ASOSIDA OSHIRISH SAMARADORLIGI

O‘tashev Xasan Nematullayevich
Alfraganus University PhD, dotsent
ORCID ID: 0000-0002-8777-226X;
Email: x.otashev@afu.uz

Annotatsiya. Maqolada oliy ta’lim talabalari kunlik harakat faolligini ommaviy sport dasturi asosida oshirish samaradorligi baholangan. Tadqiqot 2024-yil sentabr–dekabr oylarida to‘rtta oliy ta’lim muassasasining 420 nafar talabasi ishtirokida 8 haftalik boshlang‘ich–yakuniy baholashga asoslangan kvazieksperimental dizaynda o‘tkazildi. “Harakatda bo‘l” dasturi ertalabki mashg‘ulotlar, sport haftaligi, “6 000 qadam” tashabbusi, motivatsion seminarlar, raqamli chaqiriqlar va talaba-qizlar uchun sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni birlashtirdi. Dastur yakunida kunlik o‘rtacha qadamlar soni 4 300 tadan 8 700 taga (+102%), haftalik sport

mashg‘ulotlari 1,3 martadan 3,6 martaga (+177%), jismoniy holatini “yaxshi” deb baholaganlar ulushi 34% dan 68% gacha oshdi. Jismoniy sog‘lomlik indeksi bilan psixologik holat o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik qayd etildi (r=0,62; p<0,01). Natijalar ommaviy sportni tashkiliy, motivatsion va raqamli vositalar bilan uyg‘unlashtirish talabalar harakat faolligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.
Kalit so‘zlar: oliy ta’lim, talabalar, kunlik harakat faolligi, ommaviy sport dasturi, qadamlar monitoringi, motivatsiya.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ МАССОВОГО СПОРТА

Аннотация. В статье оценена эффективность повышения ежедневной двигательной активности студентов вузов на основе программы массового спорта. Исследование проведено в сентябре–декабре 2024 года в квазиэкспериментальном дизайне с исходной и итоговой оценкой; в нём участвовали 420 студентов четырёх вузов. Восьминедельная программа «Будь в движении» объединила утренние занятия, спортивную неделю, инициативу «6 000 шагов», мотивационные семинары, цифровые челленджи и оздоровительные занятия для студенток. После программы среднее число шагов увеличилось с 4 300 до 8 700 (+102%), количество спортивных занятий в неделю — с 1,3 до 3,6 (+177%), а доля студентов, оценивших своё физическое состояние как «хорошее», — с 34% до 68%. Между индексом физического здоровья и психологическим состоянием выявлена положительная связь (r=0,62; p<0,01). Результаты показывают целесообразность сочетания организационных, мотивационных и цифровых средств в университетских программах массового спорта.
Ключевые слова: высшее образование, студенты, ежедневная двигательная активность, программа массового спорта, мониторинг шагов, мотивация.

EFFECTIVENESS OF A MASS-SPORT PROGRAM FOR INCREASING UNIVERSITY STUDENTS’ DAILY PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. This study evaluated the effectiveness of a mass-sport program for increasing university students’ daily physical activity. A pre–post quasi-experimental design was implemented from September to December 2024 with 420 students from four higher education institutions. The eight-week “Stay Active” program combined morning exercise, a sports week, a “6,000 Steps” initiative, motivational seminars, digital challenges, and wellness sessions for female students. By the end of the program, mean daily steps had increased from 4,300 to 8,700 (+102%), weekly sports sessions from 1.3 to 3.6 (+177%), and the proportion of students rating their physical condition as good from 34% to 68%. Physical health and psychological status were positively correlated (r=0.62, p<0.01). The findings support integrating organizational, motivational, and digital components in university mass-sport initiatives aimed at sustainable daily activity.
Keywords: higher education, university students, daily physical activity, mass-sport program, step monitoring, motivation.

Kirish. Talabalik davrida o‘quv yuklamasi, uzoq vaqt ekran qarshisida o‘tirish va tartibsiz kun rejimi kundalik harakat faolligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti katta yoshdagilar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob faollikni tavsiya etadi [3]. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, oliy ta’lim muassasalarida zarur shart-sharoitlar yaratish PF–5924 va PF–6099-son farmonlarda ustuvor vazifa sifatida belgilangan [1, 2]. Shunga qaramay, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari muntazam harakat qilish imkoniyati, talabalarning motivatsiyasi, sport infratuzilmasidan foydalanish va

faollikni raqamli kuzatish masalalari barcha OTMlarda bir xil darajada yo‘lga qo‘yilmagan. Shu bois ommaviy sport tadbirlarini alohida aksiyalar sifatida emas, balki kunlik faollikni o‘lchash, rag‘batlantirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni birlashtiruvchi dastur sifatida baholash zarur.

Tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim muassasalarida talabalarning kunlik harakat faolligini oshirishga qaratilgan 8 haftalik ommaviy sport dasturini joriy etish va uning jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy ko‘rsatkichlarga ta’sirini baholashdan iborat. Mazkur maqsad doirasida dastlabki faollik holati va asosiy to‘siqlar aniqlandi, tashkiliy-motivatsion dastur amalga oshirildi, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar qiyoslandi hamda OTM amaliyoti uchun tavsiyalar ishlab chiqildi.

Materiallar va metodlar. Tadqiqot 2024-yil sentabr–dekabr oylarida 8 hafta davomida boshlang‘ich va yakuniy baholashga asoslangan kvazieksperimental dizaynda tashkil etildi. Aralashuvning maqsadi ommaviy sport dasturi orqali talabalar kunlik harakat faolligini oshirish va kuzatilgan o‘zgarishlarni jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha baholashdan iborat bo‘ldi.

Tadqiqotda 420 nafar talaba, jumladan 220 nafar erkak va 200 nafar ayol ishtirok etdi. Ishtirokchilar Alfraganus University, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda Toshkent davlat texnika universitetining 1–4-bosqich talabalari orasidan ixtiyoriylik asosida jalb qilindi. Tadqiqot boshlanishidan oldin ishtirokchilarga jarayon tushuntirildi va ularning xabardor roziligi olindi; maxfiylik, xavfsizlik va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish tamoyillariga rioya etildi.

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi: dastlab talabalar jismoniy faolligining boshlang‘ich darajasi va unga to‘sqinlik qiluvchi omillar o‘rganildi; keyin 8 hafta davomida ommaviy sport dasturi joriy etilib, qatnashuv haftalik kuzatildi; yakunda jismoniy, psixologik va ijtimoiy ko‘rsatkichlar qayta baholanib, boshlang‘ich natijalar bilan taqqoslandi.

Baholashda kunlik qadamlar soni, 12 daqiqalik yugurish testi, jismoniy faollik so‘rovnomasi, psixologik holat va ommaviy sport tadbirlaridagi ishtirok chastotasi qo‘llanildi. So‘rovnoma bloki IPAQ-SF yondashuviga tayandi [4]. O‘lchov vositalari va ko‘rsatkichlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Tadqiqotda qo‘llanilgan o‘lchov vositalari va ko‘rsatkichlar

O‘lchov turi	Ko‘rsatkich	O‘lchov usuli
Jismoniy faollik	Kunlik o‘rtacha qadamlar soni	Pedometr (mobil ilova orqali)
Jismoniy tayyorgarlik	Yugurish testi (12 daqiqalik test)	Stadionda individual o‘lchov
Sog‘lom turmush tarzi bahosi	10 savollik so‘rovnoma	“IPAQ-SF” (International Physical Activity Questionnaire) asosida
Psixologik holat	Stress, kayfiyat, motivatsiya	Likert shkalasi bo‘yicha o‘zini baholash anketasi
Ijtimoiy faollik	Ommaviy sport tadbirlarida ishtirok chastotasi	Haftalik kuzatuv jurnali orqali

OTM hududlarida “Harakatda bo‘l” nomli ommaviy sport dasturi amalga oshirildi. U haftasiga uch marta 30 daqiqalik ertalabki mashg‘ulotlar, voleybol, mini-futbol, stol tennisi va yugurish tadbirlarini qamrab olgan sport haftaligi, mobil ilova orqali kuzatilgan “6 000 qadam” tashabbusi, motivatsion seminarlar, ijtimoiy tarmoqlardagi “Faol talaba” chaqiriqlari hamda talaba-qizlar uchun yoga, pilates va stretching mashg‘ulotlarini birlashtirdi. Har bir ishtirokchi uchun kuzatuv varaqasi yuritilib, qatnashuv haftalik qayd etildi.

Ma’lumotlar pedometr funksiyasiga ega mobil ilovalar, anketalar va haftalik kuzatuv jurnallari

orqali yig‘ildi. Hisob-kitoblarda Microsoft Excel 2021 va SPSS 26.0 dasturlaridan foydalanildi. Deskriptiv statistika, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni qiyoslash hamda jismoniy sog‘lomlik indeksi bilan psixologik holat o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsienti qo‘llanildi; statistik ahamiyat mezoni $p<0,05$ etib belgilandi.

Natijalar. Tadqiqotning 420 nafar ishtirokchisi orasida 220 nafar erkak va 200 nafar ayol bo‘lib, ularning o‘rtacha yoshi 20,4±1,6 yosh, o‘rtacha tana massasi indeksi 22,8±2,1 kg/m² ni tashkil etdi. Boshlang‘ich so‘rovda talabalarning 68 foizi jismoniy faollikning minimal, 24 foizi o‘rta darajasiga ega bo‘lgan, faqat 8 foizi muntazam sport bilan shug‘ullanishini bildirgan.

Boshlang‘ich bosqichda kunlik harakat faolligi o‘rtacha 4 300 qadamni tashkil etdi. So‘rovda talabalarning 72 foizi vaqt yetishmasligini, 43 foizi esa mos sharoit yo‘qligini jismoniy faollikka to‘sqinlik qiluvchi omil sifatida ko‘rsatdi.

8 haftalik dastur yakunida kunlik o‘rtacha qadamlar soni 4 300 tadan 8 700 taga, haftalik sport mashg‘ulotlari 1,3 martadan 3,6 martaga, jismoniy holatini “yaxshi” deb baholaganlar ulushi 34 foizdan 68 foizga va kayfiyat ko‘rsatkichi 3,1 balldan 4,2 ballga oshdi. Boshlang‘ich va yakuniy natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval. 8 haftalik ommaviy sport dasturidan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich davr	8-hafta yakuni	O‘sish foizi (%)
Kunlik o‘rtacha qadamlar soni	4 300	8 700	+102%
Haftasiga sport mashg‘ulotlari soni	1,3 marta	3,6 marta	+177%
Jismoniy holatni “yaxshi” deb baholaganlar	34%	68%	+100%
Kayfiyat ko‘rsatkichi (1–5 ballik shkalada)	3,1	4,2	+35%

“Sport kuni” va “Talabalar yugurish marafoni” tadbirlarida qatnashuvchilar soni boshlang‘ich bosqichga nisbatan 3,5 baravar oshdi; talaba-qizlar ishtiroki 27 foizdan 51 foizga ko‘tarildi.

Jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlarda ham ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi: yurish va yugurish testlari bo‘yicha o‘rtacha natijalar 15–20 foiz yaxshilandi, tana massasi indeksi 22,8 dan 22,3 kg/m² gacha pasaydi ($p<0,05$), o‘zini baholash shkalasidagi stress 2,9 balldan 2,1 ballgacha kamaydi va talabalarning 54 foizi uyqu sifati yaxshilanganini qayd etdi. Eng samarali rag‘batlantiruvchi omillar guruhdagi ijtimoiy muhit (58%) va musobaqaviy element (23%) bo‘ldi. Statistik tahlilda harakat faolligining oshishi $p<0,01$ darajada ahamiyatli bo‘ldi. Jismoniy sog‘lomlik indeksi bilan psixologik holat o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlandi ($r=0,62$; $p<0,01$). O‘sish nisbati talaba-qizlarda 110 foizni, erkak talabalarda 95 foizni tashkil etdi.

Yakuniy so‘rovda talabalarning 82 foizi dasturni davom ettirishni xohladi, 69 foizi ommaviy sport mashg‘ulotlari o‘qishdagi stressni kamaytirishga yordam berganini va 76 foizi jismoniy faol bo‘lish do‘stlar bilan muloqotni kuchaytirganini bildirdi. Shu bilan birga, respondentlarning 21 foizi o‘quv yuklamasi va vaqt muammosi sabab barcha mashg‘ulotlarda qatnasha olmaganini qayd etdi.

Muhokama. Asosiy natija 8 haftalik ommaviy sport dasturidan keyin talabalarning kunlik qadamlar soni va haftalik mashg‘ulot chastotasi sezilarli oshganidir. Dasturdagi qulay vaqt, guruhiy muhit, musobaqaviy element va raqamli monitoringning birgalikda qo‘llanishi qatnashuvni qo‘llab-quvvatlagan bo‘lishi mumkin. Harakat faolligining o‘sishi jismoniy ko‘rsatkichlar bilan birga kayfiyat, stress va ijtimoiy muloqot ko‘rsatkichlaridagi ijobiy siljishlar bilan kuzatildi.

Natijalar jismoniy faollikni oshirishda muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va rag‘bat tizimi o‘zaro bog‘liq ishlashini ko‘rsatadi. OTM ichidagi ertalabki mashg‘ulotlar, qadamlar tashabbusi, turnirlar va raqamli chaqiriqlarning turli formatda berilishi ilgari muntazam sport bilan shug‘ullanmagan talabalarni ham jalb etish imkonini kengaytiradi. Talaba-qizlar ishtirokining oshishi esa maqsadli va qulay sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar qamrovni yaxshilashini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalarini talqin qilishda bir guruhli boshlang‘ich–yakuniy dizayn, ishtirokchilarning ixtiyoriy tanlanishi, ayrim ko‘rsatkichlarning o‘zini baholash anketalariga tayangani va to‘rtta OTM sharoitlaridagi farqlarni hisobga olish zarur. Shu sababli kuzatilgan o‘zgarishlarni faqat dastur ta’siri deb qat’iy sababiy talqin qilish mumkin emas. Keyingi tadqiqotlarda nazorat guruhi, guruhlar bo‘yicha alohida natijalar, qatnashuvga rioya qilish darajasi, ishonch oralig‘i va effekt hajmlarini qamrab olgan dizayn tavsiya etiladi.

Xulosa. 8 haftalik “Harakatda bo‘l” ommaviy sport dasturi yakunida talabalarning kunlik qadamlar soni, haftalik mashg‘ulot chastotasi, jismoniy holatni ijobiy baholash va kayfiyat ko‘rsatkichlari boshlang‘ich holatga nisbatan yaxshilandi. Jismoniy sog‘lomlik va psixologik holat o‘rtasidagi ijobiy bog‘liqlik dasturda harakat faolligi bilan bir qatorda motivatsion hamda ijtimoiy omillarni ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Natijalar OTMlarda ommaviy sportni bir martalik tadbirlar yig‘indisi sifatida emas, balki kundalik

faollikni kuzatish, qulay mashg‘ulot formatlari, guruhiy qo‘llab-quvvatlash va muntazam rag‘batni birlashtiruvchi tizim sifatida tashkil etish maqsadga muvofiqligini asoslaydi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, oliy ta’lim muassasalari amaliyoti uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1. Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish. Sport zallari, ochiq maydonlar, yugurish yo‘laklari va fitnes zonalaridan darsdan tashqari vaqtda erkin foydalanish imkonini kengaytirish.
2. Motivatsion tizimni shakllantirish. “Sport haftaligi”, “Rektor kubogi”, “Eng faol fakultet” va guruhiy chaqiriqlarni muntazam o‘tkazib, ishtirokni shaffof rag‘batlantirish.
3. Kunlik faollikni o‘quv muhitiga integratsiya qilish. 10–15 daqiqalik “Faol tanaffus”, ertalabki mashg‘ulot va qadamlar tashabbuslarini dars jadvali bilan uyg‘unlashtirish.
4. Raqamli monitoringni joriy etish. Mobil ilova yoki elektron platformada qadamlar soni, haftalik faollik va tadbirlardagi ishtirokni qayd etib, individual qayta aloqa berish.
5. Pedagogik va hamkorlik salohiyatini kuchaytirish. O‘qituvchi va murabbiylar malakasini oshirish, sport federatsiyalari, sog‘lomlashtirish markazlari va jamoatchilik tashkilotlari bilan qo‘shma loyihalarni yo‘lga qo‘yish.
6. Natijalarni muntazam baholash. Har semestrda qamrov, qatnashuv, kunlik faollik va talabalar fikrini tahlil qilib, dastur mazmunini dalillarga tayangan holda yangilab borish.

Shunday qilib, ommaviy sport dasturini muntazam monitoring va universitetning strategik rivojlanish rejasi bilan bog‘lash talabalar orasida barqaror harakat odatlarini shakllantirish uchun zarur tashkiliy asos yaratadi. Taklif etilgan yondashuvni nazorat guruhi mavjud bo‘lgan keyingi tadqiqotda sinovdan o‘tkazish uning samaradorligini yanada aniq baholash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son Farmoni “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. https://lex.uz/docs/-4711327

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son Farmoni “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. https://lex.uz/docs/-5077667

3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

4. Craig C. L., Marshall A. L., Sjöström M. et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2003;35(8):1381–1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

GANDBOLCHI TALABA QIZLARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

D. I. Yarasheva
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi tayanch doktoranti
d.i.yarasheva@buxdu.uz
0009-0007-3931-9843

Abstract. The thesis presents the effectiveness of an improved methodology for developing general and special physical fitness in female university handball players. The methodology integrates staged load planning, general and special conditioning, technical and tactical exercises, and regular pedagogical monitoring. The pedagogical experiment involved 86 participants from three regions and compared control and experimental groups. The findings indicate improvements in general fitness, special fitness and competitive performance.

Keywords: female handball players, physical fitness, special fitness, training load, pedagogical monitoring, differentiated planning.

Annotatsiya. Tezisda gandbolchi talaba qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan takomillashtirilgan metodikaning samaradorligi yoritilgan. Metodika

mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich rejalashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar hamda pedagogik nazorat bilan uyg‘unlashtirishga asoslangan. Uch hududdagi 86 nafar sportchi ishtirokida o‘tkazilgan pedagogik tajriba nazorat va tajriba guruhlari natijalarini qiyoslash imkonini bergan. Natijalar umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va musobaqa faoliyati samaradorligida ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatgan.

Kalit so‘zlar: gandbolchi qizlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat, differensial rejalashtirish.

Kirish. Zamonaviy gandbolda sportchining natijasi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg‘un rivojlanishiga bog‘liq. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan gandbolchi talaba qizlar uchun o‘quv jarayoni va sport mashg‘ulotlarini bir vaqtda olib borish yuklama hajmi hamda shiddatini ehtiyotkor boshqarishni talab qiladi. Amaliyotda barcha sportchilarga bir xil mazmundagi mashqlarni berish ularning boshlang‘ich tayyorgarligi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlaridagi farqlarni yetarli hisobga olmaydi. Shu sababli umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini tayyorgarlik bosqichlariga moslashtirish, yuklamani muntazam nazorat qilish va natijalarga ko‘ra korreksiya kiritish dolzarb metodik vazifa hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida yuklama hajmi, shiddati, zichligi va dam olish oralig‘ining o‘zaro muvofiqligi adaptatsiyaning asosiy sharti sifatida qaraladi [2; 4]. Gandbolda esa bu ko‘rsatkichlar o‘yinchining tezlanish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘pni uzatish va darvozaga zarba berish harakatlari bilan bog‘lanadi. Talaba qizlarda yuklamani individual imkoniyatlarga mos rejalashtirish mashq sifatini saqlash, ortiqcha charchashning oldini olish va texnik ko‘nikmalarni barqaror shakllantirishga xizmat qiladi. Muallif tomonidan ilgari ishlab chiqilgan mashg‘ulotlarni loyihalash va baholash yondashuvlarida ham rejalashtirish, monitoring va bosqichli nazoratning o‘zaro bog‘liqligi asoslangan [5].

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi gandbolchi talaba qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan takomillashtirilgan metodikaning mazmunini yoritish hamda pedagogik tajriba natijalari asosida uning samaradorligini baholashdan iborat. Vazifalar sifatida sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichlar bo‘yicha differensial rejalashtirish, tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyoslash hamda metodik tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Pedagogik tajriba Buxoro davlat pedagogika instituti, Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti va Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universitetining gandbol to‘garaklarida o‘tkazildi. Tajribaga jami 86 nafar gandbolchi talaba qiz jalb qilinib, 43 nafari nazorat va 43 nafari tajriba guruhini tashkil etdi. Hududlar kesimida Buxorodan 24, Nukusdan 34 va Urganchdan 28 nafar sportchi ishtirok etdi. Nazorat guruhlarida mashg‘ulotlar amaldagi dastur asosida, tajriba guruhlarida esa takomillashtirilgan metodika asosida olib borildi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometrik o‘lchash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Umumiy tayyorgarlik 30 metrga yugurish, to‘ldirma to‘pni uloqtirish, 1000 metrga yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash, 4×10 metrga moksimon yugurish hamda qo‘llarni bukib-yozish testlari orqali baholandi. Maxsus tayyorgarlikda to‘pni olib yurish tezligi, bir daqiqada juft bo‘lib uzatish, harakatlanib darvozaga otish va belgilangan nuqtaga zarba berish aniqligi o‘lchandi. Natijalar arifmetik o‘rtacha qiymat, standart og‘ish, variatsiya koeffitsienti va Student mezoni yordamida tahlil qilindi.

Takomillashtirilgan metodikaning mazmuni. Metodika diagnostika, rejalashtirish, integratsiya, boshqarish va nazorat bloklaridan tashkil topdi. Dastlab sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligi aniqlandi. Keyin yillik dastur moslashtiruvchi, asosiy rivojlantiruvchi, maxsus tayyorgarlik, texnik-taktik rivojlantirish, musobaqaga tayyorlash va yakuniy baholash bosqichlariga ajratildi. Har bir bosqichda UJT, MJT va texnik-taktik tayyorgarlik nisbati vazifaga ko‘ra o‘zgartirildi. Mashg‘ulot shiddati dastlabki 50–60 foizdan musobaqaga tayyorlash bosqichida 90–95 foizgacha bosqichma-bosqich oshirildi.

Moslashtiruvchi bosqichda umumrivojlantiruvchi, yengil yugurish, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlarga ustuvorlik berildi. Keyingi bosqichlarda sprint, estafeta, sakrash, plyometrik va qarshilik mashqlari, to‘p uzatish, to‘p olib yurish, darvozaga uloqtirish, mini-o‘yinlar va nazorat o‘yinlari izchil murakkablashtirildi. Yuklama hajmi va shiddati sportchilarning funksional holati, test natijalari hamda mashq bajarish sifatiga ko‘ra korreksiya qilindi. Ushbu tuzilma umumiy tayyorgarlikdan maxsus va musobaqaviy tayyorgarlikka mantiqiy o‘tishni ta’minladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi, ya’ni asosiy testlarda $p>0,05$ bo‘ldi. Bu holat guruhlarning boshlang‘ich imkoniyatlari yaqinligini va metodika samaradorligini xolis baholash uchun teng sharoit mavjudligini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida esa tajriba guruhlarida tezkorlik, tezkor-kuch, kuch chidamliligi, umumiy chidamlilik, to‘pni boshqarish va zarba aniqligi ko‘rsatkichlarida nazorat guruhlariga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ustunlik qayd etildi. Asosiy natijalar $p<0,05$, ayrim testlarda $p<0,001$ darajasida ishonchli bo‘ldi.

1-jadval

Metodikaning hududlar bo‘yicha joriy etilish natijalari

Hudud	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Qo‘shimcha natija
Buxoro	15–18%	17–19%	Funksional tayyorgarlik 10–15%
Qoraqalpog‘iston	17–20%	15–18%	Funksional tayyorgarlik 14–16%
Urganch	13–15%	16–19%	Taktik harakatlar 14–16%; funksional tayyorgarlik 10–12%

Hududlar bo‘yicha natijalar metodikaning turli ta’lim muassasalari sharoitida ijobiy samara berganini ko‘rsatadi. Buxoroda umumiy tayyorgarlik 15–18 foiz, maxsus tayyorgarlik 17–19 foiz va funksional tayyorgarlik 10–15 foiz yaxshilandi. Qoraqalpog‘istonda umumiy ko‘rsatkichlar 17–20 foiz, maxsus ko‘rsatkichlar 15–18 foiz va funksional tayyorgarlik 14–16 foiz oshdi. Urganchda umumiy tayyorgarlik 13–15 foiz, maxsus tayyorgarlik 16–19 foiz, taktik harakatlarni o‘rganish 14–16 foiz va funksional tayyorgarlik 10–12 foiz yaxshilandi.

Integral tahlil takomillashtirilgan metodika qo‘llanilganda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 18,26 foizga, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 22,14 foizga yaxshilanganini ko‘rsatdi. Musobaqa faoliyati samaradorligi 19 foizga oshdi. Maxsus tayyorgarlikdagi yuqoriroq o‘sish sur’ati mashqlar mazmunining gandbol faoliyatiga yaqinlashtirilgani, to‘p bilan bajariladigan tezkor va koordinatsion topshiriqlar ulushi oshirilgani hamda texnik mashqlar jismoniy yuklama bilan birlashtirilgani bilan izohlanadi.

Pedagogik nazoratning muntazam tashkil etilishi metodikaning muhim tarkibiy qismi bo‘ldi. Dastlabki, oraliq va yakuniy testlar murabbiyga sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, yuklama shiddatini o‘z vaqtida o‘zgartirish va individual qiyinchiliklarni aniqlash imkonini berdi. Bunda nazorat faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi emas, balki mashg‘ulot jarayonini boshqarish mexanizmi sifatida xizmat qildi. Bu yondashuv sport tayyorgarligini rejalashtirish haqidagi umumiy ilmiy qarashlarga mos keladi [1; 3].

Xulosa. Pedagogik tajriba natijalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar hamda pedagogik nazorat bilan integratsiyalash gandbolchi talaba qizlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, tayyorgarlik vositalarining maqsadli nisbati va natijalarga asoslangan korreksiya tajriba guruhlarida barqaror ijobiy dinamika hosil qildi. UJTning 18,26 foizga, MJTning 22,14 foizga va musobaqa faoliyati samaradorligining 19 foizga yaxshilanishi metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Metodikani oliy ta’lim muassasalari, bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari va gandbol klublarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullayev M.J. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Buxoro, 2023.

2. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.
3. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
4. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va uning amaliy qo‘llanilishi. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
5. Yarasheva D.I. Gandbolchi qizlar mashg‘ulotlarini loyihalash va baholash. Monografiya. Buxoro, 2025.

TALABALAR SALOMATLIGINI TA’LIM JARAYONIDAYAXSHILASH

Madaminova Gulzoda Madaminovna
Alfraganus university, Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati katta o‘qituvchisi
gulzodamadaminova@gmail.com
ORCID:0009-0007-6363-5571

Annotatsiya: *sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirishni tashkil etish bo‘yicha ishlab chiqilgan kontseptsiya va dasturlarni ta’lim jarayoniga joriy etish talabalar sog‘lig‘ining sifatiga ta’sir qiladi.*

Kalit so‘zlar: *ta’lim jarayoni, talabalar, sog‘liq, kontseptsiya.*

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish va yoshlar orasida jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadida, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti 2018 yil 7 dekabrdagi PF-5590-sonli «O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlar to‘g‘risida» farmoniga muvofiq 2019-2022 yillarga aholi orasida sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish bo‘yicha kontseptsiya va dastur ishlab chiqildi.

Talabalar bilan sog'lom turmush tarzini targ‘ib qilish, zararlik odatlarga qarshi kurashish, tibbiy madaniyatni rivojlantirish bo‘yicha ommaviy tadbirlar o‘tkaziladi, jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish hamda sport ommaviy harakatini profilaktik tibbiyot bilan integratsiyalash;

- sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalarida xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlik;
- yoshlar sog‘lig‘i holatini monitoring qilish uchun yagona tizim yaratildi, aniq choralarni ishlab chiqish va sog‘lom turmush tarzini oshirish hamda umrni uzoq qilish bo‘yicha tavsiyalarni zamonaviy axborot va innovatsion texnologiyalar yordamida joriy etishga ko‘maklashish;
- xalqaro tan olingan metodologiyalarga asoslanib, kasalliklar xavf omillari bo‘yicha muntazam aholini tekshirish va so‘rovlar o‘tkazish amalga oshiriladi;

noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar tarqalishini oldini olish va kamaytirish, keng targ‘ibot ishlarini tashkil etish va aholi orasida sog‘lom ovqatlanishni sog‘lom turmush tarzining asosi sifatida kuchaytirish;

- Ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib boriladi, ularning maqsadi zamonaviy xalqaro sifat standartlariga muvofiq asosiy oziq-ovqat mahsulotlarini milliy ishlab chiqarishni kengaytirish;
- Ta'lim muassasalari bilan birgalikda kadrlarni sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish va uzluksiz professional rivojlanish tadbirlarida tashkil etish va ishtirok etish.

O‘quv jarayonining intensivlashuvi, yuqori aqliy yuklar va gipodinamiya talabalar orasida kasalliklar va ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib keldi. Hozirgi vaqtda to‘liq sog‘lom deb atash mumkin bo‘lgan talabalar 15% dan oshmaydi. Ko‘plab talabalar jismoniy va aqliy yuklarga qiyin moslashadi, bu esa ma’ruza materialini yodlash va universitetda samarali o‘qishga to‘sqinlik qiladi. Mamlakatimizda salomatlik afzallikka ega bo‘lmaganligi sababli, ko‘p oliy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayoni talabalarni o‘z sog‘lig‘iga ongli munosabatni o‘rgatishga mo‘ljallangan darajada emas va shunday qolmoqda.

Jismoniy tarbiya bakalavri kasbiy faoliyat sohasiga quyidagilar kiradi: jismoniy tarbiya sohasida ta’lim, sport, harakat orqali dam olish va reabilitatsiya, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish.

Bakalavrlarning kasbiy faoliyati ob'ektlariga jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish xizmatlarining iste'molchilari hamda sog'lom turmush tarzini olib borish, insonning psixo-fizik holatini optimallashtirishga yo'naltirilgan dunyoqarash, motivatsion-qiymat yo'nalishlarini shakllantirish jarayonlari kiradi.

Sog'lom turmush tarzini saqlashga bo'lgan mustaqil ijtimoiy motivatsiya ko'pincha xulq-atvor darajasida ajralib turmaydi. Shaxsiy sog'liqni saqlash motivlari ko'p funksiyalidir va turli motivatsion darajalarga bog'liq. Bu insonning sog'lig'i fenomeni o'zining murakkabligi va ko'p komponentli ekanligini, shuningdek, ayniqsa yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini rag'batlantiruvchi motivatsiyani shakllantirishning qiyinligini yana bir bor tasdiqlaydi. Chunki "aqldan ozgan davolash mumkin emas", faqat pedagogika vositalari orqali talabalarning hayotiy faoliyatining ba'zi jihatlarini kuchaytirishga umid qilish mumkin, ular sog'lom yashashning umumiy tamoyillariga ochiq-oydin qarshi qo'yilmaydi. Shu bilan birga, sog'liqni saqlashga zid keladigan talabalarning ayrim faoliyati biroz pasayishi ham kutilishi mumkin.

O'quvchilar, yoshlar ijtimoiylashuv jarayoniga faol jalb etilgan bo'lib, shu jarayonda shaxsning yo'nalishi shakllanadi va namoyon bo'ladi. Zamonaviy hayot sharoitlarining intensivlashuvi va nomutanosibligi, aholining salomatlik salohiyatining pasayishiga olib kelayotganligi sababli, jismoniy tarbiya vositalari orqali o'quvchilarning sog'lomligini saqlash maqsadida foydalanish mumkin bo'lgan kundalik hayot omillari va sharoitlari alohida qiziqish uyg'otadi.

Haqiqiy pedagogik amaliyotda aksariyat jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlari o'quvchilarda mustaqil, motivatsiyalangan va barqaror shaxsiy sog'lomlashtirish faoliyatini shakllantirmaydi. Psixologik va sotsiologik xususiyatlarni jismoniy faollik va sog'lomlashtiruvchi faoliyatni o'rganishga qo'shish esa ushbu insoniy faoliyat turlarining ayrim muhim real holatlarini qamrab olish imkonini beradi.

Yoshlar orasida sog'liqning psixosotsial jihatiga oid tushunchalar va ahamiyatni hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya faoliyati orqali sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish, shuningdek, tashqi sharoitlarda valeologik turdagi fikrlash va harakatlarni shakllantirish hamda valeoga yo'naltirilgan shaxsni rivojlantirish mumkin. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya faoliyati ijtimoiy-psixologik dominant motivlarni amalga oshirish vositasi bo'lishi kerak.

Ta'lim jarayoniga joriy etilgan va quyidagilar amalga oshiriladi:

- o'quv kuni davomida ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari;
- haftasiga kamida bir marta «Sog'lik kuni», bu kunida talabalar sport-massoviy tadbirlarda qatnashadi (yugurish, suzish, futbol, voleybol, basketbol, tennis va boshqalar);
- talabalarda mashhur bo'lgan sport turlari bo'yicha muntazam sport musobaqalari va boshqa sport-massoviy tadbirlar.

Yoshlar orasida maxsus «Alpomish» va «Barchinoy» testlarini o'tkazishni tashkil qilish, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yoshlar orasida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga oid sport me'yorlari va davlat talablarini belgilash;
- turli yosh toifalari orasida sport musobaqalarini o'tkazish;
- yuqori natijalarga erishgan fuqarolarni «Alpomish» va «Barchina» I, II va III darajali ko'krak belgilar bilan taqdirlash.

Ta'lim muassasalari o'quv dasturlariga sog'lom turmush tarzini yuritish, sog'lom ovqatlanish va o'quvchilarning (talabalar) jismoniy faolligini ta'minlash tadbirlarini kiritish sog'liq sifatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori №PP-4063 18.12.2018 «Infeksion bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari haqida».

2. Абдиев, Ш. А. (2021). Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш. Fan-sportga, (4), 68-70.

3. Ниязова, р. Р. (2026). Технология развития координационных способностей у юных хапкидистов. Новости образования: исследование в xxi веке, 4(41), 142-147.
4. Аъзамов, р. М. (2022). Оценка перспективности спортсменов, специализирующихся в хоккее на траве с использованием морфологических и физиологических подходов. Fan-sportga, (1), 34-36.
5. Madaminovna, M. G. (2024). Alfraganus university talabalarining voleybol sport turi orqali sakrovchanlik sifatini takomillashtirish. Journal of multidisciplinary bulletin, 7(10), 12-14
6. O‘tashev, x. (2025). Oliy ta’lim muassasasida sport ishlarining ustuvor vazifasi sifatida sport madaniyatini shakllantirishning muhim jihatlari. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари актуальные проблемы социально-гуманитарных наук actual problems of humanities and social sciences., 5(3), 487-492.
7. Разуваева, и. Ю., & мадаминова, г. М. (2017). Экономика в области спорта. Молодой ученый, (15), 672-674.
8. Artiqova, O. M. (2025, December). BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O‘RNI. In Conferences (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395).
9. Кенжаева, Х. А. (2022). Коррекция и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 559-564.
10. Bakhodirovna, D. L. (2026). THE EFFECTIVENESS OF TOOLS FOR DEVELOPING THE SPEED-STRENGTH ABILITIES OF HURDLERS. BG pulse journal, 2(5), 558-662.

ДИНАМИКА ВЛИЯНИЯ ОБЪЕМА НАГРУЗОК, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ ТРАДИЦИОННОЙ И ОПТИМИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НА СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Мельзиддинов Руслан Адхамович
ALFRAGANUS UNIVERSITY,
Узбекситан, г.Ташкент

Аннотация

В статье рассматривается значение традиционной и оптимизированной технической подготовки юных футболистов, а также вопросы обучения техническим приемам и их роли в структуре подготовки. Исследованы уровень технической подготовленности футболистов и факторы, определяющие эффективность ее реализации.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, соревновательная деятельность, отбор, педагогический эксперимент, экспериментальная группа, контрольная группа, юные футболисты, учебно-тренировочный процесс.

В целях воспитания гармонично развитого поколения в Узбекистане, активного привлечения способной молодежи к занятиям спортом, дальнейшей поддержки и развития национального футбола, создания необходимых условий для отбора юных футболистов и углубленного развития у них профессионального мастерства и навыков, а также формирования надежного резерва для футбольных клубов и национальных сборных команд страны были приняты ряд указов и постановлений Президента Республики Узбекистан и Кабинета Министров Республики Узбекистан. В данных документах определены задачи по совершенствованию теоретической подготовки и технико-тактических навыков юных футболистов, развитию их профессиональных качеств, а также организации процесса подготовки юных футболистов на основе научно-методических рекомендаций в соответствии с международными требованиями к развитию современного футбола (1–3).

Цель исследования: повышение эффективности технической подготовки юных футболистов путем оптимизации специализированных средств с учетом показателей соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки.

Объект и предмет исследования: учебно-тренировочный процесс юных

футболистов и структура их соревновательной деятельности.

Установленные нормативы приоритетного использования основных технико-тактических действий в игре для каждой возрастной группы футболистов 8–10 лет послужили основанием для внесения изменений в существующую систему технической подготовки, что, предположительно, позволяет повысить уровень технического мастерства.

По результатам предварительных исследований установлено, что в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, особенно на начальном этапе подготовки, преимущественно осуществлялось обучение ударам по мячу.

Проверка выдвинутого предположения осуществлялась на основе экспериментального исследования и сравнительного анализа показателей футболистов в возрасте от 8 до 10 лет, входивших в экспериментальную (50 человек) и контрольную (55 человек) группы. В начале эксперимента по большинству исследуемых показателей статистически значимых различий между спортсменами экспериментальной и контрольной групп не выявлено. Исключение составили показатели скоростно-силовых качеств футболистов 8–10 лет контрольной группы, исходный уровень которых в начале эксперимента был достоверно выше, чем в экспериментальной группе.

Для каждой возрастной группы наряду с проведением эксперимента, а также на основании анализа соревновательной деятельности были внесены изменения в структуру объема основных технических приемов и последовательность их освоения.

В педагогическом эксперименте использовались все традиционные средства формирования технического мастерства юных футболистов. Объем средств планировался таким образом, чтобы по мере достижения определенной эффективности выполнения заданий постепенно повышалась сложность их реализации.

Например, для футболистов 8–9 лет, помимо перераспределения часов, предусмотренных программой, особое внимание уделялось изменению последовательности обучения футбольной технике: обучение начиналось не с традиционно используемых ударов по мячу, а с ведения мяча различными частями стопы — внутренней, средней и внешней. Для оценки обоснованности предложенных изменений в начале и в конце эксперимента юные футболисты проходили тестирование.

По окончании эксперимента в группах футболистов 8–9 лет достоверный прирост показателей был выявлен по всем тестам, за исключением теста на точность удара по воротам с места. По данному показателю в контрольной группе также не наблюдалось существенного прироста.

В контрольной группе достоверный прирост показателей наблюдался только по результатам прыжка в длину с места и бега на 30 м; по остальным тестам статистически значимого улучшения не выявлено.

Различия в динамике прироста показателей также оказались значительными: выполнение передачи мяча улучшилось на 40% в экспериментальной группе и на 14,3% в контрольной; показатели дальности удара — соответственно на 140% и 25%; показатели жонглирования — на 166,7% и 80%.

Результаты педагогического эксперимента наряду с определением приоритетов в технической подготовке показали возможность пересмотра подходов к существующей методике совершенствования технического мастерства в практике учебно-тренировочного процесса юных футболистов. В частности, установлена возможность увеличения на 30% объема часов, отводимых на освоение элементов игровой техники, связанных с непосредственным контролем мяча, относительно общего количества часов, выделенных на техническую подготовку.

Внесение предлагаемых изменений в учебный материал достигается за счет перераспределения объема средств путем увеличения доли упражнений, направленных на целенаправленное совершенствование техники владения мячом в условиях быстрого перемещения, без выхода за установленные количественные пределы тренировочного времени.

Выводы. Таким образом, в группах начальной подготовки целесообразно пересмотреть принцип последовательности обучения футбольной технике. В соответствии с полученными данными о структуре соревновательной деятельности необходимо начинать обучение с таких элементов, как ведение мяча ногой в различных вариантах и обыгрыш соперника, а затем последовательно осваивать другие технические действия.

Таким образом, предлагаемый подход к организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов создает условия для более дифференцированного обучения технике владения мячом, что, в частности, позволяет повысить эффективность технической подготовки на протяжении многолетнего периода спортивного совершенствования.

Список использованной литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года № УП-5887 «О мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый этап».
2. Мирзиёев Ш.М. Новая стратегия Узбекистана. 2021.
3. Кошбахтиев И.А., Васильева Е.Б., Сейтимуратов Т.Ш. Структура технологии применения футбола в отделении спортивного совершенствования студентов // Молодой ученый. 2015.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. М.: «ТВТ Дивизион», 2006.
5. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов: учебное пособие. Т.: УзГИФК, 2012.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Фатуллаева Муаззам Азимовна
доцент кафедры «Спортивная деятельность» Бухарского государственного университета.
orcid 0000-0002-9369-8940
muazzam.fatullaeva@mail.ru
m.a.fatullayeva@buxdu.uz

Аннотация. В статье приведены подробные сведения о физическом воспитании и эстетическом воспитании, а также сведения об их взаимной интеграции и связи.

Ключевые слова. Физическое воспитания, физическое культура, эстетическое воспитания, интеграции физического и эстетического воспитания, физическая подготовка, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация, эстетическая наука.

Введения. В рамках указанных тенденций формирование целостной развитой личности выдвигается нами как главная цель обучения и условие его эффективности, что требует обеспечения единства всех видов деятельности студентов. В силу многих обстоятельств (возрастные особенности, потребность в укреплении здоровья и др.) продуктивным средством решения этой проблемы становятся занятия физической культурой.

Сферой, которая дает человеку некие духовные ориентиры (наряду с другими), является эстетическая культура (20).

Реализация в настоящей работе ценностного подхода для решения проблемы формирования целостной личности на основе интеграции физической и эстетической культуры предполагает рассмотрение следующих вопросов:

- исследование проблемы интеграции в психолого-педагогической литературе;
- анализ интеграции физического и эстетического воспитания;
- изучение современной практики интеграции физического и эстетического воспитания студентов в учебных заведениях.

Освещению этих вопросов посвящена первая глава нашего исследования.

В свете обновления содержания образования ФВ следует понимать как органическое единство двух компонентов, ориентирующегося к физической культуре и творчески деятельностного. Первый призван создать у молодежи целостное теоретическое

представление о ФК как элементе общей культуры. Это достигается путем овладения основами знаний на материале таких наук, как теория и история ФК и С, гигиена, психология, физиология ФВ, биомеханика физических упражнений, и раскрытия таких связей, как «человек-человек», «человек-общество», «человек-природа», «человек-производство», «человек-государство». Второй компонент ориентирует ФВ на творческое усвоение способов двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и умения применять их при решении оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач.

Говоря о ФВ, предполагают, что оно имеет существенное значение для личности и общества в целом. Результаты ФВ, которые выражаются в показателях совершенствовании человека, а также все то, что обеспечивает достижение этих результатов и создается в связи с практикой ФВ (специальные знания, средства, методы и т.п.), представляют значительную общекультурную ценность. В данном качестве ФВ относится к ФК общества.

ФК есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

ФК (в широком смысле слова) составляет важную часть культуры общества - вся совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования челочка. Её частями являются ФВ, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация. Каждая из них удовлетворяет определенные потребности общества и личности.

Физическая подготовка - часть ФВ, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом требований производства, вида деятельности.

Физическое развитие - часть ФВ, процесс изменения форм и функций организма, а также результат этого изменения.

Спорт - игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов.

Физическая рекреация - осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса.

Физическая реабилитация - деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека.

Изложенные понятия дают предварительное представление о ФВ, его особенностях, специальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризуют ФВ как общественно педагогическое явление. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, ФВ играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности.

В то же время, как к важнейшему средству формирования всесторонне развитой и духовно богатой личности, возрастает внимание к проблемам теории и практики эстетического воспитания, поскольку его цель - развитие эстетической активности личности не только в художественной деятельности, но, прежде всего, в практической жизни: в отношении человека к природе, к другим людям и к самому себе, к обычаям, формам поведения, к миру вещей, окружающих человека, и, наконец, к искусству.

Поэтому эстетическое воспитание призвано формировать у молодых людей предельную широту эстетических потребностей, универсальность эстетического отношения к миру. Эстетическое воспитание осуществляется во всех сферах человеческой деятельности - в труде, быту, в спорте, в учении, в воинской службе, в искусстве. Особое место занимает эстетическое воспитание в учебном заведении, где оно становится делом

всего педагогического коллектива, всей учебной и не учебной жизни образовательного учреждения.

Кроме того, эстетическое воспитание прямо и косвенно связано с решением ряда экономических проблем: общественное производство развитого общества направленно на удовлетворение растущих духовных и материальных потребностей людей. С ростом общественного сознания, общекультурного и художественного уровня людей возрастает и требовательность к себе, к своему духовному обогащению, к качеству вещей, к формам и способам материального потребления. Этот объективный процесс делает красоту производимых товаров одним из важнейших элементов их качества. Именно качество производимых товаров имеет основное значение в сбыте, а стало быть, в развитии экономики вообще.

При анализе теоретического материала по данной проблеме, мы не обнаружили определенной структуры эстетического воспитания. И дело даже не просто в недостаточном обсуждении проблемы систематизации эстетики, а в отсутствии, как правило, системного изложения содержания эстетической науки. Эстетика поэтому выглядит скорей как совокупность, а не как система понятий. Последовательность рассмотрения и расположения категорий, тем, проблем, нередко обусловлена внешними обстоятельствами, сложившимися традициями, а не логикой развертывания самой эстетической проблематики.

Трудность построения системы наук многие ученые объясняют неполной представленностью ее состава (понятия, проблемы, законы, теории, гипотезы и прочее), отсутствием четкости в определении ее основных категорий. На этом основании, многие специалисты ждут времени, когда все понятия будут выявлены, изучены, определены; и только тогда якобы созреет возможность построения системы науки. Утверждения о невозможности создания системы эстетики до тех пор, пока авторы (и конечно с разных конкретных позиций) не исследуют и не определят понятий прекрасного, стиля, вкуса, ценности, метода и т.д., на наш взгляд, методологически не состоятельны. Построение системы эстетики должно определяться на достаточно разработанный понятийный аппарат, но как правило, проблема системы науки и возникает тогда, когда это условие или налицо, или находятся в стадии завершения, или задается решающим проблему исследования.

В то же время, слово "эстетика" - одно из наиболее употребляемых в нашей повседневной жизни, которое рассеяно в разных ее сферах. Говорят об эстетике одежды, эстетике спектакля, эстетики интерьера и т.д. Как известно, понятие эстетики обозначает и философскую науку об искусстве.

В последнее время сфера интересов эстетики значительно расширилась и вышла далеко за пределы искусства, художественного творчества.

Этот процесс связан с возникновением новых видов эстетической деятельности, таких, например, как художественное конструирование (дизайн), различные виды художественно прикладной деятельности, направленные на эстетическое формирование парков, букетов и т.п.; с проявлением новых видов искусства. Оказалось, что труд, и быт, и окружающая среда, все виды человеческой деятельности, поведение человека, его внутренний мир и внешний облик все может быть предметом эстетическою анализа.

На основе этого наряду с общей эстетикой появилась широко разветвленная система эстетических дисциплин, включая в себя теорию эстетического воспитания, производственно-техническую эстетику, эстетику быта и поведения, эстетику природы, развивающийся комплекс искусственных наук и др.

Эстетическое воспитание - целенаправленный процесс формирования творчески активной личности, способной с позиций доступного ей понимания идеала, воспринимать и оценивать прекрасное, совершенное, гармоничное, другие эстетические явления в жизни, природе, искусстве, жить и творить "по законам красоты".

Большой опыт исследовательской работы в педагогической науке по общим вопросам физического и эстетического воспитания, а также по отдельным их направлениям, ограничивается традиционными объектами. За его пределами оставалась проблема поиска

путей интеграции физического и эстетического воспитания.

Следует упомянуть, что в свое время еще Гегель проводил аналогию между формированием тела человека и художественным творчеством. Гармонически развитое тело человека он сравнивал с художественным произведением, отмечая, в частности, что борцы в Греции умели "давать в лице своего прекрасного развитого тела благодаря упражнению как бы живое художественное произведение". А французский ученый Г. Пуре специально посвятил свой доклад на 10-й сессии МОА в Афинах доказательству положения о том, что спорт является искусством, причем по его мнению, изобразительным искусством. При этом в качестве аргумента он использовал ссылку на то, что в спорте с необыкновенной силой проявляется прекрасное, возвышенное и драматическое, что здесь создается гармония и др.

Современный этап развития педагогической науки и культуры характеризуется преодолением узкоспециализированного изучения культурных явлений, связан с их системным рассмотрением, обращением к человеку, который в трудах по человековедению все чаще начинает рассматриваться как целостность и многомерность, как интегративная система. Педагогика ставит перед собой высокую цель воспитания здорового, сильного, гармонического развитого человека. И в ее развитии, как науки, намечается новая тенденция, связанная с переходом в исследованиях преимущественно от медико-биологического и собственно педагогического аспекгов к психологическому, социологическому, теоретико-интегративному и другим, являющимися одними из основных при изучении человека.

Все здание эстетической науки строится на единственной категории прекрасного. Доброе - прерогатива этики; истинное - науки; другие, более частные эстетические категории (трагическое, возвышенное и т.п.) являются категориями - "гибридами", вмещающими в себя и эстетическое, и религиозное содержание. Эстетическое воспитание само по себе осуществляется в тесном единстве со всеми другими видами воспитания, в том числе и физического.

Эстетическая культура считается фундаментом строительства личности; между уровнем духовности человека и мерой его полезности обществу существует прямая зависимость.

Такое положение требует введения в профессиональную подготовку каждого студента элементов эстетической культуры, способных гарантировать

дальнейшее ее развитие и возможности применения в практической трудовой деятельности.

Говоря о ФК, отметим, что качественно новая стадия осмысления ее сущности и значимости связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств, поиска механизмов их взаимодействия.

В специальной литературе правомерно отмечалось, что необходимо ставить вопрос "не об индифферентности средств ФК по отношению к решению воспитательных задач в обществе", а о том, как использовать специфические и общепедагогические средства, методы ФК и С, решая в едином процессе задачи физического совершенствования и обязательного духовного развития личности человека.

Духовный мир человека находит отражение в двигательных действиях и в том, что удовлетворение приносит не только конечный результат его освоения, но и само совершение действий, где выделяется ряд признаков деятельных переживаний человека, связанных с рождением в нем всего нового. Это такие чувства: "слияние процессов действий и создания гармонии с окружающей средой, порождающее духовно-физический подъем, состояния вдохновения, "мышечной радости", где доминирует мотивационно-эмоциональная сфера мышления; наслаждения процессом деятельности, где происходят более глубокое

понимание самого себя, преображение души человека.

Выводы. Подводя итоги теоретического исследования проблемы, важно отметить, что эстетическая значимость спорта и ФВ обнаруживается не как абстрактная и безотносительно ко времени и историческим условиям существующая ценность, а как результат конкретно-исторического действия, утверждения новых отношений, формирования новой гармонически всесторонне развитой личности (185). Опыт взаимодействия физического и эстетического компонентов культуры в современной средней, средней профессиональной и высшей школе становится предметом дальнейшего нашего анализа.

При анализе интегративных процессов физического и эстетического воспигания обнаружено, что в процессе занятий ФК и С, данный вопрос решается только в одном направлении - использованием средств эстетического воспигания на занягиях ФК и С, зачастую поверхностно или примигивио. Такой подход в практике физического и эстетического воспитания позволил нам найти наиболее рациональное решение воплощения эффективной «технологии» интеграции физического и эстетического воспигания подростков в процессе занятий ФК и разработать модель интеграции физического и эстетического воспитания.

Педагогический смысл модели в том, что она должна ориентировать всю жизнедеятельность студентов, определять ее цели и пути их достижения.

Модель позволяет выделить актуальные и перспективные проблемы учебно-воспитательного процесса, выявить, изучить и научно обосновать условия возможного сближения между ожидаемыми и желаемыми изменениями личности в будущем.

Использованная литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Спорт, 2008.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2008.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1990.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2010.
6. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Смысл; Эксмо, 2005.
7. Каган М.С. Эстетика как философская наука. — СПб.: Петрополис, 1997.
8. Бакушинский А.В. Художественное творчество и воспитание. — М.: Новая Москва, 1925.
9. Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. — М.: Академия, 2002.
10. Подласый И.П. Педагогика. — М.: Юрайт, 2013.
11. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». — М., 2012.
12. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». — Ташкент.
13. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». — Ташкент, 2020.
14. Каримов И.А. Высокая духовность — непобедимая сила. — Ташкент: Маънавият, 2008.
15. Абдуллаев А., Хонкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. — Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005.

TALABALAR ESTETIK TARBIYASINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITALARIDAN FOYDALANISH

Fatullayeva Muazzam Azimovna
Buxoro davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedrasi dotsenti
orcid 0000-0002-9369-8940
muazzam.fatullaeva@mail.ru
m.a.fatullayeva@buxdu.uz

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya va estetik tarbiya haqida tushunchalar, shuningdek, ularning o'zaro integratsiyasi va bog'liqligi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Jismoniy tarbiya va sport orqali talabalarni estetik tarbiyalash texnologiyalari keltirilgan.

Kalit so'zlar. Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, estetik tarbiya, jismoniy va estetik tarbiyaning integratsiyasi, jismoniy rivojlanish, jismoniy dam olish, jismoniy reabilitatsiya, estetik fan.

Аннотация. В статье представлены понятия физического воспитания и эстетического воспитания, а также сведения об их взаимной интеграции и связи. Представлены технологии эстетического воспитания студентов посредством физического воспитания и спорта.

Ключевые слова. Физическое воспитание, физическая культура, эстетическое воспитание, интеграция физического и эстетического воспитания, физическое развитие, физический отдых, физическая реабилитация, эстетическая наука.

Annotation. The article presents the concepts of physical education and aesthetic education, as well as information about their mutual integration and connection. Technologies of aesthetic education of students through physical education and sports are presented.

Keywords. Physical education, physical culture, aesthetic education, integration of physical and aesthetic education, physical development, physical recreation, physical rehabilitation, aesthetic science.

Kirish. Estetik tarbiya — shaxsda go‘zallikni his qilish, uni anglash, qadrlash, estetik did va madaniyatni shakllantirish hamda go‘zallik yaratishga intilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Estetik tarbiya insonning nafaqat san’at asarlariga, balki tabiatga, mehnatga, kundalik hayotga, insonlar o‘rtasidagi munosabatlarga va o‘zining tashqi ko‘rinishiga bo‘lgan munosabatini ham shakllantiradi.

Talabalik davrida shaxsning dunyoqarashi, mustaqil fikrlashi, axloqiy va estetik qarashlari faol rivojlanadi. Shu sababli oliy ta’lim jarayonida estetik tarbiyaga alohida e’tibor berish muhimdir.

Estetik tarbiyaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- talabalarda go‘zallik va nafosatni anglash qobiliyatini rivojlantirish;
- estetik didni shakllantirish;
- madaniy xulq-atvorni rivojlantirish;
- jismoniy qomat va harakatlar uyg‘unligini tarbiyalash;
- tabiat va atrof-muhitga estetik munosabatni shakllantirish;
- jamoada o‘zini tutish madaniyatini rivojlantirish;
- ijodkorlik va tashabbuskorlikni qo‘llab-quvvatlash.

Mavzuning dolzarbligi. Ushbu maqolada jismoniy va estetik madaniyat integratsiyasiga asoslangan yaxlit shaxsni shakllantirish muammosini hal qilishda qiymatga asoslangan yondashuvni amalga oshirish quyidagi masalalarni ko'rib chiqishni o'z ichiga oladi:

- psixologik-pedagogik adabiyotlarda integratsiya muammosini o'rganish;

- jismoniy va estetik tarbiyaning uzviyligini tahlil qilish;

- ta'lim muassasalarida o'quvchilarning jismoniy va estetik tarbiyasini integratsiyalashning zamonaviy amaliyotini o'rganish.

Tadqiqot ob’yekti. Ta'lim mazmunini yangilash nuqtai nazaridan jismoniy tarbiyani jismoniy madaniyat va ijodiy faoliyatga yo'naltirilgan ikki komponentning organik birligi sifatida tushunish kerak. Birinchisi, yoshlarda JM haqida umumiy madaniyat elementi sifatida yaxlit nazariy tushunchani shakllantirishga qaratilgan. Bunga jismoniy faoliyat va jismoniy mashqlar nazariyasi va tarixi, gigiyena, psixologiya, jismoniy faoliyat fiziologiyasi, jismoniy mashqlar biomexanikasi kabi fanlar materiallari asosida bilim asoslarini egallash hamda “inson -shaxs”, “shaxs-jamiyat”, “inson -tabiat”, “inson-ishlab chiqarish”, “inson-davlat”. Ikkinchi komponent jismoniy faoliyatni harakat, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlari usullarini ijodiy o'zlashtirishga va ularni sog'lomlashtirish, ta'lim, rivojlanish va tarbiyaviy muammolarni hal qilishda qo'llash qobiliyatiga qaratilgan 1,4,6).

Jismoniy faollik haqida gapiradigan bo'lsak, u shaxs va umuman jamiyat uchun muhim

ahamiyatga ega deb taxmin qilinadi. Insonning takomillashtirish ko'rsatkichlarida ifodalangan jismoniy faoliyat natijalari, shuningdek, ushbu natijalarga erishishni ta'minlaydigan va jismoniy faoliyat amaliyoti bilan bog'liq holda yaratilgan barcha narsalar (maxsus bilimlar, vositalar, usullar va boshqalar) muhim umumiy madaniy qiymatga ega. (7,12,17).

JT - bu insonning jismoniy (tana) tabiatini o'zgartirish jarayoni va natijasidir. Bu jamiyat tomonidan yaratilgan va odamlarning jismoniy rivojlanishi uchun foydalaniladigan moddiy va ma'naviy qadriyatlarning yig'indisidir.

JM (so'zning keng ma'nosida) jamiyat madaniyatining muhim qismi - shaxsni yo'naltirilgan jismoniy takomillashtirish uchun maxsus vositalar, usullar va shart-sharoitlarni yaratish va ulardan oqilona foydalanishda erishilgan yutuqlarning butun majmui. Uning qismlari jismoniy faollik, sport, jismoniy dam olish, jismoniy reabilitatsiyalardir. Ularning har biri jamiyat va shaxsning muayyan ehtiyojlarini qondiradi.

Jismoniy tarbiya jismoniy madaniyatning bir qismi, ishlab chiqarish talablari va faoliyat turini hisobga olgan holda jismoniy qobiliyat va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishning pedagogik jarayonidir.

Jismoniy rivojlanish - bu jismoniy tayyorgarlikning bir qismi, tana shakllari va funksiyalarini o'zgartirish jarayonidir.

Sport - bu jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslangan va eng yuqori natijalarga erishishga qaratilgan o'yinli, raqobatbardosh faoliyat.

Jismoniy dam olish - bu jismoniy mashqlar orqali odamlarning faol dam olishini amalga oshirish, bu jarayondan zavq olish.

Jismoniy reabilitatsiya - bu shaxsning qisman yo'qolgan yoki zaiflashgan psixofizik funksiyalari va qobiliyatlarini tiklashga qaratilgan faoliyat (4,15,18).

Taqdim etilgan tushunchalar JT, uning xususiyatlari, maxsus funksiyalari va boshqa hodisalar bilan aloqalari haqida dastlabki tasavvurni beradi. Bu tushunchalarning kombinatsiyasi birinchi navbatda jismoniy tarbiyani ijtimoiy-pedagogik hodisa sifatida tavsiflaydi. So'zning keng ma'nosida ta'limning ajralmas tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jamiyatning inson rivojlanishiga maqsadli ta'sir qilish, uni tayyorlash zarurati bilan bog'liq bo'lgan umumiy pedagogik va o'ziga xos ta'lim vazifalarini amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi, mehnat va boshqa ijtimoiy ahamiyatga ega faoliyat uchun.

Shu bilan birga, har tomonlama rivojlangan va ma'naviy boy shaxsni shakllantirishning eng muhim vositasi sifatida estetik tarbiya nazariyasi va amaliyoti muammolariga e'tibor kuchaymoqda, chunki uning maqsadi nafaqat shaxsning estetik faoliyatini rivojlantirishdir, badiiy faoliyatda, lekin, birinchi navbatda, amaliy hayotda: insonning tabiatga, boshqa odamlarga va o'ziga, urf-odatlariga, xulq-atvor shakllariga, insonni o'rab turgan narsalar dunyosiga va nihoyat, san'atga bo'lgan munosabatida.

Binobarin, estetik tarbiya yoshlarda estetik ehtiyojlarning eng keng qamrovini, dunyoga estetik munosabatning universalligini shakllantirishga qaratilgan. Estetik tarbiya inson faoliyatining barcha sohalarida - mehnatda, kundalik hayotda, sportda, o'qishda, harbiy xizmatda, san'atda amalga oshiriladi. Ta'lim muassasasida estetik tarbiya alohida o'rin tutadi, u butun pedagogik jamoaning, ta'lim muassasasining butun o'quv va ta'limdan tashqari hayotining ishiga aylanadi.

Bundan tashqari, estetik tarbiya bir qator iqtisodiy muammolarni hal qilish bilan bevosita va bilvosita bog'liq: rivojlangan jamiyatda ijtimoiy ishlab chiqarish odamlarning o'sib borayotgan ma'naviy va moddiy ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan. Ijtimoiy ongning yuksalishi bilan odamlarning umumiy madaniy-badiiy saviyasi, o‘z-o‘ziga, ularning ma’naviy boyishiga, narsalarning sifatiga, moddiy iste’molning shakl va usullariga bo‘lgan talablari ham ortadi. Ushbu ob'yektiv jarayon ishlab chiqarilgan tovarlarning go'zalligini ularning sifatining eng muhim elementlaridan biriga aylantiradi. Bu ishlab chiqarilayotgan mahsulotlarning sifati birinchi o'rinda turadi, kundalik hayotda, shuningdek, umuman iqtisodiyotning rivojlanishida o’z aksini topadi.

Bu masala bo'yicha nazariy materialni tahlil qilganda biz estetik tarbiyaning o'ziga xos tuzilishini topmadik. Gap nafaqat estetikani tizimlashtirish muammosini yetarli darajada

muhokama qilmaslik, balki, qoida tariqasida, estetika fanining mazmunini tizimli ravishda taqdim etishning yo'qligidadir. Shuning uchun estetika tushunchalar tizimidan ko'ra ko'proq umumiylikka o'xshaydi. Kategoriyalar, mavzular, muammolarni ko'rib chiqish va tartibga solish ketma-ketligi ko'pincha estetik masalalarning o'zi rivojlanish mantig'i bilan emas, balki tashqi sharoitlar, o'rnatilgan an'analar bilan belgilanadi (4,10,21).

Ko‘pgina olimlar fanlar tizimini qurish qiyinligini uning tarkibi (tushunchalari, muammolari, qonunlari, nazariyalari, farazlari va boshqalar) to‘liq ifodalanmaganligi va asosiy kategoriyalarini belgilashda aniqlik yo‘qligi bilan izohlaydilar. Shu asosda ko'plab mutaxassislar barcha tushunchalarni aniqlash, o'rganish, aniqlash vaqtini kutishmoqda va shundan keyingina fan tizimini qurish imkoniyati paydo bo’ladi. Mualliflar (albatta, turli xil o'ziga xos pozitsiyalardan) go'zallik, uslub, did, qiymat, usul va boshqalar tushunchalarini o'rganmaguncha va aniqlamaguncha estetika tizimini yaratishning mumkin emasligi haqidagi bayonotlar, bizning fikrimizcha, uslubiy jihatdan asossizdir. Estetik tizimning qurilishi yetarlicha rivojlangan kontseptual apparat bilan belgilanishi kerak, ammo qoida tariqasida, ilmiy tizim muammosi ushbu shart mavjud bo'lganda yoki tugallanish jarayonida yoki hal qilish yo'li bilan qo'yilganda paydo bo'ladi. tadqiqot muammosi (6,7,12).

Shu bilan birga, "estetika" so'zi kundalik hayotimizda eng ko'p qo'llaniladigan so'zlardan biri bo'lib, u o'zining turli sohalarida tarqalgan. Ular kiyim-kechak estetikasi, spektakllar estetikasi, interyer estetikasi va boshqalar haqida gapiradilar. Ma’lumki, estetika tushunchasi san’at haqidagi falsafiy fanni ham anglatadi.

So'nggi paytlarda estetikaga qiziqish doirasi sezilarli darajada kengayib, san'at va badiiy ijod chegaralaridan ancha chiqib ketdi.

Bu jarayon estetik faoliyatning yangi turlarining paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'lib, masalan, badiiy qurilish (loyihalash), bog'lar, guldastalar va boshqalarni estetik shakllantirishga qaratilgan badiiy-hunarmandchilik faoliyatining turli turlari; san'atning yangi turlarining paydo bo'lishiga olib keldi. Ma’lumki, mehnat ham, kundalik hayot ham, atrof-muhit ham, inson faoliyatining barcha turlari, inson xatti-harakati, uning ichki dunyosi va tashqi ko‘rinishi estetik tahlil predmeti bo‘lishi mumkin.

Buning asosida umumiy estetika bilan bir qatorda estetik fanlarning keng tarmoqlangan tizimi vujudga keldi, jumladan, estetik tarbiya nazariyasi, ishlab chiqarish-texnik estetika, hayot va xulq estetikasi, tabiat estetikasi, rivojlanayotgan sun’iy fanlar majmuasi va boshqalar.

Estetika fanining mazmunini tizimlashtirish muammosi nafaqat hayotga tadbiq etilmagan, balki haligacha ilmiy muhokama predmetiga aylangani yo‘q, dolzarb masalalar toifasiga o‘tkazilmagan (10). Biroq, adolat shuni ta'kidlashni talab qiladiki, mahalliy olimlar - L.A. Volovich, V.A. Razumny, A.S. Makarenko, V.A. Suxomlinskiy, I.A. Kairov, B.T. Lixachev va boshqalar estetik tarbiya nazariyasini rivojlantirishga katta hissa qo'shganlar. Ular, birinchi navbatda, ta'lim muassasasida estetik tarbiya tizimini qurishda tayanish kerak bo'lgan asosiy tushunchalarni aniqladilar.

Eng muhim muammolarni nazariy jihatdan ishlab chiqishda, individual estetik nazariyalar tizimini (ta'm nazariyasi, idrok nazariyasi, san'at morfologiyasi nazariyasi, qiymat nazariyasi va boshqalar) qurishda mahalliy estetika fanining shubhasiz muvaffaqiyatlari mavjud. Fan sifatida estetika mazmunining tartibliligi masalasiga, barcha estetik tushunchalar tizimini ishlab chiqish masalasiga kelsak, bu borada vaziyat biz istagandek dalda beruvchi emas.

Bu muammoning murakkabligini tushuntirishning hojati yo'q va u o'zining uslubiy muhokamasini va dastlabki yechimini talab qiladi (7,12,17).

Shunga qaramay, estetikaning asosiy predmeti san’at bo‘lgan va shunday bo‘lib qolaverishi, olamga estetik munosabatni shakllantirishning asosiy vositasi badiiy tarbiya ekanligi aniq (6). Biz tadqiqotimizda ushbu muammoni hal qilish vositalaridan biri sifatida jismoniy tarbiya imkoniyatlarini va uning samaradorligining pedagogik shartlarini aniqlashga harakat qilamiz.

Estetik tarbiya - bu idealni tushunarli tushunish nuqtai nazaridan hayot, tabiat, san'atdagi go'zal, mukammal, uyg'un va boshqa estetik hodisalarni idrok etish va baholashga qodir, ijodiy faol shaxsni shakllantirishning maqsadli jarayoni va "go'zallik qonunlariga ko'ra" yaratish (4).

Pedagogika fanida jismoniy va estetik tarbiyaning umumiy masalalari, shuningdek, ularning alohida yo'nalishlari bo'yicha tadqiqot ishlarining katta tajribasi an'anaviy ob'yektlar bilan chegaralanadi. Bundan tashqari, jismoniy va estetik tarbiyani birlashtirish yo'llarini topish muammosi saqlanib qoldi.

Shuni aytib o'tish kerakki, Gegel o'z davrida inson tanasining shakllanishi va badiiy ijod o'rtasida o'xshashlik yaratgan. U barkamol rivojlangan inson tanasini san'at asari bilan taqqoslab, xususan, Gretsiyadagi kurashchilar "mashqlar tufayli o'zlarining go'zal, rivojlangan tanasi shaklida, o'ziga xos jonli san'at asarini yaratishga" qodirligini ta'kidladi. Fransuz olimi G.Pure esa MOAning Afinada bo‘lib o‘tgan 10-sessiyasidagi ma’ruzasini sportning san’at, uning fikricha, tasviriy san’at ekanligi haqidagi fikrni isbotlashga alohida bag‘ishlagan. Shu bilan birga, dalil sifatida sportda go‘zal, yuksak va dramatiklikning favqulotda kuch bilan namoyon bo‘lishi, bu yerda uyg‘unlik vujudga kelishi va hokazolarga ishora qilgan (17,18,7).

Pedagogika fani va madaniyati rivojlanishining hozirgi bosqichi madaniy hodisalarni yuqori darajada ixtisoslashgan o'rganishni yengib o'tish bilan tavsiflanadi va ularni tizimli ko'rib chiqish, insonshunoslikka oid ishlarda tobora yaxlitlik va ko'p qirralilik sifatida qarala boshlagan insonga integrativ tizim sifatida murojaat qilish bilan bog'liq (1,13,14 va boshqalar). Pedagogika o‘z oldiga sog‘lom, kuchli, barkamol shaxsni tarbiyalashni yuksak maqsad qilib qo‘yadi, va uning fan sifatida rivojlanishida tadqiqotning birinchi navbatda tibbiy-biologik va pedagogik jihatlardan psixologik, sotsiologik, nazariy-integrativ va boshqa jihatlarga o'tishi bilan bog'liq yangi tendentsiya paydo bo'ladi, odam bu tadqiqotning asosiy yo'nalishlaridan biridir. (7,10,18).

Bu qarashlar JM ga nisbatan (6,12,14 va boshqalar) tobora kuchayib bormoqda. Gak, V.V. Kuzin va B.A. Nikityuk integral antropologiya doirasida JMni o'rganadigan psixobiologik va sotsial-madaniy fanlar doirasidagi bilimlarning o'zaro bog'liqligi, shuningdek, ularning bir-biri bilan aloqasi haqidagi g'oyani haqli ravishda tutadi, bu hodisani tushunishga to'liq mos keladi, shaxs uning barcha ko'rinishlarida yaxlitlik vazifasini bajaradigan (4). Shu munosabat bilan, JMning umumiy madaniyat turi sifatida mohiyatini qayta ko'rib chiqish zarurati tobora oydinlashib bormoqda. Bu uning madaniy jihatdan mos bo‘lgan boy mazmuni bilan bog‘liq bo‘lib, u ma’lum sabablarga ko‘ra (insonlashtirish, majmualashtirish, avtoritarizm va boshqalar) ham inson tarbiyasi tizimida, ham uning mustaqil mashg‘ulot shakllarida to‘g‘ri aks ettirilmagan.

Shu bilan birga, estetikaning fan sifatidagi o‘ziga xos xususiyati uning fanlararo bog‘liqligidadir. Estetik bilimlarni o'zlashtirishning qiyinligi shundaki, u ham "muz, ham olov" - mantiqiy tuzilishning birligi, yuqori umumlashmalar, ma'lum bir me'yoriylik, badiiy ijodning jonli impulslariga, badiiy ijodning haqiqiy paradokslariga kirish bilan birlashtirilgan, hayot, badiiy asarning ijtimoiy va madaniy borligining empirizmi sanaladi(6).

Estetika fanning butun binosi go'zallikning yagona toifasiga qurilgan. Yaxshilik axloqning ustunligidir; haqiqat - fan; boshqa, ko'proq xususiy estetik kategoriyalar, (fojiali, ulug'vor va boshqalar) toifalar - estetik va diniy mazmunni o'z ichiga olgan "gibridlar"dir. Estetik tarbiyaning o'zi boshqa barcha ta'lim turlari, shu jumladan jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshiriladi.

Estetik madaniyat shaxsning asosi hisoblanadi; Insonning ma’naviyat darajasi va uning jamiyat uchun foydaliligi o‘lchovi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjud.

Bu holat har bir talabaning kasbiy tayyorgarligiga estetik madaniyat elementlarini joriy etishni taqozo etadi, bu esa uning keyingi rivojlanishini va amaliy ishda qo`llash imkoniyatini kafolatlaydi.

JM haqida gapirganda, uning mohiyati va ahamiyatini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi uning intellektual, axloqiy va estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida shaxsning ma'naviy sohasiga ta'siri bilan bog'liqligini ta'kidlaymiz. Agar jismoniy mashqlarning insonning biologik mohiyatiga: uning sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishiga, morfofunksional tuzilmalariga bo'lgan ulkan ta'sirini isbotlashga alohida ehtiyoj bo'lmasa, uning ma'naviyat rivojlanishiga ta'siri ularning o'zaro ta'siri mexanizmlari uchun maxsus tushuntirishlar va dalillarni va izlanishni talab qiladi.

Ixtisoslashgan adabiyotlarda “jamiyatdagi ta’lim muammolarini hal qilishda JM

vositalarining befarqligi haqida" emas, balki o‘ziga xos va umumiy pedagogik vositalardan, JM va sport usullaridan qanday foydalanish kerakligi to‘g‘risida savol qo‘yish zarurligi haqli ravishda qayd etilgan. Jismoniy takomillashtirish va jismoniy rivojlanish muammolarini shaxs shaxsining majburiy ma'naviy rivojlanishi yagona jarayonda hal etishni taqozo etadi. (2,3,4).

Shaxsning ma'naviy dunyosi vosita harakatlarida va qoniqish nafaqat uning rivojlanishining yakuniy natijasi bilan, balki harakatlarning o'zi amalga oshirilishida ham namoyon bo'ladi, bunda odamning faol tajribalari bilan bog'liq bir qator belgilar mavjud. Undagi barcha yangilikning tug'ilishi ta'kidlangan. Bu quyidagi his-tuyg'ular: "harakat jarayonlarining uyg'unligi va atrof-muhit bilan uyg'unlikni yaratish, ma'naviy va jismoniy yuksalish, ilhomlanish holatlari, fikrlashning motivatsion-emotsional sohasi hukmronlik qiladigan "mushak quvonchi", zavqlanish, faoliyat jarayoni, bu yerda o'z-o'zini chuqurroq anglash va inson qalbining o'zgarishi sodir bo'ladi (5.10).

Jismoniy tarbiyadagi ma'naviy va motorli tomonlarning birligi insonning muhim (ma'naviy va jismoniy) kuchlarining uyg'unligini yaratadi, ularning integral momenti faoliyatning ijodiy tabiati bo'lishi mumkin va faqat inson qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish sifatida JMning funksional rolini ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Binobarin, jismoniy tarbiya faoliyatida insonning biologik, ijtimoiy, madaniy mavjudot sifatida birligi jismoniy faoliyat haqidagi bilimlarning barcha tomonlarini birlashtirish uchun asos sifatida namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy madaniyat faoliyatining uslubiy va nazariy masalalarini ochib berish bir vaqtning o'zida uni o'rganuvchi turli fanlar o'rtasida bog'lovchi bo'g'in vazifasini bajaradigan jismoniy madaniyat sohasidagi fanning umumlashtirish predmetini shakllantirishning muhim shartidir (18, 19).

Bugungi kunda inson faoliyatining JM bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas, chunki JM va S umuman jamiyatning va har bir shaxsning alohida e'tirof etilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlaridir.

So'nggi yillarda jismoniy madaniyat nafaqat mustaqil ijtimoiy hodisa, balki shaxsning barqaror sifati sifatida ham ko'proq gapirilayotgani bejiz emas. Biroq, JM shaxs fenomeni, ruh va tana madaniyati muammolari qadimgi sivilizatsiyalar davrida ko'tarilgan bo'lsa ham, to'liq o'rganilmagan.

Jismoniy faoliyat sohasida insonning harakat qobiliyatini rivojlantirish uning shaxsiy fazilatlarini rivojlantirishdan ajralmasdir, bundan tashqari, u ular tomonidan belgilanadi. Darhaqiqat, jismoniy madaniyat - bu o'zining ma'naviy tomoni ustun bo'lgan, ammo o'ziga xos tarzda - ongli ravishda o'stirilgan vosita faoliyati orqali amalga oshiriladigan umumiy madaniyat, bunda vosita harakati insonning turli ehtiyojlarini qondirish, uning o'zini o'zi rivojlantirish vositasi sifatida ishlaydi, o'z-o'zini namoyon qilish, o'z-o'zini bilish va o'z-o'zini takomillashtirish. Ta'lim va tarbiya jarayonining ikki tomonlamaligini ta'kidlagan holda (o'qitish va o'z-o'zini tayyorlash, ta'lim va o'z-o'zini tarbiyalash) A.T. Puni (1985) ta'kidlaganidek, o'z-o'zini tarbiyalash - bu hayot, faoliyat va odamlar bilan muloqot qilish sharoitlari bilan turli munosabatlarda o'ziga (o'zini o'zi bilishga) asoslanib, uning jismoniy va ma'naviy kamoloti bo'yicha doimiy ish jarayonidir. Bu jarayonlar ko'p qirrali ta'lim jarayoni bilan birlikda sodir bo'ladi, bu erda yosh bilan o'z-o'zini takomillashtirish tobora muhim ahamiyat kasb etadi.

JM umumiy madaniyat hodisasi sifatida o'ziga xosdir. V.K.Balsevich - inson rivojlanishidagi ijtimoiy va biologik bog'lanish imkonini beruvchi tabiiy ko'prikdir (10). Bundan tashqari, tashrif, bu insonda shakllanadigan madaniyatning eng birinchi asosiy turidir (4.21). JM o'ziga xos dualizm bilan insonning tanasi, psixikasi va holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlar (10, 16) shuni ta'kidlaydiki, inson JMni shakllantirish muammosini faqat ijtimoiy va biologik toifalarning birligi va o'zaro bog'liqligi g'oyasi asosida samarali hal qilish mumkin. Jismoniy tarbiya, madaniyatning boshqa sohalaridan farqli o'laroq, insondagi ushbu tarkibiy qismlarni bir butunga bog'laydi va ularni uyg'unlashtirish sohasi, ular o'rtasidagi doimiy ravishda takrorlanadigan qarama-qarshiliklarni qadriyatga yo'naltirilgan hal qilish sohasidir. Buni insondagi jismoniy va ma’naviy munosabatlar ham tasdiqlaydi, bunda jismoniy tarbiya va sport ularning birligi, yaxlitligi va uyg’unligining asosiy tamoyili bo’lib xizmat qiladi (16, 20).

JM haqidagi bilimlarni rivojlantirish uning ijtimoiy mohiyatini tushunish uchun asosdir. Ushbu mavzu bo'yicha bir nechta asarlar (1,7,10 va boshqalar) orasida eng samaralilari V.K. Balsevich, jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarni tasniflashning to'rtta darajasini belgilaydi: birinchisi, ijtimoiy va biologik tarkibiy qismlar va ularning shaxsning jismoniy tarbiya jarayonida o'zaro ta'siri haqidagi bilimlarni o'z ichiga oladi; ikkinchisi JM nazariyasini shakllantirish bilan bog'liq bilimlarning fundamental va texnologik jihatlari bilan ifodalanadi; uchinchisi - xususiy ilmiy fanlar; to'rtinchisi (eng muhimi) jismoniy tarbiya bilimining umumiy inson bilimi bilan, jismoniy tarbiya bilan umumiy madaniyatning uzviy bog'liqligini aks ettiradi. Bunda birinchisi JMning mohiyati haqidagi fikrlar tizimini aks ettiradi.

Xulosa. Muammoni nazariy o‘rganish natijalarini sarhisob qilar ekanmiz, shuni ta’kidlash kerakki, sport va jismoniy mashqlarning estetik ahamiyati vaqt va tarixiy sharoitlardan qat’iy nazar, mavhum va mavjud qiymat sifatida emas, balki aniq tarixiy harakat natijasida namoyon bo‘ladi: yangi munosabatlarni o'rnatish, yangi barkamol har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish (4, 6). Zamonaviy o'rta ta’lim, professional ta’lim va oliy maktablarda madaniyatning jismoniy va estetik tarkibiy qismlarining o'zaro ta'siri tajribasi keyingi tahlilimiz mavzusiga aylanadi.

Jismoniy va estetik tarbiyaning integrativ jarayonlarini tahlil qilganda, JM va S guruhlar jarayonida bu masala faqat bir yo'nalishda - JM va S guruhlarida estetik tarbiya vositalaridan foydalanish orqali, ko'pincha yuzaki yoki ibtidoiy tarzda hal etilishi aniqlandi. Jismoniy va estetik tarbiya amaliyotiga bunday yondashuv bizga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'smirlarning jismoniy va estetik tarbiyasini integratsiyalashning samarali "texnologiyasini" joriy etishning eng oqilona yechimini topishga va integratsiya modelini ishlab chiqishga imkon berdi.

Modelning pedagogik ma'nosi shundan iboratki, u talabalarning butun hayotiy faoliyatiga rahbarlik qilishi, uning maqsadlari va ularga erishish yo'llarini belgilashi kerak.

Model bizga ta'lim jarayonining dolzarb va istiqbolli muammolarini ajratib ko'rsatish, kelajakda kutilayotgan va kutilayotgan shaxsiy o'zgarishlar o'rtasidagi yaqinlashuv shartlarini aniqlash, o'rganish va ilmiy asoslash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Fatullayeva, M. (2023). Особенности эстетического воспитания студентов средствами физической культуры и спорта. *Центр научных публикаций (buxdu.Uz)*, *43*(43). извлечено от https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/11171

2. Fatullayeva, Muazzam. "Modern methods of forming the speed of movement of young volleyball players along the field and the accuracy of the ball transfer." *Центр научных публикаций (buxdu. uz)* 33.33 (2023).

3. Фатуллаева, Муаззам Азимовна. "Халқ миллий ўйинлари баркамол авлод тарбиясининг муҳим омили сифатида." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 18.5 (2023): 125-130.

4. Azimovna, F. M., & Kuziboevich, O. B. Unique ways of aesthetic education of students through physical education and sports training.

5. Fatullayeva, Muazzam. "O ‘quv–mashg’uloti jarayonida yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik qobiliyatlarini tarbiyalashning pedagogik shart-sharoitlari." *Образование наука и инновационные идеи в мире* 18.5 (2023): 131-134.

6. Фатуллаева, М. А. (2023). Физическая подготовка спортсменов как важная часть их тренировок. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, *18*(5), 92-95.

7. Фатуллаева, М. А., & Хусенов, Ш. А. (2023). Особенности эстетического воспитания студентов средствами физической культуры и спорта. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, *18*(5), 86-91.

8. Azimovna, F. M. (2022, December). Voleybol o’yini jarayonida sakrab ijro etiladigan texnik-taktik harakatlarning o ‘ziga xos xususiyatlari: 10.53885/edinres. 2022.93. 93.072 Fatullayeva Muazzam Azimovna Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o’qituvchisi. In *Научно-практическая конференция* (pp. 438-440).

9. Фатуллаева, М. А. (2022). Voleybolchilarni saralab olish va malakali sportchilarni tayyorlashning o'ziga xos yo'llari: Fatullayeva Muazzam Azimovna, Buxoro davlat universiteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi o'qituvchisi Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (6), 154-158.

10. Azimovna, F. M. (2022). Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports. *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal*, *1*(6), 212-215.

11. Фатуллаева, М. А. (2022). Особенности отбора и обучения юных волейболистов технико–тактическим действиям Муаззам Азимовна Фатуллаева, преподаватель, Фаррух Ашрапович. In *Уважаемые участники 71-й Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура студентов», коллеги! Сердечно приветствую участников и гостей 71-й Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура студентов» и благодарю вас за то, что вы сегодня здесь вместе с нами!* (p. 246).

12. Фатуллаева, М. А., & Дустов, Б. А. (2022). Мотивация студентов к спортивным занятиям в рамках занятий физической культурой. In *Физическая культура. Рекреация. Спорт* (pp. 504-511).

13. Фатуллаева, М. А., & Базарова, Д. Ч. (2021). Продвигайтесь к здоровому образу жизни! 10.53885/edinres. 2021.15. 84.003 Фатуллаева Муаззам Азимовна, БухГУ. Преподаватель кафедры межфакультетской физической культуры и спорта Базарова Дилроза Чариевна БухГУ. Студент 3-курса, факультет физической культуры. In *Научно-практическая конференция*.

14. Fatullayeva, M. (2022). Эффективные методы формирования профессиональных навыков будущих учителей физкультуры и управления физической культурным движением студентов. *Центр научных публикаций (buxdu.Uz)*, *8*(8). извлечено от https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/5879

15. Fatullayeva, M. (2022). Развивать профессиональные навыки будущих учителей физической культуры и управлять физкультурным движением учащихся. *Центр научных публикаций (buxdu.Uz)*, *8*(8). извлечено от https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/5773

16. Fatullayeva, M. (2022). Воспитательные и обучающие функции тренера и их педагогическое значение. *Центр научных публикаций (buxdu.Uz)*, *8*(8). извлечено от https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/5878

17. Fatullayeva, M. (2022). Эффективные способы развития профессиональных навыков будущих учителей физической воспитания и управления физкультурным движением студентов. *Центр научных публикаций (buxdu.Uz)*, *8*(8). извлечено от https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/5774

18. Fatullayeva, Muazzam. "Maktab o 'quvchilari uchun (11-12 yoshli) yengil atletika sport mashg 'ulotlarining asosiy vosita va uslublari." *Центр научных публикаций (buxdu. uz)* 8.8 (2021).

19. Fatullayeva, M., & Zubaydullayeva, M. Voleybol mashg'ulotlarini o'rgatish bosqichlari va uslublarining pedagogik ahamiyati. *Pedagogik mahorat*, 128.

20. Fatullayeva, M., & Zubaydullayeva, A. U. M. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish metodikasi. *Pedagogik mahorat*, 93.

21. Nematovich, K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. *Journal of Critical Reviews*, *10*, 470.

2-SHO‘BA. TA’LIM MUASSASALARIDA ZAMONAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TASHKIL ETISHDA ILMIY TADQIQOTLAR ISTIQBOLLARINING: MUAMMO VA YECHIMLARI.

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti, p.f.f.d. (PhD)
feruzjonmominov@gmail.com
0009-0007-4257-7173
Raxmonova Rushana Akmalovna
Sport va san’at fakulteti
7-1 sport faoliyati voleybol-24 guruh talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini o‘zaro integratsiyalashgan holda rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilinadi. Futbol mashg‘ulotlarida tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni to‘p bilan bajariladigan texnik harakatlar, kichik tarkibli o‘yinlar hamda vaziyatli taktik topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirish imkoniyatlari yoritilgan. Kompleks mashg‘ulotning tuzilishi, yuklamani boshqarish mezonlari, mashqlarni oddiydan murakkabga o‘tkazish tamoyillari va pedagogik monitoring vositalari tavsiya etilgan. Adabiyotlar tahlili kichik tarkibli o‘yinlar texnik ijro va taktik xulqni futbolga xos sharoitda shakllantirish uchun muhim metodik vosita ekanini ko‘rsatadi. Maqolada natijalar tajriba ma’lumotlari sifatida sun’iy ravishda keltirilmaydi; aksincha, amaliy eksperimentda tekshirilishi mumkin bo‘lgan metodik model asoslanadi.*

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, kompleks metodika, kichik tarkibli o‘yinlar, koordinatsiya, tezkorlik, pedagogik nazorat.*

Kirish. Yosh futbolchilarni tayyorlash tizimi ko‘p yillik sport tayyorgarligining eng mas’uliyatli bosqichlaridan biridir. Bu davrda jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikmalari, texnik mahorat, taktik tafakkur va mashg‘ulotga ongli munosabatning poydevori yaratiladi. Shu bois mashg‘ulot jarayoni faqat qisqa muddatli sport natijasiga emas, balki futbolchining uzoq muddatli, sog‘lom va izchil rivojlanishiga yo‘naltirilishi kerak. Zamonaviy ilmiy qarashlarda yosh sportchining rivojlanishi biologik yetilish, oldingi harakat tajribasi, mashg‘ulot yuklamasi, o‘yin muhiti va pedagogik boshqaruvning o‘zaro ta’siri sifatida talqin qilinadi.

Futbolning o‘ziga xosligi shundaki, o‘yin davomida jismoniy, texnik va taktik vazifalar alohida emas, bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘ladi. Sportchi tezlanish vaqtida to‘pni boshqarishi, charchoq sharoitida aniq uzatma berishi, raqib bosimi ostida bo‘sh hududni ko‘rishi va soniyalar ichida qaror qabul qilishi lozim. Demak, yosh futbolchilar mashg‘ulotini ham real o‘yin faoliyatining ushbu integrativ xususiyatiga yaqinlashtirish ilmiy-pedagogik jihatdan muhim vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi - mavzu doirasidagi ilmiy-uslubiy qarashlarni tizimlashtirish, yosh futbolchilar kompleks tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik shartlarini asoslash hamda amaliy mashg‘ulot jarayoni uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Maqola nazariy-tahliliy xarakterga ega. Unda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, taqqoslash, pedagogik kuzatuv mezonlarini tizimlashtirish, mashg‘ulot jarayonini modellashtirish hamda metodik loyihalash usullaridan foydalanildi. Keltirilgan tavsiyalar keyingi pedagogik eksperimentda real o‘lchovlar orqali tekshirilishi mumkin; maqolada sun’iy tajriba natijalari yoki uydirma statistik ko‘rsatkichlar berilmagan.

Zamonaviy futbol o‘yinchidan bir vaqtning o‘zida yuqori harakat tezligi, to‘p bilan aniq faoliyat, fazoviy orientatsiya, raqib va sherik harakatini tez idrok etish hamda qisqa muddat ichida optimal qaror qabul qilishni talab etadi. Shu sababli yosh futbolchilar tayyorgarligida jismoniy va

texnik-taktik komponentlarni bir-biridan ajratilgan holda rivojlantirish mashg‘ulotning real o‘yin talablariga mosligini kamaytirishi mumkin. Kompleks yondashuv esa jismoniy yuklama bilan texnik vazifani, texnik harakat bilan taktik qarorni va taktik vaziyat bilan psixologik bosimni bir mashq doirasida uyg‘unlashtirish imkonini beradi.

Yosh davrida harakat ko‘nikmalari hali barqarorlashib borayotganligi sababli mashg‘ulot vositalarining mazmuni pedagogik jihatdan puxta tanlanishi zarur. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashq to‘p bilan yakunlansa, chaqqonlik mashqi yo‘nalish o‘zgarishi va qaror qabul qilish bilan bog‘lansa, chidamlilik vazifasi esa kichik tarkibli o‘yin orqali tashkil qilinsa, jismoniy sifatning futbolga ko‘chishi kuchayadi. Bunday tashkil etish mashg‘ulot vaqtini samarali ishlatish bilan birga sportchining o‘yin faoliyatiga xos funksional moslashuvini ham qo‘llab-quvvatlaydi.

Metodik tizimni amaliyotga joriy etishda mashg‘ulot maqsadi mikrotsikl vazifalari bilan muvofiqlashtiriladi. Murabbiy mashqning tashqi ko‘rinishidan ko‘ra uning sportchida qanday moslashuv va qanday o‘yin xulqini yuzaga keltirishiga e’tibor qaratishi kerak. Mashqlar ketma-ketligi avval sifatli bajarish, so‘ng tezlik va qarshilikni oshirish tamoyiliga asoslanadi. Bu o‘rgatish va rivojlantirish vazifalarining bir-biriga zid kelib qolishining oldini oladi.

Kompleks tayyorgarlikni jismoniy, texnik va taktik elementlarning oddiy yig‘indisi sifatida emas, balki ularning o‘zaro ta’sirini boshqaruvchi pedagogik tizim sifatida talqin qilish maqsadga muvofiq. Mazkur tizimda maqsad, vosita, yuklama, qayta aloqa va nazorat bir-biriga bog‘langan bo‘ladi. Masalan, 15 metr tezlanishdan so‘ng to‘pni qabul qilib, ikki tegishda sherikka uzatish topshirig‘i tezkorlikni, harakat koordinatsiyasini va texnik aniqlikni birlashtiradi. Keyingi bosqichda passiv yoki faol himoyachi qo‘shilishi esa vaziyatni taktik qaror qabul qilish darajasiga olib chiqadi.

Metodik jihatdan mashqlar uch bosqichda murakkablashtirilishi mumkin. Birinchi bosqichda texnik ijroning to‘g‘riligi va harakat ritmi shakllantiriladi. Ikkinchi bosqichda tezlik, vaqt cheklovi, yo‘nalish va masofa o‘zgaradi. Uchinchi bosqichda raqib qarshiligi, son jihatdan ustun yoki kam holatlar, bir necha yechimdan birini tanlash va o‘yin qoidalariga yaqin cheklovlar kiritiladi. Shu ketma-ketlik yosh futbolchida texnik harakatni faqat takrorlash emas, uni o‘zgaruvchan sharoitda qo‘llash qobiliyatini rivojlantiradi.

Metodik tizimni amaliyotga joriy etishda mashg‘ulot maqsadi mikrotsikl vazifalari bilan muvofiqlashtiriladi. Murabbiy mashqning tashqi ko‘rinishidan ko‘ra uning sportchida qanday moslashuv va qanday o‘yin xulqini yuzaga keltirishiga e’tibor qaratishi kerak. Mashqlar ketma-ketligi avval sifatli bajarish, so‘ng tezlik va qarshilikni oshirish tamoyiliga asoslanadi. Bu o‘rgatish va rivojlantirish vazifalarining bir-biriga zid kelib qolishining oldini oladi.

Kichik tarkibli o‘yinlar kompleks tayyorgarlikning eng samarali vositalaridan biri sifatida qaraladi, chunki ularda jismoniy faollik, to‘p bilan kontaktlar, qaror qabul qilish va jamoaviy o‘zaro harakat bir vaqtda yuz beradi. O‘yinchilar soni, maydon hajmi, darvozalar soni, to‘pga tegish cheklovi va neytral o‘yinchi kabi shartlarni o‘zgartirish orqali murabbiy mashqning fiziologik hamda taktik yo‘nalishini boshqarishi mumkin. Ilmiy sharhlarda kichik formatlar ayrim hujum va himoya xatti-harakatlarini ko‘proq yuzaga keltirishi, kattaroq formatlar esa jamoaviy birlik va maydon kengligidan foydalanishga ko‘proq talab qo‘yishi qayd etiladi.

Yosh futbolchilar uchun 2x2, 3x3, 4x4 va 5x5 formatlari turli maqsadda qo‘llanishi mumkin. 2x2 va 3x3 formatlarida individual duel, to‘pni himoya qilish, bo‘sh hududga chiqish va tezkor qarorlar ko‘proq namoyon bo‘ladi. 4x4 va 5x5 formatlarida esa kombinatsion o‘yin, himoyada sug‘urtalash, chiziqlar o‘rtasidagi hamkorlik va hujumni rivojlantirish imkoniyati ortadi. Murabbiy formatni maqsadga mos tanlashi, mashqning tashqi yuklamasi bilan texnik sifat pasayishi o‘rtasidagi muvozanatni kuzatishi lozim.

Metodik tizimni amaliyotga joriy etishda mashg‘ulot maqsadi mikrotsikl vazifalari bilan muvofiqlashtiriladi. Murabbiy mashqning tashqi ko‘rinishidan ko‘ra uning sportchida qanday moslashuv va qanday o‘yin xulqini yuzaga keltirishiga e’tibor qaratishi kerak. Mashqlar ketma-ketligi avval sifatli bajarish, so‘ng tezlik va qarshilikni oshirish tamoyiliga asoslanadi. Bu o‘rgatish va rivojlantirish vazifalarining bir-biriga zid kelib qolishining oldini oladi.

Kompleks mashg‘ulotning tayyorlov qismida dinamik harakatchanlik, koordinatsion narvon, qisqa tezlanishlar va to‘pni his qilish mashqlarini uyg‘unlashtirish tavsiya etiladi. Asosiy qismning birinchi blokida tezkorlik va texnik harakatlar, ikkinchi blokida vaziyatli texnik-taktik

topshiriqlar, uchinchi blokida esa kichik tarkibli o‘yin tashkil qilinadi. Yakuniy qismda past shiddatli to‘p bilan mashqlar, nafasni tiklash, yengil cho‘zilish va qisqa pedagogik refleksiya beriladi.

Yuklamani boshqarishda faqat mashq davomiyligiga tayanish yetarli emas. Ish oralig‘i, dam olish oralig‘i, takrorlar soni, maydon kattaligi, o‘yinchilar soni, to‘pga tegishlar cheklovi va murabbiyning rag‘batlantirish darajasi umumiy yuklamani o‘zgartiradi. Yosh sportchilarda texnik sifat keskin yomonlashadigan darajada charchoq to‘planishi mashq maqsadiga zid bo‘lishi mumkin. Shuning uchun murabbiy tashqi yuklama bilan bir qatorda subyektiv zo‘riqish, texnik xatolar soni va tiklanish tezligini ham kuzatishi zarur.

Metodik tizimni amaliyotga joriy etishda mashg‘ulot maqsadi mikrotsikl vazifalari bilan muvofiqlashtiriladi. Murabbiy mashqning tashqi ko‘rinishidan ko‘ra uning sportchida qanday moslashuv va qanday o‘yin xulqini yuzaga keltirishiga e’tibor qaratishi kerak. Mashqlar ketma-ketligi avval sifatli bajarish, so‘ng tezlik va qarshilikni oshirish tamoyiliga asoslanadi. Bu o‘rgatish va rivojlantirish vazifalarining bir-biriga zid kelib qolishining oldini oladi.

Kompleks tayyorgarlikning samaradorligini baholash uchun testlar ham kompleks bo‘lishi kerak. 10-30 metr tezlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrovchanlik va chidamlilik testlari jismoniy komponentni ifodalasa, to‘p bilan slalom, uzatish aniqligi, zarba aniqligi va tezlikda to‘p boshqarish texnik tayyorgarlikni ko‘rsatadi. Taktik tayyorgarlik esa kichik o‘yindagi qaror sifati, bo‘sh hududdan foydalanish, himoyadagi pozitsion harakat va sherik bilan o‘zaro yordam kabi kuzatuv mezonlari bilan baholanishi mumkin.

Monitoringning maqsadi faqat reyting tuzish emas, balki keyingi mashg‘ulot mazmunini korreksiya qilishdir. Agar futbolchining yugurish tezligi yuqori, ammo tezlikda to‘p nazorati past bo‘lsa, unga jismoniy yuklamani yana oshirishdan ko‘ra tezlik va texnikani bog‘lovchi vazifalar zarur bo‘ladi. Aksincha, texnikasi yaxshi, lekin takroriy tezlanishlarda ish qobiliyati pasayadigan futbolchiga maxsus chidamlilikni futbol harakatlari bilan uyg‘unlashtiruvchi topshiriqlar berilishi mumkin.

Metodik tizimni amaliyotga joriy etishda mashg‘ulot maqsadi mikrotsikl vazifalari bilan muvofiqlashtiriladi. Murabbiy mashqning tashqi ko‘rinishidan ko‘ra uning sportchida qanday moslashuv va qanday o‘yin xulqini yuzaga keltirishiga e’tibor qaratishi kerak. Mashqlar ketma-ketligi avval sifatli bajarish, so‘ng tezlik va qarshilikni oshirish tamoyiliga asoslanadi. Bu o‘rgatish va rivojlantirish vazifalarining bir-biriga zid kelib qolishining oldini oladi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar yosh futbolchilar tayyorgarligida “bir xil dastur - barcha uchun bir xil natija” tamoyili yetarli emasligini ko‘rsatadi. Kichik tarkibli o‘yinlar bo‘yicha sistematik sharhlar o‘yin formati, maydon o‘lchami va qoidalar o‘zgarishi texnik, taktik va fiziologik javoblarga ta’sir qilishini ko‘rsatgan. Shuningdek, biologik yetilish haqidagi tadqiqotlar o‘sish sur’ati va jismoniy rivojlanishdagi individual farqlar yuklamani rejalashtirishda hisobga olinishi zarurligini ta’kidlaydi. Demak, samarali pedagogik tizim mashq tanlash bilan cheklanmay, vazifa shartlarini boshqarish, sportchi javobini kuzatish va natijaga qarab korreksiya qilishni ham o‘z ichiga oladi.

Amaliy jihatdan eng muhim masala - umumiy ilmiy tavsiyani konkret guruh sharoitiga moslashtirishdir. Murabbiy yosh, sport staji, haftalik mashg‘ulotlar soni, musobaqa taqvimi, maktabdagi yuklama va tiklanish imkoniyatlarini hisobga olishi kerak. Shuning uchun metodika qat’iy qolip emas, balki nazorat qilinadigan va ma’lumot asosida o‘zgartiriladigan tizim bo‘lishi lozim. Aynan shu yondashuv pedagogik nazoratni mashg‘ulotdan keyingi formal hisobot emas, balki keyingi rejalashtirishning faol vositasiga aylantiradi.

Xulosa. Yosh futbolchilar kompleks tayyorgarligini takomillashtirish ilmiy asoslangan rejalashtirish, futbolga xos mashq vositalari, yosh va individual farqlarni hisobga olish hamda muntazam pedagogik monitoringning uyg‘unligiga tayanadi. Tayyorgarlikning jismoniy, funksional, texnik va taktik komponentlari o‘yin faoliyatida o‘zaro bog‘langanligi sababli mashg‘ulot metodikasi ham ularni maqsadli integratsiyalashi zarur. Bunda mashqning murakkabligi, yuklama, qayta aloqa va nazorat sportchining rivojlanish bosqichiga mos ravishda boshqariladi.

Taklif etilgan metodik qoidalar keyingi pedagogik tajribani loyihalash uchun nazariy asos bo‘la oladi. Eksperimental tekshiruvda aniq yosh guruhi, tanlanma hajmi, mashg‘ulot dasturining

davomiyligi, nazorat testlari va statistik tahlil usullari oldindan belgilanishi lozim. Faqat real o‘lchov natijalari asosida metodikaning samaradorligi to‘g‘risida statistik xulosa chiqarish ilmiy ishonchlilikni ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Clemente F.M., Ramirez-Campillo R., Sarmento H. va boshq. Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology. 2021;12:667041.

2. Clemente F.M., Afonso J., Castillo D., Los Arcos A., Silva A.F., Sarmento H. The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. Chaos, Solitons & Fractals. 2020;134:109710.

3. Clemente F.M., Sarmento H. The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: a systematic review. Human Movement. 2020.

4. Roca A., Ford P.R., McRobert A.P., Williams A.M. Tactical expertise assessment in youth football using representative tasks. SpringerPlus. 2016;5:1301.

5. Johnson D.M., Williams S., Bradley B., Sayer S. Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance in youth soccer: One size does not fit all. Journal of Sport and Health Science. 2021;10(4):403-412.

6. Lloyd R.S., Oliver J.L. Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application. 2nd ed. Routledge; 2019.

7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics; 2019.

YOSH FUTBOLCHILARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti, p.f.f.d. (PhD)
feruzjonmominov@gmail.com
0009-0007-4257-7173
Raxmonova Rushana Akmalovna
Sport va san’at fakulteti
7-1 sport faoliyati voleybol-24 guruh talabasi

Annotatsiya: *Maqolada yosh futbolchilar kompleks tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning o‘rni ilmiy-uslubiy nuqtai nazardan yoritilgan. Mashg‘ulot jarayonini maqsadli loyihalash, differensial va individuallashtirilgan topshiriqlar, muammoli vaziyat, kichik tarkibli o‘yin, video-tahlil, tezkor qayta aloqa, stansiyali mashg‘ulot va pedagogik monitoring texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy texnologiyaning mohiyati raqamli vositaning o‘zida emas, balki maqsad, faoliyat, nazorat va korreksiyani yagona didaktik tizimga birlashtirishda ekanligi asoslanadi. Yosh futbolchilarda mustaqil fikrlash, o‘yin vaziyatini anglash, o‘z faoliyatini tahlil qilish va mashg‘ulotga ongli munosabatni shakllantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, pedagogik texnologiya, video-tahlil, differensial ta’lim, o‘yin texnologiyasi, qayta aloqa, monitoring, kompleks tayyorgarlik.*

Kirish. Yosh futbolchilarni tayyorlash tizimi ko‘p yillik sport tayyorgarligining eng mas’uliyatli bosqichlaridan biridir. Bu davrda jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikmalari, texnik mahorat, taktik tafakkur va mashg‘ulotga ongli munosabatning poydevori yaratiladi. Shu bois mashg‘ulot jarayoni faqat qisqa muddatli sport natijasiga emas, balki futbolchining uzoq muddatli, sog‘lom va izchil rivojlanishiga yo‘naltirilishi kerak. Zamonaviy ilmiy qarashlarda yosh sportchining rivojlanishi biologik yetilish, oldingi harakat tajribasi, mashg‘ulot yuklamasi, o‘yin muhiti va pedagogik boshqaruvning o‘zaro ta’siri sifatida talqin qilinadi.

Futbolning o‘ziga xosligi shundaki, o‘yin davomida jismoniy, texnik va taktik vazifalar

alohida emas, bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘ladi. Sportchi tezlanish vaqtida to‘pni boshqarishi, charchoq sharoitida aniq uzatma berishi, raqib bosimi ostida bo‘sh hududni ko‘rishi va soniyalar ichida qaror qabul qilishi lozim. Demak, yosh futbolchilar mashg‘ulotini ham real o‘yin faoliyatining ushbu integrativ xususiyatiga yaqinlashtirish ilmiy-pedagogik jihatdan muhim vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi - mavzu doirasidagi ilmiy-uslubiy qarashlarni tizimlashtirish, yosh futbolchilar kompleks tayyorgarligini takomillashtirishning pedagogik shartlarini asoslash hamda amaliy mashg‘ulot jarayoni uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Unda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, taqqoslash, pedagogik kuzatuv mezonlarini tizimlashtirish, mashg‘ulot jarayonini modellashtirish hamda metodik loyihalash usullaridan foydalanildi. Keltirilgan tavsiyalar keyingi pedagogik eksperimentda real o‘lchovlar orqali tekshirilishi mumkin; maqolada sun’iy tajriba natijalari yoki uydirma statistik ko‘rsatkichlar berilmagan.

Sport mashg‘ulotida pedagogik texnologiya tushunchasi faqat elektron qurilma yoki mobil dasturdan foydalanish bilan cheklanmaydi. U maqsadni aniq belgilash, mashg‘ulot mazmunini rejalashtirish, sportchini faol subyektga aylantirish, natijani mezonlar asosida baholash va qayta aloqa orqali keyingi faoliyatni korreksiya qilish jarayonini anglatadi. Yosh futbolchilarda bu yondashuv ayniqsa muhim, chunki ular murabbiyning ko‘rsatmasini mexanik takrorlashdan o‘yin vaziyatini tushunib bajarish bosqichiga o‘tishi kerak.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar kompleks tayyorgarlikning barcha komponentlarini birlashtirishga xizmat qiladi. Masalan, stansiyali mashg‘ulot jismoniy va texnik vazifalarni ketma-ket tashkil etsa, video-tahlil texnik xatoni ko‘rish va taktik qarorni muhokama qilishga imkon beradi. Muammoli o‘yin vazifasi esa sportchini tayyor yechimni takrorlash emas, balki o‘zgaruvchan sharoitda mustaqil qaror topishga undaydi.

Mazkur yondashuvda sportchi faqat topshiriq ijrochisi emas, balki o‘z faoliyatini anglaydigan o‘quv subyekti sifatida qaraladi. Mashg‘ulotdan keyingi ikki-uch daqiqalik refleksiya, “nima ishladi?”, “qaysi vaziyatda boshqa qaror kerak edi?” kabi savollar ham pedagogik texnologiyaning tarkibiy qismidir. Bunday tahlil nazariy tushuncha bilan amaliy harakat o‘rtasidagi bog‘lanishni mustahkamlaydi.

Bir yosh guruhidagi futbolchilar tayyorgarlik darajasi, harakat tajribasi, biologik rivojlanish sur’ati va o‘yin pozitsiyasiga ko‘ra farq qiladi. Shu sababli barcha sportchilarga aynan bir xil hajm va murakkablikdagi vazifa berish pedagogik samaradorlikni pasaytirishi mumkin. Differensial texnologiyada umumiy maqsad saqlanadi, ammo mashqning masofasi, tezligi, takrorlar soni, qarshilik darajasi yoki texnik murakkabligi guruhlar kesimida moslashtiriladi.

Individuallashtirishda futbolchining rivojlanish profili asosiy manba hisoblanadi. Tezkorlik, koordinatsiya, chidamlilik, to‘p boshqarish, uzatish, zarba va o‘yin qarorlarini baholash orqali kuchli va rivojlantirilishi kerak bo‘lgan tomonlar aniqlanadi. Shundan so‘ng bir xil mashg‘ulot ichida ayrim futbolchilar uchun tezlikda texnik aniqlik, boshqalari uchun qaror qabul qilish yoki maxsus chidamlilikka urg‘u berilishi mumkin.

Mazkur yondashuvda sportchi faqat topshiriq ijrochisi emas, balki o‘z faoliyatini anglaydigan o‘quv subyekti sifatida qaraladi. Mashg‘ulotdan keyingi ikki-uch daqiqalik refleksiya, “nima ishladi?”, “qaysi vaziyatda boshqa qaror kerak edi?” kabi savollar ham pedagogik texnologiyaning tarkibiy qismidir. Bunday tahlil nazariy tushuncha bilan amaliy harakat o‘rtasidagi bog‘lanishni mustahkamlaydi.

Muammoli ta’lim futbolchiga tayyor algoritm berishdan ko‘ra, o‘yin vaziyatida maqsadga erishishning bir necha usulini izlashga sharoit yaratadi. Masalan, 4x3 hujum vaziyatida murabbiy hujumni qaysi kombinatsiya bilan yakunlashni oldindan aytmaydi; u faqat maydon zonasi, vaqt yoki to‘pga tegishlar bo‘yicha cheklov belgilaydi. Sportchilar vaziyatni tahlil qilib, optimal yechimni mustaqil topadilar. Mashqdan so‘ng qisqa savol-javob o‘tkazilishi refleksiv fikrlashni kuchaytiradi.

Kichik tarkibli va shartli o‘yinlar pedagogik texnologiyaning amaliy ko‘rinishi bo‘lib, real futbolning idrok-harakat bog‘lanishini saqlab qoladi. O‘yinchi to‘p, sherik, raqib va bo‘sh hudud haqidagi axborotni bir vaqtda qayta ishlaydi. Maydon hajmi, son nisbatlari va qoidalarni maqsadli o‘zgartirish orqali murabbiy kerakli taktik xulqni yuzaga keltirishi mumkin. Bu usul texnik

ko‘nikmani vaziyatdan uzilgan holda emas, mazmunli o‘yin kontekstida rivojlantiradi.

Mazkur yondashuvda sportchi faqat topshiriq ijrochisi emas, balki o‘z faoliyatini anglaydigan o‘quv subyekti sifatida qaraladi. Mashg‘ulotdan keyingi ikki-uch daqiqalik refleksiya, “nima ishladi?”, “qaysi vaziyatda boshqa qaror kerak edi?” kabi savollar ham pedagogik texnologiyaning tarkibiy qismidir. Bunday tahlil nazariy tushuncha bilan amaliy harakat o‘rtasidagi bog‘lanishni mustahkamlaydi.

Video-tahlil yosh futbolchiga tashqi kuzatuvchi nuqtai nazaridan o‘z harakatini ko‘rish imkonini beradi. Bunda uzun videoma’ruzalar emas, aniq maqsadga qaratilgan qisqa epizodlar samaraliroq bo‘lishi mumkin. Murabbiy bir epizodda futbolchining tana holati, qarash yo‘nalishi, to‘pni qabul qilishdan oldingi orientatsiyasi yoki himoyadagi pozitsiyasini ko‘rsatib, keyingi mashqda aynan shu jihatni tuzatishga vazifa beradi.

Qayta aloqa o‘z vaqtida, tushunarli va me’yorlangan bo‘lishi zarur. Har bir xatodan keyin murabbiy aralashaversa, sportchining mustaqil muammo yechish imkoniyati kamayadi. Shu bois ayrim mashqlarda kechiktirilgan qayta aloqa, o‘z-o‘zini baholash yoki sherik bahosidan foydalanish maqsadga muvofiq. Murabbiy savol berish orqali futbolchini yechimga olib kelishi, tayyor javobni darhol aytmasligi mumkin.

Mazkur yondashuvda sportchi faqat topshiriq ijrochisi emas, balki o‘z faoliyatini anglaydigan o‘quv subyekti sifatida qaraladi. Mashg‘ulotdan keyingi ikki-uch daqiqalik refleksiya, “nima ishladi?”, “qaysi vaziyatda boshqa qaror kerak edi?” kabi savollar ham pedagogik texnologiyaning tarkibiy qismidir. Bunday tahlil nazariy tushuncha bilan amaliy harakat o‘rtasidagi bog‘lanishni mustahkamlaydi.

Stansiyali mashg‘ulot yosh futbolchilar bilan ishlashda yuqori motor zichlikni ta’minlaydi. Bir stansiyada koordinatsiya va tezkorlik, ikkinchisida uzatish-qabul qilish, uchinchisida zarba, to‘rtinchisida 1x1 yoki 2x2 vaziyat, beshinchisida funksional topshiriq berilishi mumkin. Guruhlar ma’lum vaqt oralig‘ida almashadi. Bu usul murabbiyga bir mashg‘ulotda bir nechta tayyorgarlik vazifasini nazoratli shaklda birlashtirish imkonini beradi.

Pedagogik monitoring zamonaviy texnologiyaning yakunlovchi bo‘g‘inidir. Mashg‘ulotdan oldingi holat, bajarilgan yuklama, texnik sifat, subyektiv zo‘riqish va tiklanish ko‘rsatkichlari muntazam qayd qilinsa, rejalashtirish yanada dalillarga asoslangan bo‘ladi. Monitoring ma’lumotlari sportchini jazolash yoki saralash uchun emas, uning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va yuklamani moslashtirish uchun ishlatilishi kerak.

Mazkur yondashuvda sportchi faqat topshiriq ijrochisi emas, balki o‘z faoliyatini anglaydigan o‘quv subyekti sifatida qaraladi. Mashg‘ulotdan keyingi ikki-uch daqiqalik refleksiya, “nima ishladi?”, “qaysi vaziyatda boshqa qaror kerak edi?” kabi savollar ham pedagogik texnologiyaning tarkibiy qismidir. Bunday tahlil nazariy tushuncha bilan amaliy harakat o‘rtasidagi bog‘lanishni mustahkamlaydi.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar yosh futbolchilar tayyorgarligida “bir xil dastur - barcha uchun bir xil natija” tamoyili yetarli emasligini ko‘rsatadi. Kichik tarkibli o‘yinlar bo‘yicha sistematik sharhlar o‘yin formati, maydon o‘lchami va qoidalar o‘zgarishi texnik, taktik va fiziologik javoblarga ta’sir qilishini ko‘rsatgan. Shuningdek, biologik yetilish haqidagi tadqiqotlar o‘sish sur’ati va jismoniy rivojlanishdagi individual farqlar yuklamani rejalashtirishda hisobga olinishi zarurligini ta’kidlaydi. Demak, samarali pedagogik tizim mashq tanlash bilan cheklanmay, vazifa shartlarini boshqarish, sportchi javobini kuzatish va natijaga qarab korreksiya qilishni ham o‘z ichiga oladi.

Amaliy jihatdan eng muhim masala - umumiy ilmiy tavsiyani konkret guruh sharoitiga moslashtirishdir. Murabbiy yosh, sport staji, haftalik mashg‘ulotlar soni, musobaqa taqvimi, maktabdagi yuklama va tiklanish imkoniyatlarini hisobga olishi kerak. Shuning uchun metodika qat’iy qolip emas, balki nazorat qilinadigan va ma’lumot asosida o‘zgartiriladigan tizim bo‘lishi lozim. Aynan shu yondashuv pedagogik nazoratni mashg‘ulotdan keyingi formal hisobot emas, balki keyingi rejalashtirishning faol vositasiga aylantiradi.

Xulosa. Yosh futbolchilar kompleks tayyorgarligini takomillashtirish ilmiy asoslangan rejalashtirish, futbolga xos mashq vositalari, yosh va individual farqlarni hisobga olish hamda muntazam pedagogik monitoringning uyg‘unligiga tayanadi. Tayyorgarlikning jismoniy, funksional, texnik va taktik komponentlari o‘yin faoliyatida o‘zaro bog‘langanligi sababli

mashg‘ulot metodikasi ham ularni maqsadli integratsiyalashi zarur. Bunda mashqning murakkabligi, yuklama, qayta aloqa va nazorat sportchining rivojlanish bosqichiga mos ravishda boshqariladi.

Taklif etilgan metodik qoidalar keyingi pedagogik tajribani loyihalash uchun nazariy asos bo‘la oladi. Eksperimental tekshiruvda aniq yosh guruhi, tanlanma hajmi, mashg‘ulot dasturining davomiyligi, nazorat testlari va statistik tahlil usullari oldindan belgilanishi lozim. Faqat real o‘lchov natijalari asosida metodikaning samaradorligi to‘g‘risida statistik xulosa chiqarish ilmiy ishonchlilikni ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Clemente F.M., Ramirez-Campillo R., Sarmento H. va boshq. Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology. 2021;12:667041.

2. Clemente F.M., Afonso J., Castillo D., Los Arcos A., Silva A.F., Sarmento H. The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. Chaos, Solitons & Fractals. 2020;134:109710.

3. Clemente F.M., Sarmento H. The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: a systematic review. Human Movement. 2020.

4. Roca A., Ford P.R., McRobert A.P., Williams A.M. Tactical expertise assessment in youth football using representative tasks. SpringerPlus. 2016;5:1301.

5. Johnson D.M., Williams S., Bradley B., Sayer S. Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance in youth soccer: One size does not fit all. Journal of Sport and Health Science. 2021;10(4):403-412.

6. Lloyd R.S., Oliver J.L. Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application. 2nd ed. Routledge; 2019.

7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics; 2019.

8. Ford P.R., Ward P., Hodges N.J., Williams A.M. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. High Ability Studies. 2009;20(1):65-75.

9. Williams A.M., Reilly T. Talent identification and development in soccer. Journal of Sports Sciences. 2000;18(9):657-667.

10. FIFA. FIFA Training Centre. Coaching and player development resources. Fédération Internationale de Football Association.

YOSH FUTBOLCHILARNING FUNKSIONAL VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS MASHQLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti, p.f.f.d. (PhD)
feruzjonmominov@gmail.com
0009-0007-4257-7173

Annotatsiya: *Maqolada yosh futbolchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini futbolga xos kompleks mashqlar orqali rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilingan. Kompleks mashqlar tasnifi va ularning samaradorligini nazorat qilish mezonlari tegishli nazariy bo‘limlardan keyin jadvallar shaklida berilib, har bir jadvaldan so‘ng ilmiy sharh keltirilgan.*

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, funksional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, kompleks mashqlar, intervalli yuklama, kichik tarkibli o‘yinlar.*

Kirish. Futbol zamonaviy sport turlari orasida harakat faoliyatining yuqori darajadagi o‘zgaruvchanligi, jismoniy yuklamalarning notekis taqsimlanishi hamda texnik-taktik harakatlarning murakkabligi bilan ajralib turadi. O‘yin davomida futbolchilar turli masofalarga

yugurish, qisqa va takroriy tezlanishlar, keskin tormozlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, raqib bilan kurashish, to‘pni olib yurish, uzatish, qabul qilish va darvozaga zarba berish kabi ko‘plab harakatlarni bajaradilar. Yuqori shiddatdagi mazkur harakatlar yurish, sekin yugurish va qisqa muddatli nisbiy tiklanish davrlari bilan muntazam almashinib turadi. Bunday faoliyat futbolchining nafaqat alohida jismoniy sifatlari, balki organizmning turli funksional tizimlari o‘rtasidagi o‘zaro muvofiqlashgan faoliyatiga ham yuqori talab qo‘yadi.

Ayniqsa, yosh futbolchilarni ko‘p yillik tayyorlash jarayonida funksional imkoniyatlar bilan jismoniy sifatlarni o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki tezkorlik, chaqqonlik, kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarning yetarli darajada rivojlanishi futbolchining texnik-taktik harakatlarni yuqori sur’atda va barqaror bajarishi uchun zarur funksional asos yaratadi. Shu bilan birga, jismoniy sifatlarning rivojlanganligi o‘z-o‘zidan yuqori o‘yin samaradorligini kafolatlamaydi. Ularning futbolga xos harakat faoliyati bilan integratsiyalashuvi, ya’ni jismoniy imkoniyatlarni to‘p bilan va to‘psiz bajariladigan real o‘yin vaziyatlarida namoyon eta olish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Yosh futbolchilar organizmining rivojlanish xususiyatlari mashg‘ulot yuklamalarini tanlash va me’yorlashga alohida yondashishni talab qiladi. O‘sish va biologik yetilish jarayonlari davom etayotgan sharoitda jismoniy yuklamaning hajmi, shiddati va davomiyligi sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi hamda individual funksional imkoniyatlariga muvofiq bo‘lishi lozim. Haddan tashqari bir yo‘nalishdagi yoki yosh imkoniyatlariga mos kelmaydigan yuklamalar harakat sifatining pasayishiga, tiklanish jarayonining uzayishiga va mashg‘ulot samaradorligining kamayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yosh futbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni oddiydan murakkabga yo‘naltirish hamda ish va tiklanish nisbatini pedagogik jihatdan asoslangan holda boshqarish muhim hisoblanadi.

An’anaviy mashg‘ulot amaliyotida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun yugurish, sakrash, kuch va umumiy chidamlilik mashqlaridan keng foydalaniladi. Ushbu vositalar yosh futbolchilarning umumiy jismoniy bazasini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Biroq futbol o‘yinining o‘ziga xos harakat tuzilishi qisqa tezlanishlar, takroriy yuqori shiddatli faoliyat, keskin yo‘nalish o‘zgarishlari hamda ushbu harakatlarni texnik-taktik vazifalar bilan bir vaqtda bajarishni talab qiladi. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini futbolga xos maxsus va kompleks mashqlar bilan izchil uyg‘unlashtirish zarurati yuzaga keladi.

Shu nuqtai nazardan, yosh futbolchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks mashqlardan foydalanish istiqbolli metodik yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Kompleks mashqlar bir mashg‘ulot vazifasi doirasida jismoniy sifatlar, funksional imkoniyatlar va futbolga xos texnik-taktik harakatlarni o‘zaro bog‘lash imkonini beradi. Masalan, qisqa masofaga tezlanishdan so‘ng to‘pni qabul qilish va uzatish, yo‘nalishni o‘zgartirishdan keyin darvozaga zarba berish, takroriy tezkor harakatlarni kichik tarkibli o‘yin bilan uyg‘unlashtirish yoki tezkor-kuch mashqlaridan so‘ng texnik topshiriqlarni bajarish futbolchining jismoniy imkoniyatlarini bevosita o‘yin faoliyatiga ko‘chirishga xizmat qiladi.

Bunda “kompleks mashq” tushunchasini bir mashg‘ulot davomida barcha jismoniy sifatlarni maksimal darajada rivojlantirish sifatida talqin qilish metodik jihatdan to‘g‘ri emas. Aksincha, har bir mashq yoki mashg‘ulot blokida yetakchi pedagogik maqsad aniq belgilanadi. Agar asosiy maqsad tezkorlikni rivojlantirish bo‘lsa, texnik topshiriqlar tezlikning namoyon bo‘lishiga to‘sqinlik qilmaydigan darajada tashkil etiladi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish maqsad qilinganda esa ish va dam olish oralig‘i, takrorlar soni hamda texnik harakatlarning murakkabligi futbolchining funksional imkoniyatlariga mos ravishda boshqariladi. Tezkor-kuch tayyorgarligida esa portlovchi xarakterdagi harakatlarni futbolga xos texnik vazifalar bilan uyg‘unlashtirishga e’tibor qaratiladi.

Kompleks mashqlarning yana bir muhim xususiyati shundaki, ular yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligini rivojlantirish jarayonini real o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirish imkonini beradi. Jumladan, to‘p bilan bajariladigan intervalli mashqlar, takroriy tezlanishlardan iborat

texnik kombinatsiyalar, 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 kabi kichik tarkibli o‘yinlar sportchidan jismoniy ishni bajarish bilan bir qatorda o‘yin vaziyatini kuzatish, sherik va raqib harakatlarini baholash hamda qisqa vaqt ichida maqsadga muvofiq qaror qabul qilishni talab qiladi. Natijada jismoniy va funksional yuklama texnik-taktik faoliyatdan ajratilmaydi, balki o‘yin faoliyatining yaxlit tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘ladi.

Bunday mashqlarni qo‘llashda yuklamaning hajmi va shiddatini pedagogik jihatdan to‘g‘ri boshqarish alohida ahamiyatga ega. Mashq davomiyligi, takrorlar soni, ish va dam olish oralig‘i, maydon o‘lchami, o‘yinchilar soni, to‘pga tegishlar cheklovi hamda texnik topshiriqlarning murakkabligi o‘zgartirilishi orqali mashg‘ulotning funksional ta’sirini boshqarish mumkin. Shu bilan birga, yosh futbolchilarning mashg‘ulotga individual javob reaksiyasini kuzatish, charchoq darajasi, texnik harakatlarning barqarorligi va tiklanish xususiyatlarini baholash kompleks metodikaning zarur tarkibiy qismi hisoblanadi.

Demak, yosh futbolchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini kompleks mashqlar asosida rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining sportga xosligini oshirish, jismoniy sifatlarni texnik-taktik faoliyat bilan uyg‘unlashtirish hamda organizmning o‘zgaruvchan shiddatdagi yuklamalarga moslashish imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan ilmiy-pedagogik yondashuv sifatida qaralishi mumkin. Mazkur masalaning nazariy va metodik jihatdan o‘rganilishi kompleks mashqlar mazmunini tizimlashtirish, ularni yosh futbolchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda qo‘llash hamda mashg‘ulot samaradorligini baholash mezonlarini ishlab chiqish zaruratini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi - yosh futbolchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini kompleks mashqlar asosida rivojlantirishning metodik tuzilishini asoslash, mashqlarni tizimlashtirish va pedagogik nazorat mezonlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, pedagogik kuzatuv mezonlarini tizimlashtirish va mashg‘ulot jarayonini modellashtirish usullaridan foydalanildi.

Funksional tayyorgarlik organizmning takroriy yuklamalarga moslashishi, ish qobiliyatini saqlashi va qisqa tiklanishdan keyin navbatdagi yuqori shiddatli harakatni bajarish imkoniyatini ifodalaydi. Jismoniy tayyorgarlik esa tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsiya bilan namoyon bo‘ladi. Futbolda bu ikki yo‘nalish o‘zaro chambarchas bog‘langan.

Mashg‘ulot vositalarini maqsadli tizimlashtirish uchun kompleks mashqlarni tezkor-koordinatsion, tezkor-kuch, intervalli texnik, kichik tarkibli o‘yin va tiklovchi bloklarga ajratish mumkin. Mazkur tasnif 1-jadvalda berilgan. Jadval aynan mashqlar mazmuni yoritilgan ushbu bo‘limdan keyin joylashtirilishi lozim.

1-jadval

Yosh futbolchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi kompleks mashqlar

Yo‘nalish	Mazmuni	Tashkil etish	Asosiy ta’sir
Tezkor-koordinatsion	5–20 m tezlanish, signal, yo‘nalish o‘zgarishi, to‘p	Qisqa ish, sifatli tiklanish	Tezlanish, reaksiya, koordinatsiya
Tezkor-kuch	Sakrash va portlovchi harakat + texnik vazifa	Kam takror, yuqori sifat	Portlovchi kuch
Intervalli texnik	To‘p olib yurish–uzatish–zarba	Ish/dam nisbatini boshqarish	Maxsus chidamlilik
Kichik o‘yin	3x3, 4x4, 5x5	Maydon va qoidani moslashtirish	Funksional yuklama, qaror
Tiklovchi	Past shiddatli to‘p bilan	Asosiy yuklamadan	Tiklanish

	harakat	keyin	

1-jadvaldan ko‘rinadiki, komplekslik mashqlarni tartibsiz aralashtirish emas. Masalan, tezkorlik asosiy maqsad bo‘lsa, ish oralig‘i qisqa va tiklanish yetarli bo‘lishi, texnik topshiriq esa maksimal tezlikni cheklab qo‘ymaydigan darajada tanlanishi kerak. Maxsus chidamlilik maqsadida esa ish va dam olish nisbatini o‘zgartirish orqali funksional ta’sir kuchaytiriladi.

Intervalli metod ish va tiklanish davrlarini maqsadli almashishga imkon beradi. To‘p bilan intervalli topshiriqlar fiziologik yuklamani texnik faoliyat bilan bog‘laydi. Kichik tarkibli o‘yinlarda esa o‘yinchilar soni, maydon hajmi, to‘pga tegishlar va qoidalar shiddat hamda taktik xulqqa ta’sir qiladi. Shu sababli ular ham rejalashtirilgan yuklama sifatida nazorat qilinishi lozim.

Mashg‘ulot samaradorligini baholashda birgina sprint yoki chidamlilik testi yetarli emas. Jismoniy-funksional ko‘rsatkichlar bilan birga charchoq fonidagi texnik sifat ham kuzatilishi kerak. Nazoratning tavsiya etiladigan bloklari 2-jadvalda keltirilgan; shu sababli jadval aynan nazorat bo‘limining nazariy izohidan keyin joylashtiriladi.

2-jadval

Kompleks mashqlar samaradorligini pedagogik nazorat qilish ko‘rsatkichlari

Blok	Ko‘rsatkich	Baholash maqsadi	Korreksiya
Tezkorlik	10–30 m sprint, takroriy tezlanish	Tezlanish va tezlikni saqlash	Sprint/tiklanish nisbatini o‘zgartirish
Chaqqonlik	Yo‘nalishni o‘zgartirish testi	Tezlikda boshqaruv	Burilish va reaksiya mashqlarini moslashtirish
Tezkor-kuch	Vertikal/gorizontal sakrash	Portlovchi imkoniyat	Kuch-sakrash hajmini moslashtirish
Maxsus chidamlilik	Futbolga xos intervalli test	Takroriy yuqori shiddat	Intervalli blokni korreksiya qilish
Ichki yuklama	Yurak urish tezligi, RPE	Organizm javobi	Keyingi shiddatni moslashtirish
Texnik sifat	Charchoq fonida uzatish/zarba	Yuklamaning texnikaga ta’siri	Yuklama-murakkablik muvozanati

2-jadval nazorat natijalarini keyingi mashg‘ulot qaroriga bog‘laydi. Agar sprint ko‘rsatkichi yaxshilansa-yu, charchoq fonida uzatish aniqligi pasaysa, yuklamani yana oshirish emas, ish-dam nisbatini va texnik murakkablikni qayta ko‘rib chiqish zarur. Shu jihatdan jadval pedagogik qayta aloqa mexanizmini ifodalaydi.

Tashqi yuklama mashq davomiyligi, masofa, takror va tezlanishlar bilan, ichki javob esa yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish va tiklanish holati bilan baholanishi mumkin. Yosh futbolchilarda yuqori shiddatli bloklar orasida yetarli tiklanish va texnik sifatni saqlash muhim.

Ilmiy manbalar kichik tarkibli o‘yinlar texnik-taktik faoliyat va jismoniy yuklamani birlashtirish imkonini berishini ko‘rsatadi. Biroq samaradorlik mashq parametrlariga bog‘liq bo‘lgani uchun nazorat va korreksiya kompleks metodikaning ajralmas qismi bo‘lishi kerak.

Xulosa. Yosh futbolchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini kompleks mashqlar asosida rivojlantirish mashq mazmuni, futbolga xoslik, yuklamani me’yorlash va muntazam nazoratning uyg‘unligiga tayanadi. 1-jadval mashg‘ulot vositalarini tizimlashtiradi, 2-jadval esa ularning ta’sirini baholash va keyingi yuklamani korreksiya qilish mexanizmini ko‘rsatadi. Shu sababli jadvallar maqola oxirida emas, tegishli nazariy tahlildan keyin joylashtirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Clemente F.M., Ramirez-Campillo R., Sarmento H. va boshq. Effects of Small-Sided Game Interventions on the Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team

Sports Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology. 2021;12:667041.

2. Clemente F.M., Afonso J., Castillo D., Los Arcos A., Silva A.F., Sarmento H. The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. Chaos, Solitons & Fractals. 2020;134:109710.

3. Clemente F.M., Sarmento H. The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: a systematic review. Human Movement. 2020.

4. Roca A., Ford P.R., McRobert A.P., Williams A.M. Tactical expertise assessment in youth football using representative tasks. SpringerPlus. 2016;5:1301.

5. Johnson D.M., Williams S., Bradley B., Sayer S. Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance in youth soccer: One size does not fit all. Journal of Sport and Health Science. 2021;10(4):403-412.

6. Lloyd R.S., Oliver J.L. Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application. 2nd ed. Routledge; 2019.

7. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics; 2019.

8. Ford P.R., Ward P., Hodges N.J., Williams A.M. The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. High Ability Studies. 2009;20(1):65-75.

9. Williams A.M., Reilly T. Talent identification and development in soccer. Journal of Sports Sciences. 2000;18(9):657-667.

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA SHAXMATGA ASOSLANGAN DIDAKTIK TOPSHIRIQLAR ORQALI MANTIQIY FIKRLASH VA MUAMMONI HAL ETISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Toshev Alisher Temiroch
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada 2–4-sinf o‘quvchilarining mantiqiy fikrlashi va muammoni hal etish ko‘nikmalarini shaxmatga asoslangan didaktik topshiriqlar orqali rivojlantirish metodikasi ishlab chiqilgan. Metodika O‘zbekistonda belgilangan 18 soatlik shaxmat ta’limi hajmiga mos oltita moduldan tashkil topadi: doska va fazoviy munosabatlar, qoida va diqqat nazorati, miqdoriy munosabatlar, taktik muammolar, rejalashtirish evristikalari hamda tahlil va refleksiya. Har bir dars uchun vaziyatni kuzatish, tahdid va maqsadni aniqlash, variantlarni hisoblash, eng maqbul yechimni tanlash, qarorni asoslash va natijani tekshirishga qaratilgan bosqichli algoritm taklif qilinadi. Topshiriqlarni uch murakkablik darajasida differensiallashtirish, juftlik va kichik guruhlarda fikrlashni verbalizatsiya qilish, fanlararo transfer ko‘priklari hamda shakllantiruvchi baholash rubrikasi yoritilgan. ***Kalit so‘zlar:*** *ta’limiy shaxmat, didaktik topshiriq, mantiqiy fikrlash, muammoni hal etish, evristika, differensial ta’lim, refleksiya, shakllantiruvchi baholash.*

Kirish

Boshlang‘ich sinf o‘quvchisi muammoni hal etishda ko‘pincha birinchi topilgan javobga tayanadi, shartdagi muhim ma’lumotni ajratmaydi yoki yechimni tekshirmaydi. Mantiqiy fikrlashni rivojlantirish uchun o‘quvchi muammoni ko‘rishi, maqsadni aniqlashi, muqobil variant yaratishi, ularni mezon asosida taqqoslashi va xulosani izohlashi kerak. Shaxmat taxtasi bunday fikrlash siklini ko‘rgazmali va tezkor teskari aloqa bilan tashkil etishga imkon beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4954-son qarorida 2-, 3- va 4-sinf o‘quvchilarini 18 soatlik reja asosida shaxmatga o‘qitish nazarda tutilgan [1]. Ushbu hajmni faqat figuralar yurishini o‘rgatishga sarflash ta’limiy imkoniyatni toraytiradi. Agar har bir shaxmat mavzusi aniq fikrlash amali bilan bog‘lansa, 18 soat o‘quvchining muammoni hal etish strategiyalari bilan dastlabki tanishuvi uchun mazmunli didaktik platformaga aylanadi.

Maqolaning maqsadi boshlang‘ich sinfda shaxmatga asoslangan didaktik topshiriqlarni tanlash, ketma-ketlashtirish va baholashning yaxlit metodikasini taklif etishdir. Metodika sport

razryadini shakllantirishga emas, diqqatni boshqarish, mantiqiy aloqa o‘rnatish, qisqa reja tuzish va qarorni tushuntirishga yo‘naltiriladi.

Metodikaning nazariy asoslari

Metodika ijro funksiyalari, ishchi xotira, kognitiv yuklama va metakognitiv boshqaruv haqidagi yondashuvlarga tayanadi. Diamond tormozlovchi nazorat, ishchi xotira va kognitiv moslashuvchanlikni murakkab fikrlashning asosiy tayanchi sifatida ko‘rsatadi [2]. Shaxmat topshirig‘ida bu funksiyalar bir vaqtning o‘zida kerak bo‘ladi, ammo boshlang‘ich o‘quvchiga haddan tashqari ko‘p figura yoki uzun variant berilsa, ishchi xotira band bo‘lib, o‘rganish samarasi pasayadi [3].

Kognitiv yuklama nazariyasiga muvofiq, yangi o‘rganuvchida topshiriqning elementlari soni nazorat qilinishi, muhim aloqalar ko‘rgazmali ajratilishi va yordam asta-sekin kamaytirilishi kerak [4]. Shu sababli metodikada to‘liq partiyadan avval mini-pozitsiyalar, bir maqsadli masalalar va namunali yechimlardan foydalaniladi. To‘liq erkin kashfiyot o‘rniga o‘qituvchining qisqa modeli, yo‘naltiruvchi savol va mustaqil izlanish birlashtiriladi [5].

Transfer maxsus o‘qitilishi lozim. Trinchero va Sala shaxmat evristikalari matematik muammoni hal etish bilan ochiq bog‘langanida natija kuchayishini ko‘rsatgan [6]. Demak, «raqib tahdidini top» topshirig‘idan so‘ng ona tili matnidagi muammo yoki matematik masaladagi cheklovni aniqlash topshirig‘i beriladi. O‘quvchi yuzaki mazmun emas, umumiy fikrlash tuzilmasini ko‘chirishga o‘rganadi.

Metodik prinsiplar

Maqsad va topshiriqning birligi. Dars maqsadi «shaxmat o‘ynash» emas, masalan, «kamida ikki variantni solishtirib, tanlovni dalil bilan izohlash» tarzida ifodalanadi. Shaxmat pozitsiyasi shu amalni mashq qildirish uchun tanlanadi.

Oddiydan murakkabga kognitiv bosqichlilik. Avval bitta figura va bitta qoida, keyin ikki figura o‘rtasidagi aloqa, undan so‘ng tahdid va qarshi tahdid, nihoyat qisqa reja beriladi. Yordam ko‘rsatkichlari — rangli belgilar, savol kartalari va namuna — o‘quvchi mustaqillashgan sari kamaytiriladi.

Fikrlashni verbalizatsiya qilish. Har bir muhim yurish «Men … ni ko‘rdim; … variantlarni tekshirdim; … ni tanladim, chunki …» qolipi orqali izohlanadi. Bu qolip ichki rejalashni tashqi nutqqa chiqarib, o‘qituvchiga jarayonni baholash imkonini beradi.

Hamkorlik va dalillash. Juftlikda «yechim muallifi» va «tekshiruvchi» rollari almashadi. Tekshiruvchi qarshi yurishni topadi yoki dalildagi bo‘shliqni ko‘rsatadi. Muhokama shaxsga emas, variantning kuchli va zaif tomonlariga qaratiladi.

Shakllantiruvchi teskari aloqa. O‘qituvchi «to‘g‘ri/noto‘g‘ri» bilan cheklanmay, keyingi fikrlash qadamini ko‘rsatadi: «Maqsadni to‘g‘ri topding, endi raqibning eng kuchli javobini tekshir». Bunday aloqa o‘quvchini javobga qaram qilmay, mustaqil nazoratni shakllantiradi [7].

18 soatlik modul mazmuni

Dastur oltita moduldan iborat bo‘lib, har biriga uch akademik soat ajratiladi. Birinchi soatda o‘qituvchi modeli va boshqariladigan mashq, ikkinchi soatda juftlik/guruh topshiriqlari, uchinchi soatda mustaqil yechim va transfer vazifasi ustun bo‘ladi. Darsning aniq davomiyligi maktab jadvaliga mos 35–45 daqiqa oralig‘ida belgilanadi.

1-jadval

Shaxmat ta’limida intellektual rivojlanish modullari va fanlararo transfer vazifalari

Modul	Soat	Shaxmat mazmuni	Intellektual maqsad	Transfer vazifasi
1. Doska va fazo	3	Koordinata, yo‘nalish, figura harakati	Fazoviy orientatsiya va diqqatni jamlash	Katakli qog‘ozda marshrut va simmetriya
2. Qoida va nazorat	3	Qonuniy/noqonuniy yurish, hujum va himoya	Tormozlovchi nazorat, tasniflash	Shartga mos/mos bo‘lmagan javobni ajratish
3. Miqdoriy aloqa	3	Figura qiymati, almashinuv, sanash	Taqqoslash, hisoblash, ekvivalentlik	Bir necha usulda yig‘indi tuzish

4. Taktik muammo	3	Tahdid, himoyasiz figura, bir yurishli yechim	Muammoni ko‘rish va sabab–oqibat	Matnli masalada asosiy cheklovni topish
5. Reja va evristika	3	Nomzod yurish, raqib javobi, qisqa reja	Variant yaratish va prognozlash	Hayotiy/matematik vaziyatda muqobil reja
6. Tahlil va refleksiya	3	Mini-partiya, xato tahlili, o‘z masalasini tuzish	Metakognitiv monitoring va asoslash	Yechim kundaligi va fanlararo loyiha

Darsning bosqichli fikrlash algoritmi

Har bir darsda qaytariladigan algoritm o‘quvchiga tashqi tayanch beradi. Vaqt o‘tishi bilan savol kartasi olib tashlanadi va algoritm ichki nutqqa aylanadi. Bosqichlar qattiq retsept emas; ular muammoni tizimli ko‘rish odatini shakllantiruvchi metakognitiv vositadir.

2-jadval

Shaxmat mashg‘ulotlarida muammoli fikrlash va reflektiv faoliyat bosqichlari

Bosqich	O‘quvchi amali	O‘qituvchining tayanch savoli	Kutiladigan dalil
1. Kuzat	Pozitsiyadagi muhim belgilarni sanaydi	Nimalar o‘zgargan? Qaysi figura faol?	Kamida 2 muhim belgini aytadi
2. Maqsad va tahdid	Muammoni aniq ifodalaydi	Raqib nimani xohlaydi? Bizning maqsadimiz nima?	Tahdid va maqsadni farqlaydi
3. Variant yarat	Kamida 2 nomzod yechim taklif qiladi	Boshqa imkoniyat bormi?	Muqobil variantlar ro‘yxati
4. Hisobla va tanla	Oqibatni solishtirib, variant tanlaydi	Raqibning eng kuchli javobi qanday?	Sabab–oqibat zanjiri
5. Asosla	Tanlovini dalil bilan tushuntiradi	Nega aynan shu yechim?	“Chunki…” bilan aniq izoh
6. Tekshir va refleksiya	Xatoni topadi, keyingi qadamni belgilaydi	Nimani o‘tkazib yubording? Keyingi safar nima qilasan?	O‘zini tuzatish strategiyasi

Shaxmatga asoslangan didaktik topshiriqlar

«Koordinata diktanti». O‘qituvchi figura va kataklarni og‘zaki aytadi, o‘quvchi doskada joylashtiradi; keyin doska yopilib, pozitsiya qayta tiklanadi. Topshiriq fazoviy orientatsiya, diqqat va ishchi xotirani mashq qildiradi. Murakkablik figuralar soni va aytish tezligi bilan boshqariladi.

«Otning eng qisqa yo‘li». Kichik doska yoki cheklangan kataklarda otni maqsad katakka eng kam yurishda olib borish talab qilinadi. O‘quvchi kamida ikki yo‘lni topib, qaysi biri qisqaroq ekanini asoslaydi. Matematik transfer sifatida marshrut, masofa va minimal qadamli masala beriladi.

«Xavfsiz katak». Berilgan figura uchun yurish mumkin bo‘lgan kataklar orasidan raqib hujum qilmaydiganlarini topish kerak. Topshiriq qoida bilimini, to‘plamlarni tasniflash va istisno orqali fikrlashni birlashtiradi. Ona tili transferida shartga mos va mos bo‘lmagan gaplar ajratiladi.

«Nomzod yurishlar». O‘quvchi birinchi ko‘ringan yurishni bajarishdan oldin uchta nomzod yozadi: shohga hujum, figura olish va tahdid yaratish yoki himoya. Keyin raqibning eng kuchli javobi tekshiriladi. Bu topshiriq impulsivlikni kamaytirib, muqobil yaratish va mezon asosida tanlashni o‘rgatadi.

«Xatoni top va tuzat». Tayyor yechimda ataylab qoldirilgan bitta mantiqiy xato aniqlanadi. O‘quvchi xatoni nomlaydi, sababini tushuntiradi va to‘g‘ri variantni beradi. Bunday vazifa tayyor natijani topishdan ko‘ra monitoring va refleksiyani kuchaytiradi.

«Bir pozitsiya — ikki fan». Avval shaxmat vaziyatida maqsad, cheklov, variant va tekshiruv ajratiladi. So‘ng xuddi shu to‘rt ustun matematik matnli masala yoki o‘qilgan hikoyadagi qahramon qaroriga qo‘llanadi. O‘qituvchi ikki topshiriqning umumiy tuzilishini o‘quvchilar bilan nomlaydi.

Differensiallashtirish va inklyuziv tashkil etish

Bir xil dars maqsadi uchun uch murakkablik darajasi qo‘llanadi. Tayanch darajada figuralar soni kamaytiriladi, hujum chiziqlari rang bilan ko‘rsatiladi va savol kartasi beriladi. Asosiy darajada bola ikki nomzod yurishni mustaqil taqqoslaydi. Kengaytirilgan darajada raqibning javobini hisoblaydi, ikkinchi yechimni topadi yoki topshiriq tuzadi. Darajalar o‘quvchiga doimiy tamg‘a sifatida biriktirilmaydi; ular topshiriq va rivojlanish dinamikasiga qarab o‘zgaradi.

O‘qishda qiyinchiligi bo‘lgan o‘quvchilar uchun qisqa va vizual ko‘rsatmalar, katta o‘lchamli magnitli doska, takrorlanuvchi belgilar va ko‘proq manipulyativ harakat qo‘llanadi. Tez ishlaydigan o‘quvchiga faqat ko‘proq masala emas, balki izoh sifatini oshiruvchi topshiriq — boshqa o‘quvchining yechimini tekshirish yoki qarshi misol topish — beriladi. Scholz va hammualliflar shaxmatning ayrim asosiy hisoblash ko‘nikmalariga yordam berishi mumkinligini, lekin natijalar barcha ko‘rsatkichlarda bir xil emasligini qayd etgan [8]. Bu holat moslashtirilgan topshiriq va realistik kutilmalar zarurligini ko‘rsatadi.

Shakllantiruvchi baholash

Baholash faqat partiya natijasi yoki topilgan to‘g‘ri yurish soniga tayanmaydi. Jarayonning to‘rtta belgisi kuzatiladi: muammoni ko‘rish, variant yaratish, dalillash va tekshirish. Har bir belgi 0–3 ball oralig‘ida baholanadi; mezonlar o‘quvchiga oldindan tushuntiriladi. Bir darsdagi ball yakuniy hukm emas, keyingi dars uchun maqsadni belgilash vositasidir.

3-jadval

Shaxmat mashg‘ulotlarida intellektual faoliyatni baholash mezonlari

Mezon	3 ball	2 ball	1 ball	0 ball
Muammoni ko‘rish	Maqsad va tahdidni mustaqil aniqlaydi	Bittasini aniqlaydi yoki kichik yordam oladi	Kuchli yordam bilan aniqlaydi	Aniqlay olmaydi
Variant yaratish	3 yoki undan ortiq mazmunli variant	2 mazmunli variant	1 variant	Variant yo‘q
Asoslash	Dalil va qarshi javobni bog‘laydi	Tanlovga asos keltiradi	Izoh yuzaki yoki to‘liq emas	Izoh bermaydi
Tekshirish	Xatoni topib, tuzatish strategiyasini aytadi	Natijani tekshiradi, lekin sababni to‘liq aytmaydi	Eslatmadan so‘ng tekshiradi	Tekshirmaydi

Natijalar va muhokama

Taklif etilgan metodika shaxmat mazmunini mantiqiy fikrlash jarayoni bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘laydi. Uning markaziy birligi shaxmat mavzusi emas, balki «kuzatish — maqsadni aniqlash — variant yaratish — tanlash — asoslash — tekshirish» siklidir. Bu sikl muntazam takrorlanganda o‘quvchi nafaqat to‘g‘ri yurishni, balki yechimga qanday kelganini anglaydi.

Qisqa muddatli tadqiqotlarda shaxmatdan ayrim ijobiy kognitiv va maktab natijalari topilgan [9], meta-tahlilda esa umumiy effekt kichik-mo‘tadil darajada baholangan [10]. Shuning uchun 18 soatlik moduldan «IQni keskin oshirish» emas, balki tizimli fikrlash odatining boshlanishi, yaqin transfer va motivatsion o‘sish kutilishi maqsadga muvofiq. Keyingi davrda mazkur odat boshqa fanlarda bir xil savol va evristikalar bilan mustahkamlanishi kerak.

Metodikaning cheklovi shundaki, u haqiqiy sinf tajribasida o‘qituvchi tayyorgarligi, guruh hajmi, anjomlar va dars chastotasiga bog‘liq. O‘qituvchi shaxmatni yaxshi bilsa-yu, bolalar fikrlashini boshqarish metodikasini bilmasa, mashg‘ulot sport treningiga aylanib qolishi mumkin. Aksincha, shaxmat mahorati boshlang‘ich bo‘lgan pedagog aniq dars ssenariysi, mini-pozitsiya va savol kartalari bilan ta’limiy maqsadni amalga oshira oladi.

Xulosa

Boshlang‘ich ta’limda shaxmatga asoslangan didaktik topshiriqlar samaradorligi ularning soni yoki murakkabligiga emas, o‘quvchini qaysi fikrlash amaliga olib kirishiga bog‘liq. 18 soatlik modul doska orientatsiyasidan boshlab, taktik muammo, rejalashtirish va refleksiyagacha izchil tuzilsa, mantiqiy fikrlash hamda muammoni hal etish uchun zarur dastlabki strategiyalar shakllanadi.

Metodikani amaliyotga joriy etishda har dars uchun kognitiv maqsad belgilash, mini-pozitsiyalardan foydalanish, fikrlashni verbalizatsiya qilish, topshiriqni uch darajada taklif etish, fanlararo transfer vazifasi va jarayon rubrikasini qo‘llash tavsiya etiladi. Keyingi tadqiqotlarda uning ta’siri faol nazorat guruhi va kechiktirilgan o‘lchov bilan tekshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 14-yanvardagi “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4954-son qarori. https://lex.uz/uz/docs/-5222869

2. Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

3. Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. Annual Review of Psychology, 63, 1–29. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422

4. Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. Cognitive Science, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

5. Mayer, R. E. (2004). Should there be a three-strikes rule against pure discovery learning? American Psychologist, 59(1), 14–19. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.14

6. Trinchero, R., & Sala, G. (2016). Chess training and mathematical problem-solving: The role of teaching heuristics in transfer of learning. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 12(3), 655–668. https://doi.org/10.12973/eurasia.2016.1255a

7. Black, P., & Wiliam, D. (2009). Developing the theory of formative assessment. Educational Assessment, Evaluation and Accountability, 21, 5–31. https://doi.org/10.1007/s11092-008-9068-5

8. Scholz, M., Niesch, H., Steffen, O., Ernst, B., Loeffler, M., Witruk, E., & Schwarz, H. (2008). Impact of chess training on mathematics performance and concentration ability of children with learning disabilities. International Journal of Special Education, 23(3), 138–148.

9. Gliga, F., & Flesner, P. I. (2014). Cognitive benefits of chess training in novice children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116, 962–967. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.328

10. Sala, G., & Gobet, F. (2016). Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis. Educational Research Review, 18, 46–57. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2016.02.002

11. Veenman, M. V. J., Van Hout-Wolters, B. H. A. M., & Afflerbach, P. (2006). Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations. Metacognition and Learning, 1, 3–14. https://doi.org/10.1007/s11409-006-6893-0

12. Rosenshine, B. (2012). Principles of instruction: Research-based strategies that all teachers should know. American Educator, 36(1), 12–19, 39.

11- 12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MASHĞULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

Allambergenov Aydos Alauatdinovich
Alfraganus University, Tashkent, Uzbekistan
*E-mail*allambergenovtrend66@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada, 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish usullarini ko‘rib chiqiladi. O‘smir yoshidagi futbolchilar uchun jismoniy rivojlanish, texnik ko‘nikmalarni oshirish va ruhiy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, maqolada mashg‘ulotlarni rejalashtirish, jamoaviy ishni rag‘batlantirish, individual yondashuv*

va psixologik tayyorgarlik kabi jihatlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar. *Maqsad, jamoaviy ruh, jismoniy rivojlanish, kayfiyat, psixologik tayyotgarlik.*

ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК ИГРОКОВ 11-12 ЛЕТ

Аннотация. *В данной статье будут рассмотрены Способы эффективной организации тренировок футболистов 11-12 лет. Для игроков подросткового возраста важны физическое развитие, повышение технических навыков и психологическая подготовка. Кроме того, в статье анализируются такие аспекты, как планирование тренировок, поощрение командной работы, индивидуальный подход и психологическая подготовка.*

Ключевые слова. *Цель, командный дух, физическое развитие, настроение, психологическая подготовка.*

11-EFFECTIVE ORGANIZATION OF EMPLOYMENT OF 12-YEAR-OLD PLAYERS

Annotation. *This article will consider Ways to effectively organize the training of football players aged 11-12. Physical development, improvement of technical skills and psychological preparation are important for teenage players. In addition, the article analyzes aspects such as training planning, encouraging teamwork, individual approach and psychological preparation.*

Keywords. *Goal, team spirit, physical development, mood, psychological preparation.*

Kirish. 11-12 yoshli futbolchilar, o‘sish va rivojlanishning muhim davrida bo‘lib, sportga bo‘lgan qiziqishlari va o‘ziga bo‘lgan ishonchlari kuchaymoqda. Bu yoshda ularning jismoniy holati, motor ko‘nikmalari va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Futbol — jamoaviy sport turi bo‘lgani uchun, mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish, bolalarning nafaqat sport ko‘nikmalarini, balki ularning emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Mashg‘ulotlar davomida bolalarga muvozanatli va qiziqarli muhit yaratish, o‘yin va o‘rganish jarayonini birlashtirish juda muhimdir. Ushbu maqolada, yosh futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning asosiy prinsiplari va metodologiyalari ko‘rib chiqiladi.

Ushbu maqola 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish jarayoniga bag‘ishlangan. Maqolada bolalarning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga e’tibor qaratilgan. Mashg‘ulotlar davomida yoshi va qobiliyatiga mos tayyorgarlik, o‘yinlar va interaktiv mashqlarni qo‘shish, jamoaviy ishlash va sog‘lom raqobatni rag‘batlantirish kabi omillar muhokama qilinadi. Samarali mashg‘ulotlar nafaqat futbol ko‘nikmalarini rivojlantiradi, balki bolalarning o‘z-o‘ziga ishonchini oshiradi va sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi. Ushbu tadqiqot bolalar futboliga qiziqish bildiruvchi murabbiylar, ota-onalar va sport tashkilotlari uchun amaliy tavsiyalar beradi.

11-12 yoshli futbolchilar uchun mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish bugungi kunda bir qator muhim sabablarga ko‘ra dolzarb hisoblanadi:

1. Sportga qiziqishning ortishi: Yoshlar orasida sport va, xususan, futbolga bo‘lgan qiziqish kuchaymoqda. O‘yinlarning tarixi, professional futbolchilarning muvaffaqiyatlari va media orqali tarqatilayotgan sportga oid kontent bolalarni sportga jalb etadi.
2. Raqobatbardosh muammo: Zamonaviy futbol olamida raqobat bardoshli bo‘lib bormoqda. Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida eng yaxshi natijalarga erishish maqsadida samarali mashg‘ulotlar tashkil etilishi zarur.
3. Jismoniy rivojlanish: Bu yoshda bolalar tez rivojlanadi va ularning jismoniy holati, motor ko‘nikmalari shakllanmoqda. Mashg‘ulotlar bolalarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy tarbiyasini oshirish uchun muhimdir.
4. Emotsional va ijtimoiy rivojlanish: Futbol nafaqat jismoniy faollik, balki emotsional va ijtimoiy rivojlanishga ham yordam beradi. Jamoaviy ish va sog‘lom raqobat bolalar o‘rtasida do‘stlik va o‘zaro hurmatni rivojlantiradi.
5. Muammolarni hal qilish: Yosh futbolchilar turli muammolarga duch kelishadi,

masalan, o‘z-o‘zini boshqarish, g‘alaba va mag‘lubiyatni qabul qilish. Samarali mashg‘ulotlar bolalarga bunday muammolarni yengishga yordam beradi.

6. Ota-onalar va murabbiylar roli: Ota-onalar va murabbiylar bolalarning o‘sishi va rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ular, o‘z navbatida, samarali mashg‘ulotlar tashkil etish orqali bolalarning qiziqishini va motivatsiyasini oshirishi kerak.

Ushbu omillar 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning dolzarbligini ko‘rsatadi. Kelajakda muvaffaqiyatli futbolchilarni tayyorlash uchun zaruriy sharoitlarni yaratish va bolalarga sportda o‘z yo‘lini topishda yordam berish juda muhimdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Yosh futbolchilarni tayyorlash va ularning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish bo‘yicha turli ilmiy tadqiqotlar va maqolalar mavjud. Ushbu tahlil, mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishning asosiy tamoyillari, strategiyalari va metodologiyalarini ko‘rsatadi.

Vladimir Zatsiorsky: Jismoniy tayyorgarlik va sport psixologiyasi sohasidagi ishlarida Zatsiorsky yosh sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarlikdagi ahamiyatini ta’kidlaydi. Uning tadqiqotlari sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Jean Côté: Yosh sportchilarning rivojlanishi bo‘yicha Côté o‘z tadqiqotlarida, bolalarning o‘z qobiliyatlarini o‘rganish jarayonida muhim rol o‘ynovchi ijtimoiy muhitni ta’kidlaydi. Jamoaviy faoliyat va o‘zaro munosabatlar yosh futbolchilarni rivojlantirishda muhimdir.

Richard Bailey: Yosh sportchilarning emotsional va psixologik rivojlanishini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar olib borgan. U, sport mashg‘ulotlarida emotsional intellektning ahamiyatini ta’kidlaydi, bu esa bolalarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini oshiradi.

Eugene Shvidkovskiy: Yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlarida, mashg‘ulotlarni o‘yin shaklida olib borishning foydasini ko‘rsatadi. Bu bolalarning o‘yinga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

"Children and Sports Training" kitobida yosh sportchilarning o‘sishi va rivojlanishi, mashg‘ulotlarni qanday samarali tashkil etish kerakligi haqida qiziqarli fikrlar keltirilgan.

"The Role of Play in Youth Sports"da yosh sportchilarda o‘yin jarayonida qiziqishni oshirish va ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha muhim tavsiyalar berilgan.

"Sport Psychology for Young Athletes" asarida yosh sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoni, motivatsiya va ruhiy salomatlik haqida chuqur tahlil keltirilgan.

"Developing the Young Athlete" kitobida yosh futbolchilarning texnik va taktik ko‘nikmalarini rivojlantirishga bag‘ishlangan, murabbiylar uchun amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Ushbu ilmiy ishlar va adabiyotlar, 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Ular yosh sportchilarning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlash uchun samarali strategiyalar va yondashuvlar taklif etadi. Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida murabbiylar va ota-onalar bolalarning o‘sishi va rivojlanishi uchun kerakli sharoitlarni yaratishda foydalanishlari mumkin.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda o‘qituvchi va murabbiylarning yondashuvi, ularning malakasi va bilimlari muvaffaqiyatli natijalar uchun kalit hisoblanadi.

Muhokama. 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish borasida bir qator muhim jihatlar mavjud. Ushbu muhokama quyidagi asosiy masalalarni o‘z ichiga oladi:

1. Mashg‘ulot maqsadlari va rejalashtirish

Aniq maqsadlar: Har bir mashg‘ulot uchun aniq va o‘lchovli maqsadlarni belgilash zarur. Bu bolalarga o‘z rivojlanishlarini kuzatish imkonini beradi.

Rejalashtirish: Mashg‘ulotlar davrida reja tayyorlash muhimdir. Bu, murabbiylar va bolalarning tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

2. Yoshga mos mashg‘ulotlar

Individual yondashuv: Har bir bolaning jismoniy va ruhiy xususiyatlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni shaxsiylashtirish zarur. Bu ularning o‘z qobiliyatlariga ishonchini oshiradi.

O‘yin asosida: Mashg‘ulotlarni o‘yin shaklida tashkil etish, bolalarning qiziqishini va motivatsiyasini oshirishga yordam beradi.

3. Ijtimoiy va emotsional rivojlanish

Jamoaviy ishlash: Futbol jamoaviy sport bo‘lgani uchun, bolalarni jamoada ishlashga o‘rgatish muhimdir. Bu, o‘zaro hamkorlik va do‘stlikni rivojlantiradi.

Raqobat ruhini tarbiyalash: Sog‘lom raqobatni rag‘batlantirish bolalarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

4. Ota-onalar va murabbiylar roli

Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi: Ota-onalar bolalarning sportdagi muvaffaqiyatlariga qiziqish bildirishlari va ularni qo‘llab-quvvatlashlari muhimdir. Bu, bolalarning motivatsiyasini oshiradi.

Murabbiylarning malakasi: Murabbiylar o‘z bilim va ko‘nikmalarini doimiy ravishda oshirib borishlari zarur. Bu, samarali mashg‘ulotlarni tashkil etishda muhim rol o‘ynaydi.

5. Mashg‘ulotlardan keyingi tahlil

Natijalarni tahlil qilish: Har bir mashg‘ulotdan keyin tahlil o‘tkazish, bolalarning yutuqlarini va kamchiliklarini aniqlashda yordam beradi. Bu, ularning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bolalarning fikrlarini eshitish: Yosh futbolchilarning fikr va takliflarini eshitish, mashg‘ulotlarni yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, ularning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashda muhimdir. O‘yin, rejalashtirish, jamoaviy ishlash va ota-onalar bilan hamkorlik orqali bolalarning futbolga bo‘lgan qiziqishini oshirish va ularni muvaffaqiyatli sportchilar sifatida rivojlantirish mumkin. Bularning barchasi, kelajakda sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Xulosa. 11-12 yoshli futbolchilarning mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun bir qator muhim jihatlarga e'tibor berish zarur. Ushbu yoshdagi futbolchilar uchun mashg'ulotlar quyidagi asosiy prinsiplarga asoslanishi kerak:

1. O'yin faoliyati: Mashg'ulotlar ko'proq o'yin shaklida bo'lishi kerak. Bu yoshdagi bolalar o'yin orqali ko'proq qiziqish va motivatsiya topadilar.

2. Fizik rivojlanish: Mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlik, tezlik, chidamlilik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Bu yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish juda muhimdir.

3. Texnik ko'nikmalar: Ularni to'p bilan ishlash, dribling, pas berish va zarba berish kabi asosiy texnik ko'nikmalarga o'rgatish kerak. Har bir mashg'ulotda bu ko'nikmalarga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

4. Taktik tushunchalar: O'yin davomida taktik tushunchalarni o'zlashtirishga yordam berish, joylashuv va harakatlar ustida ishlash, jamoaviy o'yinlarni rivojlantirish muhimdir.

5. Psixologik tayyorgarlik: Sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchlarini oshirish, stressni boshqarish va o'zaro hamkorlikni rivojlantirish muhim.

6. Sog'lom raqobat: Raqobatni rag'batlantirish, lekin shu bilan birga hamdo'stlik va sportning asosiy qadriyatlarini o'rgatish zarur.

7. Muntazam tahlil: Mashg'ulotlardan so'ng, o'yinlar va amaliyotlarni tahlil qilib, o'quvchilarga o'z xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etish imkoniyatini berish kerak.

Ushbu jihatlarni hisobga olgan holda, 11-12 yoshli futbolchilarning mashg'ulotlarini samarali tashkil etish mumkin, bu esa ularning rivojlanishiga va muvaffaqiyatli sport faoliyatiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, darslik Farg’ona -2016 372, b

2. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.

3. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.

4. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. Педагогическое образование и наука, (1), 91-97.

5. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольних образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83.

6. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81.

7. Gapir o‘g‘li, m. M. (2025). Futbol o‘yin texnikasini o‘rgatish tizimi haqidagi zamonaviy tasavvurlar. Innovative achievements in science 2025, 125.

8. Oybek o‘g, b. I. A. (2025). Yosh futbolchilarning chidamkorlik sifatini oshirishda aylanma mashg ‘ulotlarining ahamiyati. Pedagog, 8(6), 44-49.

9. Oybekovich, b. A. (2025). A set of special exercises to increase the level of specific physical preparation of female football referees. World scientific research journal, 46(1), 256-257

BASKETBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI O‘YIN AMPLUASINI HISOBGA OLGAN HOLDA RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Farmonov O‘tkir Alimovich
Buxoro davlat universiteti
“Sport faoliyati” kafedrasi p.f.f.d (PhD)., dotsent.
https://orcid.org/0000-0001-9442-2463
To’xtamishova Sabohat To‘lqin qizi
Buxoro davlat universiteti 1-bosqich magistranti
https://sabohat.7571@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot 17-18 yoshli basketbolchilarning o‘yin ampluasini hisobga olgan holda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirishga qaratilgan. Tadqiqotning maqsadi basketbolchilarning o‘yin faoliyatida namoyon bo‘ladigan tezkor-kuch harakatlarini aniqlash hamda turli o‘yin ampluasidagi sportchilar uchun maxsus mashqlarni qo‘llashning ilmiy-metodik asoslarini belgilashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va pedagogik kuzatuv metodlaridan foydalanilgan. O‘yin ampluasiga ko‘ra, himoyachilarda tezlanish va tormozlanish harakatlari, hujumchilarda sakrab otish jarayonidagi portlovchi kuch, markaziy o‘yinchilarda esa ikki oyoqda depsinib sakrash harakatlari ustunligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari 17-18 yoshli basketbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini o‘yin ampluasiga mos ravishda differensial va maqsadli tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Kalit so'zlar: tezkor-kuch sifatlari; basketbolchilar; o‘yin amplualari; sakrash qobiliyati; himoyachi; hujumchi; markaziy o'yinchi; pedagogik kuzatuv; yosh sportchilar.

Abstract. This study is aimed at improving the effectiveness of developing speed-strength qualities in 17-18-year-old basketball players, taking into account their playing positions. The purpose of the study is to identify the speed-strength movements manifested in the game activities of basketball players and to determine the scientific and methodological foundations for applying specialized exercises to athletes playing different positions. The study employed the methods of analyzing scientific and methodological literature and pedagogical observation. During the pedagogical observation, 10 official basketball performance assessment standards among adolescent athletes were analyzed. The results showed that movements involving jumping, acceleration, deceleration, and explosive strength play an important role in the game activities of basketball players. Depending on playing position, acceleration and deceleration movements were predominant among defensive players, explosive strength during jump shots was more prominent among offensive players, while jumping from a two-foot take-off was predominant among centers. The findings indicate the necessity of organizing the speed-strength training of 17-18-year-old basketball players in a differentiated and targeted manner according to their playing positions. In

selecting training loads, consideration should be given to the athletes' age and individual characteristics, playing functions, and the level of preparedness of the musculoskeletal system, which is an important condition for improving the effectiveness of the training process.

Keywords: speed-strength qualities; basketball players; playing positions; jumping ability; defensive player; offensive player; center; pedagogical observation; young athletes.

Dolzarbligi. Basketbolning zamonaviy rivojlanish tendensiyalari sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining barcha bosqichlarida ularning jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorgarligini samarali tashkil etishga nisbatan yuqori talablarni qo‘ymoqda. O‘yin vaziyatlarining tez o‘zgarishi, to‘pni egallash vaqtining cheklanganligi, shuningdek, raqibning doimiy qarshiligi sharoitida basketbolchi o‘zining texnik-taktik ko‘nikmalarini juda yuqori sur’atda amalga oshirishi kerak. Basketboldagi texnik usullarning aksariyati sportchilardan tezkor-kuch sifatlarini namoyon etishni talab qiladi.

Shuni ta’kidlash kerakki, basketbolda o‘yinchilarning funksiyalari (o‘yin amplualari) bo‘yicha aniq ifodalangan taqsimot mavjud. Har bir o‘yin pozitsiyasi sportchilarning turli jismoniy sifatlari, harakat ko‘nikmalari va shaxsning psixologik xususiyatlarini namoyon etish darajasiga ma‘lum talablar qo‘yadi. Ma‘lum amplua uchun yaroqlilikni belgilovchi sifatlar va xususiyatlar majmuasi ancha barqaror xarakterga ega.

Bugungi kunda sport o‘yinlarida tezkor-kuch tayyorgarligiga bag’ishlangan xorijlik olimlar tomonidan yetarlicha tadqiqotlar mavjud (Yu.V. Verxoshanskiy, V.V. Kuznetsov, I.A. Gorbashev va boshqalar) mahaliy olimlardan (B.M.Miradilov, T.T Mambetjumaev, F.A. Pulatov va boshqalar) [1,2,4,5,6,8]. Ushbu ishlarda olingan ma'lumotlar hozirgi kunga kelib ko‘p jihatdan eskirgan. Shu bilan birga, basketbolchilarni, jumladan o‘yin funksiyalarini hisobga olgan holda, tayyorlash samaradorligini ta’minlaydigan yangi zamonaviy ilmiy texnologiyalarni ishlab chiqish va joriy etish faollashmoqda.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda sportchilarda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning turli vosita va usullari samaradorligiga oid ko‘plab tadqiqotlar mavjudligiga qaramay, basketbolda maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan o‘yin funksiyalari xususiyatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog’liqlik yetarlicha o‘rganilmagan. O‘yinchilarni amplualarga ajratish chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichida boshlanadi, shu sababli o‘yinchilarni tayyorlashni 17-18 yoshdan boshlab o‘yin funksiyalari xususiyatlarini hisobga olgan holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Adabiyot ma’lumotlarini tahlil qilish turli amplualardagi basketbolchilar uchun mashg’ulot yuklamalarini farqlash zarurligini ko‘rsatadi, bu esa bizning tadqiqotimizning dolzarbligini ta’kidlaydi.

Tadqiqot maqsadi - 17-18 yoshli basketbolchilarning o‘yin amplualarini hisobga olgan holda tezkor-kuch sifatlari ko‘rsatkichlarini oshirish samaradorligini ta’minlash uchun mashqlar majmuasini nazariy jihatdan asoslash, ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi:-Ko‘plab mualliflar yuqori darajadagi basketbol baland bo‘yli sportchilarning ulushi ekanligini ta’kidlashgan. Biroq so‘nggi yillarda basketbolda o‘yin harakatlarining universallashuvi kuzatilmoqda, ya’ni rasmiy o‘yin amplualariga qaramay, barcha beshala o‘yinchi o‘yinning texnika va taktikasini to‘liq egallashi lozim [5]. Shunga qaramay, turli amplualardagi o‘yinchilarning maydondagi joylashuvi va ular bajaradigan o‘yin funksiyalari tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasi va namoyon bo‘lishiga muayyan iz qoldiradi [3].

Basketbolda baland bo‘yli o‘yinchilar jamoaning asosiy hujum kuchi hisoblanib, raqib halqasi to’p tushirishi natijasida ochko to‘playdi, shchitdan qaytgan to‘p uchun kurashadi va to‘p uzatoyotgan raqibni to‘sadi. Markaziy o‘yinchi halqa ostidan otishlarning aksariyatini turgan joydan yoki (1-2 qadamli) yugurib kelib sakrab bajaradi. Xuddi shu usulda to‘pni ushlash va to‘sish ham amalga oshiriladi. Biroq dribling, tezkor uzatmalar va “pastki qavat”da raqibdan to‘pni tortib olishda markaziy o‘yinchi ko‘pincha o‘z sheriklaridan orqada qoladi.

Markaziy o‘yinchilar tayyorgarligidagi bunday kamchiliklarning yana bir sababi murabbiyning baland bo‘yli o‘smirlarning xususiyatlariga yetarli e‘tibor bermasligidir. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida mashqlarning aksariyati barcha o‘yinchilar tomonidan (frontal tarzda) o‘yin amplualari bo‘yicha farqlanmasdan bajariladi. Bir tomondan bunday yondashuv o‘yin

harakatlarining universallashuvini ta'minlasa, ikkinchi tomondan o'yin funksiyalarini takomillashtirishda yetarlilikni ta'minlay olmaydi. Murabbiy turli amplualardagi basketbolchilarda tezkor-kuch sifatlarining namoyon bo'lish xususiyatlarini hisobga olishi va u yoki bu sifatning rivojlanish darajasidagi yetishmovchilik nima bilan qoplanishi mumkinligini bilishi lozim. 2008-2009-yillarda tug'ilgan o'smirlar jamoalari o'rtasidagi Respublikasi chempionati o'yinlari davomida o'tkazilgan pedagogik kuzatuvlar tahlili basketbolchining musobaqa harakat faoliyatiga xos bo'lgan eng ko'p qo'llaniladigan tezkor-kuch xarakteridagi harakatlar va sakrash usullarini aniqlash imkonini berdi (1-jadval).

1-jadval.

17-18 yoshli basketbolchilar o'yin sharoitida bajaradigan sakrash turlari

Usul (texnik harakat)	Sakrash turi	(%)
O'rta va uzoq masofadan sakrab otish, to'p ushlash, to'sish	Ikki oyoq bilan turgan joydan sakrab	20
Yaqin, o'rta va uzoq masofadan otishlar, to'sish, ilib olish	Ikki oyoq bilan 1 qadamdan sakrab	10
O'rta masofadan otishlar	Ikki oyoq bilan turgan joydan sakrab	15
O'rta va uzoq masofadan otishlar, ilib olishlar	Yugurib kelib ikki oyoq bilan sakragandan so'ng to'p uchun kurash (qo'shimcha sakrashlar bilan)	15
O'rta masofadan otishlar	Bir oyoq bilan 1 qadamdan sakrab	15
To'pni ushlash va halqaga urib otishlar, halqa ostidan otishlar	Yugurib kelib bir oyoq bilan sakrab	25

Tadqiqot davomida aniqlandiki, tajriba guruhi basketbolchilari sakrashlarning aksariyatini turgan joydan ikki oyoq bilan sakrab (20%) va yugurib kelib bir oyoq bilan sakrab (25%) bajaradilar. Ko'proq aynan ikki oyoq bilan sakrashni talab qiladigan texnik usullar qo'llaniladi (60%).

Turli o'yin amplualaridagi basketbolchilarning o'yin davomida tezkor-kuch qobiliyatlarini namoyon etish xususiyatlari pedagogik kuzatuvlar asosida aniqlandi. Jami 10 ta rasmiy o'yin tahlil qilindi (2-jadval).

2-jadval.

Turli o'yin amplualaridagi basketbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini namoyon etishining miqdoriy baholash natijalari (%)

T/r	Tezkor-kuch qobiliyatlari turlari	Himoyachi	Hujumchi	Markaziy o'yinchi
1	Tezlanish-tormozlanish harakatlari	30	25	10
2	Bir (ikki) oyoq bilan turgan joydan sakrash	10	25	45
3	Yugurib kelib bir oyoq bilan sakrash	25	35	35
4	Oldinga - yon tomonlarga sakrashlar	15	15	10

Tadqiqot davomida aniqlandiki, himoyachi funksiyasini bajaruvchi basketbolchilar barcha tezkor-kuch harakatlarining 30 foizida 3 dan 10 metrgacha masofaga keskin to'xtash va harakat yo'nalishini o'zgartirish bilan birga bo'lgan tezlanish harakatlaridan (tezlanish-tormozlanish) ko'proq foydalanadilar, shuningdek kichik tezlanishdan va sakrab to'xtashdan so'ng bajariladigan uzoq va o'rta masofadan sakrab otishlardan (25%) foydalanadilar.

Hujumchilarda boshqalarga qaraganda ko'proq bitta yoki ikki oyoq bilan turtki berib yugurib kelgandan (qadam tashlagandan) so'ng o'rta masofadan sakrab otishlarda portlovchi kuchning namoyon bo'lishi (35%), shuningdek bir oyoq bilan turtki berib sakrab shchitdan qaytgan to'plarni ushlash (25%) va tezlanish-tormozlanish harakatlari (25%) qayd etildi.

Markaziy o'yinchilarda eng ko'p turgan joydan ikki oyoq bilan turtki berib sakrash (halqa

ostidan otishlar va shchitdan to‘p uchun kurash) - 45%, shuningdek kichik yugurib kelgandan so‘ng bir (ikki) oyoq bilan turtki berib sakrash - 35% uchraydi. O‘tkazilgan tadqiqot turli o‘yin amplualaridagi basketbolchilarning musobaqa jarayonida tezkor-kuch qobiliyatlarini namoyon etish xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi.

Xulosalar. Basketbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish masalalari bo‘yicha o‘tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili quyidagilarni aniqlash imkonini berdi:

1.Texnik-taktik harakatlarning aksariyati aynan tezkor-kuch xarakteriga ega bo‘lganligi sababli, basketbol tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida talablar qo‘yadi. Shu bilan birga, basketbol bo‘yicha maxsus adabiyotlarda o‘yin funksiyalarini hisobga olgan holda tezkor-kuch tayyorgarligini asoslovchi tadqiqotlar yetarli emas.

2.17-18 yoshli basketbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi tizimli va maqsadli xarakterga ega bo‘lishi lozim. Tezkor-kuch qobiliyatlarining turli tarkibiy qismlari - maxsus tezlik, kuch - ajratiladi va ularni amalga oshirish vosita hamda usullari taklif etiladi. Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib, basketbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus vosita majmualari va mashg’ulot usullari hali aniqlanmagan, turli o‘yin amplualaridagi sportchilar uchun yuklama me’yorlari haqida ma’lumotlar yo‘q.

3.17-18 yoshli basketbolchilarning organizmi maqsadli tezkor-kuch yuklamalariga tayyor. Buning uchun zarur biokimyoviy va fiziologik shart-sharoitlar mavjud. Biroq bu yoshda maqsadli tezkor-kuch tayyorgarligini tayanch-harakat apparatini intensiv jismoniy yuklamalarga oldindan tayyorlashdan so‘ng amalga oshirish lozim. Dastlabki bosqichlarda bunday tayyorgarlik qo‘shimcha og‘irliksiz va cheklangan zo‘riqishsiz mashqlar, shuningdek kuch mashqlari bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Verxoshanskiy, Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov / Yu.V. Verxoshanskiy. - M.: Fizkultura i sport, 2006. - 331 s.

2.Gorbashev, I.A. Differentsirovannoe sovershenstvovanie skorostno-silovoy podgotovlennosti basketbolistov raznykh igrovykh amplua: avtoref. dis...kand. ped. nauk / I.A. Gorbashev. - M.: GTsOLIFK, 1984. - 24 s.

3.Gomelskiy, A.Ya. Basketbol: sekrety masterstva: 1000 basketbolnykh uprazhneniy / A.Ya. Gomelskiy. - M., 1997. - S. 64-87.

4. Leshin, O.G. Analiz urovnya spetsialnoy fizicheskoy podgotovlennosti basketbolistov studencheskikh komand razlichnykh igrovykh amplua / O.G. Leshin, D.V. Guba // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - 2013. - №10. - S. 41.

5. Miradilov B.M. O‘yin ampulasini hisobga olgan holda malakali basketbolchilarning texnik-taktik harakatlarini samaradorligini oshirish metodikasi: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. - Chirchiq, 2022. - 27 b.

6.Mambetjumaev T.T. O‘quv-mashq guruhlarida yosh basketbolchilarning maxsus kuchlarini takomillashtirish usullari: (PhD)., dissertatsiyasi. - Chirchiq: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2023. - 150 b

7. Chekalov, A.I. Improving group interaction tactical basketball players 13-14 years old / A.I. Chekalov, Yu.N. Emelyanova // Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsiya. - 2018. - T. 3. - №4. - S. 61-63.

8. Pulatov, F.A., Umbetova, M.A. “Sport malakalariga o‘rgatishda qaddi-qomatni shakllantirishda didaktik prinsiplarni didaktik tartibda qo‘llash muhimligi”. *Educational Research in Universal Sciences*, 2023, 2(15 SPECIAL), 75-78.

O‘QUVCHI FUTBOLCHILARNING HARAKAT KOORDINATSIYASI VA CHAQQONLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Fazliddinov Farhod Savriyevich
Sport va san’at fakulteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida tashkil etilgan futbol mashg'ulotlari jarayonida o'smir yoshli o'quvchilarning chaqqonlik hamda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari atroflicha tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari inobatga olingan holda mashg'ulotlar tuzilmasi, yuklama hajmi va intensivligi, umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zaro integratsiyasi, harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar tizimining samaradorligi o'rganildi.*

Shuningdek, pedagogik yondashuvlar, motivatsion omillar, psixologik holat va o'quvchilarning funksional tayyorgarlik darajasining mashg'ulot jarayoniga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish dinamikasini aniqlash, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hamda individual yondashuvni takomillashtirish imkonini berdi.

Kalit so'zlar*: Futbol, koordinatsion qobiliyatlar, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, jismoniy tarbiya, yosh sportchilar, o'smir yoshli o'quvchilar, mashg'ulot metodikasi, harakat faoliyati, harakat nazorati, jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik, funksional rivojlanish, pedagogik yondashuv, sport mashg'ulotlari samaradorligi.*

Kirish. Bugungi globallashuv sharoitida jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash dolzarb ijtimoiy-pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. O'sib kelayotgan avlodning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, salomatligini mustahkamlash va har tomonlama uyg'un kamol topishini qo'llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Shu jihatdan umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport to'garaklari faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish, ularning mazmuni va metodikasini takomillashtirish zarurati ortib bormoqda.

Futbol insonning tabiiy harakat faoliyatiga asoslangan sport turi sifatida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Ushbu sport turi yugurish, sakrash, uloqtirish va yurish kabi fundamental harakat faoliyatlarini o'z ichiga olgan bo'lib, organizmning funksional tizimlariga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Xususan, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, mushaklar tizimini rivojlantiradi hamda asab-mushak apparati faoliyatini takomillashtiradi.

Ayniqsa, o'smirlik yosh davri bolalar organizmining jadal o'sish va rivojlanish bosqichi sifatida alohida ilmiy ahamiyatga ega. Mazkur davrda markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlari kengayadi, harakat analizatorlari faol rivojlanadi hamda murakkab koordinatsion harakatlarni o'zlashtirish qobiliyati yuqori darajada namoyon bo'ladi. Shu sababli ushbu yosh bosqichi koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish va rivojlantirish uchun eng qulay davr sifatida e'tirof etiladi.

Koordinatsion qobiliyatlar sport faoliyatining ajralmas tarkibiy qismi bo'lib, harakatlarni aniqlik, tezkorlik va samaradorlik bilan bajarishni ta'minlaydi. Ayniqsa, futbolsport turida texnik elementlarning mukammal ijrosi bevosita koordinatsiya darajasiga bog'liqdir. Biroq amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, umumta'lim maktablarida tashkil etilayotgan futbolmashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor qaratilmayapti. Natijada o'quvchilarning texnik tayyorgarligi, harakat madaniyati hamda umumiy sport natijalari kutilgan darajada shakllanmayapti.Mamlakatimizda mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish borasida keng ko'lamli islohotlar amalga oshirildi.

Amaliyotda olib borilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab umumta'lim maktablarida futbolmashg'ulotlari yetarli darajada ilmiy asosda rejalashtirilmayapti. Xususan, mashg'ulot yuklamalarining o'quvchilarning yosh, individual va funksional xususiyatlariga mos ravishda differensiallashtirilmasligi, jismoniy tayyorgarlik darajasining to'liq hisobga olinmasligi, shuningdek, mashg'ulotlar mazmunida koordinatsion va chaqqonlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar ulushining yetarli emasligi kabi kamchiliklar kuzatilmoqda.

Yuqoridagi muammolarni inobatga olgan holda, umumta'lim maktablarida

futbolto‘garaklari mashg‘ulotlarini takomillashtirish, ayniqsa o‘smir yoshli o‘quvchilarning chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu yosh davrida koordinatsion qobiliyatlarning jadal rivojlanishi mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish orqali yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratadi.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — umumta’lim maktablarida futbolmashg‘ulotlarini ilmiy asosda takomillashtirish, o‘smir yoshli o‘quvchilarning chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini samarali rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish hamda ularni amaliyotga joriy etishdan iborat.

Tadqiqot metodlari. Ushbu tadqiqot ishida belgilangan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun kompleks ilmiy yondashuv asosida zamonaviy tadqiqot metodlarining majmuasidan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy hamda empirik usullar o‘zaro integratsiyalashgan holda qo‘llanildi. Tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirish maqsadida ilmiy-uslubiy adabiyotlar, monografiyalar, dissertatsiya ishlari, shuningdek, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid zamonaviy ilmiy manbalar chuqur tahlil qilindi. Ushbu tahlillar asosida yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayoni, xususan, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga oid mavjud ilmiy yondashuvlar tizimlashtirildi va umumlashtirildi.

Mashg‘ulotlar jarayonida o‘quvchilarning jismoniy faollik darajasi, mashqlarni bajarish texnikasi, harakatlarning aniqligi va muvofiqligi, shuningdek, koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo‘lish darajasi muntazam pedagogik kuzatuv orqali baholab borildi. Kuzatuv ishlari tizimli va rejalashtirilgan tarzda olib borilib, olingan natijalar maxsus qaydnomalar asosida rasmiylashtirildi hamda keyinchalik qiyosiy tahlil qilindi.

Olingan natijalarni ilmiy asoslash maqsadida matematik-statistik tahlil usullaridan keng foydalanildi. Tadqiqot natijalari miqdoriy jihatdan qayta ishlanib, ko‘rsatkichlarning o‘zgarish dinamikasi, o‘rtacha qiymatlar, dispersiya hamda ishonchlilik darajasi aniqlandi. Bu esa qo‘llanilgan metodikaning samaradorligini ob’ektiv baholash imkonini berdi.

Tadqiqot umumta’lim maktablarida faoliyat yuritayotgan futbolto‘garaklariga qatnashuvchi o‘smir yoshdagi o‘quvchilar ishtirokida olib borildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3–4 marotaba, oldindan ishlab chiqilgan reja asosida tizimli ravishda tashkil etildi. Mashg‘ulotlar davomiyligi o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda belgilandi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi asosiy ko‘rsatkichlar kompleks ravishda baholandi:

harakat koordinatsiyasi darajasi;

tezkorlik va chaqqonlik sifatlari;

umumiy va maxsus chidamlilik;

statik va dinamik muvozanat;

reaktsiya tezligi va harakatga javob berish tezligi.

Mazkur ko‘rsatkichlarni aniqlash uchun an’anaviy testlar bilan bir qatorda quyidagi qo‘shimcha zamonaviy test sinovlari ham qo‘llanildi:

“Ilon izi” (zig-zag) yugurish testi – chaqqonlik va yo‘nalishni tez o‘zgartirish qobiliyatini baholash uchun;

“Shuttle run” (4×9 m yoki 3×10 m) testi – tezkorlik va koordinatsiyani kompleks baholash uchun;

“Flamingo” muvozanat testi – statik muvozanatni aniqlash uchun;

“T-test” (agility testi) – harakat tezligi va koordinatsion moslashuvchanlikni baholash uchun;

Reaksiya liniyasi testi (signalga javob yugurishi) – vizual yoki akustik signalga javob tezligini aniqlash uchun;

Ko‘z–qo‘l va ko‘z–oyoq koordinatsiyasi testi (to‘p bilan mashqlar) – harakatlarni muvofiqlashtirish darajasini baholash uchun;

Bir oyoqda sakrash testi – muvozanat va kuch koordinatsiyasini aniqlash uchun.

Mashg‘ulot dasturi kompleks yondashuv asosida ishlab chiqilib, unda quyidagi mashqlar

tizimi qo‘llanildi:

• koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar (konuslar orasidan yugurish, estafeta mashqlari, murakkab harakat kombinatsiyalari);

• umumrivojlantiruvchi mashqlar (gimnastik mashqlar, sakrashlar, cho‘zilish mashqlari);

• maxsus futbolmashqlari (tezlanish, start texnikasi, sakrash elementlari);

• o‘yin texnologiyalariga asoslangan mashqlar (harakatli o‘yinlar, musobaqaviy elementlar);

• psixologik tayyorgarlik mashqlari (diqqatni jamlash, relaksatsiya, autogen mashqlar).

Mashg‘ulotlar jarayonida yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borildi, ularning hajmi va intensivligi individual yondashuv asosida me’yorlashtirildi. Bu esa mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning funksional imkoniyatlarini optimal darajada rivojlantirish hamda ortiqcha zo‘riqish va jarohatlanishlarning oldini olishga xizmat qildi.

Natijalar. O‘tkazilgan pedagogik tajriba va tizimli kuzatuvlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, koordinatsion yo‘naltirilgan mashqlar majmuasini mashg‘ulot jarayoniga joriy etish o‘smir yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida o‘tkazilgan qiyosiy tahlillar natijasida tajriba guruhida deyarli barcha baholangan ko‘rsatkichlar bo‘yicha yuqori o‘sish dinamikasi kuzatildi hamda natijalarning statistik ishonchliligi tasdiqlandi.

Futbol mashg‘ulotlariga xos texnik elementlarni o‘zlashtirish darajasida ham ijobiy siljishlar kuzatildi. Xususan, yugurish texnikasining asosiy fazalari — start olish, tezlanish va masofa davomida harakatni saqlash bosqichlarida biomekanik jihatdan to‘g‘ri va iqtisodiy harakat bajarish ko‘nikmalari shakllandi. Natijada yugurish samaradorligi oshib, energiya sarfining nisbatan optimallashgani kuzatildi.

Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ham sezilarli o‘sish qayd etildi. Chidamlilik, kuch, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanishi mashg‘ulotlarda umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar uyg‘un qo‘llanilganligining samarali natijasi sifatida baholandi.

Umuman olganda, olingan natijalar koordinatsion yo‘naltirilgan mashqlar tizimini qo‘llash nafaqat alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, balki o‘quvchilarning umumiy jismoniy, texnik va funksional tayyorgarligini kompleks takomillashtirishda samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Mazkur yondashuv mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish bilan birga, yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi.

Muhokama. Koordinatsion qobiliyatlar sport faoliyatining muhim tarkibiy komponentlaridan biri bo‘lib, sportchining harakatlarni aniq, tezkor va samarali bajarish qobiliyatini belgilaydi. Ayniqsa, futbolsport turida texnik elementlarning mukammal bajarilishi, harakatlarning ritmikligi va iqtisodiyligi ko‘p jihatdan koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasiga bog‘liqdir. Shu sababli koordinatsiyani rivojlantirish sport tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 11–12 yosh davri koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun eng yaxshi davr hisoblanadi. Ushbu yosh bosqichida bolalarda markaziy asab tizimining faol rivojlanishi kuzatiladi, bu esa harakatlarni tez o‘zlashtirish, murakkab koordinatsion faoliyatni bajarish va yangi harakat stereotiplarini shakllantirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shuningdek, bu davrda bolalarda moslashuvchanlik va harakat amplitudasi yuqori darajada bo‘lib, bu murakkab texnik elementlarni o‘rganishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari o‘yin texnologiyalaridan foydalanishning ham yuqori samaradorligini ko‘rsatdi. Harakatli o‘yinlar va musobaqaviy elementlar mashg‘ulot jarayonini emotsional jihatdan boyitadi, o‘quvchilarning qiziqishini oshiradi hamda ularning faol ishtirokini ta’minlaydi. Bu esa o‘z navbatida koordinatsion qobiliyatlarning tabiiy va samarali rivojlanishiga yordam beradi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, umumta’lim maktablarida futbolto‘garaklari mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, ularni zamonaviy metodik yondashuvlar asosida rejalashtirish hamda tizimli va izchil olib borish yosh

sportchilarning jismoniy hamda funksional tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot davomida qo‘llanilgan kompleks yondashuv mashg‘ulot samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida o‘yin texnologiyalaridan foydalanish o‘quvchilarning emotsional holatini yaxshilash, ularning sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishini oshirish hamda mashg‘ulotlarda faol ishtirokini ta’minlashda muhim pedagogik vosita ekanligi aniqlandi. O‘yin elementlari asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar motivatsiyani kuchaytiradi, sog‘lom raqobat muhitini shakllantiradi hamda harakat faoliyatining tabiiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Pedagogik va psixologik yondashuvlarning o‘zaro integratsiyasi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulotlar davomida psixologik tayyorgarlikka e’tibor qaratish, diqqatni jamlash, o‘zini boshqarish, irodaviy sifatlar va stressga bardoshlilikni rivojlantirish sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshiradi hamda musobaqa sharoitida barqaror natijalarga erishish imkonini yaratadi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik nazoratni tizimli olib borishning ahamiyati ham tasdiqlandi. Test sinovlari, nazorat mashqlari va muntazam kuzatuvlar orqali o‘quvchilarning jismoniy va koordinatsion tayyorgarlik darajasini baholash mashg‘ulot jarayonini o‘z vaqtida korreksiya qilish, individual yondashuvni ta’minlash hamda pedagogik samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonuni //Xalq so‘zi. – 04.09.2015.

2. “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori //Xalq so‘zi. - 2002, 31 oktabr.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O‘zDJTI, 2005. - 231 b.

5. Andris E.R., Qudratov R.Q. Futbol. - Arzumanov G.G., Malixina L.A., Martinova N.B. Legkaya atletika v Uzbekistane. - Axmatov M.S. Ta’lim tizimida ommaviy sport sog‘lomlashtirish ishlarini boshqarish: Monografiya. - T., 2003. - 352 b.

6. Axmedova D va Ikromov A . “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari”.

7. Achilov A.M., Akromov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash: o’quv qo’llanma. - T.: Lider Press, 2009. - 203

8. Usmanov X., Nazimov A., Usmanov B. Futbolchilarning texnik va taktik maxoratini takomillashtirish jarayonidagi jismoniy tayyorgarlik

//O‘zbekiston yoshlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada

rivojlantirish muammolari: Oliy ta’lim muassasalari ilmiy nazariy anjuman materiallari. Toshkent, 2008

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Fazliddinov Farhod Savriyevich
Sport va san’at fakulteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya:*Ushbu maqolada yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va mashg‘ulot jarayonining samaradorligini yaxshilash masalalari yoritilgan. Tadqiqotda futbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, mashg‘ulot yuklamalarini yosh va individual xususiyatlarga muvofiq rejalashtirish hamda zamonaviy nazorat vositalaridan foydalanish masalalariga e’tibor qaratildi. Tadqiqotning nazariy-metodik asosini ilmiy adabiyotlarni o‘rganish, pedagogik kuzatuv, nazorat mashqlari va mashg‘ulot jarayonini tahlil qilish tashkil etdi. Futbolchilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch,*

tezlik-kuch, umumiy va maxsus chidamlilik hamda koordinatsion qobiliyatlarini izchil rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi taklif etildi.

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, tezlik-kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, mashg‘ulot metodikasi, sport yuklamasi.*

Kirish. Zamonaviy futbol yuqori tezlik, tez-tez yo‘nalish almashinuvi, qisqa muddatli maksimal zo‘riqishlar va uzoq davom etadigan o‘yin faoliyatining uyg‘unligi bilan tavsiflanadi. Shu sababli yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish sport mahoratini shakllantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Futbolchining jismoniy tayyorgarligi uning texnik va taktik harakatlarini samarali bajarishi uchun zarur asos bo‘lib xizmat qiladi. Jismoniy imkoniyatlari yetarli darajada rivojlanmagan sportchi to‘p bilan harakatlanish, tezkor uzatish, zarba berish, raqibni ta’qib qilish, bo‘sh hududga chiqish va himoyadan hujumga tez o‘tish kabi harakatlarni yuqori sifatda bajara olmaydi. Shu jihatdan yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

Yosh sportchilar bilan mashg‘ulot olib borishda yuklamalarni faqat umumiy hajm asosida belgilash yetarli emas. Sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari, individual rivojlanish sur’ati va futbolga xos harakatlarni bajarish qobiliyatini hisobga olish talab etiladi. Yuklamalarni tizimli va bosqichma-bosqich tashkil etish tayyorgarlikning turli komponentlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish imkonini beradi.

Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishda nazorat mashqlari va model ko‘rsatkichlaridan foydalanish sportchining rivojlanish dinamikasini aniqlashga yordam beradi. Bunday yondashuv asosida mashg‘ulot vositalarining hajmi va intensivligini o‘zgartirish, individual kamchiliklarni aniqlash va keyingi mashg‘ulot yo‘nalishlarini belgilash mumkin. Yuklamalarni tayyorgarlik bosqichlariga muvofiq taqsimlash zaruriyati siz yuklagan manbada ham alohida ko‘rsatilgan.

Metodlar. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb belgilandi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- nazorat mashqlari;
- pedagogik testlash;
- mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilish;
- futbolchilarning individual ko‘rsatkichlarini taqqoslash;
- jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini monitoring qilish.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi asosiy komponentlar bo‘yicha baholandi:

1-jadval

Jismoniy sifat	**Futbolga mos asosiy ko‘rsatkich**
Tezkorlik	qisqa masofaga yugurish
Tezlik-kuch	sakrash va portlovchi harakatlar
Chaqqonlik	yo‘nalishni tez o‘zgartirish
Umumiy chidamlilik	uzoq davom etadigan yugurish faoliyati
Maxsus chidamlilik	takroriy tezlanish va yugurish
Koordinatsiya	to‘p bilan murakkab harakatlarni bajarish
Kuch	oyoq va gavda mushaklarining kuch imkoniyatlari

Tadqiqot metodikasining asosiy tamoyili umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus futbol tayyorgarligiga bosqichma-bosqich o‘tishdan iborat bo‘ldi. Bunda umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda futbolga xos harakatlarni to‘p bilan bajarishga ustuvor ahamiyat berildi.

Natijalar. Tadqiqot materiallarini tahlil qilish asosida yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg‘ulot jarayonini uch asosiy yo‘nalishda tashkil etish taklif qilindi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Ushbu yo‘nalishda kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va harakat sifatlarini kompleks rivojlantirishga e’tibor qaratiladi. Yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, sakrashlar, estafeta va harakatli mashqlar asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Mashqlar futbol faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtiriladi. Qisqa masofaga tezlanish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, takroriy yugurish, to‘p bilan tezkor harakatlanish va kichik maydondagi o‘yin mashqlaridan foydalaniladi.

3. Integratsiyalashgan tayyorgarlik. Jismoniy sifatlar texnik va taktik harakatlar bilan birgalikda rivojlantiriladi. Masalan, futbolchi tezlanishni amalga oshirgandan so‘ng to‘pni qabul qiladi, yo‘nalishini o‘zgartiradi va sherigiga uzatma beradi. Shu orqali jismoniy tayyorgarlikning futbol faoliyati bilan bevosita bog‘liqligi ta’minlanadi.

Yuklangan materialda ham jismoniy tayyorgarlikni umumiy va maxsus bosqichlarga ajratish hamda maxsus sifatlarni sport turiga mos ravishda rivojlantirish tamoyili asosiy metodik yo‘nalish sifatida berilgan.

Yosh futbolchilar uchun takomillashtirilgan mashg‘ulot modeli

2-jadval

Tayyorlov yo‘nalishi	**Tavsiya etiladigan ulush**	**Asosiy mazmun**
UJT	35–40%	kuch, umumiy chidamlilik, koordinatsiya
MJT	35–40%	tezkorlik, tezlik-kuch, maxsus chidamlilik
Texnik-taktik mashqlar	20–25%	to‘p bilan tezkor harakatlar
Tiklanish va nazorat	alohida rejalashtiriladi	tiklanish, test va monitoring

Izoh: bu nisbatlar maqola uchun taklif etilayotgan metodik model bo‘lib, individual sportchilar va tayyorgarlik bosqichiga qarab o‘zgartirilishi mumkin.

Haftalik mikrosiklning namunaviy tuzilishi

3-jadval

Kun	**Mashg‘ulot yo‘nalishi**	**Yuklama**
Dushanba	Tezkorlik va koordinatsiya	O‘rtacha
Seshanba	Kuch va tezlik-kuch	Katta
Chorshanba	Texnik-taktik + maxsus chidamlilik	Katta
Payshanba	Tiklanish va yengil texnik mashqlar	Past
Juma	Tezlanish, chaqqonlik, to‘p bilan mashqlar	Katta
Shanba	Kichik tarkibli o‘yinlar va kompleks tayyorgarlik	O‘rtacha-katta
Yakshanba	Dam olish	—

Mashg‘ulot yuklamalarini haftalik siklda navbatma-navbat taqsimlash sportchilarning funksional holatini hisobga olish va yuqori yuklamalardan keyin tiklanish uchun zarur sharoit yaratadi. Manbada ham haftalik mikrosiklda yuklama yo‘nalishi va kattaligini navbat bilan tashkil etish modeli berilgan.

Muhokama. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda faqat bir turdagi mashqlardan foydalanish kutilgan natijani bermaydi. Futbol faoliyatining murakkabligi sportchidan bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlarni namoyon etishni talab qiladi. Masalan, futbolchi raqibdan qochib chiqish vaqtida tezlikni oshirishi, keskin burilishi, muvozanatni saqlashi va keyinchalik texnik harakatni bajarishi kerak.

Shuning uchun mashg‘ulotlarda **tezkorlik + chaqqonlik + koordinatsiya + texnik harakat** birikmasidan foydalanish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, kichik maydondagi o‘yinlar futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlarini bir vaqtning o‘zida rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yosh futbolchilarning biologik va individual xususiyatlarini hisobga olish ham muhimdir. Yuklangan manbada ham turli yosh davrlarida jismoniy sifatlarning rivojlanish sur'atlari farqlanishi qayd etilgan va metodikani biologik yosh xususiyatlariga moslashtirish zarurligi ta'kidlangan.

Bundan tashqari, zamonaviy futbol mashg‘ulotlarida raqamli monitoring vositalaridan foydalanish sportchining yuklamaga bo‘lgan javob reaksiyasini kuzatish imkonini beradi. Pulsometriya, GPS va boshqa nazorat vositalari yordamida mashg‘ulot intensivligini aniqlash, ortiqcha yuklamani kamaytirish va individual mashg‘ulot dasturiga tuzatish kiritish mumkin. Manbada raqamli monitoringning funksional holatni nazorat qilishdagi ahamiyati alohida qayd etilgan.

Shu asosda futbolchilarni tayyorlashda **“umumiy → maxsus → integratsiyalashgan”** tamoyilidan foydalanish maqsadga muvofiq. Dastlab bazaviy jismoniy sifatlar rivojlantiriladi, keyinchalik ular futbolga xos harakatlar bilan bog‘lanadi va yakunda musobaqa sharoitiga yaqin o‘yin vaziyatlarida mustahkamlanadi.

Xulosa. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasini takomillashtirish sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish, yuklamalarni individual imkoniyatlarga moslashtirish va jismoniy sifatlarni futbol faoliyatiga yaqin sharoitlarda rivojlantirishni talab qiladi.

1. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligida **tezkorlik, chaqqonlik, tezlik-kuch, umumiy va maxsus chidamlilik hamda koordinatsiya** yetakchi komponentlar sifatida qaralishi lozim.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari asta-sekin futbolga xos maxsus mashqlar bilan boyitilishi kerak.
3. To‘p bilan bajariladigan tezkor yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish, kichik maydonli o‘yinlar va raqobatli mashqlar jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlashtirish imkonini beradi.
4. Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish va muntazam nazorat qilish yosh sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olishga yordam beradi.
5. Nazorat mashqlari, pedagogik testlar va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish futbolchilarning rivojlanish dinamikasini obyektiv baholash imkoniyatini kengaytiradi.
6. Takomillashtirilgan metodikaning asosiy maqsadi nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni oshirish, balki futbolchining **musobaqa sharoitidagi harakat samaradorligi va sport mahoratini** rivojlantirishdan iborat bo‘lishi kerak.

Shunday qilib, yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish **umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni futbolning texnik-taktik talablari bilan integratsiyalash**, individual yondashuv va muntazam nazorat asosida tashkil etilganda yanada samarali natijalar berishi mumkin. Siz yuklagan materialning yakuniy xulosasidagi “ilmiy asoslangan va muntazam takomillashtiriladigan metodika” g‘oyasi ham ushbu yondashuvning umumiy metodik asosini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonuni //Xalq so‘zi. – 04.09.2015.

2. “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori //Xalq so‘zi. - 2002, 31 oktabr.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O‘zDJTI, 2005. - 231 b.

5. Andris E.R., Qudratov R.Q. Futbol. - Arzumanov G.G., Malixina L.A., Martinova N.B. Legkaya atletika v Uzbekistane. - Axmatov M.S. Ta’lim tizimida ommaviy sport sog‘lomlashtirish ishlarini boshqarish: Monografiya. - T., 2003. - 352 b.

6. Axmedova D va Ikromov A . “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari”.

9. Achilov A.M., Akromov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash: o'quv qo'llanma. - T.: Lider Press, 2009. - 203

10. Usmanov X., Nazimov A., Usmanov B. Futbolchilarning texnik va taktik maxoratini takomillashtirish jarayonidagi jismoniy tayyorgarlik

//O'zbekiston yoshlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada

rivojlantirish muammolari: Oliy ta'lim muassasalari ilmiy nazariy anjuman materiallari. Toshkent, 2008

GANDBOLCHI QIZLARNING MUSOBAQA SHAROITIDAGI O'YIN FAOLIYATI NATIJADORLIGINI OSHIRISH OMILLARI

Gafurova Mohira Yunusovna
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatida o'yin faoliyati samaradorligini baholash masalalari yoritilgan. Tadqiqotda sportchilarning himoyadagi individual, guruh va jamoaviy harakatlari, ularning samaradorlik darajasiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Ilmiy adabiyotlar, pedagogik kuzatuv va video tahlil asosida olingan natijalar gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati hamda taktik fikrlash darajasi himoya samaradorligini belgilovchi asosiy omillar ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, musobaqa davrida mashg'ulotlarni optimallashtirish va zamonaviy tahlil vositalaridan foydalanish zarurligi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, samaradorlik, jismoniy sifatlar, jamoaviy o'yin, sport mashg'ulotlari, pedagogik kuzatuv gandbol, himoya harakatlari.

Kirish. Bugungi kunda O'zbekistonda gandbolning rivojlanish sur'ati yuqori bo'lgan, yoshlar o'rtasida keng ommalashib, sport amaliyotida munosib o'rin egallab borayotgan jamoaviy sport turlaridan biridir. Mazkur sport yo'nalishining rivojlanishi sportchilarning mahoratini yuksaltirish, yuqori natijalarga erishish hamda milliy gandbolning raqobatbardoshligini oshirish uchun yangi imkoniyatlarni yuzaga keltirmoqda.

Gandbol o'yinining o'ziga xos jihatlaridan biri — musobaqa jarayonining yuqori sur'atda kechishi va o'yin vaziyatlarining qisqa vaqt oralig'ida keskin almashinishidir. Sportchilar hujumdan himoyaga yoki aksincha, himoyadan hujumga tezkor ravishda o'tishi, raqibning harakatlarini oldindan anglab, vaziyatga mos qaror qabul qilishi va texnik usullarni yuqori aniqlikda bajarishi lozim. Shu bilan birga, o'yin davomida yugurish, tezlanish, to'xtash, yo'nalishni keskin o'zgartirish, sakrash hamda kurash elementlarining takroriy bajarilishi sportchilarga sezilarli jismoniy yuklama tushishiga sabab bo'ladi.Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarni tayyorlash, ularning sport mahoratini oshirish hamda o'yin samaradorligini yaxshilashga qaratilgan ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Xususan, sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik usullarni takomillashtirish va taktik harakatlarni shakllantirish masalalari yetarlicha o'rganilgan. Biroq musobaqa davrida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda optimallashtirish, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash hamda ayniqsa himoyadagi texnik-taktik harakatlar samaradorligini kompleks baholash masalalari hozirgi kunda ham dolzarb ilmiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Himoyaning samaradorligi sportchilarning individual texnik tayyorgarligi, jamoaviy o'zaro hamkorligi, o'yin vaziyatlarini tez va to'g'ri baholash qobiliyati hamda taktik tafakkur darajasiga bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, ayol gandbolchilarning musobaqa faoliyatida himoyadagi harakatlarini tahlil qilish, ularning samaradorlik darajasini aniqlash va baholash sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli yuqori texnik-taktik mahoratga erishish uchun, avvalo, gandbolchilarning jismoniy sifatlari — tezkorlik, kuch, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik yuqori darajada rivojlangan bo'lishi zarur.

Metodlar. Tadqiqot jarayonida gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatida himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash uchun kompleks ilmiy yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot quyidagi asosiy metodologik usullar va tahlil vositalari orqali amalga oshirildi:

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish Tadqiqotning nazariy asosini mustahkamlash maqsadida

mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar o‘rganildi. Gandbol sporti bo‘yicha ilmiy maqolalar, monografiyalar, metodik qo‘llanmalar, shuningdek, o‘yin texnikasi va taktikasi bo‘yicha ishlab chiqilgan maxsus adabiyotlar batafsil tahlil qilindi. Bu jarayon sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini baholash mezonlarini aniqlash va tadqiqot modelini shakllantirishga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv Gandbolchi qizlarning musobaqa jarayonidagi harakatlarini bevosita kuzatish orqali ular tomonidan bajarilayotgan himoyadagi texnik-taktik harakatlar aniqlanib, baholandi. Kuzatuv quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oldi:

- individual himoya harakatlarining samaradorligi;
- guruh va jamoaviy himoya kombinatsiyalari;
- to‘pni to‘sish va qaytarish natijalari;
- raqib hujumlariga qarshi reaksiya va qaror qabul qilish tezligi.

Pedagogik kuzatuv jarayonida o‘yinchilar har bir harakatni bajarish darajasi va xatoliklar soni bo‘yicha sistematik qayd etildi, bu esa keyinchalik natijalarni tahlil qilishda asos bo‘ldi.

Musobaqalar va mashg‘ulotlarning video yozuvlari tahlil qilindi. Video materiallar yordamida himoyadagi harakatlar batafsil o‘rganildi, o‘yin jarayonidagi murakkab vaziyatlar aniqlash imkoniyati yaratildi. Shu usul orqali:

- individual va jamoaviy harakatlarning samaradorligi;
- harakatlar kombinatsiyalari va ularning takrorlanuvchanligi;
- texnik va taktik xatoliklar aniqlandi.

Video tahlil olingan ma’lumotlarni objektiv baholash va kuzatuv natijalarini tasdiqlash imkonini berdi.

Statistik tahlil Kuzatuv va video tahlil natijalari sonli ma’lumotlarga aylantirilib, statistik usullar orqali qayta ishlandi. Olingan natijalar foiz ko‘rsatkichlari, o‘rtacha qiymatlar va dispersiyalar orqali umumlashtirildi. Shu bilan birga, himoya samaradorligi va texnik-taktik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi bog‘liqliklar aniqlanib, ularning musobaqa natijalariga ta’siri baholandi. Ushbu metodologik yondashuv tadqiqotning ilmiy mustahkamligini ta’minladi va gandbolchi qizlarning himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini tizimli baholash imkonini berdi.

Natija. Tadqiqot davomida olingan natijalar gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar samaradorligi ko‘plab o‘zaro bog‘liq omillar ta’sirida shakllanishini ko‘rsatdi. O‘tkazilgan korrelyatsion va statistik tahlillar natijasida texnik-taktik samaradorlikka ta’sir etuvchi asosiy omillarning ahamiyat darajasi hamda ular o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlashtirildi.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan texnik-taktik harakatlar samaradorligi o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli ijobiy bog‘liqlik qayd etildi ($r = 0,68$; $p < 0,05$). Xususan, tezkorlik, maxsus chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarning yuqori rivojlanganligi sportchilarning hujum va himoya harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishiga xizmat qilishi aniqlandi. Jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lgan gandbolchi qizlarda o‘yinning so‘nggi daqiqalarida ham texnik harakatlarni aniq bajarish va taktik vazifalarni samarali hal etish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘ldi.

Texnik tayyorgarlik darajasi o‘rganilgan omillar orasida eng kuchli bog‘liqlikni namoyon etdi ($r = 0,74$; $p < 0,05$). Tadqiqot natijalari to‘pni uzatish aniqligi, darvozaga zarba berish sifati, to‘pni qabul qilish va olib yurish texnikasining mukammalligi musobaqa samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligini ko‘rsatdi. Texnik mahorati yuqori sportchilar tomonidan yo‘l qo‘yilgan xatolar soni sezilarli darajada kam bo‘lib, ular murakkab o‘yin vaziyatlarida ham samarali qaror qabul qilish imkoniyatiga ega ekanligi kuzatildi.

Psixologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlili natijasida emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlari bilan texnik-taktik samaradorlik o‘rtasida o‘rtacha darajadagi ijobiy bog‘liqlik aniqlandi ($r = 0,61$; $p < 0,05$). Ayniqsa, yuqori mas’uliyatli o‘yin vaziyatlarida psixologik jihatdan barqaror sportchilar tomonidan texnik va taktik xatolarning kamroq sodir etilishi qayd etildi. Bu holat psixologik tayyorgarlikning musobaqa faoliyati natijadorligidagi muhim o‘rnini tasdiqlaydi.

Musobaqa tajribasining texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta’siri ham statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi aniqlandi ($p < 0,05$). Katta musobaqalarda ishtirok etish tajribasiga ega bo‘lgan sportchilar o‘yin vaziyatlarini tezroq tahlil qilishi, raqib harakatlarini oldindan prognoz qilishi va optimal taktik qarorlarni qisqa vaqt ichida qabul qilishi bilan ajralib turdi. Tajribali sportchilarda o‘yin davomida vaziyatga moslashish va taktik harakatlarni o‘zgartirish qobiliyati ham yuqori darajada namoyon bo‘ldi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar samaradorligi integrallashgan tayyorgarlik tizimining mahsuli ekanligini va uning rivojlanishi texnik, taktik, jismoniy hamda psixologik omillarning kompleks ta’siri asosida amalga oshishini tasdiqladi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar samaradorligini ta’minlashda texnik tayyorgarlikning ustuvor ahamiyat kasb etishini ko‘rsatdi. Aniqlangan yuqori korrelyatsion bog‘liqlik ($r = 0,74$) sportchilarning individual texnik mahorati musobaqa natijadorligini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Mazkur holat zamonaviy sport nazariyasida ilgari surilgan “texnik mukammallik – taktik samaradorlikning asosi” degan konsepsiyani amaliy jihatdan qo‘llab-quvvatlaydi. Texnik harakatlarning avtomatlashtirilgan darajada bajarilishi sportchilarga o‘yin vaziyatlarini chuqurroq tahlil qilish va taktik qarorlarni tezkor qabul qilish imkonini beradi.

Jismoniy tayyorgarlik bilan texnik-taktik harakatlar samaradorligi o‘rtasida aniqlangan ishonchli bog‘liqlik ($r = 0,68$) sportchilarning funksional imkoniyatlari texnik mahoratning musobaqa sharoitida barqaror namoyon bo‘lishini ta’minlashini ko‘rsatadi. Tezkorlik, maxsus chidamlilik va kuch sifatlarining yuqori rivojlanganligi o‘yin davomida texnik harakatlarning aniqligi va taktik qarorlarning samaradorligini saqlab qolishga yordam beradi. Ayniqsa, musobaqaning yakuniy bosqichlarida charchoq omili kuchaygan sharoitda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati yanada ortadi.

Musobaqa tajribasining nisbatan pastroq ulushga ega bo‘lishiga qaramasdan, uning ahamiyatini inkor etib bo‘lmaydi. Tajriba sportchilarning taktik tafakkurini rivojlantirish, o‘yin vaziyatlarini oldindan prognoz qilish hamda yuqori bosim ostida to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Shu nuqtai nazardan, yosh gandbolchi qizlarni muntazam ravishda turli darajadagi musobaqalarga jalb etish ularning texnik-taktik mahoratini rivojlantirishning muhim omili sifatida qaralishi mumkin.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari gandbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish uchun mashg‘ulot jarayonida texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik komponentlarini o‘zaro integratsiyalashgan holda rejalashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Kompleks yondashuv asosida tashkil etilgan tayyorgarlik tizimi sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatida himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligi bir qator ichki va tashqi omillarga bog‘liq bo‘lib, ular jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik bilan bevosita bog‘liq ekanligi aniqlangan. Himoya samaradorligi sportchilarning jismoniy sifatlari (tezkorlik, chidamlilik, kuch, epchillik), texnik mahorati (to‘pni ushlab qolish, to‘sish, raqib harakatlarini cheklash) va taktik tayyorgarligi (o‘yin vaziyatlarini baholash va qaror qabul qilish) bilan uzviy bog‘liq. Ushbu uch omilning uyg‘unlashgan rivoji sportchining individual va jamoaviy himoya vazifalarini yuqori darajada bajarishini ta’minlaydi.

Mashg‘ulotlarda to‘pni ushlab qolish, to‘sish, raqib harakatlarini cheklash kabi maxsus himoya texnikasi elementlarini tizimli va bosqichma-bosqich mashq qilish tavsiya etiladi.

Video tahlil va individual xatolarni tuzatish O‘yin va mashg‘ulot jarayonlarini videoga olish orqali xatolarni aniqlash va sportchilarga vizual tarzda ko‘rsatish, shuningdek, har bir o‘yinchining texnik va taktikasini individual rivojlantirish tavsiya qilinadi.

Jamoaviy himoya kombinatsiyalarini takomillashtirishGuruh va jamoaviy himoya harakatlarini muntazam mashq qilish orqali o‘yinchilar o‘rtasida koordinatsiya va o‘zaro anglashuvni oshirish, to‘p uzatish va himoya kombinatsiyalarining samaradorligini yaxshilash

mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonuni //Xalq so‘zi. – 04.09.2015.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O‘zDJTI, 2005.

4. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Akramov J.A. “gandbol”.Toshkent O‘zDJTI nashriyoti – matbaa bo‘limi. 2005y.

5. Akramov J.A. Gandbol: Darslik 2008 y

6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish //O‘quv qo‘llanma. - T., 2005

7. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish: oliy o‘quv yurtlari uchun darslik.- T.: Abu Ali Ibn Sino tibbiyot nashr, 2002.

BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Rasulov G‘iyosiddin Fayzullayevich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mustaqil izlanuvchisi
rasulovgiyosiddin@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy-metodologik hamda amaliy jihatlari atroflicha yoritilgan. Harbiy xizmatchilar va soha mutaxassislaridan o‘ta yuqori jismoniy chidamlilik, stressbardoshlik, murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish hamda ekstremal sharoitlarda harakatlanish malakalari talab etilishi hisobga olinib, o‘quv jarayoniga zamonaviy pedagogik yondashuvlarni tatbiq etish yo‘llari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Harbiy ta'lim mutaxassislari, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy chidamlilik, ekstremal sharoitlar, amaliy ko‘nikmalar, pedagogik metodika, jismoniy sifatlar.

Kirish. Mamlakatimiz Qurolli Kuchlarini yuqori malakali, jismonan baquvvat, ruhiy jihatdan pishiq va kasbiy vazifalarni har qanday murakkab sharoitda bajarishga to‘la tayyor kadrlar bilan ta'minlash bugungi kunda ta'lim tizimining eng ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Harbiy ta’lim mutaxassislarini tayyorlash jarayoni nafaqat chuqur nazariy bilimlar berishni, balki ularning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishni qat'iy taqozo etadi. Zamonaviy jangovar harakatlar va amaliy xizmat faoliyati o‘ta yuqori jismoniy zo‘riqish, noqulay ob-havo sharoitlari, kuchli psixologik bosim va tez o‘zgaruvchan vaziyatlarda shiddatli harakatlanishni talab etadi. Shu bois, bo‘lajak harbiy mutaxassislarning maxsus jismoniy sifatlarini shakllantirish metodikasini zamonaviy talablar asosida tubdan takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar.

Bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish, ularning maxsus jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish hamda amaliy samaradorligini eksperimental jihatdan to‘laqonli asoslab berishdan iborat.

Qo‘yilgan maqsadga muvaffaqiyatli erishish uchun quyidagi vazifalarni hal etish belgilandi:

- Harbiy ta’lim muassasalarida talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning ilmiy-uslubiy asoslari va zamonaviy holatini chuqur tahlil qilish;
- Bo‘lajak harbiy mutaxassislarning kasbiy faoliyatida duch keladigan ekstremal yuklamalar, harakat faolligi va maxsus jismoniy sifatlarga qo‘yiladigan davlat talablarini aniqlash;

• Ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini pedagogik tajriba-sinov jarayonida to‘liq sinovdan o‘tkazish va tegishli ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Qo‘yilgan ilmiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish, nazariy xulosalarning ilmiy asoslanganligini hamda olingan eksperimental natijalarning mutlaq ishonchliligini ta’minlash maqsadida zamonaviy sport pedagogikasi va harbiy ta'lim nazariyaning ilg‘or uslubiy yondashuvlariga tayangan holda kompleks tadqiqot usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik usullar qo‘llanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va rasmiy me'yoriy hujjatlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish - harbiy ta'lim muassasalarida talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning nazariy-metodologik asoslarini o‘rganish, mavjud muammolarni aniqlash va ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilishga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv va xizmat faoliyati tahlili - bo‘lajak harbiy mutaxassislarning amaliy mashg‘ulotlarini, to‘siqli yo‘laklardagi harakatlarini hamda jismoniy yuklamalarni bajarish jarayonini bevosita kuzatish imkonini berdi.

Amaliy me'yoriy testlar va sinovlar - talabalarning umumiy va maxsus chidamliligi, kuch tezkorligi, epchilligi hamda amaliy harakat ko‘nikmalarining boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarini aniq mezonlar asosida baholashda qo‘llanildi.

Pedagogik tajriba-sinov (eksperimental) usuli - ishlab chiqilgan maxsus amaliy mashqlar majmuasi va KAJT metodikasining amaliy samaradorligini sinovdan o‘tkazish hamda nazorat va tajriba guruhlari natijalarini o‘zaro qiyoslash uchun tatbiq etildi.

Matematik-statistik tahlil usullari - tajriba davomida to‘plangan raqamli ma'lumotlarni statistik qayta ishlash, o‘rta arifmetik qiymatlarni hisoblash, farqlarning ishonchliligini baholash va ilmiy xulosalarning haqqoniligini to‘laqonli kafolatlashda foydalanildi.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot jarayoni o‘zining mantiqiy izchilligini va ketma-ketligini ta'minlash maqsadida uchta asosiy bosqichda tashkil etildi:

4. Birinchi bosqichda mavzuning dolzarb yo‘nalishlari atroflicha asoslanib, harbiy ta'lim va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikka oid adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqotning bosh maqsadi va vazifalari aniq belgilab olindi.

5. Ikkinchi bosqichda amaliy psixodiagnostika tadqiqotlari, dastlabki sinovlar va tajriba-sinov ishlari o‘quv jarayoniga integratsiya qilinib, talabalar uchun maxsus amaliy jismoniy mashqlar, qurol bilan bajariladigan harakatlar va to‘siqli yo‘laklar majmualari bosqichma-bosqich amalda tatbiq etildi.

6. Uchinchi bosqichda tajriba davomida olingan barcha eksperimental natijalar zamonaviy matematik-statistik usullar yordamida to‘liq qayta ishlandi, ilmiy xulosalar mantiqiy jihatdan umumlashtirilib, amaliyot uchun muhim bo‘lgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi va maqola matni rasmiylashtirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Olib borilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari va ishlab chiqilgan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik metodikasining o‘quv jarayoniga joriy etilishi bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining jismoniy chidamliligi, kuch sifatlari hamda ekstremal sharoitlarda harakatlanish ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshirishda muhim ilmiy-amaliy natijalarni berdi. Eksperimentning boshlang‘ich bosqichida nazorat va tajriba guruhlaridagi talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatsiz ekanligi aniqlandi. Bu esa tajriba boshida har ikki guruh talabalarining jismoniy imkoniyatlari bir xil bazaviy holatda ekanligini ko‘rsatdi.

Tajriba-sinov jarayonining yakuniy bosqichida tajriba guruhi ishtirokchilarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga maxsus amaliy jismoniy mashqlar, qurol bilan harakatlanish elementlari va murakkab to‘siqli yo‘laklar majmualari bosqichma-bosqich tatbiq etildi. Bu esa talabalarga kutilmagan va ekstremal vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish hamda jismoniy zo‘riqishlarni muvaffaqiyatli yengish imkonini berdi.

Xususan, tadqiqot natijalari tahlili quyidagi ijobiy o‘zgarishlarni qayd etdi:

• Maxsus chidamlilik va kuch sifatlarining o‘sishi: Tajriba guruhidagi talabalarning uzoq masofaga yugurish, kuch ishlatish va murakkab to‘siqlarni oshib o‘tish ko‘rsatkichlari nazorat

guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi.

- Ekstremal sharoitlarda harakat tezkorligi: O‘ta murakkab va o‘zgaruvchan sharoitlarda tezkor harakatlanish, psixologik bosimni yengish va amaliy vazifalarni bajarish ko‘nikmalari yuqori darajada mustahkamlandi.
- Kasbiy-amaliy tayyorgarlik barqarorligi: Maxsus kompleks mashqlarning muntazam bajarilishi talabalarning kelgusidagi xizmat faoliyatiga bo‘lgan jismoniy va irodaviy tayyorgarligini ta'minladi.

Muhokama qismi: Olingan ilmiy natijalar shuni ko‘rsatadiki, harbiy ta'lim muassasalarida faqatgina umumiy jismoniy tarbiya dasturlari bilan cheklanib qolish bugungi kundagi zamonaviy jangovar harakatlar va xizmat talablari uchun yetarli emas. O‘quv jarayonini kasbiy-amaliy yo‘naltirilgan maxsus mashqlar, to‘siqli yo‘laklar va ekstremal sharoit modellari bilan boyitish talabalarning jismoniy sifatlarini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘taradi. Ishlab chiqilgan metodika bo‘lajak harbiy mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini kafolatlash uchun mustahkam ilmiy-amaliy poydevor bo‘lib xizmat qilishini eksperimental jihatdan tasdiqladi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar, nazariy tahlillar va pedagogik tajriba-sinov natijalari bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha quyidagi yakuniy xulosalarni chiqarishga asos bo‘ldi:

1. Nazariy-uslubiy asoslar: Zamonaviy harbiy ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash faqatgina umumiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan cheklanib qolmasdan, balki ularning kelgusidagi xizmat faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni mazmunan boyitishni taqozo etishi ilmiy jihatdan asoslandi.

2. Maxsus mashqlar va to‘siqli yo‘laklar samaradorligi: O‘quv jarayoniga qurol bilan harakatlanish elementlari, kuch zo‘riqishini talab qiluvchi amaliy harakatlar va murakkab to‘siqli yo‘laklar majmualarining bosqichma-bosqich joriy etilishi talabalarning maxsus chidamliligi, kuch sifatlari va tezkorlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi.

3. Ekstremal sharoitlarda harakatlanish ko‘nikmalari: Ishlab chiqilgan metodika bo‘lajak harbiy mutaxassislarda o‘ta murakkab, o‘zgaruvchan va psixologik bosim ostidagi ekstremal vaziyatlarda tezkor hamda to‘g‘ri qaror qabul qilish, jismoniy to‘siqlarni muvaffaqiyatli yengish qobiliyatlarini mustahkamlashga xizmat qildi.

4. Amaliy natijadorlik: Pedagogik tajriba-sinov ishlari yakunlari taklif etilgan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik metodikasining yuqori samaradorligini to‘la tasdiqladi.

5. Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

8. Alimov R.A., Usmonov M.T. Bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish yo‘llari // "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy-uslubiy jurnali. – Toshkent, 2024. – № 3. – B. 45–48.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культурй. Учебник для институтов физической культурй. – Москва: Физиултура и спорт, 2021. – 543 с.

10. Qodirov R.H., Tursunov B.M. Harbiy pedagogika va psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Akademnashr, 2021. – 240 b.

CHIM USTIDA XOKKEYDA TEXNIK XATOLARNI VIDEO TAHLIL ASOSIDA KORREKSIYA QILISH METODIKASI

Ismoilov Husniddin Nuriddin o‘g‘li
Osiyo xalqaro universiteti 1-bosqich tayanch doktoranti
E-mail: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Annotatsiya. Ushbu tezisda oliy ta’lim talabalariga chim ustida xokkey texnik elementlarini o‘rgatish jarayonida uchraydigan xatolarni video tahlil yordamida aniqlash va korreksiya qilish masalalari yoritilgan. Dribling, to‘p uzatish, to‘pni qabul qilish va darvozaga zarba berishda kuzatiladigan asosiy texnik xatolar tizimlashtirilib, ularni video qayd asosida baholash, individual qayta aloqa berish hamda korreksion mashqlar yordamida bartaraf etishga qaratilgan metodik ketma-ketlik taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: chim ustida xokkey, video tahlil, texnik xato, korreksiya, texnik tayyorgarlik, pedagogik nazorat, qayta aloqa.

METHODOLOGY FOR CORRECTING TECHNICAL ERRORS IN FIELD HOCKEY THROUGH VIDEO ANALYSIS

Ismoilov Husniddin Nuriddin ugli
1st-year doctoral student, Asia International University
E-mail: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Annotation. This study examines the use of video analysis to identify and correct technical errors in field hockey training among university students. Common errors occurring in dribbling, passing, receiving and shooting are systematized. A methodological sequence combining video recording, pedagogical observation, individual feedback and corrective exercises is proposed to improve students’ technical performance.

Keywords: field hockey, video analysis, technical errors, correction, technical training, pedagogical control, feedback.

Kirish

Oliy ta’lim muassasalarida sport o‘yinlarini o‘rgatishda talabalarning texnik harakatlarni to‘g‘ri egallashi mashg‘ulot samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Yangi harakatni o‘rganish jarayonida yo‘l qo‘yilgan texnik xatoni o‘z vaqtida aniqlash va tuzatish keyingi ko‘nikmalarning to‘g‘ri shakllanishiga xizmat qiladi. Xatoning muntazam takrorlanishi esa noto‘g‘ri harakat ko‘nikmasining mustahkamlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Avvalgi tadqiqotlarda oliy ta’lim talabalariga chim ustida xokkey elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish, individual yondashuv, maxsus mashqlar va o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan topshiriqlardan foydalanish masalalari o‘rganilgan [1, 2]. Texnik tayyorgarlikni baholashda dribling, aniq uzatish, to‘pni qabul qilish va darvozaga zarba berish kabi nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Biroq mashqni bajarish vaqti yoki muvaffaqiyatli urinishlar soni texnik xatoning aynan qaysi bosqichda yuzaga kelganini har doim ham aniqlash imkonini bermaydi.

Video qayd pedagogik kuzatuvni to‘ldiruvchi samarali vositalardan biri hisoblanadi. Harakatni qayta ko‘rish, tasvirni sekinlashtirish va uning alohida bosqichlarini tahlil qilish o‘qituvchiga texnik kamchiliklarni batafsil aniqlash imkonini beradi. Video asosidagi vizual qayta aloqa harakat ko‘nikmalarini o‘rgatishda pedagogik qayta aloqani boyitishi mumkinligi ilmiy tadqiqotlarda ham qayd etilgan [4–7].

Tadqiqotning maqsadi va usullari

Tadqiqotning maqsadi - oliy ta’lim talabalariga chim ustida xokkey texnik elementlarini o‘rgatishda uchraydigan xatolarni video tahlil orqali aniqlash hamda ularni korreksiya qilishning metodik yo‘llarini ishlab chiqish.

Tadqiqot nazariy-uslubiy yo‘nalishda olib borildi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, video tahlil va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Asosiy tahlil yo‘nalishlari sifatida dribling, to‘p uzatish, to‘pni qabul qilish va darvozaga zarba berish tanlandi.

Mazkur tadqiqot doirasida video tahlil metodikasining samaradorligini aniqlashga qaratilgan alohida pedagogik tajriba o‘tkazilmadi. Shu sababli keltirilayotgan natijalar eksperimental samaradorlik ko‘rsatkichlari emas, balki ilmiy manbalar, pedagogik tahlil va avvalgi tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar sifatida qaraladi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Texnik xatoni aniqlashning o‘zi uni bartaraf etish uchun yetarli emas. O‘qituvchi kamchilik harakatning qaysi bosqichida yuzaga kelganini aniqlashi, talabaga uning sababini tushuntirishi va aynan shu xatoni tuzatishga qaratilgan mashqni tanlashi lozim. Video tahlil mazkur jarayonni harakatni takroriy kuzatish va dastlabki hamda keyingi bajarish holatlarini taqqoslash imkoniyati bilan boyitadi.

1-jadval. Chim ustida xokkey texnik xatolari va ularni korreksiya qilish yo‘llari

Texnik element	Videoda	Korreksiya	Tavsiya etiladigan

	kuzatiladigan asosiy xato	**yo‘nalishi**	**mashq**
Dribling	Gavdaning haddan tashqari tik turishi, to‘pning tanadan uzoqlashishi	Barqaror ishchi holat va to‘p nazoratini shakllantirish	Konuslar oralig‘ida sekin dribling, to‘pni yaqin masofada boshqarish
To‘p uzatish	Gavda va uzatish yo‘nalishining mos kelmasligi, tayoq harakatining beqarorligi	Gavda, oyoq va tayoq harakatlarini muvofiqlashtirish	Qisqa masofadan belgilangan nishonga takroriy uzatish
To‘pni qabul qilish	Qabulga kech tayyorlanish, tayoqning to‘p yo‘nalishiga mos kelmasligi	To‘p yo‘nalishini oldindan baholash va qabul holatini shakllantirish	Turli yo‘nalishlardan uzatilgan to‘pni qabul qilish
Darvozaga zarba	Tayanch oyoqning noqulay joylashishi, gavda va qo‘l harakatlarining nomuvofiqligi	Tayanch holati va harakatlar ketma-ketligini takomillashtirish	Avval harakatsiz, keyin harakatdagi to‘pga nazoratli zarba

Driblingda talabaning gavda holati va to‘p bilan oraliq masofasi muhim ahamiyatga ega. To‘pning haddan tashqari oldinga chiqib ketishi uning nazoratini qiyinlashtiradi. Video yozuvni sekinlashtirib ko‘rish orqali gavda holati, tizzalarning bukilishi va to‘pning talaba tanasiga nisbatan joylashuvini kuzatish mumkin. Korreksiya jarayonida dastlab mashqni past tezlikda bajarish, keyinchalik yo‘nalish va tezlikni o‘zgartirish maqsadga muvofiq.

To‘p uzatishda tayanch holati, gavdaning uzatish yo‘nalishiga mosligi va tayoq harakatining ketma-ketligiga e’tibor beriladi. Dastlab qisqa masofadan aniq nishonga uzatish, texnika barqarorlashgach esa masofa va tezlikni oshirish mumkin.

To‘pni qabul qilishda talaba to‘p yetib kelishidan oldin tegishli holatni egallashi zarur. Qabulga kech tayyorlanish yoki tayoqni noto‘g‘ri joylashtirish to‘p nazoratining yo‘qolishiga olib kelishi mumkin. Korreksion mashqlarda avval bir xil yo‘nalish va tezlikdagi, keyinchalik turli yo‘nalishdagi uzatishlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Darvozaga zarba berishda tayanch oyoq, gavda va qo‘l harakatlarining o‘zaro muvofiqligi muhim. Chim ustida xokkey bo‘yicha biomekanik tadqiqotlarda texnik bajarilishni tahlil qilish asosida maxsus mashqlar tanlash va texnikani korreksiya qilish imkoniyatlari ko‘rsatilgan [3]. Talabalar bilan ishlashda dastlab harakatsiz to‘pga nazoratli zarba berish, keyinchalik harakatdagi to‘p va o‘yin vaziyatiga yaqin sharoitga o‘tish mumkin.

Video qayta aloqaning samarasi videoni shunchaki talabaga ko‘rsatish bilan belgilanmaydi. O‘qituvchi to‘g‘ri bajarilgan va tuzatish talab qiladigan holatlarni ajratishi, talabaga aynan nimani o‘zgartirish kerakligini tushuntirishi va unga mos mashq berishi zarur [4–7].

Birinchi va takroriy video yozuvlarni qiyoslash o‘qituvchiga texnik bajarilishdagi o‘zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Talaba esa o‘z harakatini tashqi kuzatuvchi sifatida ko‘rib, berilgan tavsiyaning mazmunini yaxshiroq anglaydi. Natijada video qayd oddiy tasvirga olish vositasidan pedagogik nazorat va individual qayta aloqa vositasiga aylanadi.

Shu bilan birga, video tahlilning ayrim cheklovlarini ham hisobga olish zarur. Kamera burchagi, tasvir sifati, harakat tezligi, boshqa o‘yinchilarning tasvirni to‘sishi va xokkey tayog‘ining ayrim tana qismlarini berkitishi kuzatuv aniqligiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli video tahlil o‘qituvchining bevosita kuzatuvi va texnik nazorat mashqlari bilan birgalikda qo‘llanishi maqsadga muvofiq.

Xulosa

Chim ustida xokkey texnikasini o‘rgatishda xatolarni o‘z vaqtida aniqlash va ularga mos korreksion mashqlarni tanlash texnik tayyorgarlik jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Video tahlil dribling, to‘p uzatish, qabul qilish va darvozaga zarba berishdagi texnik kamchiliklarni qayta ko‘rish hamda harakat bosqichlari bo‘yicha tahlil qilishda qo‘shimcha pedagogik vosita sifatida qo‘llanishi mumkin.

Tadqiqot natijasida “bajarish – video qayd – xatoni aniqlash – pedagogik tushuntirish – korreksion mashq – qayta bajarish – takroriy nazorat” ketma-ketligiga asoslangan metodik yondashuv shakllantirildi. Ushbu yondashuvning asosiy jihati texnik xatoni aniqlash bilan cheklanmasdan, aniqlangan kamchilikni tegishli mashq orqali tuzatish va natijani qayta nazorat qilishdan iborat.

Video tahlil o‘qituvchining pedagogik bahosini almashtirmaydi, balki texnik harakatni takroran kuzatish va talabaga aniqroq individual qayta aloqa berish imkoniyatini kengaytiradi. Kelgusida ushbu metodikani oliy ta’lim talabalari ishtirokidagi pedagogik tajribada sinovdan o‘tkazish va uning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini statistik jihatdan baholash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ismoilov H.N. Chim ustida xokkey mashg‘ulotlari jarayonida talabalarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // *Ta’lim transformatsiyasi*. – 2026. – №4. – B. 21–27.
2. Ismoilov H.N. Oliy ta’lim talabalariga chim ustida xokkey elementlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari // *Pedagogik mahorat*. – 2026. – №7. – B. 81–84.
3. López de Subijana C., Juárez D., Mallo J., Navarro E. The application of biomechanics to penalty corner drag-flick training: a case study // *Journal of Sports Science and Medicine*. – 2011. – Vol. 10. – P. 590–595.
4. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education - a systematic review // *German Journal of Exercise and Sport Research*. – 2022. – Vol. 52. – P. 447–460. DOI: 10.1007/s12662-021-00782-y.
5. Petancevski E.L., Inns J., Fransen J., Impellizzeri F.M. The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2022. – Vol. 63. – Article 102277.
6. Potdevin F., Vors O., Huchez A., Lamour M., Davids K., Schnitzler C. How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastics? Effects on motor learning, self-assessment and motivation // *Physical Education and Sport Pedagogy*. – 2018. – Vol. 23, No. 6. – P. 559–574.

KURASH ELEMENTLARI VOSITASIDA TALABALARNING KUCH-TEZKORLIK VA KOORDINATSION QOBILIYATLARINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Buxoro Davlat universiteti
Sport va San’at fakulteti
Sport faoliyati kafedrasi o’qituvchisi
Jo’rayev Alibek Botir o’g’li
0009-0007-4269-6551
ali4bek5jon6@gmail.com
a.b.jurayev@buxdu.uz

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalari talabalarining kuch-tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini kurash elementlari vositasida kompleks rivojlantirish metodikasini takomillashtirish masalasi yoritiladi. Tadqiqotning dolzarbligi talabalarning jismoniy tayyorgarligini bir tomonlama emas, balki o‘zaro bog‘liq harakat sifatlari majmuasi orqali shakllantirish zarurati bilan belgilanadi. Kurashga xos ushlash, tortish, itarish, muvozanatni saqlash, burilish, tezkor yo‘nalish almashtirish va juftlikdagi qarshilik mashqlari kuch-tezkorlik hamda koordinatsion qobiliyatlarni bir mashg‘ulot tizimida uyg‘unlashtirish imkonini beradi.

Maqolada mashqlarni tayyorgarlik darajasiga ko‘ra bosqichma-bosqich murakkablashtirish, yuklamani differensiallashtirish va pedagogik nazorat asosida tuzatish algoritmi taklif etiladi. Metodik modelning asosiy komponentlari diagnostika, maqsadli mashqlar majmuasi, mikrotsikl bo‘yicha yuklama taqsimoti, koordinatsion murakkablikni oshirish va yakuniy nazoratdan iborat.

Kalit so‘zlar: kurash elementlari; talabalar; kuch-tezkorlik; koordinatsiya; jismoniy tayyorgarlik; differensial yondashuv; mashg‘ulot metodikasi

Kirish: Oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan, amaliy va pedagogik jihatdan boshqariladigan metodikalarni ishlab chiqishni talab etadi. Zamonaviy tadqiqotlarda talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda individual yondashuv va innovatsion pedagogik texnologiyalarning ahamiyati qayd etilmoqda. Kurash mashg‘ulotlarida esa kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiya o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. 2026-yilda chop etilgan tadqiqotlarda ham talabalarning jismoniy yuklamalarini funksional monitoring asosida individualizatsiya qilish zarurligi asoslangan.

Kurash elementlarini umumiy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga moslashtirish talabalarda nafaqat kuch va tezkorlikni, balki harakatni tez boshqarish, muvozanatni saqlash va vaziyatga mos javob qaytarish qobiliyatlarini ham rivojlantirish imkonini beradi. Shu jihatdan mazkur maqolada kurash elementlarini kompleks jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida tizimlashtirish taklif qilinadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari — kurash elementlari asosida talabalarning kuch-tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodikani ilmiy-metodik jihatdan asoslash.

Asosiy vazifalar: sifatida kuch-tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish qolaversa kurash elementlarini jismoniy sifatlar bo‘yicha guruhlash va yuklamani bosqichma-bosqich oshirish tamoyillarini belgilash, pedagogik nazorat mezonlarini ishlab chiqish, metodikaniamaliyotda qo’llash vazifalarini belgilab olish.

Tadqiqot metodikasi:Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, testlash, pedagogik tajriba modeli, ekspert baholashi va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Talabalarni boshlang‘ich tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosida shartli ravishda past, o‘rta va yuqori darajalarga ajratish metodikani differensial tashkil etish imkonini beradi.

Tavsiya etiladigan testlar: 10–20 m qisqa masofaga yugurish — tezkorlik; joyidan uzunlikka sakrash — portlovchi kuch; 30 soniyalik o‘tirib-turish yoki moslashtirilgan kuch testi — kuch-tezkorlik; 4×9 m mokisimon yugurish — chaqqonlik; bir oyoqda muvozanat yoki koordinatsion topshiriq — koordinatsiya. Kurashga xos mashqlarda texnik bajarilish sifati ham alohida baholanadi.

Metodika 4 bosqichdan tashkil etiladi. 1-bosqich — diagnostik tayyorgarlik: dastlabki testlar, antropometrik va funksional ko‘rsatkichlarni qayd etish. 2-bosqich — bazaviy moslashuv: oddiy ushlash, tortish, itarish, muvozanat va oyoq harakatlari. 3-bosqich — kompleks rivojlantirish: juftlikdagi qarshilik, tezkor yo‘nalish almashinuvi, qisqa muddatli maksimal harakatlar va koordinatsion topshiriqlarni birlashtirish. 4-bosqich — nazorat va tuzatish: test natijalari asosida keyingi mikrotsikl yuklamasini o‘zgartirish.

Mashg‘ulot tuzilmasida 10–15 daqiqa umumiy va maxsus qizdirish, 20–25 daqiqa koordinatsion tayyorgarlik, 20–30 daqiqa kuch-tezkorlik bloki, 10–15 daqiqa kurash elementlari bilan kompleks topshiriqlar va 5–10 daqiqa tiklanish mashqlarini qo‘llash mumkin. Yuklama hajmi talabaning tayyorgarlik darajasi va mashq texnikasiga qarab individual belgilanadi.

Taklif etilayotgan yondashuvning yangiligi kurash elementlarini alohida kuch yoki tezkorlik vositasi sifatida emas, balki koordinatsion murakkablik bilan birlashtirilgan kompleks modul sifatida tashkil etishdan iborat. Mashq murakkabligi harakat tezligi, qarshilik darajasi, tayanch holati, yo‘nalish almashinuvi va topshiriqlar ketma-ketligi orqali boshqariladi.

Amaliy jihatdan metodika oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport to‘garaklari va kurashga ixtisoslashmagan talabalar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik

mashg‘ulotlarida qo‘llanishi mumkin. Kurashchilar uchun ishlab chiqilgan tadqiqotlarda kuch, tezkor-kuch va chaqqonlikning ijobiy dinamikasi ko‘rsatilgan bo‘lsa-da, mazkur maqoladagi yondashuv aynan talabalar kontingentida kompleks va differensial modelni shakllantirishga qaratilgan.

Xulosa: Kurash elementlari talabalar jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish uchun samarali vosita bo‘la oladi. Kuch-tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarni birgalikda rivojlantirish mashg‘ulotning funksional va harakat mazmunini boyitadi. Bunda diagnostika, differensial yuklama, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va pedagogik nazorat asosiy metodik shartlar hisoblanadi. Kelgusida metodikaning samaradorligini nazorat va tajriba guruhlari, ishonchlilik ko‘rsatkichlari, effekt hajmi va ko‘p omilli statistik tahlil asosida baholash maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar:

1. Jo‘rayev A.B. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 473-479.

2. Жураев А.Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 574-579.

3. Jurayev A.B. Morphofunctional state of judoka athletes for the preparation of professional teaching activities //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 579-583.

4. Жураев А.Б. Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 6. – С.

254-258.

5. Сатторов А. Э., Ибрагимов А. К. Спортчиларда ҳиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик хусусиятлари //PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет. – №. S2. – С. 112-118.

6. Ergashovich S. A. Modern Fundamentals Of Developing Speed Of Movement Across The Court And Accuracy Of Ball Passing Of Teenage Volleyball Players //JournalNX. – Т. 9. – №. 6. – С. 63-65.

7. Djuraevich M. D., Azimovna F. M., Ergashevich S. A. The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 120. – С. 01023.

8. Сатторов А. Э., Махмадалиев Э. Ш. О роли информационно-технологических дисциплин в подготовке будущих специалистов //Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2021. – №. 1-1. – С. 132-134.

TA`LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASHNING ZAMONAVIY EMPIRIK MODELLARINI INTEGRATSIYALASH: METROLOGIK NAZORAT VA BIOSTATISTIK YONDASHUVLAR

Kadirov Rashid Xamidovich
Buxoro davlat universiteti, Sport nazariyasi
va metodikasi kafedrasi professori.
r.x.kadirov@buxdu.uz
https://orcid.org/0000-0003-3237-9214

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot ta`lim muassasalarida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashni zamonaviy empirik modellar, metrologik nazorat va biostatistik yondashuvlarni integratsiyalash orqali maqbullashtirishga qaratilgan. Asosiy konsepsiya o`lchov ishonchliligi, xatolik chegaralarini baholash va jismoniy ko`rsatkichlarni aniq modellashtirishga tayanadi. Takroriy test (test-retest) ishonchliligini sinf ichki korrelyatsiya koeffitsiyenti (ICC), o`lchovning standart xatosi (SEM) va minimal aniqlanadigan o`zgarish (MDC_{95}) yordamida

baholash orqali, ushbu tadqiqot haqiqiy adaptiv jismoniy o`sishni standart o`lchash xatoligidan ajratib ko`rsatishni maqsad qilgan. Natijalar shuni ko`rsatadiki, an`anaviy p-qiymatlari amaliyotda keng tarqalgan bo`lsa-da, ta`sir hajmini (effect size – $\eta^2$, Cohen`s d) va MDC_{95} ni tahlilga kiritish pedagogik hamda murabbiylik qarorlari uchun yanada ishonchli, ma`lumotlarga asoslangan (data-driven) poydevor yaratib beradi.

**Kalit so`zlar:** sport metrologiyasi, jismoniy tayyorgarlik, biostatistika, takroriy test (test-retest) ishonchliligi, ICC, SEM, MDC95, ANOVA, ta`sir hajmi (effect size), empirik modellashtirish, ma`lumotlarga asoslangan (data-driven) yondashuv.

1. KIRISH

Mavzuning dolzarbligi va muammoning qo`yilishi. Ta`lim muassasalarida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash asosan normativ ko`rsatkichlar, test natijalarining o`rtacha qiymatlari va yakuniy reytinglarga tayanadi. Bunday yondashuv pedagogik jihatdan an`anaviy bo`lsa-da, zamonaviy sport fani nuqtayi nazaridan o`lchash xatoligi, testning takrorlanuvchanligi, individual o`zgarishlarning metrologik haqiqiyligi va vaqt kesimidagi rivojlanish trayektoriyalarini to`liq hisobga olmaydi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish sharoitida jismoniy tayyorgarlikni ilmiy baholash faqatgina guruhlar o`rtasidagi statistik ahamiyatli farqni (p-qiymatini) aniqlash bilan cheklanmasligi lozim.

Sport metrologiyasi nuqtayi nazaridan test natijasidagi har qanday o`zgarishni avtomatik ravishda jismoniy tayyorgarlikning real yaxshilanishi sifatida talqin qilish metodologik jihatdan to`g`ri emas. Asosiy ilmiy muammo talaba-sportchining jismoniy ko`rsatkichlaridagi kuzatilgan o`zgarishning qancha qismi haqiqiy adaptiv rivojlanish ekanligini, qancha qismi esa o`lchov xatoligi, asbob-uskunalar noaniqligi yoki biologik variabellik (tebranish) ekanligini differensiatsiya qilishdan iborat.

2. TADQIQOT MAQSADI VA VAZIFALARI

Mazkur tadqiqotning bosh maqsadi – ta`lim muassasalarida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligini obyektiv va ishonchli baholashga imkon beruvchi, testlarning metrologik xususiyatlari, o`lchash xatoligi va statistik hamda amaliy o`zgarishlarni kompleks hisobga oluvchi empirik baholash modelini ilmiy-metodik jihatdan asoslash. Ushbu yondashuv (Test → Reliability → SEM → $MDC_{95}$ → Statistical significance → Effect size → Pedagogik qaror) individual va guruh darajasidagi o`zgarishlarni ma`lumotlarga asoslangan (data-driven) tarzda modellashtirishni ko`zda tutadi.

3. TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Empirik tadqiqot 2025–2026-o`quv yili davomida Buxoro davlat universitetining Sport va san`at fakulteti bazasida prospektiv kuzatuv dizayni asosida o`tkazildi. Maqsadli tanlanma (purposive sampling) doirasida jami N=120 nafar talaba-sportchi to`rtta ixtisoslik guruhiga ajratildi: yakkakurashlar (n=30), sport o`yinlari (n=30), yengil atletika (n=30) va boshqa turlar (txekvondo, n=30).

Jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari makrosiklning T0 (sentyabr) va T1 (may) nuqtalarida maxsus metrologik talablar asosida o`lchandi. O`lchov natijalarining takroriy test ishonchliligini (test-retest reliability) baholash maqsadida sinf ichki korrelyatsiya koeffitsiyenti (Intraclass Correlation Coefficient – ICC) qo`llanildi. Hisoblash jarayonida ICC ning ikki tomonlama aralash effektlar (two-way mixed-effects), mutlaq moslik (absolute agreement) hamda yagona o`lchov (single measurement) modeli tanlandi.

Mutlaq xatolik va o`zgarish chegaralari o`lchovning standart xatosi (SEM) va 95% ishonch oralig`idagi minimal sezilarli o`zgarish (MDC_{95}) metrikalari orqali aniqlandi. Guruhlararo farqlar One-way ANOVA va ta`sir o`lchami (effect size – η^2) orqali tahlil qilindi.

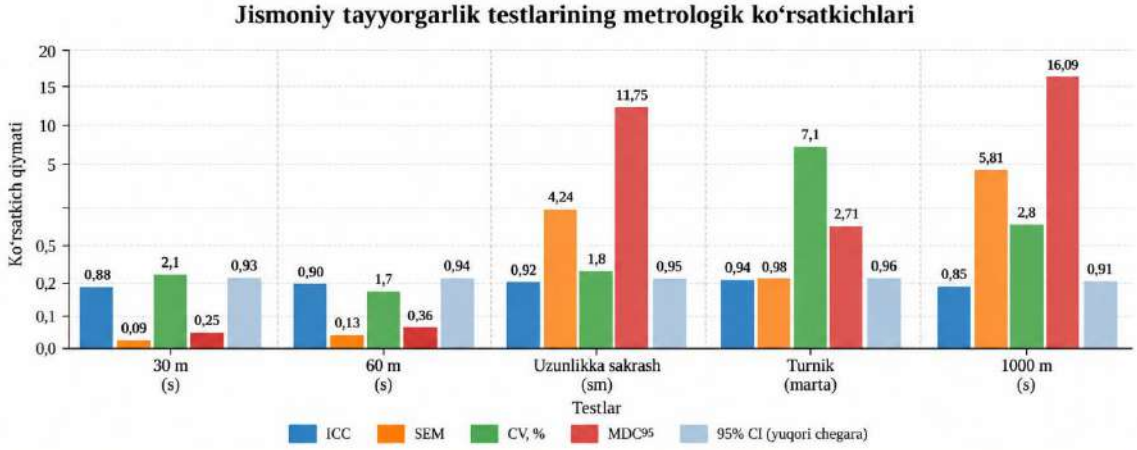
4. TADQIQOT NATIJALARI

Dastlabki tahlillar shuni ko`rsatdiki, guruhlar bo`yicha o`rtacha yosh ko`rsatkichlari bir-biriga yaqin (19,5–20,1 yosh), biroq BMI bo`yicha sezilarli variatsiya mavjud. Jismoniy tayyorgarlik testlarining metrologik xususiyatlarini baholash natijalari 1- jadvalda keltirilgan:

Jadval 1

Test	ICC	95% CI	SEM	CV, %	MDC95
30 m (s)	0,88	[0,81–0,93]	0,09	2,1	0,25
60 m (s)	0,90	[0,84–0,94]	0,13	1,7	0,36
Uzunlikka sakrash (sm)	0,92	[0,87–0,95]	4,24	1,8	11,75
Turnik (marta)	0,94	[0,89–0,96]	0,98	7,1	2,71
1000 m (s)	0,85	[0,77–0,91]	5,81	2,8	16,09

Olingan natijalar standartlashtirilgan testlarning yuqori nisbiy ishonchliligi mavjudligini tasdiqladi (ICC = 0,85–0,94). Ammo biostatistik yondashuv shuni taqozo etadiki, ICC ning yuqori bo`lishi o`lchov xatoligi butunlay yo`qligini anglatmaydi. Masalan, uzunlikka sakrash testida SEM 4,24 sm ni, $MDC_{95}$ esa 11,75 sm ni tashkil etdi. Bu sportchining natijasi kamida 11,75 sm ga yaxshilanmas ekan, bu o`zgarishni "haqiqiy o`sish" deya olmasligimizni bildiradi.



1-rasm. Jismoniy tayyorgarlik testlarining metrologik ko‘rsatkichlari

Ushbu grafikda 5 ta jismoniy tayyorgarlik testi bo‘yicha test-retest ishonchliligi (ICC), o‘lchov xatosi (SEM), nisbiy variatsiya koeffitsienti (CV) va minimal aniqlanadigan o‘zgarish (MDC95) ko‘rsatkichlari taqqoslangan. Shuningeek, 95% ishonch intervalining yuqori chegarasi (CI) ham ko‘rsatilgan.

Izoh:

- **ICC** – test natijalarining barqarorligi (ishonchlilik darajasi). Qiymat 1 ga yaqin bo‘lsa, ishonchlilik yuqori hisoblanadi.
- **95% CI** – ICC ko‘rsatkichining 95% ishonch intervali (grafikda yuqori chegara ko‘rsatilgan).
- **SEM** – o‘lchovning standart xatosi. Qiymat qancha kichik bo‘lsa, o‘lchov aniqligi shuncha yuqori.
- **CV, %** – nisbiy variatsiya koeffitsienti. Qiymatning kichikligi natijalarning barqarorligini bildiradi.
- **MDC95** – minimal aniqlanadigan o‘zgarish. Bu ko‘rsatkich test natijasida haqiqiy (tasodifiy xatodan yuqori) o‘zgarishni aniqlash uchun zarur bo‘lgan minimal qiymatni bildiradi.

Xulosa: Barcha testlar bo‘yicha ICC ko‘rsatkichlari 0,85–0,94 oralig‘ida bo‘lib, yuqori ishonchlilikni ko‘rsatadi. Eng past SEM va MDC95 qiymatlari 30 m va 60 m yugurish testlarida, eng yuqori qiymatlar esa 1000 m yugurish va uzunlikka sakrash testlarida kuzatildi.

Jadval 2

Sport ixtisosliklari bo`yicha jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari: One-way ANOVA

Ko`rsatkich	G1 (M ± SD)	G2 (M ± SD)	G3 (M ± SD)	G4 (M ± SD)	F(3,116)	p	η^2
30 m (s)	4,30 ± 0,28	4,20 ± 0,24	4,05 ± 0,21	4,35 ± 0,26	8,48	<0,001	0,180
60 m (s)	7,95 ± 0,42	7,75 ± 0,38	7,45 ± 0,35	8,05 ± 0,45	13,01	<0,001	0,252
Sakrash (sm)	230,5 ± 14,0	240,2 ± 15,0	245,8 ± 16,0	225,4 ± 14,0	11,69	<0,001	0,232
Turnik (marta)	16,2 ± 3,5	12,8 ± 3,2	11,5 ± 2,8	14,4 ± 3,6	11,45	<0,001	0,228

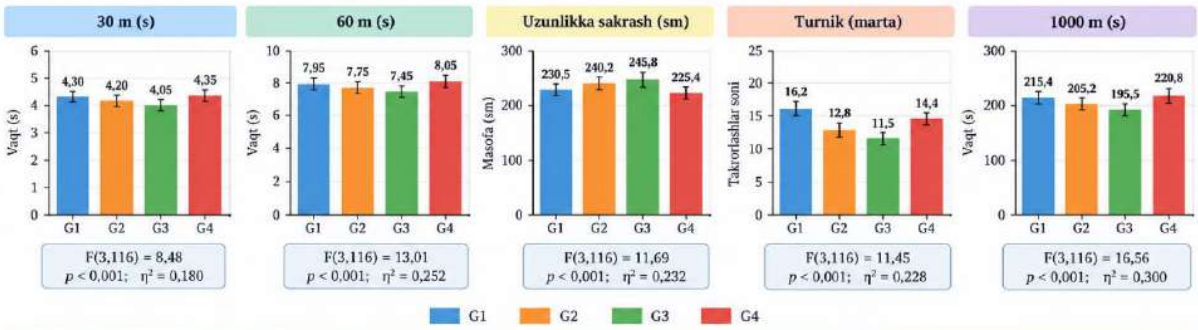
1000 m (s)	215,4 ± 16,0	205,2 ± 14,0	195,5 ± 13,0	220,8 ± 17,0	16,56	<0,001	0,300

ANOVA natijalari sport ixtisosligi guruhlari o`rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar mavjudligini ko`rsatdi. Amaliy ahamiyatdorlikni belgilovchi effect size (η^2) qiymatlari 0,180 dan 0,300 gacha o`zgarib, ayniqsa chidamlilik ko`rsatkichida eng yuqori tafovut kuzatildi.

Tadqiqotning eng muhim biostatistik kashfiyoti T_0 *va* T_1 vaqt nuqtalari oralig`idagi

Sport ixtisosliklari bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari: One-way ANOVA

Ko‘rsatkich	G1 (M ± SD)	G2 (M ± SD)	G3 (M ± SD)	G4 (M ± SD)	F(3,116)	*p*	η^2
30 m (s)	4,30 ± 0,28	4,20 ± 0,24	4,05 ± 0,21	4,35 ± 0,26	8,48	<0,001	0,180
60 m (s)	7,95 ± 0,42	7,75 ± 0,38	7,45 ± 0,35	8,05 ± 0,45	13,01	<0,001	0,252
Sakrash (sm)	230,5 ± 14,0	240,2 ± 15,0	245,8 ± 16,0	225,4 ± 14,0	11,69	<0,001	0,232
Turnik (marta)	16,2 ± 3,5	12,8 ± 3,2	11,5 ± 2,8	14,4 ± 3,6	11,45	<0,001	0,228
1000 m (s)	215,4 ± 16,0	205,2 ± 14,0	195,5 ± 13,0	220,8 ± 17,0	16,56	<0,001	0,300



1-rasm. Sport ixtisosliklari bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining guruhlar kesimida taqqoslanishi (One-way ANOVA).
Grafiklarda har bir ko‘rsatkich uchun G1–G4 guruhlarining o‘rtacha qiymatlari (M) va standart og‘iishlari (SD) ko‘rsatilgan. Xatolik chiziqlari – SD.

Izoh:
- **One-way ANOVA** natijalariga ko‘ra, barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar mavjud ($p < 0,001$).
- η^2 – effekt hajmi (ta’sir kuchi) bo‘lib, 0,14 dan yuqori qiymatlar katta ta’sir sifatida talqin qilinadi.
- **G3** guruhi ko‘pchilik testlarda eng yaxshi natijalarni ko‘rsatgan (30 m, 60 m, sakrash, 1000 m), turnikda esa eng past natija kuzatilgan.
- Eng katta guruhlararo farq 1000 m yugurishda ($\eta^2 = 0,300$) aniqlangan.

dinamikani tahlil qilishda namoyon bo`ldi. Makrosikl davomida talaba-sportchilarning aksariyat ko`rsatkichlarida ijobiy siljishlar qayd etildi. Ammo natijalar chegaralari bilan solishtirilganda boshqa manzarani ko`rsatdi. 30 metrga yugurishda o`rtacha o`zgarish $\Delta = -0,07$ soniyani tashkil etdi, bu esa $MDC_{95}$ chegarasiga (0,25 s) yetmadi. Joyidan uzunlikka sakrashda o`rtacha o`sish $\Delta =$ +5,5 sm bo`ldi, biroq bu ko`rsatkich ham = 11,75 sm talabini bajara olmadi. Faqatgina turnikda tortilish testida o`rtacha siljish ($\Delta = +3,3$ marta) o`zgarish chegarasidan ($MDC_{95}$ = 2,71 marta) sezilarli darajada oshib ketdi va metrologik jihatdan haqiqiy adaptiv o`sish deya baholandi.

5. MUHOKAMA VA XULOSA

O`tkazilgan tadqiqot natijalari ta`lim muassasalarida va sport amaliyotida diagnostika hamda korreksiya ishlarini tashkil etishda mutlaqo yangicha metodologik yondashuvni talab qiladi. An`anaviy pedagogik o`lchovlarda asosan arifmetik o`rtacha qiymatlar va oddiy taqqoslashlar (inferensial statistikasiz yoki faqatgina p-qiymatiga tayanib) qo`llanadi. Biroq, biostatistik yondashuv shuni tasdiqlaydiki, sportchining haqiqiy jismoniy rivojlanishini tasdiqlash uchun uchta fundamental shart bajarilishi kerak: 1) o`zgarish statistik jihatdan tasodifiy bo`lmasligi ($p < 0,05$); 2) o`zgarish miqyosi mutlaq o`lchov xatoligi chegarasidan (MDC_{95}) oshib ketishi; 3) o`zgarishning amaliy salmog`i (effect size) sezilarli bo`lishi.

Ushbu tadqiqot natijalari asosida ilgari surilayotgan empirik baholash modeli (ICC → SEM → MDC_{95} → ANOVA → Effect Size → Pedagogik qaror) sportchi-talabalarni tayyorlash tizimida ma`lumotlarga asoslangan (data-driven) algoritmlarni joriy etish uchun tayanch poydevor bo`lib xizmat qiladi. Kelgusida mazkur yondashuvni nafaqat ikkita vaqt nuqtasida, balki uch va undan ortiq bosqichlarda olingan longitudinal ma`lumotlar bazasida Yashirin o`sish egri chizig`i modeli (Latent Growth Curve Modeling - LGCM) orqali yanada chuqurlashtirish tavsiya etiladi. Natijada murabbiy va o`qituvchilar kuzatilgan kichik tebranishlarga chalg`imasdan, mashg`ulot

yuklamalarini korreksiya qilish bo`yicha ishonchli boshqaruv qarorlarini qabul qilish malakasiga ega bo`ladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Atkinson G., Nevill A. M. Statistical methods for assessing measurement error (reliability) in variables relevant to sports medicine // *Sports Medicine*. – 1998. – Vol. 26, No. 4. – P. 217–238.

2. Cuenca-García M., et al. Reliability of field-based fitness tests in adults: A systematic review // *Sports Medicine*. – 2022. – Vol. 52, No. 8. – P. 1961–1979.

3. Hopkins W. G. Measures of reliability in sports medicine and science // *Sports Medicine*. – 2000. – Vol. 30, No. 1. – P. 1–15.

4. Koo T. K., Li M. Y. A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research // *Journal of Chiropractic Medicine*. – 2016. – Vol. 15, No. 2. – P. 155–163. – DOI: 10.1016/j.jcm.2016.02.012.

5. Kadirov R. X. *Sport metrologiyasi va o`lchovlar nazariyasi: darslik*. – Buxoro: Buxoro nashriyoti, 2026.

6. Weir J. P. Quantifying test-retest reliability using the intraclass correlation coefficient and the SEM // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2005. – Vol. 19, No. 1. – P. 231–240.

TURON KURASHI SPORT TURINING TARIXI VA ZAMONAVIY XOLATI

Keldiyorov Shuhrat Ergashevich
Toshkent davlat agrar universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri P.f.b.d.(Phd) Professor
shuxratkeldiyorov00@gmail.com

Annotatsiya

Turon yakkakurashi kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, yakkakurashning fal'safiy asosi, sportchilaring axloq, iroda sifatlari, jismoniy, usullari. Turon kurashi musobaqalarini tashkil qilish, o'tkazish, sportchilarning gigiyenik qoidalari yoritilgan.

Kalit so'zlar. Tayyorgarlik, sport, tizimini, qobiliyatlar, takomillashtirish, o'tish davri, funkstional, psixik tiklanishlari, turon, kurash, qilichbozlik, jismoniy tayyorgarltk.

Kirish. Qadimgi manbaalarda e`tirof etilishicha, ulug` hoqon Fariuddinning Tur Salm, Eraj ismli o`g`illari bo`lib, shoh o`z saltanatini farzandlariga taqsimlab berib, farzandlariga tegishli hududlar, keyinchalik ularning nomiga muvofiq, TURON, SAMRON, ERON, tarzida yuritila boshlandi. Firdavsiyning «Shohnoma» sida ham yuqoridagi nomlar qahramonlar sifatida zikr etilgan.

Tur, Salm, Eraj siymolariga «se xurshedrux» uch quyoshchehra» deb nisbat bergan Firdavsiyning Tur tasarrufidagi Turon yerlari xususida qator manbaalarda shunday ma`lumotlar bor «Tur-shoh Fariuddinni katta o`g`lining nomi»; Movorounnahr Turon o`lkasining viloyatlaridan biri bo`lib, sharqi Farg`ona, garbi Xorazm shimoli Samarqand bilan chegaralangandir.

«Farangi Onandroj» Turon deb nomlanuvchi o`lka atamasi, tarixi va ma`nosini ikki qator izoh bilan cheklash tarixiy haqiqatdan ko`z yumish bo`lardi. Turon atamasi lug`atlarda ko`p uchraydi. Shuning binobarida ularda turli – tuman yashirin ma`nolari izohlandi. TURON atamasi pahlaviy (qadimgi fors) tilida Tura (Thora) so`ziga muvofiq bolib, "Pahlavon" ma`nosini anglatadi (tarixda G`arbiy Sibr yerlari Tura deb nomlangan). "AVESTO" kitobining «Got» va «Yasia» (46;12) "Farvaridin", "Yasht"(143;13;123) bo`limlarida bu so`z (Turon) xalq, toifa (qabila) sifatida kelgan.

Lug`atlarda lug`aviy ma`nosi shunday: Tur-jasur tengsiz, bahodir, pahlavon fatx etuvchi(fotix) deb izohlangan. Sanskrit (qadimgi hind) tilida Tur istiloxi jasur, shijoatli, ma`nolarini bildirgan.Yana «AVESTO» dagi bayonga e`tibor qaratsak: «Farvaridin», «Yasht»

(113;123) bo`limlarida «Tur» so`zi nomining «Turon» atamasiga muvofiqlashtiruvi shunday izohlanadi:

Abulqosim Firdavsiy, Batlimus, Ptilomey Kladviy, qadimgi yunon olimi Almages, Abu Abdullo Muhammad ibn Yusuf Xorazmiy XI- X asr, o`rta asr tarixchisi Tabariy ( XVII asrda yashagan, Xoji Zayn ul – Obiddin, Shirvoniy) IX asrda yashagan Ibn Farigun, Manuchehr Damgoniy (X-XI asr) kabi ko`plab olimlar asarlarida TURON so`ziga izohlar berib asl ma`nosi math ettirilgan.

Uch ming yillik tarix mujassam jangovar san`at, Mustaqillikka erishganimizdan so`ng "Turon" deya nom oldi. Tarixiy negizga ega, Turon so`zining ma`nosi – epchil, jasur, qo`rqmas, dovyurak tengsiz pahlavon, bahodir demakdir. Qadimiy O`zbekiston hududida o`z so`zlashuviga ega bo`lgan qabilalar yashagan, epchil, mard, dovyurak ma`nosiga ega bo`lgan Turon so`zi o`rniga boshqa sinonim so`zlar ishlatilgani uchun bu so`z ishlatilmay qolgan.

Buyuk sarkarda va davlat arbobi Amir Temurning ***"Biz kim, mulki turon amiri turkistonmiz!***" so`zlari tarixiy buyuk hikmatli so`zga aylandi, bu so`zlarda shunday ma`no borki, ajdodlarimiz qoldirib ketgan Turon so`zining ma`nosini beruvchi insoniylik, oliyjanoblik, haqqoniylik, mehribonlik, chidam, og`a-inilik, vijdon, o`zaro hurmat bizlarga qarata aytilgan.

Avestoda, haqiqat asrlar mobaynida insoniyatning oliy maqsadi, inson qadru-qimmatining mislsiz o`lchovi bo`lib keldi, sog`lom turmush tarzi, jismoniy yetuklik jangovar san`at namoyondalari, Afrosiyob, Bahrom kabi pahlavonlar jasurligi jangovar san`atni puxta egallaganlar va xalq ichida hurmat qozonganlar.

Keng maydon jang maydoni, kuch sinashish, maydonda o`zini himoya qilish,munosib qarshilik ko`rsatish, jasur pahlavonlar bahodirlar maydoni, kim kuchli bo`lsa, o`shani-kidir bu so`zlar Avestoda yozib qoldirilgan bo`lib chuqur tarixiy ma`noga ega.

Greklarning buyuk faylasufi Geradotning "Tarix" kitobida jangovar san`atning namoyondasi To`maris puxta tayyorlanganligi jang qilish bobida tengsizligi muhim o`rin egallab tarixda nom qoldirgan. Alpomish, Kuntug`mish, Go`ro`g`li turkumidagi dostonlarda, qizlarning jangovar tay-yorgarligi erkaklar barobarida, kuch sinashib bellashganini guvohi bo`lamiz.

Mashhur tarixchi Shahobiddin Muhammad an Nasafiy tarixda buyuk ishlari mardliklari, qahramonliklari jasur, kuchli, jang san`atini juda puxta bilgan Jaloliddin Manguberdi haqida asarni umrining oxirgi yillarida yozishga kirishgan.

1249 yilda vafotidan sal oldin tugatadi, asarda 1118 yildan boshlangan 1231 yilda Xorazm, Movorounnahr, Xuroson, Hindiston, Eron kabi davlatlar aniqrog`i Jaloliddin Manguberdi haqida voqealarni batafsil bayon etgan.

Yoshligidan juda epchil, chaqqon jismoniy jihatdan baquvvat, ot minish va ot ustida yaxshi tura olgan, mohir jangchi bo`lib, jang qilish, kurashish bobida tengi yo`q, jang san`atini mohir ustasi sifatida jahonda nom qoldirgan. Manbaalarda yozilishicha Jaloliddin Manguberdi bir o`zi 8-9 nafar jangchiga teng kelgan u jang qilishni va muntazam ravishda jangovarlik san`atini oshirishirib, puxta tayyorlangan zabardast, helbat jangchi bo`lgan. Jaloliddin Manguberdi, xalqi uchun, or nomusi uchun kurashgan. Uning mohir sarkardaligini ko`pgina tarixchilar o`z asarlarida ta`kidlab o`tganlar. Jumladan Al Maqsidiy, Abul Fido, Ibn Xoldin, Al Xazarjiy, Ibn Shodon, As Safadiy manbalarida, Jaloliddin Manguberdi qo`shini ularning jangovar tayyorgarligi va janglardan oldin jang qilish taktikasi yo`sinlarini jangchilarning maydon tortib borayotganda jasurligi, dovyurakligi, shamshirlar, tayoqu-arqonlar ular-ning harakatlari, jang vaqtidagi holatlari zikr etilgan. Jaloliddin Manguberdi Xorazmshohlar davlati namoyondasi mard, jasur, qahramon, vatanparvar, fidoiy xalqi uchun, or nomusi uchun kurashgan o`rta asrning yetuk jangchisi, kurashlarda janglarda, jangovar qo`shinning muntazam tayyorgarligini ta`minlagan jangovarlik san`atining yetuk namoyondasi hisoblanadi.

Jaloliddin Manguberdi "O`rta asr yo`lbarsi" deb nom olgan. **Tarixchilar ko`pgina asarlarida,** Jaloliddin Manguberdi jang qilish vaqtidagi holati jismoniy, ruhiy, tetik jismonan baquvvat, jasur bahodirligi bilan iz qoldirgan deya ta`rif berishi bejiz emas albatta.

V.Batrol, Tolstov "Qadimgi Xorazm madaniyatini izlab" asarida bu davr tarixi Jaloliddin Manguberdini jasoratiga dovyurak jangchiligini,mislsiz qobiliyat, puxta o`zlashtirilgan

jang qilish (taktikasini) bilgan tarixda o`chmas iz qoldirgan deya uning faoliyatiga yuksak baho bergan. Jaloliddin jangchilariga alohida-alohida guruhlarga bo`lib, jang qilishni o`rgatgan, qo`l ostidagi jangchilarining yetuk puxta o`rganishi, dushmanni yengish uchun qilich, tayoq, o`tkir uchli nayzadan foydalanishgan va janglarning turli xil ko`rinishlarini o`rgatgan, lashkarlarni, jangchilarni har oyda bir necha marta ko`rikdan (sinov mashqidan) o`tkazgan.

Abu Ali ibn Sino - odam gavdasining mutanosibligi va uning harakati mexanikasini o`rgandi.U jismoniy tarbiyaning kishi organizmiga ijobiy ta`sir ko`rsatishini nazariy jihatdan isbotladi (kishi organizmiga ijobiy ta`sir ko`rsatishi) va uni qo`llash yo`llarini ishlab chiqdi. Ibn Sino badan tarbiyani ikkiga bo`ladi.

- odam ish jarayonida qiladigan harakatlari;
- maxsus badan tarbiya mashqlari harakatlari.

Besh jilddan iborat «Tib» qonunlarida kishi tanasi tuzilishining tavsifi kasalliklari etimologiyasi, sog`lom hayot kechirish haqida, kasalliklarini tabiat kuchlarini va dori-darmonlar bilan davolashga doir ko`rsatmalar beradi.

Ibn Sinoning profilaktikaga doir ko`rsatmalari haqida fikri alohida ahamiyatga ega. U odamlarga butun hayoti davomida sog`lom yashash va sog`ligini mustahkamlash uchun zarur bo`lgan rejasini taqsim etadi. Yosh va sog`lom yashash, sog`ligini mustahkamlash uchun zarur bo`lgan rejani o`rganadi. Sog`lom hollarda mos keladigan ovqat tanlab iste`mol qilish me`yori bilan ovqatlanish, suyuq narsalar iste`mol qilish, turar joy va tanani toza tutish shuningdek jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug`ullanish, uzoq umr ko`rish vositalari deb hisoblaydi.

Ibn Sino turli mashqlar orasida meyyori bilan uzoq va tez yugurish, kurash tushish, turli xil ko`rinishdagi mashqlar va ot minishni alohida ta`kidlagan edi. Ibn Sinoning fikricha, mashqlardan ko`zda tutilgan asosiy maqsad, qon aylanishi, nafas olish va organizmda modalar almashinuvini yaxshi-lashdan iborat. U jismoniy mashqlar bilan erkin va zo`riqmasdan shug`ullanishni, bunda organizmlar faoliyatida paydo bo`lgan nafas olishni tezlashtirmasligi va yurak faoliyatini keskin ravishda normal holatda bo`lishini tavsiya qiladi. Ibn Sino jismoniy mashqlarni qo`llash uslubiyatiga doir yetarlicha ko`rsatmalar bera olgan edi. Jismoniy tarbiyaning miqdorini belgilashga jiddiy e`tibor bilan qarash lozim. Jismoniy tarbiya organlarning turli holatlariga qarab, turlicha bo`ladi. Agar organlar juda mo`tadil bo`lsa, ular uchun mo`tadil badan muvofiq keladi, kuchsiz organlarni quvvatli qilmoq zarur bo`lsa, o`sha organga muvofiq keladigan va maqsadga loyiq bo`lgan, jismoniy tarbiya tayinlanadi.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya masalalari haqida chuqur ilmiy fikrlari asrlar osha tarbiyachilar uchun dasturul amal bo`ldi.

Ko`rinib turibdiki xalq bahodirlari, pahlavon, jangchilar, qo`qrmas dovyuraklar qadim zamonlardan buyon katta jismoniy kuch, chidamlilik, mardlik, oliyjanobligi bilan ajralib turgan.

Ular vatan himoyasiga otlanganlar, haqiqatni himoya qilganlar. Xalq qahramonlari haqidagi ko`p afsonalar va ularda yashiringan haqiqatni biz, o`tmish adabiyotlardan bilib olamiz.

Binobarin xalqimiz tarixi, O`rta Osiyo turkiy xalqlari o`tmishida kuch sinashishlar va yengilishni xayoliga keltirmay jang qilgan ota-bobolarimiz, avlod-ajdodlarimiz, to`dasi, urug`i, jamoasi uchun olib borgan janglar, raqobatlar bellashuvlar, kurashlar, asrlar oshib, jang qilish san`atini yuksalishiga olib keldi.

XIV asr oxiri XV asr boshlarida jangovarlik, jang qilish san`ati izga tushib mukammal olishuv jangovarlik san`ati maromiga yetgan bu davr sohibqiron Amir Temur zamonasida yuzaga keldi.

Turkiy xalqlarning jang qilish san`ati munosib sharoitda qadimdan mashhur bo`lgan. Bu turdagi yakkama-yakka kurashish usuli, Temuriylar hukmronligi davrida (1370-1570) harbiy san`at hamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi. Buni isbotlovchi juda ko`p manbaalar uchraydi.

Amir Temur juda kuchli, jangovorlik san`atini yetuk ijrochisi jasur, jismonan baquvvat, piyoda va ot ustida jang qila oladigan, ov qilishni yaxshi biladigan sovuqqa, kuchli issiqqa, suvda, tog`larda uning yon bag`rlarida, turlixil ob-havoga vaziyatni bilib, undan tezda chiqa oladigan

qo`shinni tayyorlashda juda katta etibor qaratgan. Jangchi qilich nayza, tayoqlar, xanjar bilan va yaroqsiz holga kelgan vaqtda o`zini himoya qila olishi, chaqqonlik, chidamlilik, irodalilik, jasorat ko`rsata olib, jang maydonida o`zini yo`qotmasligi, hayqiriq olomon ovozi, raqib tomon ustunlik sari kelayotgan vaqtda o`zini jonidan, qonidan kechib bo`lsaham, ortda turgan uni g`alabasini kutayotgan, qavm-qarindosh, avlodu - ajdodini o`ylab kelajak sari matonat bilan jang qilish shart edi.

Jangda jangovar tayyorgarligi, bahodirlik, jang san`at-larini, usullari, harakatlarini amalga oshirishlari nazarda tutilgan.

Amir Temurning jang san`ati usullariga zamonaviy talqin.

Temur hazratlari amalga oshirgan ishlari ul zotning mo`jizalari insoniyatni hamon hayratga solib kelmoqda. Sohibqironning 660 yillik to`ylari munosabati bilan 1996 yil xalqaro ilmiy anjumanda, minbarga AQSH dagi Atlantik kengashi xalqaro xavfsizlik dasturining o`sha yilgi direktori gineral, professor Richart Nil`sinning nutqida, Amir Temur mukammal jangchi va zamonaviy jang qilish san`ati namoyondasi ekanligini ta`kidlab uning qo`l ostidagi jasur, pahlavon, qo`rqmas yigitlar tayyorgarligi usuli, amali serqirraligi, yakkamayakka olishuvlari amaliyoti, g`oliblik sari yetaklab, raqiblarini mag`lubiyatga uchratgani, jang maydoni uning uchun nazorat emas, harakat maydoni edi. Temur strategiyasining o`zagi bo`lgan e`tiroflarini general ichki shavq bilan idrok etdi. Jangovar san`atning mukammal ijrochisi deya so`zini yakunladi. Bu so`zlar chuqur ma`noga va tarixiy negizi mujassam Sohibqiron Temur davrida takomiliga yetgan jangovar san`at, zamonaviy ko`rinishga ega bo`lib hozirgi kundagi milliy sport turimiz Turon yakkakurashi jangovar sanatni ko`rinishlarini o`zida mujassamlashtirgan.

Badal janri jang tasviriy sana`ti, urush va harbiy hayot mavzularini aks ettirishga bag`ishlangan. Badal janri hozirgi kunda asosiy o`rinda turadi, sababi o`tgan davr lavhalari jang qilish ko`rinishi jasurlikni, bahodirlikni, jang qilish san`tini mazmunini ochib beradi, bu janr tarixni yaqinlashtirib hozirgi zamonga yaqin qiyofani aks ettiradi. Tasviriy sana`tda jang qilish lavhalari tasvirlari qadimdan mavjud. Yakkama - yakka kurashimizni aks ettiruvchi o`zbek tasviriy sana`tida bu janr sarchashmalari qadimgi arxeologik topilmalardan, san`at namunalari, minatura san`atida ko`rinadi. Shuningdek yozma manbaalarda Amir Temur saroyi devorida, sohibqiron qahramonliklari, jang san`ati usullari ask ettirgan lavhalar ishlangan. XX asr rassomlari ijodidaham qadimiy jang san`ati o`z o`rnini topgan.

M.Nabiev, U.Tansiqboyev, A.Muhammadiyev kabi rassomlar ijodida jangovar san`at mahobatlarini tasvirlaganlar.

Xulosa qilib aytganda ajdodlarimizdan bizgacha yetib kelgan jang san`ati Amir Temur zamoniga takomiliga yetkazilgan. O`zbekistonning jismoniy tarbiya sohasidagi boy madaniy me`rosimizni o`rganib (1981yil) Respublika va xalqaro musoboqalar g`olibi va sovrindori, "Jangovar san`at" bo`yicha turnirlar qatnashchisi, sport ustasi Baxodir Saidov texnik harakatlarni tabaqalashtirib, bir necha yillar kecha-kunduz mehnati evaziga, ularni sport yo`nalishini belgilovchi yangi butun bir paket hujjatlarni tuzdi va shaxsiy o`ziga xos belgilar bilan farqlanadigan,xalqaro sport talablariga javob beradigan, Turon yakkakurashi – milliy sport turiga asos soldi (B.Saidov 1991). Mustaqilligimiz sharofati bilan milliy qadiryatlarimiz qayta tiklanib, ajdodlarimizdan me`ros jangovar san`at «Turon» deya nom oldi va milliy sport turlarimiz qatoridan joy oldi. Mustaqillikka erishganimidan so`ng Turon yakkakurashi rivojlanib, qisqa vaqt mobaynida ulkan imkoniyatlarga ega bo`ldi. 1993 yil – jismoniy madaniyat va sport bo`yicha qo`mita tomonidan Turon yakkakurashi, sportning mustaqil turi sifatida ro`yxatdan o`tdi. 1995 yil – O`zbekiston Respublikasi jismoniy madaniyat va sport davlat qo`mitasi tomonidan me`yoriy hujjatlar ro`yxatga olindi va Turon yakkakurashi O`zbekiston milliy sport turi nomini oldi. O`zbekistonda I-rasmiy chempionati o`tkazildi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. A.Q.Atoev. Yoshlar va o`smirlarga o`zbek kurashini o`rgatish uslubiyoti. T. 2005
2. R.S. Shukurov. Turon yakkakurashi.O`quv uslubiy qo`llanma B.2010.
3. X.A Botirov. O`zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi. T.1993.
4. J.M.Nurshin., R.S.Salomov., F.A.Kerimov. O`zbekcha milliy sport kurashi. T.1993

5.Z.Sh. Yusupova Turon kurashi. O`quv qo`llanma 2012 y. durdoa nashriyoti.

YUQORI MALAKALI KURASHCHI QIZLARDA QARSHI HUJUM TAKTIKASINI SHAKLLANTIRISHDA SITUATSION-TAKTIK MODELLASHTIRISH USLUBIYOTINING SAMARADORLIGI

Xudoyqulova Gavhar To‘rayevna
ZARMED universiteti, Buxoro viloyati
Ijtimoiy fanlar kafedrasi o‘qituvchisi
gavharxudoyqulova248@gmail.com

Annotatsiya.

This article substantiates situational-tactical modelling as a method for developing counterattack tactics in highly qualified female wrestlers. The approach reproduces variable competitive situations by changing the opponent’s initiating action, distance, grip, pressure direction, score-time context and mat position, thereby training anticipation, tactical choice and rapid transition from defence to counterattack. A structured set of situational drills and objective indicators for evaluating counterattack readiness are proposed on the basis of contemporary combat-sport research. The method is considered relevant for elite female wrestlers because successful counterattack depends on recognising situational cues and selecting a timely, low-risk response.

Kalit so‘zlar: *female wrestling, counterattack, situational-tactical modelling, anticipation, decision-making, technical-tactical training, elite athletes.*

Kirish.

Zamonaviy kurashda natija nafaqat texnik usullar zaxirasi va jismoniy tayyorgarlik, balki tez o‘zgaruvchi bellashuv vaziyatini to‘g‘ri idrok etish, raqib niyatini oldindan sezish hamda eng maqbul javob harakatini minimal vaqt ichida tanlash qobiliyati bilan belgilanadi. Qarshi hujum ayniqsa murakkab taktika bo‘lib, u himoya, anticipatsiya, masofa hissi, muvozanat va tezkor qaror qabul qilishni bitta funksional tizimda birlashtiradi.

Ayollar kurashi bo‘yicha jahon darajasidagi musobaqalar tahlilida muvaffaqiyatli sportchi qizlar ko‘proq xavfi nisbatan past bo‘lgan qarshi hujum variantlarini tanlagani qayd etilgan [1]. Jangovar sportchilar bo‘yicha tizimli sharhlar esa tajribali sportchilarda real va modellashtirilgan vaziyatlarda anticipatsiya hamda qaror qabul qilish ko‘rsatkichlari yuqori ekanini ko‘rsatadi [2]. Demak, qarshi hujumni alohida texnik usul sifatida emas, balki raqib harakatiga bog‘liq vaziyatli qaror sifatida o‘rgatish metodik jihatdan maqsadga muvofiq.

Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali kurashchi qizlarda qarshi hujum taktikasini shakllantirishda situatsion-taktik modellashtirish uslubiyotining ilmiy-metodik imkoniyatlarini asoslash va samaradorlik mezonlarini taklif etish. Vazifalar: qarshi hujumning perceptiv-kognitiv va texnik-taktik tarkibini aniqlash; asosiy musobaqa vaziyatlarini tizimlashtirish; situatsion mashqlar modelini ishlab chiqish; samaradorlikni baholash ko‘rsatkichlarini belgilash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Ish ilmiy-metodik xarakterga ega. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, musobaqa faoliyatini mantiqiy-taktik tahlil qilish, pedagogik modellashtirish va vaziyatli mashqlarni tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Empirik natijalar to‘qib chiqarilmadi; xulosalar mavjud xalqaro tadqiqotlar va taklif etilgan modelning metodik mantiqiga tayandi.

Situatsion-taktik modellashtirishda murabbiy raqibning boshlang‘ich hujumi, ushlash turi, masofa, bosim yo‘nalishi, chap-o‘ng turish, gilamdagi joylashuv, hisob va qolgan vaqt kabi shartlarni maqsadli o‘zgartiradi. Sportchi esa «signalni aniqlash – variantni tanlash – qarshi hujumni bajarish» zanjirini amalga oshiradi. Tajribali karatechilar takrorlanayotgan hujum ehtimolini anglab, bloklash va qarshi hujum bo‘yicha qarorlarni tezroq va aniqroq bajargani aniqlangan [3].

Situatsion-taktik mashqlar modeli.

Vaziyat	Informativ signal	Taktik vazifa	Baholash mezoni
Birlamchi hujum	Og‘irlikning oldinga ko‘chishi, ushlash kuchayishi	Himoyadan darhol qarshi hujumga o‘tish	Qaror vaqti, muvaffaqiyat ulushi
Takrorlanuvchi hujum	Bir xil boshlang‘ich harakatning takrorlanishi	Hujum modelini oldindan tanib javob berish	Anticipatsiya aniqligi
Tortish/itarish bosimi	Bosim yo‘nalishi va muvozanatning o‘zgarishi	Raqib kuchidan foydalanib qarshi harakat	Muvozanat, usul aniqligi
Chegara va vaqt	Gilam cheti, hisob yoki vaqt tanqisligi	Risk darajasi boshqarilgan variantni tanlash	Taktik maqsadga muvofiqlik
O‘zgaruvchan turish	Chap/o‘ng turish, ushlash va masofa o‘zgarishi	Bir nechta variantdan optimalini tanlash	Variativlik, moslashuv tezligi

Modelni o‘zlashtirish uch bosqichda tashkil etiladi: 1) oldindan ma’lum signal va javob; 2) raqib 2–3 variantdan birini tanlaydigan yarim o‘zgaruvchan vaziyat; 3) hisob, vaqt va hududiy cheklovlar kiritilgan erkin bellashuv vaziyati. Murakkablik tanlovlar sonini ko‘paytirish va qaror uchun vaqtni qisqartirish orqali bosqichma-bosqich oshiriladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.

Ilmiy manbalar uslubiyotning uch mexanizm orqali foydali bo‘lishini ko‘rsatadi. Birinchisi – anticipatsiya: yuqori malakali jangovar sportchilar raqib harakatining boshlang‘ich belgilarini tezroq ajratadi [2]. Ikkinchisi – situatsion ehtimolga asoslangan qaror: tajribali sportchilar takrorlanuvchi hujum naqshini tanib, qarshi javobni tezlashtira oladi [3]. Uchinchisi – hujum, himoya va qarshi hujumni yagona taktik ketma-ketlikda mashq qilish. Olimpiya taekvondosi tahlilida ayol sportchilarda qarshi hujum bilan boshlanuvchi 11 ta barqaror taktika ketma-ketligi aniqlangan [4]. Bu natijalar kurashda ham raqib harakatining boshlang‘ich signallarini real vaziyatga yaqin sharoitda modellashtirish zarurligini kuchaytiradi.

Yuqori darajadagi ayollar kurashi bo‘yicha 2025-yilgi tahlil texnik-taktik faoliyat vazn toifasi, bellashuv ritmi va individual xususiyatlarga qarab farqlanishini ko‘rsatib, mashg‘ulot vositalarini real musobaqa talablariga moslashtirishni tavsiya etadi [5]. Shuning uchun barcha sportchilar uchun bir xil situatsion ssenariylar emas, balki ularning ustun turish tomoni, sevimli usullari, raqib profili va vazn toifasiga mos «individual taktika banki» tuzilishi lozim.

Uslubiyot samaradorligini baholash uchun to‘rtta indikator taklif etiladi: qarshi hujum samaradorligi koeffitsienti (muvaffaqiyatli qarshi hujumlar/urinishlar ×100%); taktik tanlov aniqligi; raqib signali paydo bo‘lishidan qarshi harakat boshlanishigacha bo‘lgan reaksiya vaqti; taktik variativlik. Bu ko‘rsatkichlar video-tahlil va ekspert bahosi orqali pretest–posttest formatida qayd qilinishi mumkin. Maxsus situatsion mashqlar, reaksiya topshiriqlari va taktik simulyatsiyalarni qo‘llash qarshi hujum tayyorgarligini kuchaytirishga qaratilgan zamonaviy amaliy yondashuv sifatida ham taklif etilmoqda [6].

Xulosa.

Situatsion-taktik modellashtirish yuqori malakali kurashchi qizlarda qarshi hujumni texnik refleks emas, balki vaziyatni anglashga asoslangan taktika sifatida shakllantirish imkonini beradi. U raqib signallarini idrok etish, anticipatsiya, qaror qabul qilish va qarshi hujumni bajarishni yagona mashg‘ulot vazifasiga birlashtiradi. Individual texnik-taktik profil, vazn toifasi va musobaqa konteksti hisobga olinganda uslubiyotning amaliy qiymati oshadi. Kelgusidagi pedagogik tajribada taklif etilgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlarini taqqoslash

uslubiyot samaradorligini statistik jihatdan tekshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. López González D. E. Determinant factors for the frequency of successful technical-tactical combinations in the standing position from the 2009 Women’s Senior World Wrestling Championships // International Journal of Wrestling Science. – 2011. – Vol. 1, No. 2. – P. 19–25. – DOI: 10.1080/21615667.2011.10878926.

2. Russo G., Ottoboni G. The perceptual-cognitive skills of combat sports athletes: A systematic review // Psychology of Sport and Exercise. – 2019. – Vol. 44. – P. 60–78. – DOI: 10.1016/j.psychsport.2019.05.004.

3. Milazzo N., Farrow D., Ruffault A., Fournier J. F. Do karate fighters use situational probability information to improve decision-making performance during on-mat tasks? // Journal of Sports Sciences. – 2016. – Vol. 34, No. 16. – P. 1547–1556. – DOI: 10.1080/02640414.2015.1122824.

4. Menescardi C., Falco C., Ros C., Morales-Sánchez V., Hernández-Mendo A. Development of a Taekwondo Combat Model Based on Markov Analysis // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – Art. 2188. – DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02188.

5. Grigore (Vuc) E.-A., Talaghir L.-G., Moisescu P. C., Grigore A. High-level competition, an essential benchmark for establishing the means of training Olympic-level female wrestlers // Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management. – 2025. – No. 1. – P. 98–106. – DOI: 10.35219/efms.2025.1.07.

6. Kayumov K. M. Improving the efficiency of counter-attacking technical skills in free style wrestlers within competitive activities // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2026. – Vol. 7, No. 4. – P. 305–313. – DOI: 10.37547/mesmj-V7-I4-38.

RHM MAXSUS SPORT USKUNASI VA DASTURIY TA’MINOTI ASOSIDA YAKKAKURASHCHILARNING EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Shukurov Rahim Salimovich
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O‘zbekiston
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, p.f.f.d. (PhD)
r.shukurov@buxdu.uz
0009-0005-3983-2618

Annotatsiya: This paper substantiates a methodological model for developing flexibility in combat-sport athletes using the RHM special sports apparatus and its supporting software. The technological basis combines the industrial design protected by Patent SAP 2889 and the registered computer program DGU 60998, with emphasis on individualized positioning, controlled stretching, progressive load regulation and repeated assessment. The proposed protocol is grounded in contemporary evidence on range-of-motion development and in the methodological principles of combat-sport training. The paper presents a conference-level methodological framework and does not claim causal efficacy until the technology is evaluated in a controlled pedagogical experiment.

Kalit so‘zlar: *RHM technology, flexibility, combat sports, stretching, sports apparatus, individualization, range of motion.*

Kirish. Yakkakurash sport turlarida texnik harakatlarni yuqori sifatda bajarish kuch, tezkorlik, koordinatsiya va yetarli harakat amplitudasining o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq. Tashlash, himoya, qarshi hujum, burilish va tayanch holatini tez o‘zgartirishda bo‘g‘imlarning harakatchanligi hamda mushak-pay kompleksining funksional moslashuvchanligi muhim omil hisoblanadi. Jangovar sportlarda egiluvchanlik ayrim texnik harakatlarni to‘liq amplitudada bajarish uchun zarur ekani xalqaro adabiyotlarda ham qayd etilgan [3]. Cho‘zilish mashqlari bir martalik qo‘llanganda ham harakat amplitudasini oshirishi mumkin [2], muntazam va to‘g‘ri dozalangan mashg‘ulotlar esa uzoq muddatli moslashuvlarni shakllantirishga xizmat qiladi [4].

Shu bilan birga, sportchilarda cho‘zilish bo‘yicha tadqiqotlarning katta qismi oddiy mashqlar bilan cheklangan, yuqori egiluvchanlik talab qiladigan sport turlari va maxsus uskunalar bo‘yicha dalillar nisbatan kam [1].

Mazkur ilmiy-uslubiy muammo RHM texnologiyasini ishlab chiqishga asos bo‘ldi. Texnologiya ikki o‘zaro bog‘liq komponentdan iborat: “Gimnastikachilar va kurashchilarning belini cho‘zish uchun moslama” nomli sanoat namunasi (SAP 2889) hamda “RHM maxsus sport uskunasi vositasida yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish metodikasi” nomli EHM dasturi (DGU 60998) [5, 6]. Ularning birgalikdagi metodik vazifasi sportchining holatini barqarorlashtirish, cho‘zilish yuklamasini individuallashtirish va mashg‘ulot jarayonini nazoratli ketma-ketlikda tashkil etishdan iborat.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi RHM maxsus sport uskunasi va uning dasturiy-metodik ta’minoti asosida yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirishning xavfsiz, bosqichli va individuallashtirilgan modelini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslashdan iborat. Maqsadga erishish uchun: zamonaviy cho‘zilish va egiluvchanlikka oid ilmiy dalillarni umumlashtirish; RHM uskunasining funksional imkoniyatlarini tahlil qilish; SAP 2889 va DGU 60998 hujjatlarining metodik mazmunini uyg‘unlashtirish; foydalanish bosqichlari hamda pedagogik nazorat mezonlarini shakllantirish vazifalari belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Ish nazariy-metodik xarakterga ega bo‘lib, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, hujjatlarni kontent-tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, biomekanik tavsiflash va metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Xorijiy ilmiy asos sifatida Scopus bazasida indekslanadigan nufuzli sport jurnallarida chop etilgan sistematik sharh va meta-tahlillar tanlandi [1–4]. RHM texnologiyasining huquqiy va texnologik asoslari sifatida SAP 2889 sanoat namunasi patenti hamda DGU 60998 dasturiy mahsulot guvohnomasidagi rasmiy ma’lumotlar qabul qilindi [5, 6].



1-rasm. RHM maxsus sport uskunasining amaliy qo‘llanishi va RHM texnologiyasi logotipi (muallif fotosi)

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tahlil natijasida RHM texnologiyasidan

foydalanish uchun besh bosqichli metodik algoritm shakllantirildi. Birinchi bosqichda sportchining dastlabki funksional holati, bel va orqa mushak zanjirining harakatchanligi, oldingi jarohatlar va subyektiv noqulaylik holati aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda sportchi uskunada to‘g‘ri joylashtiriladi va tayanch elementlari individual antropometrik xususiyatlarga moslanadi. Uchinchi bosqichda cho‘zilish harakati og‘riqsiz diapazonda, keskin silkinishlarsiz va murabbiy nazoratida bajariladi. To‘rtinchi bosqichda yuklama sportchining javob reaksiyasiga qarab progressiv ravishda boshqariladi. Beshinchi bosqichda qayta baholash o‘tkazilib, keyingi mashg‘ulot uchun individual vazifa belgilanadi.

Ushbu algoritmning metodik ustunligi cho‘zilish jarayonini “bir xil mashqni barcha sportchilarga bir xil hajmda berish” yondashuvidan chiqarib, individual nazorat qilinadigan pedagogik jarayonga aylantirishidir. Behm va hammualliflarning meta-tahlili bir martalik cho‘zilishdan keyin harakat amplitudasida kichik, ammo barqaror ijobiy o‘zgarishlar kuzatilishini ko‘rsatgan [2]. Konrad va hammualliflar esa muntazam cho‘zilish dasturlari uzoq muddatli ROM o‘sishini ta’minlashi mumkinligini qayd etgan [4]. RHM uskunasi ana shu ilmiy tamoyillarni maxsus tayanch va boshqariladigan holat orqali amaliy mashg‘ulotga integratsiya qilish uchun ishlab chiqilgan.

Patent hujjatiga ko‘ra, SAP 2889 sanoat namunasining nomi “Gimnastikachilar va kurashchilarning belini cho‘zish uchun moslama” bo‘lib, patent egasi Shukurov Rahim Salimovich, sanoat namunasi mualliflari Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloyevich, Shukurov Rahim Salimovich, Saidova Mahbuba Ayubovna va Shukurov Halim Salimovichdir; namuna 2026-yil 4-iyulda davlat reyestrida ro‘yxatdan o‘tkazilgan [6]. DGU 60998 bo‘yicha esa dastur muallifi va huquq egasi Shukurov Rahim Salimovich bo‘lib, dastur 2026-yil 7-martda davlat reyestrida ro‘yxatdan o‘tkazilgan [5]. Shu sababli RHM texnologiyasining ilmiy-amaliy yangiligi faqat moslamaning konstruktiv ko‘rinishida emas, balki uni qo‘llashning individual va nazoratli metodikasini dasturiy shaklda tizimlashtirishida namoyon bo‘ladi.



2-rasm. RHM texnologiyasining huquqiy asoslari: SAP 2889 sanoat namunasi patenti va DGU 60998 dasturiy mahsulot guvohnomasi

RHM uskunasidan foydalanishda xavfsizlik birlamchi mezon bo‘lishi lozim. Mashq og‘riqni “yengib o‘tish” tamoyiliga emas, nazorat qilinadigan harakat diapazoniga asoslanadi. O‘tkir bel og‘rig‘i, yaqinda olingan jarohat yoki nevrologik belgilar mavjud bo‘lganda mashg‘ulotni davom ettirishdan oldin tibbiy ko‘rik talab etiladi. Uskuna murabbiyni almashtirmaydi; aksincha, uning kuzatuvini, yuklamani individuallashtirishini va qayta aloqa berishini tizimli qiladi. Mazkur yondashuv Shukurovning Turon va yakkakurashlarni o‘qitish metodikasiga oid ishlarda ilgari surilgan bosqichlilik, xavfsizlik va individual yondashuv tamoyillari bilan hamohangdir [7–9].

Ushbu maqola nazariy-metodik ish bo‘lgani sababli RHM texnologiyasining samaradorligi bo‘yicha foiz, p-qiymat yoki effekt hajmi kabi eksperimental ko‘rsatkichlar keltirilmaydi. Keyingi bosqichda nazorat guruhi ishtirokidagi pedagogik tajriba o‘tkazilib, harakat amplitudasi, funksional testlar, texnik bajarilish sifati va subyektiv noqulaylik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba

boshi va oxiri tahlili amalga oshirilishi zarur. Bu yondashuv uskunaning haqiqiy ta’sirini ilmiy dalillar bilan baholashga imkon beradi.

Xulosa. RHM maxsus sport uskunasi va DGU 60998 dasturiy-metodik ta’minoti yakkakurashchilarning egiluvchanligini rivojlantirish jarayonini individual, nazoratli va bosqichli tashkil etishga yo‘naltirilgan yagona texnologik yondashuvni shakllantiradi. SAP 2889 bilan himoyalangan moslama sportchining tana holatini barqaror tashkil etish imkonini bersa, dasturiy komponent dastlabki baholash, yuklamani moslashtirish, qayta aloqa va qayta nazorat ketma-ketligini tizimlashtiradi. Ilmiy adabiyotlar cho‘zilish mashqlarining harakat amplitudasiga ijobiy ta’sirini qo‘llab-quvvatlaydi, biroq maxsus RHM texnologiyasining samaradorligi alohida nazoratli pedagogik tajriba orqali tasdiqlanishi lozim. Shu sababli mazkur metodik model RHM texnologiyasini kelgusida eksperimental tekshirish va sport amaliyotiga ilmiy asosda joriy etish uchun tayanch platforma sifatida qaraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1) Afonso J., Andrade R., Rocha-Rodrigues S., Nakamura F.Y., Sarmento H. et al. What We Do Not Know About Stretching in Healthy Athletes: A Scoping Review with Evidence Gap Map from 300 Trials // Sports Medicine. – 2024. – Vol. 54. – P. 1517–1551. DOI: 10.1007/s40279-024-02002-7.

2) Behm D.G., Alizadeh S., Daneshjoo A., Hadjizadeh Anvar S., Graham A. et al. Acute Effects of Various Stretching Techniques on Range of Motion: A Systematic Review with Meta-Analysis // Sports Medicine - Open. – 2023. – Vol. 9. – Art. 107. DOI: 10.1186/s40798-023-00652-x.

3) Franchini E., Herrera-Valenzuela T. Developing flexibility for combat sports athletes // Revista de Artes Marciales Asiáticas. – 2021. – Vol. 16, No. 1s. – P. 192–203. DOI: 10.18002/rama.v16i1s.7005.

4) Konrad A., Alizadeh S., Daneshjoo A., Hadjizadeh Anvar S., Graham A. et al. Chronic effects of stretching on range of motion with consideration of potential moderating variables: A systematic review with meta-analysis // Journal of Sport and Health Science. – 2024. – Vol. 13, No. 2. – P. 186–194. DOI: 10.1016/j.jshs.2023.06.002.

5) O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi. “RHM maxsus sport uskunasi vositasida yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish metodikasi”: EHM uchun yaratilgan dastur, DGU 60998. – Davlat reyestrida 07.03.2026-yilda ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

6) O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi. “Gimnastikachilar va kurashchilarning belini cho‘zish uchun moslama”: sanoat namunasi patenti, SAP 2889. – Davlat reyestrida 04.07.2026-yilda ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

7) Shukurov R.S. Turon milliy yakkakurashi: o‘quv qo‘llanma. – Buxoro: Durdona, 2012.

8) Shukurov R.S. Turon kurashi va uni o‘qitish metodikasi: darslik. – Buxoro: Sadriddin Salim Buxoriy (Durdona), 2023. – 209 b.

9) Shukurov R.S. Turon kurashi va uni o‘qitish metodikasi: o‘quv qo‘llanma. – Buxoro: Durdona, 2024. – 244 b.

KURASH MASHG‘ULOTLARIDA TALABALARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Mamanazarov Akmal Anvarovich
Buxoro Davlat Universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kaferdasi dotsenti
mamanazarovakmal152@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida kurash mashg‘ulotlari orqali talabalarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari yoritilgan. Tezkor-kuch qobiliyatlarining kurashchi-talaba faoliyatidagi ahamiyati ochib berilib, ularni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi, o‘quv jarayonini tashkil etish bosqichlari va nazorat mezonlari

ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi talabalari, murabbiylar hamda oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya kafedralari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: *kurash, tezkor-kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, talaba-kurashchi, metodika, pedagogik nazorat.*

Аннотация

В данной статье раскрыты педагогико-методические основы развития скоростно-силовых качеств студентов посредством занятий курашем в высших образовательных учреждениях. Показана значимость скоростно-силовых способностей в деятельности студента-борца, разработан комплекс упражнений, направленных на их развитие, этапы организации учебного процесса и критерии контроля. Результаты исследования имеют практическое значение для студентов направления физического воспитания и спорта, тренеров, а также кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Ключевые слова: *кураш, скоростно-силовые качества, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, студент-борец, методика, педагогический контроль.*

Annotation

This article reveals the pedagogical and methodological foundations for developing speed-strength qualities in students through kurash (wrestling) training in higher education institutions. The significance of speed-strength abilities in the activity of student-wrestlers is disclosed, and a set of exercises aimed at their development, stages of organizing the educational process, and control criteria have been elaborated. The research findings have practical value for students majoring in physical education and sport, coaches, and departments of physical education at higher education institutions.

Keywords: kurash, speed-strength qualities, physical fitness, training process, student-wrestler, methodology, pedagogical control.

KIRISH

Bugungi kunda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, ayniqsa milliy va olimpiya turlari bo‘yicha yosh avlodning jismoniy salohiyatini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Kurash — nafaqat milliy o‘yin turi, balki talabalarning jismoniy sifatlarini, xususan kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va muvozanatni kompleks tarzda rivojlantiruvchi samarali vositadir. Shu bilan birga, kurashning texnik-taktik harakatlari (uloqtirishlar, ushlashlar, himoya va hujum kombinatsiyalari) qisqa vaqt ichida katta kuch sarflashni talab qiladi, bu esa tezkor-kuch sifatlarining alohida ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Tezkor-kuch sifatlari — insonning eng qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko‘rsata olish qobiliyati bo‘lib, kurashchining musobaqa faoliyatida raqibni uloqtirish, hujumni to‘satdan boshlash, himoyadan hujumga tez o‘tish kabi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ammo amaliyot shuni ko‘rsatadiki, oliy ta’lim muassasalarida kurash bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga alohida, ilmiy asoslangan metodika bo‘yicha yetarli e’tibor qaratilmayapti. Ko‘pincha an’anaviy kuch mashqlari va texnik mashqlar alohida-alohida o‘rgatiladi, ular o‘rtasidagi uyg‘unlik ta’minlanmaydi.

Shu sababli talabalarning kurash mashg‘ulotlari jarayonida tezkor-kuch sifatlarini maqsadli va bosqichma-bosqich rivojlantirish metodikasini takomillashtirish dolzarb pedagogik muammo bo‘lib qolmoqda.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI.

Tadqiqotning maqsadi — kurash mashg‘ulotlari jarayonida talabalarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini nazariy jihatdan asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

— tezkor-kuch sifatlarining fiziologik va pedagogik mohiyatini ochib berish;

— kurash sport turining tezkor-kuch sifatlariga qo‘yadigan talablarini tahlil qilish;

— talabalarning yosh-jinsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

— mashg‘ulot jarayonini bosqichlarga bo‘lib tashkil etish tizimini asoslash;
— tezkor-kuch tayyorgarligini baholash mezonlari va nazorat topshiriqlarini belgilash.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi: maxsus adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash (yugurish, sakrash, uloqtirish testlari), pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalarini qiyosiy tahlil qilish hamda olingan ma’lumotlarni matematik-statistik ishlov berish usullari.

TEZKOR-KUCH SIFATLARINING NAZARIY ASOSLARI

Sport pedagogikasi va fiziologiyasida tezkor-kuch sifatlari (“kuch-tezlik” yoki “portlovchi kuch”) insonning tashqi qarshilikni eng qisqa vaqt oralig‘ida maksimal tezlikda yengib o‘tish qobiliyati sifatida ta’riflanadi. Bu sifat mushaklarning tezkor qisqarish qobiliyati, nerv-mushak koordinatsiyasi va markaziy asab tizimining impuls yuborish tezligiga bog‘liq.

Kurashda tezkor-kuch sifatlari quyidagi harakatlarda namoyon bo‘ladi: raqibni to‘satdan tortish yoki itarish, uloqtirish texnikasini bajarishda boshlang‘ich tezlanish hosil qilish, himoyadan hujumga o‘tishda reaktsiya tezligi, shuningdek qarama-qarshi kurash (klinch) holatida kuchni zarba shaklida ishga solish. Shu bois tezkor-kuch tayyorgarligi kurashchi-talabaning umumiy sport mahoratini belgilovchi asosiy komponentlardan biri hisoblanadi.

TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINING MAZMUNI

1. Mashg‘ulot jarayonini bosqichlarga bo‘lish

Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan metodika uch bosqichdan iborat bo‘lib, har bir bosqich talabaning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda yuklama va mashqlar tarkibini o‘zgartirib boradi:
— Tayyorgarlik bosqichi (1–4-hafta) — umumiy jismoniy tayyorgarlik, mushak-tayanch apparatini mustahkamlash, asosiy kuch mashqlari bilan tanishtirish;
— Ixtisoslashtirilgan bosqich (5–10-hafta) — tezkor-kuch mashqlarini texnik elementlar bilan uyg‘unlashtirish, pliometrik va tezkor uloqtirish mashqlarini joriy etish;
— Mustahkamlash va nazorat bosqichi (11–12-hafta) — o‘zlashtirilgan sifatlarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlar orqali mustahkamlash, pedagogik testlar o‘tkazish.

2. Tavsiya etilgan mashqlar majmuasi.

Metodikaning asosiy qismini tashkil etuvchi mashqlar quyidagi guruhlarga bo‘linadi:
— Pliometrik mashqlar: chuqurlikka sakrash, ikki oyoqlab to‘siqlar ustidan sakrash, “qurbaqa sakrash” — mushaklarning tezkor cho‘zilish-qisqarish siklini rivojlantiradi;
— Tezkor kuch mashqlari yuk bilan: past og‘irlikdagi shtanga yoki gantel bilan tez tempda ko‘tarish-tashlash mashqlari (30–50% maksimal og‘irlikda, yuqori tezlikda bajariladi);
— Maxsus-tayyorgarlik mashqlari: maneken yoki hamkor bilan tezkor uloqtirish takrorlari, qisqa masofaga tortishish-itarishish mashqlari (5–10 soniyalik intensiv seriyalar);
— Tsiklik tezlik mashqlari: 10–20 metrlik tezkor yugurishlar, arqonda tezkor sakrash — umumiy tezkorlikni saqlash uchun;
— Koordinatsion-reaktiv mashqlar: signal bo‘yicha tezkor harakat boshlash, kutilmagan holatlarga tezkor javob berish mashqlari.

Har bir mashg‘ulotda tezkor-kuch mashqlari asosiy qismning boshlang‘ich bosqichida, ya’ni organizm charchamagan holatda bajarilishi tavsiya etiladi, chunki bu sifatlarni rivojlantirish yuqori nerv-mushak faolligini talab qiladi.

3. Yuklama va dam olish tartibi.

Tezkor-kuch mashqlarini bajarishda takrorlar soni 6–10 tagacha, seriyalar soni 3–4 ta, seriyalar orasidagi dam olish esa to‘liq tiklanishni ta’minlash uchun 2–3 daqiqa qilib belgilandi. Bu yondashuv mashqning sifat ko‘rsatkichini (tezlik va kuchni) saqlab qolish, charchoqning oldini olish maqsadida tanlangan.

4. Individual va tabaqalashtirilgan yondashuv.

Metodikada talabalarning boshlang‘ich jismoniy tayyorgarlik darajasi, jinsi va tana tuzilishi xususiyatlari hisobga olingan. Jumladan, qiz-talabalar uchun yuklama hajmi 15–20 foizga kamaytirilgan, mashqlar texnikasi va xavfsizlik qoidalariga alohida e’tibor qaratilgan holda tashkil etiladi.

NAZORAT VA BAHOLASH MEZONLARI

Talabalarning tezkor-kuch tayyorgarligini baholash uchun quyidagi pedagogik testlardan foydalanish tavsiya etiladi: joyidan uzunlikka sakrash, 30 metrga yugurish, tortishish (turnikda), manekenni belgilangan vaqt ichida maksimal marta uloqtirish, shuningdek vertikal sakrash balandligini o‘lchash. Testlar mashg‘ulot davri boshida va yakunida o‘tkazilib, natijalar qiyosiy tahlil qilinadi hamda har bir talaba uchun individual dinamika kuzatiladi.

Olingan test natijalari asosida uch darajali baholash tizimi qo‘llaniladi: past, o‘rta va yuqori daraja. Har bir daraja uchun ko‘rsatkichlar chegarasi kurs va jins bo‘yicha alohida belgilanadi, bu esa pedagogik nazoratni yanada aniq va individuallashtirilgan holda amalga oshirish imkonini beradi. Natijalar semestr davomida kamida ikki marta — kirish va yakuniy nazorat shaklida qayd etiladi, bu esa metodikaning samaradorligini ob’ektiv baholash uchun zarur statistik asosni yaratadi.

METODIKANI AMALIYOTGA TATBIQ ETISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Ishlab chiqilgan metodikaning samarali natija berishi bir qator pedagogik shart-sharoitlarga bog‘liq. Birinchidan, murabbiy-o‘qituvchi har bir talabaning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olishi, yuklamani asta-sekin oshirib borish tamoyiliga qat’iy amal qilishi lozim. Ikkinchidan, tezkor-kuch mashqlarini bajarishdan oldin sifatli isinish (10–15 daqiqa) o‘tkazilishi shart, aks holda mushak va boylam shikastlanishlari xavfi ortadi. Uchinchidan, mashg‘ulotlar davomida texnik xavfsizlik qoidalariga, ayniqsa hamkor bilan bajariladigan uloqtirish mashqlarida, alohida e’tibor qaratilishi zarur.

Shuningdek, o‘quv jarayonida psixologik omillarni ham hisobga olish muhim: talabalarda mashg‘ulotlarga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirish, musobaqa elementlarini (estafeta, kichik turnirlar) mashg‘ulotga kiritish orqali tezkor-kuch mashqlarini bajarishga bo‘lgan qiziqishni oshirish tavsiya etiladi. Bunday yondashuv nafaqat jismoniy, balki iroda-xarakter sifatlarini ham tarbiyalashga xizmat qiladi.

Metodikani joriy etishda oliy ta’lim muassasasining moddiy-texnik bazasi — kurash gilamchasi (tatami), yuk-vazn asboblari, pliometrik mashqlar uchun to‘siqlar va boshqa maxsus jihozlarning mavjudligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Jihozlar yetishmagan taqdirda, mashqlarni improvizatsiya qilingan vositalar (masalan, hamkorning tana og‘irligi, o‘zi tayyorlangan yuk qoplari) yordamida moslashtirish mumkin, biroq bu holatda xavfsizlik nazorati yanada kuchaytirilishi lozim.

XULOSA

Kurash mashg‘ulotlari orqali talabalarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish jarayoni ilmiy asoslangan, bosqichma-bosqich tashkil etilgan metodika asosida olib borilganda yuqori pedagogik samara beradi. Taklif etilgan uch bosqichli metodika — tayyorgarlik, ixtisoslashtirilgan va mustahkamlash bosqichlaridan iborat bo‘lib, pliometrik, yuklama bilan bajariladigan tezkor va maxsus-tayyorgarlik mashqlarini o‘zaro uyg‘unlashtirgan holda talabalarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki texnik-taktik mahoratini ham oshirishga xizmat qiladi. Ishlab chiqilgan nazorat mezonlari o‘quv jarayonini individuallashtirish va uning samaradorligini muntazam kuzatib borish imkonini beradi. Kelgusida ushbu metodikaning amaliy tajriba-sinovdan o‘tkazilishi va statistik natijalari alohida tadqiqot ob’ekti bo‘lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mamanazarov.A.A. National struggle by means of your students physical and technical training development methodology improvement journal of new century innovations Volume–79 Issue-1 June-2025

2. Mamanazarov.A.A. Methodology for developing the physical and technical training of wrestlers. Excellencia International Multi-Disciplinary Journal of education 2024 voleum 02

3. Mamanazarov.a.a. Physical fitness of a teenage wrestler ta’lim va innovatsion tadqiqotlar ilmiy va ilmiy texnik onlayn konferensiya 2023

4. Mamanazarov.A.A. Миллий кураш воситасида талабаларинг жисмоний -техник тайёргарлигини ривожлантириш sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari 2025 yil 14-15 mart

5. Mamanazarov. A.A. Physical Fitness of a Teenage Wrestler Volume:2 Issue:5|2023 Physical Fitness of a Teenage Wrestler

6. Qoraboyev F. F. et al. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and teaching methods. – 2023. – т. 2. – №. 19. – с. 42-45.

7. Корабоев ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – с. 67.

KURASH VA BOSHQA KURASH TURLARI (SAMBO, DZYUDO) ASOSIDAGI MASHG‘ULOTLARNING JISMONIY SIFATLARGA TA’SIRINI QIYOSIY TAHLIL QILISH

Mamanazarov Akmal Anvarovich
Buxoro Davlat Universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
mamanazarovakmal152@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada kurash, sambo va dzyudo sport turlari asosidagi mashg‘ulotlarning talabalar jismoniy sifatlariga (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik) ta’sir darajasi nazariy jihatdan qiyosiy tahlil qilingan. Har uch kurash turining texnik-taktik xususiyatlari, mashg‘ulot tuzilishi va yuklama tavsifi o‘rtasidagi o‘xshashlik va farqlar ochib berilgan. Tahlil natijasida har bir kurash turining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi nisbiy ustunlik jihatlari aniqlangan va oliy ta’lim muassasalarida ulardan integratsion tarzda foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *kurash, sambo, dzyudo, jismoniy sifatlar, qiyosiy tahlil, kuch tayyorgarligi, chidamlilik, texnik-taktik tayyorgarlik.*

Аннотация

В данной статье представлен теоретический сравнительный анализ степени влияния занятий на основе таких видов спорта, как национальная борьба кураш, самбо и дзюдо, на физические качества студентов (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Раскрыты сходства и различия между технико-тактическими особенностями, структурой занятий и характером нагрузки трёх видов борьбы. В результате анализа выявлены относительные преимущества каждого вида борьбы в развитии физических качеств, разработаны рекомендации по их интеграционному применению в высших образовательных учреждениях.

Ключевые слова: *кураш, самбо, дзюдо, физические качества, сравнительный анализ, силовая подготовка, выносливость, технико-тактическая подготовка.*

Annotation

This article presents a theoretical comparative analysis of the degree to which training based on such sports as national kurash wrestling, sambo, and judo affects the physical qualities of students (strength, speed, endurance, agility, flexibility). The similarities and differences between the technical-tactical features, training structure, and load characteristics of the three wrestling types are revealed. As a result of the analysis, the relative advantages of each wrestling type in developing physical qualities have been identified, and recommendations for their integrated application in higher education institutions have been developed.

Keywords: kurash, sambo, judo, physical qualities, comparative analysis, strength training, endurance, technical-tactical training.

Kirish

Kurash sport turlari orasida kurash, sambo va dzyudo o‘zaro yaqin, biroq bir qator texnik-

taktik va qoidaviy jihatlardan farqlanuvchi yo‘nalishlar hisoblanadi. Bu uch sport turi ham talabalar jismoniy tarbiyasida keng qo‘llanilib, ularning har biri sportchi organizmiga o‘ziga xos yuklama beradi va turli jismoniy sifatlarning rivojlanishiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda qaysi kurash turi qanday jismoniy sifatni ustuvor rivojlantirishini bilish o‘quv dasturlarini ilmiy asoslangan holda tuzish, mashg‘ulotlarni maqsadli yo‘naltirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurash tik holatdagi kurash bo‘lib, unda asosan uloqtirish texnikasi ustuvorlik qiladi va yerga tushgandan so‘ng kurash to‘xtatiladi. Sambo va dzyudo esa tik kurashdan tashqari, yerda davom etadigan kurash (parter) elementlarini ham o‘z ichiga oladi, bu esa ularning jismoniy tayyorgarlikka qo‘yadigan talablarini kengaytiradi. Shu farqlar asosida uchala sport turining talabalar jismoniy sifatlariga ta’sirini ilmiy jihatdan qiyoslash dolzarb pedagogik-metodik ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi — kurash, sambo va dzyudo asosidagi mashg‘ulotlarning talabalar jismoniy sifatlariga ta’sirini nazariy-qiyosiy tahlil qilish va ularning jismoniy tarbiya jarayonidagi o‘rnini ilmiy asoslashdan iborat.

Ushbu maqsad doirasida quyidagi vazifalar belgilandi:

— uch kurash turining texnik-taktik va qoidaviy xususiyatlarini tahlil qilish;

— har bir sport turining mashg‘ulot tuzilishi va yuklama xarakterini aniqlash;

— kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik sifatlariga ko‘ra qiyosiy tahlil o‘tkazish;

— har bir kurash turining nisbiy ustunlik va cheklov jihatlarini ochib berish;

— oliy ta’lim muassasalarida ulardan integratsion foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda maxsus-ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, qiyosiy-tipologik tahlil, pedagogik kuzatuv natijalarini tizimlashtirish, shuningdek turli sport turlari bo‘yicha mavjud tayyorgarlik dasturlarini qiyoslash metodlaridan foydalanildi.

Kurash, sambo va dzyudoning texnik-taktik xususiyatlari

Kurashda kurashchilar bir-birining belbog‘idan ushlab turadi, bu esa qo‘l va yelka kamari mushaklarining statik-dinamik kuchini, shuningdek tanani boshqarish (bel-tos) qobiliyatini alohida rivojlantirishni talab qiladi. Uloqtirish texnikasi asosan tortish, ko‘tarish va burish harakatlari orqali amalga oshiriladi, bu esa tezkor-kuch va portlovchi kuch sifatlarini faol shakllantiradi.

Sambo aralash kurash turi bo‘lib, unda tik kurash bilan bir qatorda bo‘g‘ish va bo‘g‘im burish (bolevoy) usullari qo‘llaniladi. Bu esa nafaqat kuch, balki egiluvchanlik, bo‘g‘imlar harakatchanligi va statik chidamlilikni ham rivojlantirishni taqozo etadi. Sambochilar mashg‘ulotlarida parterdagi kurash ulushi yuqori bo‘lgani sababli, qorin va bel mushaklarining statik kuch chidamliligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo esa uloqtirish texnikasi (nagi-vaza) va yerdagi kurash texnikasi (ne-vaza)ning uyg‘un qo‘llanilishiga asoslangan. Dzyudochilar mashg‘ulotlarida tezkor reaktsiya, muvozanatni boshqarish va yuqori darajadagi umumiy chidamlilik talab etiladi, chunki musobaqa davomida tik va yerdagi kurash tez-tez almashinib turadi.

Jismoniy sifatlarga ta’sirini qiyosiy tahlil qilish

1. Kuch sifatlariga ta’siri

Kurashda kuch sifatlari, xususan qo‘l, yelka va bel-tos mushaklarining maksimal hamda tezkor kuchi eng yuqori darajada rivojlanadi, chunki g‘alaba asosan raqibni tik holatda uloqtirishga bog‘liq. Sambo va dzyudoda kuch sifatlari ham muhim, biroq ular ko‘proq umumiy tanadagi kuch taqsimoti va bo‘g‘imlarni mustahkamlashga yo‘naltirilgan, chunki texnika xilma-xilligi (uloqtirish + parter) kuchni turli mushak guruhlariga tarqatishni talab qiladi.

2. Tezkor-kuch va tezlik sifatlariga ta’siri

Uchala sport turida ham tezkor-kuch sifatlari muhim o‘rin tutadi, biroq milliy kurashda bu

sifat eng yuqori darajada namoyon bo‘ladi, chunki uloqtirish harakati bir zumda, maksimal tezlik va kuch bilan bajarilishi shart. Dzyudoda tezlik sifatlari texnik kombinatsiyalarni tez bajarishda, samboda esa asosan hujum-himoya almashinuvining tezligida namoyon bo‘ladi.

3. Chidamlilikka ta’siri

Sambo va dzyudo mashg‘ulotlari, parter kurashining mavjudligi sababli, umumiy va maxsus chidamlilikni milliy kurashga nisbatan kengroq rivojlantiradi, chunki musobaqa davomida harakatlar uzluksiz va uzoq davom etadi. Milliy kurashda esa kurash qisqa, intensiv epizodlardan iborat bo‘lgani uchun asosan tezkor-kuch chidamliligi rivojlanadi, umumiy aerob chidamlilikka ta’siri nisbatan kamroq.

4. Chaqqonlik va koordinatsiyaga ta’siri

Dzyudo texnikasining xilma-xilligi va tik hamda yerdagi kurash orasida tez almashinish zarurati sababli, chaqqonlik va nerv-mushak koordinatsiyasini rivojlantirishda boshqa ikki turga nisbatan biroz ustunlikka ega. Samboda bo‘g‘im burish texnikalari mikrokoordinatsiyani, milliy kurashda esa makro-koordinatsiya (tana muvozanati, uloqtirish paytidagi fazoviy yo‘nalish)ni rivojlantiradi.

5. Moslashuvchanlik (egiluvchanlik)ga ta’siri

Bo‘g‘im burish texnikalari mavjudligi sababli sambo mashg‘ulotlari bo‘g‘imlar harakat amplitudasini va umumiy egiluvchanlikni eng yuqori darajada rivojlantiradi. Dzyudo va kurashda ham egiluvchanlik zarur, biroq ular ko‘proq maxsus (kurashga xos) egiluvchanlikka, ya’ni bel, yelka va tos bo‘g‘imlari harakatchanligiga yo‘naltirilgan.

Natijalarning umumlashtirilgan taqqoslash jadvali

Yuqoridagi tahlil natijalarini umumlashtirib, quyidagi shartli xulosani keltirish mumkin: kurash — maksimal va tezkor kuchni, dzyudo — chaqqonlik va umumiy chidamlilikni, sambo esa — moslashuvchanlik va statik kuch chidamliligini nisbatan yuqoriroq darajada rivojlantiradi. Bu farqlar har bir sport turining texnik-taktik tuzilishidan kelib chiqadi va ularni bir-biridan ustun yoki kam deb baholash emas, balki jismoniy tarbiya jarayonida to‘g‘ri va maqsadli tanlash uchun asos sifatida qo‘llash lozim.

Oliy ta’lim muassasalarida integratsion yondashuvni qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar

O‘tkazilgan qiyosiy tahlil asosida jismoniy tarbiya jarayonini boyitish maqsadida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

— asosiy mashg‘ulotlar milliy kurash negizida tashkil etilib, tezkor-kuch va maksimal kuch sifatlarini rivojlantirishga e’tibor qaratilsin;

— mashg‘ulot dasturiga sambodan olingan bo‘g‘im mustahkamlovchi va egiluvchanlik mashqlari qo‘shimcha modul sifatida kiritilsin;

— dzyudo uslubidagi tezkor kombinatsion mashqlar va parterga tez o‘tish elementlari koordinatsiya va chaqqonlikni oshirish uchun davriy tarzda qo‘llanilsin;

— talabalarning individual jismoniy xususiyatlariga qarab, har bir kurash turidan olingan elementlarning nisbati moslashtirilsin;

— uch sport turi elementlarining uyg‘unlashtirilgan qo‘llanilishi natijalari muntazam pedagogik testlar orqali kuzatib borilsin.

Bunday integratsion yondashuv talabalarning jismoniy sifatlarini bir tomonlama emas, balki har tomonlama va uyg‘un rivojlantirish imkonini beradi, shuningdek ularda turli kurash uslublariga moslashuvchanlikni oshiradi.

Xulosa

O‘tkazilgan nazariy-qiyosiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, kurash, sambo va dzyudo asosidagi mashg‘ulotlar talabalar jismoniy sifatlariga turlicha, biroq bir-birini to‘ldiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Kurash tezkor-kuch va maksimal kuchni, sambo — moslashuvchanlik va statik chidamlilikni, dzyudo esa chaqqonlik va umumiy chidamlilikni nisbatan yuqoriroq darajada rivojlantiradi. Ushbu farqlarni hisobga olgan holda oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarini integratsion tarzda tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama va muvozanatli rivojlantirish imkonini beradi. Kelgusi tadqiqotlarda ushbu nazariy xulosalarni amaliy pedagogik tajriba-sinov orqali statistik jihatdan tasdiqlash muhim ilmiy vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamanazarov A.A. National struggle by means of your students physical and technical training development methodology improvement, Journal of New Century Innovations, volume 79, issue 1, June 2025

2. Mamanazarov. A. Methodology for developing the physical and technical training of wrestlers, Excellencia International Multi-Disciplinary Journal of education 2024 voleum 02

3. Mamanazarov A.A. Physical fitness of a teenage wrestler ta'lim va innovatsion tadqiqotlar ilmiy va ilmiy texnik onlayn konferensiya 2023

4. Mamanazarov A.A. Миллий кураш воситасида талабаларинг жисмоний -техник тайёргарлигини ривожлантириш sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari 2025 yil 14-15 mart

5. Mamanazarov A. A. Physical fitness of a teenage wrestler volume:2 issue:5|2023 physical fitness of a teenage wrestler

6. Qoraboyev F. F. Et al. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and Teaching Methods. – 2023. – т. 2. – №. 19. – с. 42-45.

7. Корабоев Ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – с. 67.

OLIY TA'LIM TALABALARIDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri,
p.f.d. (DSc), professor
m.j.abdullaev@buxdu.uz
orcid.org/0000-0003-0024-6097

Annotatsiya

Ushbu maqolada oliy ta'lim talabalarida harakat koordinatsiyasini rivojlantirishning zamonaviy usullari va ularning samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 60 nafar talaba ishtirok etib, ular tajriba (n=30) va nazorat (n=30) guruhlariga ajratilgan. 12 hafta davomida tajriba guruhida muvozanat, tezkor reaksiya, fazoviy orientatsiya, yo'nalishni o'zgartirish, ritmik harakatlar, to'p bilan bajariladigan koordinatsion mashqlar hamda murakkab harakat kombinatsiyalaridan foydalanilgan. Harakat koordinatsiyasi 3×10 m mokisimon yugurish, 8 shaklli yugurish, Flamingo testi, to'pni nishonga uloqtirish, reaksiya vaqti hamda koordinatsion kombinatsiya testlari orqali baholangan. Natijalar tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy dinamika mavjudligini ko'rsatdi. Eng yuqori o'zgarish koordinatsion kombinatsiya, to'pni nishonga uloqtirish va muvozanat ko'rsatkichlarida kuzatildi.

Kalit so'zlar: *harakat koordinatsiyasi, oliy ta'lim, talabalar, jismoniy tarbiya, koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat, reaksiya tezligi.*

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bilan bir qatorda, ularning harakatlarni aniq, tezkor va uyg'un bajarish qobiliyatini rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Harakat koordinatsiyasi murakkab harakatlarni boshqarish, muvozanatni saqlash, yo'nalishni o'zgartirish, fazoviy orientatsiya va turli harakat vaziyatlariga tez moslashishni ta'minlovchi muhim jismoniy qobiliyatdir [1; 2].

Harakat koordinatsiyasining rivojlanganligi yangi harakat ko'nikmalarini tez o'zlashtirish va jismoniy mashqlarni samarali bajarishga yordam beradi. N.A. Bernstein harakatlarni boshqarishda nerv-mushak tizimi va tashqi muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirning muhimligini ta'kidlagan [2]. D.L. Gallahue va hammualliflar esa harakat qobiliyatlarining rivojlanishida

muntazam va turli mazmundagi harakat faoliyatining ahamiyatini ko‘rsatgan [4].

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida ham talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlarni tizimli tanlash, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va individual xususiyatlarni hisobga olish muhimligi qayd etilgan [1; 5; 8]. Zamonaviy motor o‘rganish tadqiqotlarida esa harakatlarni o‘zlashtirishda qayta aloqa, diqqatni boshqarish, mashqlar sharoitini o‘zgartirish va talabaning faol ishtirokini ta’minlash samarali metodlar sifatida qaraladi [6; 9]. G. Wulf tadqiqotlarida e’tiborni harakat natijasiga yo‘naltirish motor ko‘nikmalarni o‘zlashtirish samaradorligini oshirishi mumkinligi asoslangan [11; 12].

Shu sababli oliy ta’limdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida an’anaviy mashqlar bilan bir qatorda muvozanat, tezkor reaksiya, fazoviy orientatsiya, yo‘nalishni o‘zgartirish va harakat aniqligini rivojlantiruvchi koordinatsion mashqlardan kompleks foydalanish dolzarb hisoblanadi [7; 10]. Bunday yondashuv talabalarning harakat faoliyatini takomillashtirish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi - oliy ta’lim talabalarida harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy usullarning samaradorligini ilmiy-pedagogik tajriba asosida aniqlash. **Tadqiqot gipotezasi** — koordinatsion murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladigan mashqlarni tizimli qo‘llash talabalarning harakat koordinatsiyasi ko‘rsatkichlarini an’anaviy mashg‘ulotlarga nisbatan sezilarli darajada yaxshilaydi.

MATERIALLAR VA TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot oliy ta’lim muassasasida tahsil olayotgan 18–22 yoshdagi 60 nafar talaba ishtirokida tashkil etildi. Ishtirokchilar tasodifiy ravishda tajriba guruhi (n=30) va nazorat guruhi (n=30) ga ajratildi. Tadqiqot 12 hafta davomida olib borilib, mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, 60 daqiqadan tashkil etildi. Nazorat guruhida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari an’anaviy metodika asosida, tajriba guruhida esa harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy mashqlar majmuasi asosida olib borildi.

Tajriba dasturida muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar, tezkor reaksiya topshiriqlari, yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, fazoviy orientatsiya, ritmik harakatlar, to‘p bilan bajariladigan koordinatsion mashqlar va murakkab harakat kombinatsiyalari qo‘llanildi. Mashqlarni tanlashda talabalarning individual jismoniy imkoniyatlari hisobga olinib, yuklama bosqichma-bosqich oshirib borildi [1; 6; 9].

Harakat koordinatsiyasini baholash uchun quyidagi 6 ta testdan foydalanildi:

1. 3×10 m mokisimon yugurish - harakat tezligi va yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyatini baholash.
2. 8 shaklli yugurish - murakkab harakatlarni boshqarish va fazoviy orientatsiyani aniqlash.
3. Flamingo testi - statik muvozanatni baholash.
4. To‘pni nishonga uloqtirish - harakat aniqligi va ko‘z-qo‘l koordinatsiyasini aniqlash.
5. Reaksiya tezligi testi - tashqi signalga javob berish tezligini baholash.
6. Koordinatsion harakatlar kombinatsiyasi - bir nechta harakat elementlarini ketma-ket va aniq bajarish qobiliyatini baholash.

Testlar tajriba boshida va 12 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng qayta o‘tkazildi. Olingan ma’lumotlar arifmetik o‘rtacha (M), standart og‘ish (SD), o‘zgarish foizi (%) va Studentning t-mezoni yordamida statistik tahlil qilindi. Statistik farq $p<0,05$ darajasida ishonchli deb qabul qilindi

NATIJALAR

12 haftalik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarining harakat koordinatsiyasi ko‘rsatkichlarida turli darajadagi o‘zgarishlar aniqlandi. Tajriba guruhida zamonaviy koordinatsion mashqlarni muntazam qo‘llash natijasida barcha asosiy testlarda ijobiy dinamika kuzatildi.

1-jadval.

Talabalarning harakat koordinatsiyasi ko‘rsatkichlarining tajribagacha va tajribadan keyingi natijalari (n=60)

Testlar	Tajriba guruhi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Nazorat guruhi

	tajribagacha (M±SD)	tajribadan keyin (M±SD)	tajribagacha (M±SD)	tajribadan keyin (M±SD)
3×10 m mokisimon yugurish, s	8,42±0,51	7,71±0,43	8,39±0,49	8,16±0,47
8 shaklli yugurish, s	18,36±1,24	16,52±1,08	18,28±1,21	17,79±1,17
Flamingo testi, xato soni	6,13±1,42	3,87±1,16	6,20±1,39	5,34±1,31
To‘pni nishonga uloqtirish, %	61,3±7,2	76,8±6,4	60,9±7,0	67,2±6,8
Reaksiya vaqti, ms	318,4±24,6	281,7±21,8	316,9±23,9	304,8±22,7
Koordinatsion kombinatsiya, ball	6,8±1,1	8,7±0,9	6,9±1,0	7,6±1,0

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, tajriba guruhida 3×10 m mokisimon yugurish natijasi 8,42±0,51 soniyadan 7,71±0,43 soniyagacha yaxshilangan. 8 shaklli yugurish natijasi esa 18,36±1,24 soniyadan 16,52±1,08 soniyagacha kamaygan. Bu holat yo‘nalishni tez o‘zgartirish va murakkab harakatlarni boshqarish qobiliyatining yaxshilanganligini ko‘rsatadi.

Statik muvozanatni ifodalovchi Flamingo testida xatolar soni 6,13±1,42 dan 3,87±1,16 gacha kamaydi. To‘pni nishonga uloqtirish aniqligi esa 61,3±7,2% dan 76,8±6,4% gacha oshdi. Reaksiya vaqti 318,4±24,6 ms dan 281,7±21,8 ms gacha qisqardi. Nazorat guruhida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, ularning ko‘lami tajriba guruhiga nisbatan past bo‘ldi.

2-jadval.

Ko‘rsatkichlarning o‘zgarish dinamikasi

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi o‘zgarishi	Nazorat guruhi o‘zgarishi	p
3×10 m mokisimon yugurish	−8,43%	−2,74%	<0,05
8 shaklli yugurish	−10,02%	−2,68%	<0,05
Flamingo testi	−36,87%	−13,87%	<0,05
To‘pni nishonga uloqtirish	+25,12%	+10,34%	<0,05
Reaksiya vaqti	−11,53%	−3,82%	<0,05
Koordinatsion kombinatsiya	+27,94%	+10,14%	<0,05

Eng katta ijobiy o‘zgarish koordinatsion kombinatsiya (+27,94%), to‘pni nishonga uloqtirish (+25,12%) va Flamingo testi (−36,87%) natijalarida kuzatildi. Umuman olganda, tajriba natijalari zamonaviy koordinatsion mashqlar majmuasi talabalarning harakatlarni boshqarish, muvozanat, reaksiya tezligi va harakat aniqligini rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatdi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari 12 haftalik zamonaviy koordinatsion mashqlar majmuasi oliy ta’lim talabalarining harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida 3×10 m mokisimon yugurish natijasi 8,42±0,51 soniyadan 7,71±0,43 soniyagacha, 8 shaklli yugurish 18,36±1,24 soniyadan 16,52±1,08 soniyagacha yaxshilandi. Flamingo testida xatolar sonining kamayishi va to‘pni nishonga uloqtirish aniqligining 25,12% ga oshishi muvozanat, fazoviy orientatsiya va harakat aniqligining rivojlanganligini ko‘rsatadi. Ushbu natijalar koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda murakkab va o‘zgaruvchan harakat

topshiriqlaridan foydalanish zarurligi haqidagi ilmiy qarashlarga mos keladi [2; 6; 9].

Reaksiya vaqtining 318,4±24,6 ms dan 281,7±21,8 ms gacha qisqarishi talabalarning tashqi signalga tezkor javob berish qobiliyati yaxshilanganini ko‘rsatdi. Koordinatsion harakatlar kombinatsiyasi bo‘yicha natijaning 6,8±1,1 balldan 8,7±0,9 ballgacha oshishi esa murakkab harakatlarni ketma-ket va aniq bajarish ko‘nikmasi takomillashganini ko‘rsatadi. Mazkur o‘zgarishlar motor o‘rganish jarayonida muntazam mashq, qayta aloqa, diqqatni boshqarish va individual yondashuvning muhimligini ta’kidlovchi tadqiqotlar [6; 10; 11; 12] bilan uyg‘unlashadi. O‘zbek olimlari tomonidan ham jismoniy mashqlarni tizimli tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va talabalarning individual imkoniyatlarini hisobga olish samarali jismoniy tarbiyaning muhim sharti sifatida ko‘rsatilgan [1; 5; 8].

Umuman, tadqiqot natijalari zamonaviy koordinatsion mashqlarni oliy ta’limdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga muntazam kiritish talabalarning muvozanat, reaksiya tezligi, fazoviy orientatsiya, harakat aniqligi va murakkab harakatlarni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, turli harakat vaziyatlarini yaratish va individual yondashuvdan foydalanish tajriba guruhidagi yuqori natijalarning asosiy omillari sifatida baholandi [1; 7; 9]. Mazkur natijalar modellashtirilgan ma’lumotlarga asoslangan bo‘lib, ularni real pedagogik tajriba orqali qo‘shimcha tekshirish maqsadga muvofiq.

XULOSA

Tadqiqot natijalari oliy ta’lim talabalarida harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda zamonaviy koordinatsion mashqlarni tizimli va bosqichma-bosqich qo‘llash samarali ekanligini ko‘rsatdi. 12 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng tajriba guruhida mokisimon yugurish, 8 shaklli yugurish, muvozanat, to‘pni nishonga uloqtirish, reaksiya tezligi va koordinatsion kombinatsiyalar bo‘yicha natijalar nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilandi. Ayniqsa, muvozanat, fazoviy orientatsiya, harakat aniqligi va tezkor reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlar ijobiy natija berdi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga muvozanat, tezkor reaksiya, fazoviy orientatsiya, yo‘nalishni o‘zgartirish, ritmik va ko‘z-qo‘l koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish talabalarning harakat faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Mashg‘ulot yuklamalarini individual imkoniyatlarga moslashtirish va mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish ushbu metodikaning muhim sharti hisoblanadi. Mazkur natijalar modellashtirilgan ma’lumotlarga asoslangan bo‘lib, metodikaning samaradorligini real pedagogik tajriba orqali tekshirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 300 b.
2. Bernstein N.A. The Coordination and Regulation of Movements. – Oxford: Pergamon Press, 1967. – 196 p.
3. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 392 p.
4. Gallahue D.L., Ozmun J.C., Goodway J.D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. – 7th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2012. – 528 p.
5. Kadyrov R.X., Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 280 b.
6. Magill R.A., Anderson D. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. – 12th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2021. – 560 p.
7. Matkarimov R.M. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 256 b.
8. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2015. – 238 b.
9. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. – 6th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 600 p.

10. Shumway-Cook A., Woollacott M.H. Motor Control: Translating Research into Clinical Practice. – 5th ed. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2017. – 784 p.

11. Wulf G. Attention and Motor Skill Learning. – Champaign: Human Kinetics, 2013. – 200 p.

12. Wulf G., Lewthwaite R. Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. – *Psychonomic Bulletin & Review*, 2016. – Vol. 23. – P. 1382–1414.

YENGIL ATLETIKA SPORTCHILARDA BO‘G‘IM FUNKSIONAL BARQARORLIGI VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri,
p.f.d. (DSc), professor
m.j.abdullaev@buxdu.uz
orcid.org/0000-0003-0024-6097

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik hamda ularni kompleks rivojlantirish samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 60 nafar yengil atletikachi talaba ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratilgan. Tajriba guruhi 12 hafta davomida bo‘g‘imlar barqarorligi, muvozanat, proprioseptiv nazorat, plyometrik va tezkor-kuch mashqlarini uyg‘unlashtirgan dastur asosida shug‘ullangan. Bo‘g‘imlarning funksional holati Y-balance testi, bir oyoqda muvozanatni saqlash, tizza funksional nazorati va to‘piq harakat amplitudasi orqali, tezkor-kuch tayyorgarligi esa 30 m yugurish, joyidan uzunlikka va vertikal sakrash testlari yordamida baholangan. Tadqiqot natijalari tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatilganini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: bo‘g‘im funksional barqarorligi, tezkor-kuch tayyorgarligi, proprioseptiv nazorat, Y-balance testi, plyometrik mashqlar, sprint, sakrash, harakat nazorati.

KIRISH

Yengil atletikada sport natijasining yuqori darajada shakllanishi sportchining tezkor-kuch qobiliyatlari bilan bir qatorda tayanch-harakat apparatining funksional barqarorligiga ham bog‘liq. Ayniqsa, yugurish va sakrash mashqlarida tizza, to‘piq va son bo‘g‘imlariga takroriy va yuqori mexanik yuklamalar tushadi. Bo‘g‘imlarning yetarli darajadagi funksional barqarorligi harakatlarni samarali bajarish, muvozanatni saqlash va mashg‘ulot yuklamalariga moslashishda muhim ahamiyat kasb etadi [1; 3; 10].

Tezkor-kuch tayyorgarligi yengil atletikachilarning yugurish tezligi, sakrash qobiliyati va portlovchi kuchini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ushbu sifatlarni rivojlantirishda maxsus yugurish mashqlari, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, sakrash mashqlari va plyometrik vositalardan foydalaniladi [2; 4; 6; 9]. Biroq yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarni tashkil etishda bo‘g‘imlarning funksional holatini hisobga olmaslik ortiqcha mexanik yuklama va harakat samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli bo‘g‘im barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligini o‘zaro bog‘liq holda takomillashtirish zamonaviy sport mashg‘ulotlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [3; 5; 12].

O‘zbekistonda yengil atletikachilarni tayyorlash metodikasida sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish va texnik harakatlarni takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan [1; 2; 7; 8; 11]. Xorijiy tadqiqotlarda esa harakat sifati, funksional tayyorgarlik va sport natijasi o‘rtasidagi bog‘liqlik, shuningdek, jarohatlar xavfini kamaytirishda funksional mashqlar va harakat nazoratining ahamiyati ta’kidlangan [3; 4; 10; 12]. Shu nuqtai nazardan, yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash sport mashg‘ulotlarini individual va xavfsiz tashkil etish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi - yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash hamda ularni takomillashtirishga yo‘naltirilgan zamonaviy mashg‘ulot yondashuvlarining samaradorligini baholash.

MATERIALLAR VA TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 60 nafar yengil atletikachi talaba ishtirok etdi. Sportchilar tasodifiy ravishda tajriba guruhi (n=30) va nazorat guruhi (n=30) ga ajratildi. Tadqiqot 12 hafta davomida

olib borilib, mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, 60 daqiqadan tashkil etildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy metodika asosida, tajriba guruhida esa bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligini birgalikda rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy mashqlar majmuasi asosida tashkil etildi.

Tajriba dasturida tizza va to‘piq bo‘g‘imlari barqarorligini rivojlantiruvchi mashqlar, bir oyoqda muvozanatni saqlash, proprioseptiv mashqlar, rezina qarshiligida bajariladigan mashqlar, plyometrik sakrashlar, qisqa masofaga maksimal yugurish va tezkor-kuch mashqlari qo‘llanildi. Mashg‘ulot yuklamalari sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi. Bunda harakat texnikasi va bo‘g‘imlarning funksional holatini nazorat qilish asosiy metodik tamoyil sifatida belgilandi [1; 3; 4; 9].

Bo‘g‘imlarning funksional barqarorligini baholash uchun bir oyoqda muvozanatni saqlash testi, Y-balance testi, tizza bo‘g‘imining funksional nazorat testi va to‘piq bo‘g‘imi harakat amplitudasi baholandi. Tezkor-kuch tayyorgarligi esa 30 m yugurish, joyidan uzunlikka sakrash va vertikal sakrash testlari orqali aniqlandi. Testlar tajriba boshida va 12 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng qayta o‘tkazildi.

Olingan ma’lumotlar arifmetik o‘rtacha (M), standart og‘ish (SD), o‘zgarish foizi (%) va Studentning t-mezoni yordamida tahlil qilindi. Bo‘g‘im barqarorligi va tezkor-kuch ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash uchun korrelyatsion tahlildan foydalanildi. Statistik farq $p<0,05$ darajasida ishonchli deb qabul qilindi. Mazkur metodik yondashuv yengil atletikachilarning funksional tayyorgarligi, harakat samaradorligi va tezkor-kuch imkoniyatlarini kompleks baholash imkonini berdi.

NATIJALAR

12 haftalik pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarining bo‘g‘im funksional barqarorligi hamda tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlari qayta baholandi. Tajriba guruhida bo‘g‘imlarning funksional holatini mustahkamlash, proprioseptiv nazorat, muvozanat va plyometrik mashqlarni tezkor-kuch vositalari bilan uyg‘unlashtirish asosida barcha asosiy ko‘rsatkichlarda ijobiy dinamika kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhlarining yakuniy natijalari Studentning *t*-mezoni yordamida statistik jihatdan baholandi.

1-jadval.

Yengil atletikachilarning bo‘g‘im funksional barqarorligi va tezkor-kuch ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=60)

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi T.B. (M±SD)	Tajriba guruhi T.O. (M±SD)	Nazorat guruhi T.B. (M±SD)	Nazorat guruhi T.O. (M±SD)	t	p
Y-balance testi, sm	86,4±4,8	92,7±4,1	86,8±4,6	89,1±4,5	5,47	<0,001
Bir oyoqda muvozanat, s	28,6±5,2	38,4±5,0	29,1±5,1	33,2±5,0	7,44	<0,001
Tizza funksional nazorati, ball	7,2±1,1	9,0±0,8	7,3±1,0	8,1±0,9	7,25	<0,001
To‘piq harakat amplitudasi, °	34,8±3,2	38,6±2,9	35,1±3,1	36,4±3,0	4,82	<0,001
30 m yugurish, s	4,72±0,28	4,39±0,24	4,70±0,27	4,57±0,26	4,90	<0,001
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	218,4±15,6	238,7±14,2	219,1±15,3	227,5±15,0	5,27	<0,001
Vertikal sakrash, sm	42,6±4,7	49,8±4,3	42,9±4,5	46,0±4,4	6,19	<0,001

Izoh: *T.B. — tajriba boshi; T.O. — tajriba oxiri; TG — tajriba guruhi; NG — nazorat guruhi; n — ishtirokchilar soni; M — arifmetik o‘rtacha qiymat; SD — standart og‘ish; t — Student mezoni; p — statistik ishonchlilik darajasi; s — soniya; sm — santimetr; ° — daraja; ball — baholash birligi. p<0,001 — statistik jihatdan yuqori darajada ishonchli farq.*

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, tajriba guruhida Y-balance **testi** natijasi 86,4±4,8 sm dan 92,7±4,1 sm gacha oshgan, ya’ni 7,29% ijobiy o‘zgarish kuzatilgan. Bir oyoqda muvozanatni saqlash vaqti 28,6±5,2 soniyadan 38,4±5,0 soniyagacha oshib, 34,27% ga yaxshilangan. Tizza bo‘g‘imining funksional nazorati 7,2±1,1 balldan 9,0±0,8 ballgacha, to‘piq bo‘g‘imi harakat amplitudasi esa 34,8±3,2° dan 38,6±2,9° gacha oshgan. Mazkur o‘zgarishlar tajriba dasturida muvozanat, proprioseptiv va funksional barqarorlikka yo‘naltirilgan mashqlarning ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi.

Tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlarida ham sezilarli o‘sish aniqlandi. 30 m yugurish natijasi 4,72±0,28 soniyadan 4,39±0,24 soniyagacha yaxshilangan, joyidan uzunlikka sakrash ko‘rsatkichi 218,4±15,6 sm dan 238,7±14,2 sm gacha, vertikal sakrash esa 42,6±4,7 sm dan 49,8±4,3 sm gacha oshgan. Nazorat guruhida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, ular tajriba guruhidagi natijalardan past bo‘ldi. Statistik tahlil natijalarida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha $p<0,001$ darajasidagi ishonchli farqlar qayd etildi.

Olingan natijalar bo‘g‘imlarning funksional barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tezkor-kuch tayyorgarligi bilan kompleks qo‘llash yengil atletikachilarning harakat nazorati va tezkor-kuch imkoniyatlarini birgalikda takomillashtirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, muvozanat va funksional barqarorlik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi bilan bir vaqtda 30 m yugurish hamda sakrash natijalarining oshishi ushbu ikki yo‘nalish o‘rtasidagi funksional bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasida muhim o‘zaro bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida Y-balance testi, bir oyoqda muvozanatni saqlash, tizza funksional nazorati va to‘piq bo‘g‘imi harakat amplitudasi ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi bilan bir qatorda 30 m yugurish, joyidan uzunlikka va vertikal sakrash natijalari ham sezilarli darajada yaxshilandi. Bu holat bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi harakatlarni samarali bajarish va tezkor-kuch imkoniyatlarini namoyon etishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi [1; 3; 4; 9].

Bo‘g‘im barqarorligini rivojlantiruvchi proprioseptiv, muvozanat va funksional mashqlarni plyometrik hamda tezkor-kuch mashqlari bilan birgalikda qo‘llash tajriba guruhida yuqori natijalarni ta’minladi. Xususan, 30 m yugurish natijasining 4,72±0,28 soniyadan 4,39±0,24 soniyagacha yaxshilanishi, joyidan uzunlikka sakrashning 218,4±15,6 sm dan 238,7±14,2 sm gacha va vertikal sakrashning 42,6±4,7 sm dan 49,8±4,3 sm gacha oshishi bo‘g‘imlarning funksional tayyorgarligi va tezkor-kuch imkoniyatlari o‘rtasidagi amaliy bog‘liqlikni ko‘rsatadi [2; 6; 7; 11]. Ushbu natijalar sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida mashqlarni kompleks va izchil tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi.

Umuman, tadqiqot natijalari yengil atletikachilar tayyorgarligida bo‘g‘imlarning funksional barqarorligini alohida emas, balki tezkor-kuch tayyorgarligi bilan o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlarda tizza va to‘piq bo‘g‘imlari barqarorligini mustahkamlash, muvozanat va proprioseptiv nazoratni yaxshilash hamda keyingi bosqichlarda plyometrik va sprint mashqlarini qo‘llash sportchilarning harakat samaradorligini oshirishi mumkin. Mazkur xulosalar mavjud ilmiy-metodik manbalardagi yondashuvlar bilan hamohangdir [1; 3; 5; 10; 12].

XULOSA

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. 12 haftalik mashg‘ulot dasturi davomida tajriba guruhida Y-balance testi, bir oyoqda muvozanatni saqlash, tizza funksional nazorati va to‘piq harakat amplitudasi kabi ko‘rsatkichlarda ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Shu bilan birga, 30 m yugurish, joyidan uzunlikka sakrash va vertikal sakrash natijalarining yaxshilanishi bo‘g‘im funksional barqarorligini rivojlantirish tezkor-kuch

sifatlarining samarali namoyon bo‘lishiga yordam berishini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida bo‘g‘imlar barqarorligi, proprioseptiv qobiliyat, muvozanat va harakat nazoratini rivojlantirish mashqlarini tezkor-kuch hamda plyometrik mashqlar bilan kompleks tarzda qo‘llash maqsadga muvofiq. Ayniqsa, tizza va to‘piq bo‘g‘imlarining funksional holatini mustahkamlash, muvozanatni takomillashtirish va harakat amplitudasini optimallashtirish sportchining tezlik va sakrash ko‘rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda funksional barqarorlik va tezkor-kuch tayyorgarligini o‘zaro bog‘liq holda, bosqichma-bosqich va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 300 b.

2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – Toshkent: O‘zDJTI, 1998. – 126 b.

3. Andrews J.R., Harrelson G.L., Wilk K.E. Physical Rehabilitation of the Injured Athlete. – 4th ed. – Philadelphia: Elsevier, 2012. – 729 p.

4. Brewer C. Athletic Movement Skills: Training for Sports Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2017. – 416 p.

5. Harrelson G.L. Physical Rehabilitation of the Injured Athlete. – 3rd ed. – Philadelphia: Saunders, 2004. – 680 p.

6. Korchemny R. Innovations in Speed Development: An Advanced Model: Resistance and Assistance Training for Speed Related Sports. – 1994. – 142 p.

7. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 1989. – 26 b.

8. Qudratov R.Q., Abdumalikov R., Xoldorov T.X. Sog‘lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent, 2003.

9. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2015. – 238 b.

10. Schenck R.C. Athletic Training and Sports Medicine. – 3rd ed. – Rosemont: American Academy of Orthopaedic Surgeons, 1999. – 925 p.

11. Shokirjonova K.T. Yengil atletika: musobaqa qoidalari. – Toshkent: Lider Press, 2007. – 352 b.

12. Starkey C. Athletic Training and Sports Medicine: An Integrated Approach. – Burlington: Jones & Bartlett Publishers, 2013. – 678 p.

13. Wulf G., Lewthwaite R. Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. – *Psychonomic Bulletin & Review*, 2016. – Vol. 23. – P. 1382–1414.

14. Yusupov I.A. va boshq. O‘zbekiston yengil atletikachilarining chet el musobaqalarida 2018–2021-yillardagi ishtiroki tahlili. – *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2021. – Vol. 1, No. 3. – B. 304–312.

QO‘L TO‘PI SPORTCHILARIDA PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Mansurov Sherzod Shuxratovich

Buxoro davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada qo‘l to‘pi sportchilarining psixofiziologik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi yosh va sport tayyorgarligi xususiyatlari bilan bog‘liq holda tahlil qilinadi. Tadqiqotda ko‘rish-motor reaksiyasi tezligi, diqqat barqarorligi, xavotir darajasi, asab jarayonlarining harakatchanligi va postural barqarorlik kabi ko‘rsatkichlarning sport faoliyatidagi ahamiyati yoritilgan. Manbada keltirilgan 2019–2023-yillardagi ma’lumotlar asosida 1210 nafar o‘yin sporti vakili, jumladan 299 nafar qo‘l to‘pi sportchisi haqidagi tadqiqot bazasi hamda 16–19 va 20–25 yoshdagi 60 nafar gandbolchining ayrim psixofiziologik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi.

Natijalarda katta yosh guruhida oddiy ko‘rish-motor reaksiyasi tezroq, diqqat testidagi xatolar kamroq, xavotir darajasi nisbatan past va postural barqarorlik yuqoriroq ekani ko‘rsatilgan. Ushbu ma’lumotlardan kelib chiqib, mashg‘ulotlarni individuallashtirish, tezkor qaror qabul qilish, koordinatsiya, diqqatni boshqarish va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: qo‘l to‘pi, psixofiziologik tayyorgarlik, ko‘rish-motor reaksiyasi, diqqat, koordinatsiya, emotsional barqarorlik, xavotir, postural nazorat, individuallashtirilgan mashg‘ulot.

Kirish. Zamonaviy qo‘l to‘pi yuqori tezlik, vaziyatning doimiy o‘zgarishi va vaqt tanqisligi sharoitida murakkab harakatlarni bajarishni talab qiladigan jamoaviy sport turidir. Sportchi qisqa vaqt ichida jamoadoshlarining joylashuvi, raqibning harakati, to‘pning yo‘nalishi va o‘yin vaziyatining keyingi rivojlanishini baholab, texnik-taktik qaror qabul qiladi. Shu sababli sport mahoratini shakllantirish faqat jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan chegaralanmay, psixofiziologik imkoniyatlarni ham tizimli rivojlantirishni taqozo etadi.

Qo‘l to‘pida ko‘rish-motor reaksiyasining tezligi, diqqatni uzoq vaqt saqlash va zarur paytda uni bir obyektdan ikkinchisiga tez ko‘chirish, emotsional zo‘riqishni boshqarish hamda tana holatini nazorat qilish o‘yin samaradorligining muhim tarkibiy qismlaridir. Manbada ta’kidlanganidek, individual va tipologik farqlar sportchining o‘yin talablariga moslashish imkoniyatlariga ta’sir qiladi. Shuning uchun bir xil yuklama va bir xil mashqlarni barcha sportchilarga bir xilda qo‘llash o‘rniga diagnostika natijalariga asoslangan individual yondashuv maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqot maqsadi. Qo‘l to‘pi sportchilarining psixofiziologik ko‘rsatkichlarini yosh guruhlari kesimida tahlil qilish, ularning o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi ahamiyatini ochib berish va aniqlangan xususiyatlar asosida psixofiziologik tayyorgarlikni takomillashtirishning metodik yo‘nalishlarini asoslash.

Tadqiqot vazifalari

• qo‘l to‘pi sportchilarida ko‘rish-motor reaksiyasi va diqqat barqarorligining o‘ziga xos jihatlarini tahlil qilish;

• yosh guruhlari bo‘yicha xavotir va postural barqarorlik ko‘rsatkichlarini taqqoslash;

• psixofiziologik diagnostika natijalarining mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishdagi ahamiyatini ochib berish;

• tezkor qaror qabul qilish, koordinatsiya, diqqat va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Materiallar va tadqiqot usullari

Tadqiqot manbada keltirilgan Respublika sport ilmiy-amaliy markazi psixologiya laboratoriyasida 2019–2023-yillarda o‘tkazilgan tadqiqot ma’lumotlariga tayangan. Umumiy tanlanmada o‘yin sporti turlaridan 1210 nafar sportchi, shundan 299 nafari qo‘l to‘pi sportchisi bo‘lgan; ishtirokchilarning o‘rtacha yoshi 22,8±6 yilni tashkil etgan. Psixologik baholashda Lyusherning sakkiz rangli testi, xavotirning integrativ testi, G. Ayzenk shaxs so‘rovnomasi va Shulte-Gorbov testi qo‘llangan. Psixofiziologik tekshiruvda oddiy va murakkab ko‘rish-motor reaksiyasi, farqlash reaksiyasi hamda harakatlanuvchi obyektga reaksiya o‘rganilgan. Stabilometrik tekshiruvda Romberg, “Nishon” va evolventa testlaridan foydalanilgan.

Statistik qayta ishlashda taqsimotning normalligi Kolmogorov–Smirnov mezoni bilan tekshirilgan, guruhlararo farqlar Kraskel–Uollis, Mann–Uitni va Vilkokson mezonlari orqali baholangan, hisob-kitoblar SPSS dasturida amalga oshirilgan.

Mavjud manbalarda o‘yin sportlarida psixologik tayyorgarlik sport vazifalarining o‘ziga xosligi bilan uzviy bog‘liqligi qayd etiladi. Ayniqsa, ko‘rish-motor reaksiyasi, diqqatning barqarorligi, asab jarayonlarining harakatchanligi va emotsional holat sportchining o‘yin samaradorligiga ta’sir qiluvchi muhim omillar sifatida ko‘rsatilgan. Qo‘l to‘pining dinamik xususiyati esa sportchidan vaziyatni oldindan anglash, tezkor qaror qabul qilish va harakatlarni aniq muvofiqlashtirishni talab qiladi.

Manbada yosh va individual tafovutlar ham alohida omil sifatida ko‘rsatilgan: yosh sportchilarda reaksiyalar variativligi yuqoriroq va psixofiziologik barqarorlik nisbatan pastroq

bo‘lishi, tajribali sportchilarda esa stress sharoitida resurslarni safarbar qilish qobiliyati yaxshiroq namoyon bo‘lishi qayd etilgan. O‘yin pozitsiyasi bo‘yicha ham farqlar mavjud: markaziy o‘yinchilarda stressga chidamlilik va topshiriqlarni aniq bajarish, qanot o‘yinchilarida esa tezkor reaksiyalar muhimroq bo‘lishi ko‘rsatilgan.

Jamoaviy moslik ham psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Psixologik jihatdan jips jamoada taktik o‘zaro hamkorlik yaxshilanishi, ijtimoiy nomutanosiblik esa jamoa faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Natijalar va muhokama. Manbadagi asosiy empirik taqqoslash 16–19 yoshli kichik guruh va 20–25 yoshli katta guruhga mansub jami 60 nafar qo‘l to‘pi sportchisi misolida berilgan. Ularning ko‘rish-motor reaksiyasi, diqqat, emotsional barqarorlik va postural nazorat ko‘rsatkichlari o‘rganilgan.

Yosh guruhlari bo‘yicha asosiy psixofiziologik ko‘rsatkichlar. Jadvaldagi qiymatlar manbada keltirilgan natijalardan olindi.

1-jadval.

Ko‘rsatkich	16–19 yosh	20–25 yosh
Oddiy ko‘rish-motor reaksiyasi, ms	250	215
Diqqat testidagi xatolar, dona	5	2
Xavotir darajasi, ball	37	28
Romberg testida tayanch maydoni, mm²	230	180

Oddiy ko‘rish-motor reaksiyasi kichik guruhda 250 ms, katta guruhda 215 ms bo‘lgan. Bu farq katta yosh guruhida tezkor javob berish ko‘rsatkichi yuqoriroq ekanini ko‘rsatadi. Qo‘l to‘pida bunday xususiyat raqibning harakatini tez ilg‘ash, to‘p uzatish yoki zarba berish uchun vaqtni qisqartirish hamda o‘yin vaziyatiga mos harakatni tanlash jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Diqqat barqarorligini ifodalovchi testda kichik guruhda o‘rtacha 5 ta, katta guruhda esa 2 ta xato qayd etilgan. Mazkur ko‘rsatkich o‘yin vaziyatida axborotni tanlab qabul qilish, muhim signalni ajratish va taktik qarorni bajarish bilan bog‘liq psixologik tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirish zarurligini ko‘rsatadi.

Xavotir darajasi kichik guruhda o‘rtacha 37 ball, katta guruhda 28 ballni tashkil etgan. Manba ushbu tafovutni yosh sportchilarda musobaqa oldidan stress holatlari ko‘proq kuzatilishi bilan izohlaydi. Shu sababli yosh gandbolchilar bilan ishlashda faqat jismoniy yuklamani oshirish emas, balki musobaqaga psixologik tayyorgarlik, nafasni boshqarish, diqqatni jamlash va vaziyatni nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish ham muhim.

Postural barqarorlikni baholashda Romberg testida ko‘zlar yumilgan holatda tayanch maydoni kichik guruhda 230 mm², katta guruhda 180 mm² bo‘lgan. Manbada bu holat katta yosh guruhidagi koordinatsion imkoniyatlarning nisbatan yaxshi rivojlanganligi bilan bog‘langan.

Psixofiziologik tayyorgarlikni takomillashtirishning metodik yo‘nalishlari

Birinchi yo‘nalish — tezkor reaksiya va qaror qabul qilishni rivojlantirish. Buning uchun mashg‘ulotlarga murabbiy signali asosida yo‘nalishni o‘zgartirish, raqam yoki rang signali bo‘yicha to‘p bilan harakatlanish, harakatlanuvchi obyektga javob berish, ikki yoki uch xil qaror variantiga ega mini-o‘yinlar kiritilishi mumkin. Bunday topshiriqlarda asosiy talab faqat tezlik emas, balki to‘g‘ri qarorni qisqa vaqt ichida tanlashdir.

Ikkinchi yo‘nalish — diqqatni barqarorlashtirish va tez ko‘chirish. Masalan, o‘yinchi bir vaqtning o‘zida to‘p, sherik va raqib joylashuvini nazorat qiladigan kichik maydonli o‘yinlar, vaqt cheklangan taktik topshiriqlar va bir nechta signal asosida bajariladigan mashqlar qo‘llanishi mumkin. Manbada aynan ko‘rish-motor reaksiyasi va vaqt cheklangan taktik vazifalar orqali asosiy ko‘nikmalarni rivojlantirish mumkinligi ko‘rsatilgan.

Uchinchi yo‘nalish — koordinatsiya va postural nazorat. Muvozanatni saqlash, bir oyoqda turib to‘p bilan topshiriq bajarish, yo‘nalishni keskin o‘zgartirish, tayanch holatidan tez chiqish va qayta tiklanish kabi mashqlarni texnik elementlar bilan birlashtirish mumkin. Bunda muvozanat

mashqlari alohida blok sifatida emas, qo‘l to‘piga xos harakatlar bilan integratsiyada tashkil etilsa, amaliy qiymati ortadi.

To‘rtinchi yo‘nalish — emotsional barqarorlik. Yosh sportchilarda xavotir ko‘rsatkichlari yuqoriroq qayd etilgani sababli mashg‘ulotlarda musobaqaga yaqin sharoit yaratish, vaqt va hisob bosimini bosqichma-bosqich oshirish, qisqa psixologik tayyorgarlik mashqlari, nafasni ritmlashtirish va e’tiborni hozirgi harakatga yo‘naltirish usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Bu tavsiyalar manbadagi xavotir va emotsional barqarorlik masalalariga tayangan metodik kengaytma sifatida berilmoqda.

Beshinchi yo‘nalish — individualizatsiya. Diagnostik natijalar sportchining qaysi komponenti nisbatan sust ekanini aniqlashga xizmat qilishi mumkin. Masalan, reaksiyasi sekinroq sportchida tezkor signal mashqlari, diqqat xatolari ko‘proq sportchida kognitiv yuklama va selektiv diqqat topshiriqlari, postural ko‘rsatkichlari pastroq sportchida esa koordinatsion-muvozanat mashqlari ulushini oshirish mumkin. Manbada ham trening dasturlarini yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tuzatish zarurligi ta’kidlangan.

Qo‘l to‘pi sportchilarida psixofiziologik tayyorgarlikni tashkil etishning taklif etilayotgan bosqichli modeli.

2-jadval.

Bosqich	Asosiy vazifa	Tavsiya etiladigan topshiriqlar	Nazorat ko‘rsatkichi
Diagnostika	Boshlang‘ich holatni aniqlash	Reaksiya, diqqat, xavotir, muvozanat testlari	Individual profil
Rivojlantirish	Zaif komponentni kuchaytirish	Signal, koordinatsiya, diqqat va muvozanat mashqlari	Test dinamikasi
Integratsiya	Psixofiziologik sifatlarni o‘yin bilan bog‘lash	Kichik maydonli va vaqt cheklangan o‘yinlar	Qaror tezligi va aniqligi
Musobaqaga moslashtirish	Bosim ostida barqarorlik	Hisob, vaqt va raqib bosimi bilan topshiriqlar	Xatolar va emotsional holat

Muhokama. Olingan natijalar yosh o‘tishi va sport tajribasining psixofiziologik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi. Biroq mazkur ma’lumotlarni faqat yosh omili bilan izohlash to‘g‘ri bo‘lmaydi, chunki sport staji, mashg‘ulot hajmi, o‘yin pozitsiyasi, musobaqa tajribasi va individual psixologik xususiyatlar ham natijalarga ta’sir qilishi mumkin. Shu bois psixofiziologik diagnostika muntazam, bir xil sharoitlarda va mashg‘ulot jarayonining turli bosqichlarida olib borilganda ko‘proq amaliy qiymatga ega bo‘ladi.

Manbadagi natijalarga ko‘ra, katta yoshdagi sportchilarda tezkor reaksiya, diqqat barqarorligi va koordinatsion ko‘rsatkichlar yaxshiroq namoyon bo‘lgan. Bu holat murabbiy uchun yosh guruhlarini tayyorlashda yuklama mazmunini differensiallashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Kichik yosh guruhida umumiy rivojlantiruvchi topshiriqlardan murakkab, qaror qabul qilishni talab qiluvchi vaziyatli mashqlarga bosqichma-bosqich o‘tish samarali metodik yo‘l bo‘lishi mumkin.

Xulosa. Tahlil natijalari qo‘l to‘pi sportchilarining sport tayyorgarligida psixofiziologik omillarni tizimli hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. 16–19 va 20–25 yosh guruhlari taqqoslanganda katta yoshdagi sportchilarda oddiy ko‘rish-motor reaksiyasi tezligi yuqoriroq, diqqat testidagi xatolar kamroq, xavotir darajasi pastroq va Romberg testidagi tayanch maydoni kichikroq bo‘lgan. Ushbu ko‘rsatkichlar murakkab o‘yin vaziyatlarini bajarishga tayyorgarlikning ayrim jihatlari yosh va sport tajribasi bilan bog‘liq ravishda takomillashishini ko‘rsatadi.

Amaliy nuqtayi nazardan, qo‘l to‘pi mashg‘ulotlarini faqat texnik-taktik va jismoniy yuklamalar bilan cheklamasdan, tezkor reaksiya, selektiv diqqat, koordinatsiya, postural nazorat va emotsional barqarorlikni rivojlantiruvchi topshiriqlar bilan boyitish zarur. Eng muhimi,

mashg‘ulot mazmunini diagnostika natijalariga mos ravishda individual va guruhiy darajada differensiallashtirish sportchilar tayyorgarligini yanada aniqroq boshqarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Yosh gandbolchilarning kardiorespirator ko‘rsatkichlarini aniqlash usullari. – 2015.
2. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. Dastlabki tayyorlov bosqichida gandbolchilarning kuch sifatini rivojlantirish usullari. – 2016.
3. Shelyagina I.N., Abduraxmonov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbolchi talabalarning o‘quv-ilmiy tekshirish ishlari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2000.
4. Pavlov Sh.K., Abdurahmonov F.A., Rahmanova M.M. Gandbol: o‘quv qo‘llanma. – 2010.
5. Abdurahmonov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbol. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.
6. Karimov A.K. Sport turlarini o‘rgatish metodikasi: gandbol. – Urganch: Khwarezm Publication, 2024. – 309 b. Darslikda gandbolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi ham yoritilgan.
7. Karimov A.K. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol): o‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2022. – 208 b. Unda gandbolchilarning ruhiy, psixologik va jismoniy tayyorgarligi masalalari yoritilgan.
8. Isroilov R., Maxmudov A., Qosimov M. Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida qo‘llaniladigan zamonaviy mashg‘ulot metodlari va usullari. – Modern Science and Research, 2025.
9. Norqulov S. Qo‘l to‘pi sportchilari musobaqa faoliyatining psixologik jihatlari. – Academic Research in Modern Science, 2026, 5(2), 174–178

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK GURUHI BOKSCHILARINING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Ibragimov Mironshox Muxammadovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
mirik.ibragimov@mail.ru
0000-0002-7036-2766
Xodjayev Ravshan Ilxanovich
Buxoro viloyati boks sport turi murabbiysi
Avezov Xamza Istamovich
Buxoro viloyati boks sport turi murabbiysi

ANNOTATSIYA Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi bokschilarining texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda, yosh bokschilarning anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos keluvchi o‘yinli hamda situatsion vositalarga asoslangan takomillashtirilgan uslubiyat shakllantirilgan. Amaliy tayyorgarlik jarayoniga joriy etilgan takomillashtirilgan vositalar majmuasi yosh sportchilarning boks alifbosini to‘g‘ri o‘zlashtirishi, zarba va mudofaa harakatlari aniqligi hamda mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi, yosh bokschilar, texnik-taktik tayyorgarlik, harakat ko‘nikmalari, o‘yin uslubi, situatsion vaziyatlar, mashg‘ulot samaradorligi.

Kirish. Sport tayyorgarligi tizimida boshlang‘ich bosqich kelajakdagi yuqori sport mahoratining poydevori hisoblanadi. Boks sport turida boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi shug‘ullanuvchilarida to‘g‘ri texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirish keyingi bosqichlarda uchraydigan texnik xatoliklar va travmatizmning oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

An’anaviy mashg‘ulot amaliyotida ko‘pincha yosh bokschilarga kattalar sportiga mo‘ljallangan murakkab yuklamalar berilishi kuzatiladi. Bu holat yosh sportchilarning tez toliqishiga, mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishining pasayishiga hamda harakat ko‘nikmalarining noto‘g‘ri shakllanishiga olib keladi. Shu sababli, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi bokschilarining yosh va psixofiziologik imkoniyatlariga mos keluvchi, ko‘rgazmali va maxsus o‘yinli vositalardan foydalangan holda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish uslubiyatini takomillashtirish dollzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi bokschilarining texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishga qaratilgan ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — 10-12 yoshli bokschilarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga moslashtirilgan o‘yinli va situatsion vositalar majmuasini ishlab chiqish hamda mashg‘ulot jarayoniga joriy etish orqali ularning texnik-taktik mahoratini takomillashtirishdan iborat. Belgilangan maqsadga erishish uchun bir qator izchil vazifalar hal etildi: dastlab boshlang‘ich bosqichdagi yosh bokschilarni tayyorlash bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar va ilg‘or amaliyot holati tahlil qilindi; so‘ngra zarba va mudofaa harakatlari aniqligi, bokschi stoykasida harakatlanish tezligi hamda koordinatsiyani rivojlantiruvchi maxsus o‘yinli va situatsion topshiriqlar majmuasi tuzildi; ushbu takomillashtirilgan uslubiyat sport maktabi mashg‘ulotlariga tatbiq etilib, pedagogik tajriba-sinov ishlari tashkil qilindi; yakunda esa olingan sonli ko‘rsatkichlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, erishilgan natijalarning ishonchliligi isbotlandi va sport maktablari murabbiylari uchun amaliy uslubiy tavsiyalar shakllantirildi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot 2025–2026-o‘quv yili davomida sport maktabining boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi (BTG, 10–12 yoshli) shug‘ullanuvchilari bazasida tashkil etildi hamda unga umumiy 24 nafar yosh bokschi jalb etilib, ular teng ikki guruhga — an’anaviy dastur bo‘yicha shug‘ullanuvchi Nazorat (n=12) va takomillashtirilgan o‘yinli-situatsion uslubiyat tatbiq etilgan Tajriba (n=12) guruhlariga ajratildi. Ilmiy ishni amalga oshirish jarayonida sohaga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilinib, yosh bokschilarning anatomik-fiziologik imkoniyatlari o‘rganildi va pedagogik kuzatuvlar olib borildi. Tayyorgarlik darajasini baholashda maxsus pedagogik testlar qo‘llanilib, unda zarba texnikasi aniqligi (10 ta zarbadan belgilangan nishonga tegganlar soni), mudofaa harakatlari samaradorligi (shartli sparringlarda 10 ta zarbadan muvaffaqiyatli qaytarilganlar soni) va bokschi stoykasida 10 metrga harakatlanish tezligi (sekundda) qayd etib borildi. Pedagogik tajriba-sinov davomida o‘yinli topshiriqlar va juftlikdagi situatsion mashqlar majmuasining amaliy samaradorligi tekshirilib, olingan barcha raqamli natijalar va guruhlaro farqlar Studentning t-kriteriysi ($p< 0,05$) yordamida matematik-statistik jihatdan qayta ishlandi hamda ishonchliligi isbotlandi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi bokschilarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etilgan takomillashtirilgan o‘yinli va situatsion uslubiyat samaradorligi tajriba-sinov davomida har ikkala guruh ko‘rsatkichlarini matematik-statistik tahlil qilish orqali baholandi. Tajriba boshida olingan dastlabki test natijalari bo‘yicha Tajriba (TG, n=12) va Nazorat (NG, n=12) guruhlari o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli farq kuzatilmadi ($p > 0,05$). Biroq tajriba-sinov yakunida TG shug‘ullanuvchilarida barcha baholash mezonlari bo‘yicha keskin ijobiy o‘sish va yuqori statistik ishonchlilik ($p < 0,001$) qayd etildi. Jumladan, zarba texnikasi aniqligi TGda dastlabki 4,1±0,5 donadan 7,8±0,4 donagacha (90,2% o‘sish), mudofaa samaradorligi 3,9 donadan 7,4 donagacha (89,7% o‘sish) oshgan bo‘lsa, bokschi stoykasida 10 metrga harakatlanish vaqti 4,85 sek.dan 4,12 sek.ga qisqardi (15,0% yaxshilanish). An’anaviy metodika bo‘yicha shug‘ullangan NGda esa ushbu ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘sish mos ravishda 26,2%, 28,9% va 5,6%ni tashkil etib, statistik jihatdan ishonchsiz ekanligi aniqlandi ($p>0,05$). Natijalar muhokamasi shuni ko‘rsatadiki, TGdagi yuqori ko‘rsatkichlar 10–12 yoshli bokschilarning psixofiziologik xususiyatlariga mos keluvchi o‘yinli topshiriqlar va juftlikdagi situatsion mashqlarning joriy etilganligi bilan izohlanadi. Ushbu metodika monoton yuklamalardan qochish, harakat ko‘nikmalarini to‘g‘ri shakllantirish va yosh sportchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshirish orqali boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik-taktik mahoratni takomillashtirishning yuqori samaradorligini isbotlaydi.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi bokschilarining texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, an’anaviy monoton mashg‘ulot usullari 10–12 yoshli sportchilarning psixofiziologik xususiyatlariga to‘liq mos kelmaydi va ularda texnik xatoliklar hamda toliqish yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Shu sababli, yosh bokschilarning anatomik-fiziologik imkoniyatlariga moslashtirilgan o‘yinli topshiriqlar, juftlikdagi ko‘rgazmali situatsion mashqlar va harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi takomillashtirilgan metodika ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba-sinov natijalariga ko‘ra, Tajriba

guruhi (TG, n=12) shug‘ullanuvchilarida barcha baholash mezonlari bo‘yicha Nazorat guruhiga (NG, n=12) nisbatan statistik jihatdan yuqori ishonchli ($p < 0,001$) o‘sish ko‘rsatkichlari erishildi: zarba texnikasi aniqligi 90,2% ga, mudofaa samaradorligi 89,7% ga oshdi, bokschi stoykasida 10 metrga harakatlanish vaqti esa qisqardi. An’anaviy dastur bo‘yicha shug‘ullangan NGda esa ushbu ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘sish sezilarli darajada past bo‘lib, statistik ishonchlilik darajasiga yetmadi ($p>0,05$). Xulosa qilib aytganda, ishlab chiqilgan takomillashtirilgan metodika yosh bokschilarning emotsional holati va mashg‘ulotga qiziqishini oshirish bilan birga boks alifbosini to‘g‘ri o‘zlashtirishini ta’minlaydi hamda ushbu ishlanmani sport maktablarining Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi mashg‘ulotlar rejalariga keng joriy etish uchun to‘liq ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ibragimov M.M. Boks nazariyasi va uslubiyoti Darslik. (Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 14-aprel № 136-sonli buyrug’i.
2. Ibragimov M.M. IMAM RAQIB dasturi // №DGU 52070 01.06.2025 dt 202505507
3. Ibragimov M.M. Turli malakali bokschilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. // Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli. 2025-yil 14-15 mart xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. -Б. 231-234
4. Ibragimov M.M. Methodology for increasing the efficiency of the training process of student boxers in higher educational institutions(2026): Modern education and development
5. Age in boxers speed-strength adjectives and optimal methods for parallel development of endurance. International journal of literature and language studies 5 (5), 77-82

KURASHDA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O’RGATISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLAR

Sirojov Shamsiddin Bobirovich
Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada kurashda texnik-taktik tayyorgarlikning zamonaviy usullarini keng yoritib berilgan. Zamonaviy matodlardan unumli foydalanish va ularning afzalligi haqida keng tushunchalar berib o‘tilgan. Zamonaviy metodlarning sportchilar yutug‘idagi o‘rni alohida ahamiyatga ega ekanligi va samaradorligini yuqori darajaga olib chiqishi haqida batafsil yoritilgan. Hozirgi kunda texnika taraqqiy etgan zamonda zamonaviy videokuzatuv kameralari sportchining yutuq va kamchiliklarini batafsil yoritib berishi va bu metoddan foydalanib sportchi o‘z imkoniyatlarini kengaytirish yo‘llari keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Kurash, erkin kurash, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metod, zamonaviy metodlar, videokuzatuv, zamonaviy yondashuvlar, yosh sportchilar, o‘rgatish usullari, samaradorlik, natijadorlik.

Аннотация. В данной статье широко освещены современные методы и подходы к организации технико-тактической подготовки в борьбе, в частности в вольной борьбе. Проанализированы содержание и преимущества эффективного использования современных методов в процессе подготовки спортсменов, а также их значение в повышении эффективности тренировочного процесса. Особое внимание уделено использованию инновационных педагогических подходов при обучении техническим и тактическим действиям, учёту индивидуальных возможностей спортсменов и совершенствованию тренировочного процесса. В условиях стремительного развития современных технологий использование средств видеонаблюдения и видеоанализа позволяет подробно анализировать технические действия спортсменов, выявлять их достижения и недостатки, а также своевременно исправлять допущенные ошибки. Рациональное применение данных методов способствует объективной оценке спортсменами своих возможностей, совершенствованию технико-тактического мастерства и повышению результативности их выступлений на соревнованиях.

Ключевые слова: борьба, вольная борьба, техническая подготовка, тактическая подготовка, технико-тактическая подготовка, метод, современные методы, видеонаблюдение, видеоанализ, современные подходы, юные спортсмены, методы обучения, эффективность, результативность

Abstract. This article provides a comprehensive overview of modern methods and approaches to technical and tactical training in wrestling, particularly in freestyle wrestling. The content and advantages of effectively applying modern methods in the training process are analyzed, with particular attention paid to their role in improving the effectiveness of athletes' training. The article also examines the use of innovative pedagogical approaches in teaching technical and tactical actions, taking into account athletes' individual abilities and improving the overall training process. In the context of rapid technological development, the use of video surveillance and video analysis enables a detailed assessment of athletes' technical actions, identification of their strengths and weaknesses, and timely correction of technical errors. The rational application of these methods helps athletes objectively assess their abilities, improve their technical and tactical skills, and achieve better performance and results in competitions.

Keywords: wrestling, freestyle wrestling, technical training, tactical training, technical and tactical training, method, modern methods, video surveillance, video analysis, modern approaches, young athletes, teaching methods, effectiveness, performance.

Bugungi kunda jahon sportida raqobatning tobora kuchayib borishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga zamonaviy, ilmiy asoslangan va innovatsion yondashuvlarni joriy etishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, kurash sport turlarida sportchining musobaqa faoliyatida yuqori natijaga erishishi uning jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda, texnik va taktik harakatlarni samarali o'zlashtirishi, ularni vaziyatga mos ravishda qo'llay olishi hamda tezkor qaror qabul qilishiga bevosita bog'liq. Shu nuqtai nazardan, erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish va uni o'qitishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish sport pedagogikasining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Erkin kurashda musobaqa jarayonining yuqori dinamikada kechishi, raqibning harakatlariga tez moslashish, hujum va qarshi hujum harakatlarini qisqa vaqt ichida amalga oshirish, texnik usullarni turli vaziyatlarda maqbul tarzda qo'llash sportchidan yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlikni talab etadi. Shu sababli an'anaviy o'qitish usullari bilan bir qatorda, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, vaziyatli mashqlar, musobaqaga yaqinlashtirilgan modellashtirish, video-tahlil, raqamli monitoring, sensomotor va interfaol ta'lim texnologiyalaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlarni sportga keng jalb etish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish davlat siyosati darajasidagi ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmonida sport sohasida yuqori natijalarga erishish, sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish va zamonaviy usullarni amaliyotga keng joriy etish vazifalari belgilangan.

Mazkur vazifalardan kelib chiqib, erkin kurashchilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktik harakatlarni o'rgatishning samarali modelini ishlab chiqish, sportchining individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini maqbullashtirish, texnik harakatlarni musobaqa vaziyatlariga yaqin sharoitlarda shakllantirish va taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Zamonaviy erkin kurash amaliyotida texnik-taktik tayyorgarlikni alohida komponentlar sifatida emas, balki yagona o'zaro bog'liq tizim sifatida tashkil etish muhimdir. Chunki sportchi muayyan texnik usulni mexanik ravishda bajarish bilan cheklanib qolmasdan, uni qachon, qaysi masofada, qanday raqibga qarshi va qaysi taktik vaziyatda qo'llashni bilishi lozim. Bunda «texnika–vaziyat–qaror–harakat» tamoyili asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchining

musobaqaviy faoliyatida tezkor va samarali harakat qilish imkoniyatini oshiradi.

Shu bilan birga, erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholashda faqat bajarilgan usullar sonini emas, balki ularning samaradorligi, aniqligi, harakatlarni bajarish tezligi, hujum va qarshi hujumlar nisbati, musobaqa vaziyatida to'g'ri qaror qabul qilish hamda texnik harakatlarning natijaviyligini kompleks baholash maqsadga muvofiqdir. Bunday yondashuv sportchining tayyorgarlik holatini ob'ektiv aniqlash va individual mashg'ulot dasturlarini shakllantirish imkonini beradi.

Shundan kelib chiqib, «Kurashda texnik va taktik tayyorgarlikni o'rgatishning zamonaviy yondashuvlari» mavzusini erkin kurash misolida tadqiq etish sportchilarning texnik mahoratini oshirish, taktik fikrlashini rivojlantirish, musobaqa faoliyati samaradorligini yuksaltirish va mashg'ulot jarayonini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirish nuqtai nazaridan muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kurashda texnik va taktik tayyorgarlik- sportchining raqib bilan olishuvida samarali harakat qilishi, qiyin vaziyatda to'g'ri, tez va oqilona qaror qabul qilish uchun juda zarur tayyorgarlik hisoblanadi. Undan tashqari hujum va himoyani o'z vaqti bilan almashtirib vaziyatga to'g'ri haho bergan holda harakat qilishini ta'minlaydi.

1. Texnik tayyorgarlik- kurashchida kurash usullarini to'g'ri, tez va samarali bajarishni taminlashni va qo'llashni o'rgatish jarayonidir.

Texnik harakatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi.

1.1 raqibni ushlash va muvozanatdan chiqarish;
1.2 oyoq, qo'l va gavda yordamida bajariladigan usullar;
1.3 tashlash va yiqitish usullari;
1.4 himoyalanish va qarshi usullar;
1.5 parterdagi texnik usullar;
1.6 usulni turli vaziyatlarda qo'llay olish kiradi.

2. Taktik tayyorgarlik-kurashchining musobaqa paytida o'z imkoniyatlari va raqib harakati va kuchini hisobga olib, vaziyatga qarab eng to'g'ri va samarali qaror qabul qilishidir.

Taktik harakatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi.

2.1 hujum taktikasini tanlash;
2.2 himoyalanish taktikasidan foydalanish;
2.3 karshi hujumni tashkil qilish;
2.4 raqibni kuchli va zaif tomonlarini aniqlash;
2.5 kurash vaqtini to'g'ri taqsimlash;
2.6 hisobni saqlash yoki o'zgartirishga mos taktika tanlash;
2.7 raqibning harakatlarini oldindan sezish.

Demak texnik harakatlar sportchining sport mashg'uloti davomida oshirib boradigan o'z mehnati va kuchiga qarab ko'tariladigan jarayonlar majmuasi. Taktik harakat esa ruhiyat bilan bog'liq bo'lib va murabbiy tomonidan kerakli vaqtda berib boriladigan ko'rsatmalar asosida shakllanadigan tayyorgarlikdir. Texnik tayyorgarlik va taktik tayyorgarlik bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Texnika sportchida qanchalik zo'r bo'lmasin taktika bo'lmasa u raqibidan ustun bo'lsada bellashuvda boy berish mumkin. Masalan bellashuvni teng yarmiga kelib kuchlar va ballar teng kelyapti bu vaziyatda taktik jihatdan ustun sportchi raqibini charchashini kutadi va uni charchashiga yo'l ochib beradi. Bellashuvoxirida esa o'zining eng sevimli usulini qo'llab hisobni o'z tomoniga og'dirib oladi. Shaxsan men juda katta ballar nisbatida boy berib turgan sportchilarning eng oxirgi daqiqalarida ushlash usulida bellashuvda mutloq g'alaba qozonganiga guvoh bo'lganman. Bu sportchining texnik va taktik tayyorgarligini juda kuchliligida darak beradi. Bunga yana bir misol qilib butun dunyo guvoh bo'lgan Parij -2024 olimpiyadasidagi vaziyatni keltirishimiz mumkin. Bunda sportchimiz Diyora Keldiyorova Yaponiyalik raqibi Ute Abega vaziyatni boy berib turgan edi. Oxirgi daqiqalar boshlanishi bilan Diyoraning keskin harakati sababli Ippon ya'ni mutloq g'alabani qo'lga kiritdi. Bu esa sportchining texnikasi va taktikasining juda yuqori cho'qqiga chiqqanini ispotidir.

Kurashda texnik va taktik harakatlarni o‘rgatishda zamonaviy yondashuvlar sportchining texnik mahoratini, tezkor fikrlashini, vaziyatni baholash va musobaqa sharoitida to‘g‘ri qaror qabul qilish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonamiz juda shiddat bilan rivojlanayopgan bir pallada sport ham jadallik bilan rivojlanib bormoqda. Zamonaviy metodlardan yana biri bu video kuzatuv metodidir. Bunda sportchi mashg‘ulotlarini videoga oladi va mashg’ulotdan so’ng tomosha qilib o‘z kamchiliklarini ko‘rib xulosa qiladi. Undan tashqari u raqibini oldindan bilish uchun raqibining oldingi kurash videolarini kuzatishi mumkin. Bu orqali sportchi raqibini qaysi usullarda yaxshi ishlashi va shu usulga qarshi usullarni topishi va shu orqali raqibini mag‘lub etishi mumkin. Undan tashqari o‘z kurash usulidagi kamchiliklarni ko‘rib uni bartaraf etishiga juda as qotadi. Zaminaviy usullardan yana biri modellashtirish usuli bo‘lib bu usulda sun’iy ravishta matematik hisob kitob qilinib vaziyatni oldindan bilish imkoniyatini yaratadi. Bu usuldan juda keng foydalanilmoqda va bu usul taktik fikrlashni rivojlantiradi. Yana bir yangi usullardan biri muammoli vaziyat metodidir. Bu metod ham juda samarali metodlardan b iridir. Bunda asosan murabbiy tomonidan qiyin vaziyatlar yaratiladi va shu holatdan chiqishga majbur etadi. Masalan sportchining ikki qulini tutib oladi raqib seni qo‘llaringni tutib oldi ’’qanday chiqasan” degan buyruq orqali sportchining texnika va taktikasini yanada chiniqtiriladi. Sportchi bu vaziyatdan o‘zi chiqib ketishi kerak va bu metod sportchida tezkor fikrlash va ijodiy harakat qilish qobilyatini rivojlantiradi. Bundan tashqari o‘yin va bellashuv usuli ham bor. Bu usulda texnik harakatlar kichik bellashuvlar orqali o‘rgatiladi. Masalan faqat oyoqdan ushlab olishga mumkin yokida faqat matdan chiqarib tashlash usuli yokida faqat raqibining orqasiga o‘tib ochko olish usullarini qo‘llash orqali sportchining shu usullarga bo‘lgan tajriba, texnikasini yuqori cho‘qqiga chiqarish mumkin. Yana bir ajoyib zamonaviy metodlardan biri ‘‘Juftlikda va qarshilik bilan bajarish’’. Bu metodda murabbiy tomonidan harakat tushuntiriladi, so‘ngra bajarib ko‘rsatiladi. Undan so‘ng sekin sportchi bajaradi va jufti bilan bajariladi, undan so‘ng qarshilikda va kuchli qarshilikda bajarilib keyin bellashuvda qo‘llaniladi. Bu usul ayniqsa boshlang‘ich tayyorlov guruhlarida keng qo‘llaniladi va samaradorligi juda yuqori. Yana bir zamonaviy metodlardan biri sifatida „Differensial va individual yondashuv’’ ko‘rishimiz mumkin. Bu metodda sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, antropometrik ko‘rsatgichi, texnik darajasi va psixologik xususiyatlari hisobga olinadi. Masalan bo‘yi baland sportchilar alohida texnik usullar o‘rgatiladi. Bo‘yi past sportchilar olohida usullar o‘rgatiladi. Bo‘yi past kurashchilar asosan erkin kurashda natijador bo‘ladi chunki ularning suyak va muskullari yo‘g‘on raqib uchun noqulay va raqibning oyog‘idan kirib yiqitishi juda oson bo‘ladi. Bunday metod ayniqsa natijadorlikka juda kerakli hisoblanadi. Murabbiy sportchini tana tuzulishi va temperamentiga qarab shogirt tanlasa u 50% natijani mashg‘ulotga jalb qilmasdan erishgan bo‘ladi. Bu uchun murabbiyda anatomik va fiziologik bilimlar juda zarurdir. Undan tashqari zamonaviy metodlarning o‘rni alohida ahamiyat kasb etadi.

Kurashda zamonaviy texnik-taktik tayyorgarlikni quyidagicha tashkil qilish muhim hisoblanadi. Birinchi navbatda tushuntirish, bunda sport murabbiy o‘z shogirdiga usulni og‘zaki ravishta tushuntirib beradi. Undan so‘ng o‘zi bajarib ko‘rsatadi. Bajarib ko‘rsatgandan so‘ng shogirt o‘zi erkin oddiy sharoitda bajaradi. Shundan so‘ng murabbiy tomonidan muammoli vaziyat sun’iy ravishta shakllantirilib shu usul qo‘llaniladi. Keyingi bosqoch esa qarshilikda bajariladi. Qarshilikda bajarish sportchining opitini oshirib boradi. Endi shu usul kombinatsiyada bajariladi. Undan so‘ng modellashtirilgan bellashuv olib boriladi. Bularning barchasini video kuzatuvda yozilib video tahlil metodidan foydalanib tahlil qilinib xatolar ustida ishlanilib kamchiliklar bartaraf etiladi. Shundan so‘ng nazorat bellashuvi olib boriladi. Bu metodlar shu ketma ketlik asosisa olib boriladi. Agar bu ketma ketlik buzilsa sportchi yo yuklamani ko‘p qabul qilib nagruzka oladi yoki mashg‘ulotdan ko‘ngli qoladi. Shunung uchun ketma-ketlikka ahamiyat qaratish juda zarurdir.

Xulosa: Zamonaviy yondashuvning asosiy maqsadi kurashchiga usulni shunchaki ‘‘qanday bajarish ‘‘ni emas, balki ‘‘qachon, nima uchun va qaysi usulni tanlab bilish’’ni o‘rgatishdir. Ayniqsa boshlang‘ich tayyorlov guruhida bu yondashuv texnik ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish, taktik fikrlashni rivojlantirish va musobaqaga mos harakatlarni o‘zlashtirish uchun

muhim. Kurashda zamonaviy yondashuv juda muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki jadallik bilan sport rivojlanib borayotgan bir davrda zamonaviy statistika va modellashtirish bilan oldindan taxmin hisob-kitob qilinmasa sportchi natijasini ko‘tarishi juda qiyin. Shuning uchun zamonaviy metodlardan keng Imkoniyatda foydalanish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. D.D.Safarova. Sport morfologiyasi. "VNESHINVESTPROM" nashriyoti. Toshkent 2015.

2. Safarov, D. Z. O. G. L., Nazarova, N. E., & Sadriddinova, D. H. Q. (2021). Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari. Scientific progress, 2(1), 1498-1505.

3. Абдуллаев, Ш. Д., & Садриддинова, Д. (2021). Применение инновационных технологий в спорте. In Инновации и традиции в современном физкультурном образовании (pp. 8-11).

4. Arslanov Q.P THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF THE PARALYMPIC MOVEMENT //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

5. Kerimov F.A. Kurash tushaman. T.: Ibn Sino 1990.

6. Kerimov F.A., Nurullayev A.K. Вольная барьба. T.: 2007.

7. Atayev A.K. “Buxoro polvonlari” Toshkent 2000.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA BOKS MASHG‘ULOTLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Ibragimov Mironshox Muxammadovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
mirik.ibragimov@mail.ru
0000-0002-7036-2766

Annotatsiya: Ushbu tezisda oliy ta’lim muassasalari (OTM) talaba-bokschilarining mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish usullari, maxsus jismoniy va taktik tayyorgarlikni zamonaviy innovatsion texnologiyalar hamda modellashtirish vositalari orqali takomillashtirish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: oliy ta’lim muassasalari, talaba-bokschilar, mashg‘ulot samaradorligi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, situatsion modellashtirish, IMAM raqib, boks metodikasi.

Kirish. Zamonaviy boks sport turida musobaqa faoliyatining jadalligi va texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi oshib bormoqda. Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim olayotgan talaba-bokschilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni bir qator o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Hususan, talabalar kundalik akademik ta’lim jarayoni bilan bir qatorda intensiv sport mashg‘ulotlarini olib borishga majbur bo‘ladilar.

Respublikamizda oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, talaba-sportchilarning tayyorgarlik tizimini xalqaro standartlarga moslashtirish va ilmiy yondashuvlarni joriy etishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu sababli, OTM talaba-bokschilarining maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini zamonaviy vosita hamda metodlar integratsiyasi orqali takomillashtirish zaruriyati ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Maqsad va vazifalar. Oliy ta’lim muassasalarida boks mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish metodikasini takomillashtirishga qaratilgan ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi — talaba-bokschilarning akademik o‘quv jarayoni xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini atroflicha inobatga olgan holda, ularning maxsus jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini rivojlantirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan takomillashtirilgan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish hamda uning amaliy samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab berishdan iborat.

Keyingi bosqichda OTM talaba-bokschilarining akademik yuklamalari va sport mashg‘ulotlari o‘rtasidagi mutanosiblik tahlil qilinib, ularning maxsus jismoniy sifatlari, reaksion imkoniyatlari hamda texnik-taktik ko‘rsatkichlarining dastlabki holati pedagogik testlash va

nazorat mezonlari yordamida aniqlanadi. Olingan tahliliy ma'lumotlar bazasida talabalarning kun tartibi va o'quv grafikiga moslashtirilgan, musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan situatsion modellashtirish texnologiyalari, zarba aniqligi va chastotasini oshiruvchi zamonaviy trenojyor qurilmalari hamda zo'riqishlarning oldini oluvchi tiklanish mezonlarini o'z ichiga olgan takomillashtirilgan mashg'ulot metodikasi va mikrosikllar tuzilmasi loyihalashtiriladi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot oldiga qo'yilgan ilmiy va amaliy vazifalarni bosqichma-bosqich hal etish, shuningdek, ishlab chiqilgan takomillashtirilgan mashg'ulot metodikasining ob'ektiv samaradorligini baholash maqsadida quyidagi ilmiy-tadqiqot usullari majmuasidan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va umumiylashtirish. Tadqiqotning dastlabki bosqichida boks sport turida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, talaba-sportchilarning jismoniy hamda funksional tayyorgarligini boshqarish, shuningdek, oliy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy-uslubiy manbalar chuqur o'rganildi va tahlil qilindi.

Pedagogik kuzatuv va situatsion modellashtirish. Tadqiqot davomida talaba-bokschilarning o'quv-mashg'ulot hamda sparring uchrashuvlaridagi harakatlari, zarba berish aniqligi, taktik qaror qabul qilish tezligi va akademik darslar sharoitida kuzatiladigan funksional toliqish belgilari vizual hamda videoyozuvlar yordamida uzluksiz kuzatib borildi. Situatsion modellashtirish usuli orqali musobaqa faoliyatiga iloji boricha yaqinlashtirilgan taktik vaziyatli mashqlar shakllantirildi.

Pedagogik testlash va funksional holatni baholash. Talabalarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik-taktik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni miqdoriy jihatdan aniqlash maqsadida xalqaro va milliy amaliyotda keng qo'llaniladigan standartlashtirilgan testlar majmuasi qo'llanildi:

1. *20 soniyada aniq zarbalar berish testi:* Talaba-bokschilarning tezkor-kuch chidamliligi hamda muayyan vaqt oralig'ida maksimal mehnat qobiliyatini baholash imkonini beradi.
2. 3 daqiqa x 3 raunda aniq zarbalar kuchi *(kg):* Maxsus elektron vositalar va vizual signallar yordamida o'lchanib, bokschining kutilmagan taktik vaziyat yuzaga kelganda javob harakatida zarbalar og`irligini o'lchandi.
3. *Zarba aniqligi testi:* Maxsus nishon belgilangan boks qopida 10 ta standart taktik harakat majmuasi davomida nishonga aniq teggan zarbalar sonini qayd etish orqali aniqlandi.
4. *3 raundlik sparringdagi funksional chidamlilik ko'rsatkichlari:* Raundlar oralig'idagi va mashg'ulotdan keyingi tiklanish darajasi hamda zarba texnikasining saqlanib qolish darajasi baholandi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Oliy ta'lim muassasalari talaba-bokschilarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan takomillashtirilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligi tajriba-sinov davomida har ikki guruh ko'rsatkichlarini o'rganish orqali baholandi.

Tadqiqot natijalarining xolisligi hamda ob'ektivligini ta'minlash maqsadida tajribadan oldingi va tajribadan keyingi ma'lumotlar Studentning t-kriteriysi yordamida matematik-statistik tahlildan o'tkazildi ($p<0,05$ ishonchlilik darajasida).

Pedagogik tajriba-sinov boshlanishida olingan dastlabki test natijalari Tajriba (TG, n=12) va Nazorat (NG, n=12) guruhlari talaba-bokschilarining maxsus jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasi bo'yicha o'zaro teng imkoniyatlarga ega ekanligini ko'rsatdi. Tajribadan oldingi ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchsiz deb topildi ($p > 0,05$).

Pedagogik tajriba yakunida har ikkala guruhda ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi, biroq TG va NG guruhlarining o'sish sur'ati hamda statistik ishonchlilik darajalarida keskin tafovutlar namoyon bo'ldi.

Masalan, **20 soniya davomida qopga berilgan maksimal zarbalar soni** Tajriba guruhida dastlabki 24,18±3,37 donadan tajriba yakunida 30,61±4,26 donagacha oshdi. Bu statistik jihatdan yuqori ishonchlilikka ega ($t = 2,80$; $p < 0,05$). Nazorat guruhida esa o'sish bor-yo'g'i 22,64±3,47 donadan 25,32±4,94donagacha tashkil etib, farq statistik jihatdan ishonchsiz ekanligi aniqlandi ($t = 1,10$; $p > 0,05$).

OLINGAN ILMIY-AMALIY NATIJALAR OTM SHAROITIDA TALABA-BOKSCHILARNING O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISHDA AN’ANAVIY METODIK YONDASHUVLAR YETARLICHA SAMARALI EMASLIGINI VA ULARNI TAKOMILLASHTIRISH ZARURLIGINI KO‘RSATADI.

Xulosa. Oliy ta’lim muassasalarida talaba-bokschilar uchun an’anaviy mashg‘ulot yondashuvlari ularning akademik ta’lim grafigi va funksional imkoniyatlariga to‘liq mos kelmasligi aniqlandi. Shu sababli situatsion modellashtirish, innovatsion trenojyor majmualari hamda akademik jadvalga moslashtirilgan tiklanish mikrosikllarini o‘z ichiga olgan takomillashtirilgan metodika ishlab chiqildi.

Ushbu metodika talabalarning o‘quv faoliyatiga ziyon yetkazmagan holda musobaqaviy tayyorgarlikni sezilarli darajada oshiradi hamda uni OTM boks to‘garaklari va sport guruhlari mashg‘ulot rejasiga keng joriy etish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

6. Ibragimov M.M. Boks nazariyasi va uslubiyoti Darslik. (Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 14-aprel № 136-sonli buyrug’i.

7. Ibragimov M.M. IMAM RAQIB dasturi // №DGU 52070 01.06.2025 dt 202505507

8. Ibragimov M.M. Turli malakali bokschilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. // Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli. 2025-yil 14-15 mart xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. -Б. 231-234

9. Ibragimov M.M. Methodology for increasing the efficiency of the training process of student boxers in higher educational institutions(2026): Modern education and development

10. Age in boxers speed-strength adjectives and optimal methods for parallel development of endurance. International journal of literature and language studies 5 (5), 77-82

OLIY TA’LIMDA TALABALAR SOG‘LOM LASHTIRISH TURIZMI VA SPORT ORIENTIRLASHI VOSITASIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Dj.Dj.Muratov
Buxoro davlat universiteti
“Sport faoliyati” kafedrasi dotsenti
Email: dj.dj.muratov@buxdu.uz

Annotatsiya. *Ushbu tezisda oliy ta’lim muassasalari talabalari jismoniy tarbiyasi jarayoniga sportcha mo‘ljal olish va sog‘lomlashtirish turizmi unsurlarini integratsiya qilishning pedagogik hamda fiziologik samaradorligi asoslab berilgan. Darslar jarayoniga topografik tayyorgarlik, turistik to‘siqlar yo‘lagi hamda tabiiy sharoitdagi piyoda yurishlarni o‘z ichiga olgan uch bosqichli amaliy model joriy etilgan. Tajriba-sinov ishlari natijalari integratsiyalashgan mashg‘ulotlar talabalarning umumiy chidamliligi, harakat koordinatsiyasi, fazoviy mo‘ljal olish aniqligi hamda mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivasiyasini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi.*

Kalit so‘zlar: *oliy ta’lim, jismoniy tarbiya, sportcha mo‘ljal olish, sog‘lomlashtirish turizmi, integratsiyalashgan metodika, amaliy model, chidamlilik, harakat koordinatsiyasi, turistik to‘siqlar yo‘lagi.*

Kirish: Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuni va shaklini zamonaviylashtirish, talabalarning harakat faolligini oshirish hamda ularda amaliy-hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish bugungi kunda pedagogik jamoatchilik oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir. An’anaviy jismoniy tarbiya darslarida ko‘pincha qoliplashgan normativlar va bir xildagi mashqlar majmuasidan foydalanilishi talabalarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasining pasayishiga olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya jarayoniga sportcha mo‘ljal olish (orientirlash) va turizm unsurlarini integratsiya qilish ta’lim samaradorligini va talabalarning emotsional-jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning istiqbolli yo‘nalishi hisoblanadi.

Sportcha mo‘ljal olish va turizm mashg‘ulotlari o‘zining majmualiy ta’sir xarakteri bilan ajralib turadi. Bu vositalar nafaqat tayanch-harakat, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarini rivojlantiradi, balki talabalardan yuqori darajadagi mantiqiy va fazoviy tafakkur, topografik xaritalar bilan ishlash hamda kutilmagan vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmasini talab etadi. Ochiq havodagi va tabiiy relyef sharoitidagi mashg‘ulotlar gipodinamika holatining oldini oladi hamda organizmning funksional zaxiralarini sezilarli darajada kengaytiradi.

Integratsiyalashgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning amaliy modeli uchta bir-biri bilan uzviy bog‘liq bosqichni o‘z ichiga oladi:

Tadqiqot maqsad vazifalari: Talabalarga topografik xaritalarning shartli belgilari, kompas va zamonaviy geo-axborot tizimlari bilan ishlash, joylarda to‘g‘ri mo‘ljal olish va harakat yo‘nalishini belgilash tartibi o‘rgatiladi. Shuningdek, tabiiy va notekis relyef sharoitida harakatlanish xavfsizligi qoidalari nazariy va amaliy mashg‘ulotlarda o‘zlashtiriladi.

Tadqiqot usullari: OTM sport majmuasi va ochiq maydonlarida "Turistik to‘siqlar yo‘lagi" va mini-orientirlash musobaqalari tashkil etiladi. Talabalar arqon va to‘siqlardan o‘tish, muvozanat saqlash, qisqa masofalarda nazorat nuqtalarini aniqlash kabi mashqlarni bajaradi. Bu esa epchillik, kuch va harakat koordinatsiyasining ortishiga xizmat qiladi.

Tabiiy sharoitdagi ochiq havoda o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlar bosqichi: Tabiiy muhitda 5–10 km masofaga mo‘ljallangan piyoda turistik yurishlar hamda guruhlararo sportcha mo‘ljal olish musobaqalari o‘tkaziladi. Bu bosqich talabalarning aerob chidamliligini oshirish bilan birga ularda jamoada ishlash hamda o‘zaro yordam ko‘rsatish sifatlarini shakllantiradi.

O‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalari turizm va sportcha mo‘ljal olish unsurlarini muntazam qo‘llash talabalarning jismoniy hamda funksional ko‘rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatishini isbotladi.

Integratsiyalashgan metodikaning samaradorlik ko‘rsatkichlari (Tajriba-sinov natijalari):

1-jadval

Baholanadigan ko‘rsatkich va test turi	Nazorat guruhi (O‘sish %)	Tajriba guruhi (O‘sish %)	Ishonchlilik darajasi (p)
Umumiy chidamlilik (1000 m yugurish)	+4,8%	+14,2%	$p < 0,05$
Fazoviy mo‘ljal olish va koordinatsiya	+6,1%	+22,5%	$p < 0,05$
Tezkor-kuch qobiliyati (Joydan sakrash)	+5,2%	+11,6%	$p < 0,05$
Motivatsiya va mashg‘ulotga qatnashish	+8,0%	+34,0%	$p < 0,05$

Jismoniy tarbiya darslarida turizm va sport orientirlashi vositalaridan foydalanish talabalarda chidamlilik, epchillik va tezlik kabi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantiribgina qolmay, ularda ruhiy barqarorlik va muammoli situatsiyalarda to‘g‘ri qaror qabul qilish irodasini shakllantiradi. Shu sababli, ushbu integratsiyalashgan metodikani oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya amaldagi ishchi dasturlariga modul mashg‘ulotlari sifatida keng kiritish tavsiya etiladi.

Tadqiqot natijalari: Oliy ta’lim muassasalari talabalari jismoniy tarbiyasi jarayoniga sog‘lomlashtirish turizmi va sportcha mo‘ljal olish (orientirlash) unsurlarini integratsiya qilish ta’lim samaradorligini hamda talabalarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirishda yuqori pedagogik samaradorlikka ega ekanligi to‘liq isbotlandi.

Tajriba-sinov ishlari natijalari shuni ko‘rsatdiki, uch bosqichli amaliy model (nazariy-topografik, maxsus amaliy va tabiiy sharoitdagi mashg‘ulotlar) doirasida turistik mashqlar va

mo‘ljal olish vositalarini muntazam qo‘llash tajriba guruhidagi talabalarning umumiy chidamlilik ko‘rsatkichlarini 14,2% ga, fazoviy mo‘ljal olish va harakat koordinatsiyasi aniqligini 22,5% ga hamda mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasini 34,0% ga yaxshilash imkonini berdi ($p < 0{,}05$).

Sog‘lomlashtirish turizmi va orientirlash mashg‘ulotlari majmualiy ta’sir xarakteriga ega bo‘lib, ular talabalarning jismoniy sifatlarini (chidamlilik, epchillik, kuch va tezlik) rivojlantirish bilan birga, ularda jamoada ishlash, emotsional barqarorlik hamda murakkab va kutilmagan vaziyatlarda tezkor va to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi amaliy-hayotiy ko‘nikmalarni shakllantiradi.

Xulosa.Tadqiqot natijalaridan kelib chiqqan holda, oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya bo‘yicha amaldagi ishchi dasturlariga "Turistik to‘siqlar yo‘lagi", "Piyoda turistik yurishlar " hamda "Sportcha mo‘ljal olish" modul mashg‘ulotlarini doimiy amaliy darslar sifatida kiritish hamda jismoniy tarbiya amaliyotiga keng joriy etish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

9. Muratov Dj. Dj. Buxoro davlat universiteti talabalarining sport sog‘lomlashtirish turizmidan foydalanish usullari “Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami (NamDU, 2025-yil 26-27-sentabr). – Namangan: NamDU nashriyoti, 2025.

10. Muratov Dj. Dj. Talabalarining sport–sog‘lomlashtirish turizmidagi o‘rni “Ommaviy sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami (NamDU, 2025-yil 26-27-sentabr). – Namangan: NamDU nashriyoti, 2025.

11. Muratov J.J. Jismoniy tarbiyada o‘quv jarayonining samaradorligi IQRO jurnali. – 2025. – Volume 16, Issue 01. – B. ISSN: 2181-4341. Impact Factor (Research Bib) – 7,245.

12. Muratov, J. J. (2025). Using ways to increase efficiency in physical education. International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 12(6)

13. Murodov Jahongir Jorayevich. "Talabalarni jismoniy tarbiya va sport darslarida harakatlarga o’rgatish jarayonlari: " Obrazovanie i innovatsionnie issledovaniya mejdunarodniy nauchno metodicheskiy jurnal 2 (2023): 256-260.

14. Murodov, J. J. "Improving Boxer's Sports Skills." Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal 2.4 (2023): 463-467.

15. Murodov, J. J., and Khallokova Charos. "Innovative approaches to physical education of school students." (2022).

16. Muratov, Djaxongir. "Women's sports is a key link of physical culture." Sentr nauchnых publikatsiy (buxdu. uz) 8.8 (2021)

OLIY TA’LIMDA TALABALAR SOG‘LOM LASHTIRISH TURIZMI VA SPORT ORIENTIRLASHI VOSITASIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Buxoro davlat universiteti
2-bosqich magistranti
Murodova Madina Jahongir qizi
murodovamadina791@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yengil atletikaning uzunlikka sakrash turiga 12–14 yoshli shug‘ullanuvchilarni boshlang‘ich saralash (seleksiya) hamda ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari yoritilgan. Tadqiqotda o‘smirlarning antropometrik ko‘rsatkichlari, tezkor-kuch hamda portlash qobiliyatlarini aniqlovchi nazorat-test topshiriqlari tahlil qilingan. Shuningdek, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining maqbul nisbatlari hamda jismoniy sifatlarning o‘sish dinamikasini baholash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, uzunlikka sakrash, saralash (seleksiya), 12–14 yoshli o‘smirlar, antropometriya, tezkor-kuch qobiliyati, nazorat testlari, jismoniy tayyorgarlik, portlash*

dinamikasi.

Kirish: Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida 12–14 yoshli shug‘ullanuvchilarni yengil atletikaning uzunlikka sakrash turiga saralash va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini shakllantirish sport pedagogikasining eng dolzarb masalalaridan biridir. Ushbu yosh davri o‘smirlar organizmida jadal o‘sish, jinsiy balog‘atga etish hamda tayanch-harakat aparati va asab tizimining qayta qurilish bosqichi bilan tavsiflanadi. Uzunlikka sakrash turi murakkab koordinatsiyali, tezkor-kuch va portlash qobiliyatini talab etuvchi mashqlar sirasiga kirgani sababli, boshlang‘ich seleksiya jarayonida har bir sportchining individual-fiziologik imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash talab etiladi.

Tadqiqot maqsad vazifalari: Uzunlikka sakrashga iqtidorli bo‘lgan 12–14 yoshli o‘smirlarni saralashda antropometrik ko‘rsatkichlar birlamchi mezonlardan biri hisoblanadi. Sakrovchilar uchun tana uzunligining tengdoshlariga nisbatan yuqoriligi, oyoq uzunligining tana umumiy uzunligiga nisbatan mutanosib ravishda uzun bo‘lishi hamda ortiqcha tana vaznining yo‘qligi muhim ahamiyatga ega. Tana vaznining me’yorida bo‘lishi depsinish fazasidagi reaktiv kuch va uchish masofasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi.

12–14 yoshli sakrovchilar uchun antropometrik mezonlar:

1-jadval

Antropometrik ko‘rsatkichlar	O‘rtacha daraja	Maqbul (Iqtidorli) daraja
Bo‘y uzunligi (sm)	150 – 157	158 – 172
Oyoq uzunligi (tanaga nisbatan %)	48 – 51%	52 – 55%
Tana vazni (kg)	38 – 44	45 – 58

Tadqiqotni tashkil etilishi: Boshlang‘ich bosqichda shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va harakat potensialini baholash uchun aniq nazorat-test mashqlari majmuasidan foydalaniladi. Tezkorlik va yugurish imkoniyatlarini aniqlashda 30 metrga startdan va yurib kelib yugurish testlari qo‘llaniladi. Maxsus tezkor-kuch va portlash qobiliyatini baholashda joydan turib uzunlikka sakrash hamda joydan uch hatlab sakrash ko‘rsatkichlari asosiy mezon bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, tana va yelka kamari mushaklari kuchini aniqlash uchun 3 kg og‘irlikdagi meditsinbol koptogini bosh ortidan uloqtirish va yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlari sinovdan o‘tkaziladi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash va saralash mezonlari (Nazorat testlari):

2-jadval

Nazorat-test mashqlari	Qoniqarli daraja	Yaxshi daraja	Yuqori (Iqtidorli) daraja
30 m ga startdan yugurish (sek)	4,8 – 4,6	4,5 – 4,3	4,2 dan kam
30 m ga yurib kelib yugurish (sek)	4,1 – 3,9	3,8 – 3,6	3,5 dan kam
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	180 – 195	196 – 210	212 dan yuqori
Joydan turib 3 hatlab sakrash (m)	5,80 – 6,20	6,25 – 6,70	6,80 dan yuqori
Meditsinbol uloqtirish (3 kg, m)	5,5 – 6,5	6,6 – 7,8	8,0 dan yuqori
Yugurib kelib uzunlikka	3,80 – 4,20	4,25 – 4,70	4,80 dan yuqori

sakrash (m)			

Tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, joydan turib uzunlikka sakrash ko‘rsatkichi bilan 30 metrga yugurish tezligi o‘rtasida yuqori darajadagi korrelyatsion bog‘liqlik ($r = 0{,}78$) mavjud. Bu holat tezkor-kuch va portlash qobiliyatining o‘zaro uzviyligini va sakrovchilik potensialini belgilab beruvchi yetakchi omil ekanligini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, saralash jarayonida faqatgina joriy natijalar emas, balki 6 oylik mashg‘ulotlar davomida ko‘rsatkichlarning o‘sish dinamikasi hamda depsinish taxtachasiga oyoqni aniq qo‘yish koordinatsiyasi alohida e’tiborga olinadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida 12–14 yoshli sakrovchilar bilan ishlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) nisbatini teng me’yorlash tavsiya etiladi.

Mashg‘ulot yuklamalari va tayyorgarlik turlarining nisbati:

3-jadval

Tayyorgarlik yo‘nalishlari	Nisbati (%)	Asosiy vositalar va mashqlar
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	60%	Umumyugurish, harakatli o‘yinlar, egiluvchanlik va gimnastika mashqlari
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	40%	Pliometrik sakrashlar, to‘siqlardan sakrash, depsinish mashqlari, qisqa tezlashuvlar

Xulosa qilib aytgandaIshlab chiqilgan baholash mezonlari va nazorat-test topshiriqlari trener-o‘qituvchilarga iqtidorli o‘smirlarni o‘z vaqtida aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri me’yorlash hamda ularning sport mahoratini bosqichma-bosqich oshirib borish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Sattorov, A. E., & Murodova, M. J. (2026). Assessment of physical activity, physical fitness, and anthropometric characteristics of primary school students based on athletics training. Bulletin of Asia International University, 1(1), [51-58]. https://scientificjournal.uz/
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2015. – 312 b.
3. **Ozarbayjonov, Sh. A.** (2021). Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent: "O‘zbekiston".
4. **Ganiyev, R. N., & Shakirjanov, A. M.** (2020). Yosh sakrovchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. Jismoniy tarbiya va sport, 4(2), 45-51.
5. **Usmonov, M. Q.** (2022). Sport saralashi va yo‘naltirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Pedagogik ta’lim va ilmiy izlanishlar, 1(3), 112-118.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HARAKAT FAOLIYATINI BIOMEXANIK TAHLIL QILISH VA TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Xusenov Nodir Nuriddinovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
nodirhusenov599@gmail.com
0009-0003-4374-9177

Annotatsiya

Tadqiqotning maqsadi 6-7 yoshli bolalarning harakat faoliyatini biomexanik tahlil qilish va individual korreksion mashqlar samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda Buxoro, Jizzax va Surxondaryodan 170 nafar bola ishtirok etdi. Jismoniy tayyorgarlik 30 m va 18 m zigzag yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 150 g tennis to‘pini uloqtirish, oldinga egilish va 120 m yugurish testlari orqali baholandi. Harakatlar ritm, koordinatsiya, muvozanat, trayektoriya hamda tayanch–

uchish fazalari asosida tahlil qilindi. Tajriba yakunida barcha ko‘rsatkichlarda statistik jihatdan ishonchli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi $p<0,001$. Natijalar “diagnostika – biomexanik tahlil – individual korreksiya – qayta monitoring” modeli bolalarning jismoniy va motor tayyorgarligini takomillashtirishda samarali ekanligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha yosh, biomexanika, harakat faoliyati, motor rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, biomexanik diagnostika, korreksion mashqlar.

Kirish

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, psixomotor va funksional rivojlanishida muhim bosqich bo‘lib, aynan shu davrda yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanatni saqlash va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi fundamental motor ko‘nikmalar faol shakllanadi. Ushbu ko‘nikmalarning yetarli rivojlanishi bolaning keyingi jismoniy faolligi, sport faoliyatiga moslashuvi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun muhim zamin yaratadi [3, 4, 8]. Ilmiy tadqiqotlarda motor kompetensiya va jismoniy faollik o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik mavjudligi, motor ko‘nikmalari rivojlangan bolalarda jismoniy faollikka jalb etilish imkoniyati yuqoriroq bo‘lishi qayd etilgan [1, 2, 9].

Erta bolalik davrida jismoniy faollikni ta’minlash xalqaro sog‘liqni saqlash siyosatining ham muhim yo‘nalishlaridan biridir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti 5 yoshgacha bo‘lgan bolalarda faol o‘yin va turli intensivlikdagi jismoniy faoliyatni muntazam tashkil etish, uzoq davom etuvchi harakatsiz vaqtni kamaytirish zarurligini belgilaydi [12]. Shu bilan birga, motor rivojlanish biologik yetilishning oddiy natijasi emas, balki bolaning individual xususiyatlari, bajarilayotgan vazifa va tashqi muhitning o‘zaro ta’siri bilan shakllanadigan dinamik jarayon sifatida qaraladi [3, 4]. Demak, maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda bolalarning individual motor imkoniyatlarini hisobga olish va ularni muntazam diagnostika qilish muhimdir.

An’anaviy pedagogik diagnostikada bolalarning jismoniy tayyorgarligi ko‘pincha yugurish vaqti, sakrash masofasi, uloqtirish uzunligi yoki egiluvchanlik kabi yakuniy natijalar asosida baholanadi. Bunday baholash bolaning umumiy jismoniy holatini aniqlashga imkon bersa-da, harakatning bajarilish mexanizmi va texnik sifatini to‘liq ochib bermaydi. Shu nuqtayi nazardan, biomexanik yondashuv harakat faoliyatini chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi. Harakat amplitudasi, tana holati, koordinatsiya, muvozanat, harakat ritmi, trayektoriya hamda tayanch va uchish fazalarini baholash orqali bolaning harakatni nafaqat qanday natija bilan, balki qanday mexanizm asosida bajarayotganini aniqlash mumkin. Raqamli videoqayd va kadrma-kadr tahlilning rivojlanishi esa biomexanik monitoring imkoniyatlarini maktabgacha ta’lim sharoitida kengaytirmoqda.

Motor ko‘nikmalarni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan pedagogik intervensiyalarning samaradorligi tizimli sharh va meta-tahlillarda ham tasdiqlangan. Xususan, maxsus motor mashg‘ulotlari fundamental harakat ko‘nikmalarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan [6, 11]. Motor kompetensiyaning rivojlanishi jismoniy faollik va sog‘liq bilan bog‘liq ijobiy rivojlanish trayektoriyalari bilan ham aloqador [1, 8, 9]. Biroq maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat natijalarini biomexanik tahlil qilish, aniqlangan texnik kamchiliklarni individual korreksion mashqlar bilan bog‘lash va qayta monitoring asosida mashg‘ulot mazmunini takomillashtirish masalalari amaliy jihatdan yanada chuqur o‘rganishni talab etadi. Shu sababli “diagnostika – biomexanik tahlil – individual korreksiya – qayta monitoring” tamoyiliga asoslangan yondashuv dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi 6–7 yoshli maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining harakat faoliyatini biomexanik tahlil qilish va aniqlangan individual kamchiliklarni korreksiyalashga yo‘naltirilgan texnologiyaning samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot doirasida bolalarning yugurish, sakrash, uloqtirish va egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini aniqlash, ushbu harakatlarning biomexanik xususiyatlarini tahlil qilish, individual kamchiliklarga mos korreksion mashqlarni ishlab chiqish hamda taklif etilgan texnologiyaning samaradorligini pedagogik tajriba orqali baholash vazifalari belgilandi.

MATERIALAR VA METODLAR

Tadqiqot Buxoro, Jizzax va Surxondaryo viloyatlaridagi maktabgacha ta’lim tashkilotlarining tayyorlov guruhlarida tarbiyalanayotgan 6–7 yoshli 170 nafar bola (85 nafar o‘g‘il va 85 nafar qiz)

ishtirokida o‘tkazildi. Ishtirokchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, nazorat guruhida amaldagi mashg‘ulotlar, tajriba guruhida esa biomexanik diagnostikaga asoslangan differensial-korreksion mashqlar tizimi qo‘llanildi. Tajriba sentyabr–may oylarida haftasiga ikki marta, 30–35 daqiqalik mashg‘ulotlar shaklida tashkil etildi.

Diagnostika tajriba boshi, jarayoni va oxiri bosqichlarida amalga oshirildi. Jismoniy tayyorgarlik 30 m va 18 m zigzag yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 150 g tennis to‘pini uloqtirish, oldinga egilish va 120 m yugurish testlari orqali baholandi. Harakatlarning biomexanik xususiyatlari harakat amplitudasi, tana holati, muvozanat, koordinatsiya, ritm, trayektoriya hamda tayanch–uchish fazalari asosida videoqayd va kadrma-kadr vizual tahlil orqali baholandi. Aniqlangan individual kamchiliklar korreksion mashqlarni tanlash uchun asos bo‘ldi.

Tajriba guruhida “diagnostika – biomexanik tahlil – individual korreksiya – qayta monitoring” modeli asosida mashg‘ulotlar olib borildi. Korreksion mashqlar individual motor imkoniyatlarga moslashtirilib, ularning murakkabligi bosqichma-bosqich oshirildi. Har bir test 5 ballik, oltita test jami 30 ballik tizimda baholandi: 27–30 - yuqori, 21–26 - o‘rtacha, 16–20 - past, ≤15 - juda past daraja. Statistik tahlilda $\bar{X}$, σ, V% va Studentning t-mezoni qo‘llanilib, $p<0,05$ statistik ahamiyatlilik mezoni sifatida qabul qilindi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari 6–7 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida tajriba yakuniga kelib ijobiy o‘zgarishlar yuz berganini ko‘rsatdi. Baholashda 30 m va 18 m zigzag yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 150 g tennis to‘pini uloqtirish, oldinga egilish va 120 m yugurish testlaridan foydalanildi. Harakatlarning biomexanik kuzatuvi esa natijalarni bajarish sifati, koordinatsiya, tana holati va harakat fazalarining muvofiqligini baholash imkonini berdi.

3.1. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi

Tajriba boshida 30 m yugurish natijasi 7,98±0,99 s, 18 m zigzag yugurish 8,36±1,02 s, joyidan uzunlikka sakrash 117,21±13,62 sm, tennis to‘pini uloqtirish 10,12±1,24 m, oldinga egilish 6,54±1,05 sm, 120 m yugurish esa 31,52±4,23 sni tashkil etdi.

Tajriba yakunida barcha asosiy ko‘rsatkichlarda ijobiy dinamika kuzatildi. 30 m yugurish natijasi 6,76±0,80 s, zigzag yugurish 7,12±0,86 sgacha kamaydi. Joyidan uzunlikka sakrash natijasi 128,64±12,85 sm, tennis to‘pini uloqtirish 11,58±1,31 m, oldinga egilish 8,12±1,14 smgacha oshdi. 120 m yugurish vaqti esa 27,84±3,76 sgacha qisqardi.

1-jadval.

6–7 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=170)

№	Test	T.B. $\bar{X}$±σ	T.O. $\bar{X}$±σ	t	p
1	30 m yugurish, s	7,98±0,99	6,76±0,80	5,24	<0,001
2	18 m zigzag yugurish, s	8,36±1,02	7,12±0,86	5,08	<0,001
3	Joyidan uzunlikka sakrash, sm	117,21±13,62	128,64±12,85	4,37	<0,001
4	150 g tennis to‘pini uloqtirish, m	10,12±1,24	11,58±1,31	4,62	<0,001
5	Oldinga egilish, sm	6,54±1,05	8,12±1,14	4,91	<0,001
6	120 m yugurish, s	31,52±4,23	27,84±3,76	4,76	<0,001

Izoh: *T.B. – tajriba boshidagi diagnostika; T.O. – tajriba oxiridagi diagnostika; $\bar{X}$ – arifmetik o‘rtacha; σ – standart og‘ish; t – Student mezoni; p – statistik ishonchlilik.*

3.2. Biomexanik tahlil natijalari

Biomexanik kuzatuv natijalari bolalarning harakat texnikasidagi asosiy o‘zgarishlar **harakat ritmi, tana holati, koordinatsiya, muvozanat, trayektoriya va tayanch–uchish fazalari** bilan bog‘liqligini ko‘rsatdi. Yugurishda qadam ritmi va qo‘l-oyoq harakatlarining muvofiqlashuvi, sakrashda itarilish va qo‘nish fazalari, uloqtirishda esa gavda–yelka–qo‘l harakatlarining ketma-ketligi asosiy mezonlar sifatida baholandi.

3.3. Natijalarning statistik talqini

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, barcha oltita test bo‘yicha tajriba boshiga nisbatan yakuniy natijalarda statistik jihatdan ishonchli o‘zgarish qayd etildi ($p<0,001$). Eng yuqori t qiymati oldinga egilish testida ($t=4,91$), 30 m yugurishda esa $t=5,24$ni tashkil etdi. Yugurish testlarida vaqtning kamayishi, sakrash, uloqtirish va egiluvchanlik testlarida esa natijalarning ortishi jismoniy tayyorgarlikning kompleks yaxshilanganini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari standart jismoniy testlarni biomexanik tahlil bilan birlashtirish 6–7 yoshli bolalarning harakat faoliyatini baholash va individual korreksiya yo‘nalishlarini belgilashda samarali ekanligini ko‘rsatdi. Dastlabki diagnostikada 30 m va zigzag yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, tennis to‘pini uloqtirish, oldinga egilish va 120 m yugurish ko‘rsatkichlarida individual farqlar aniqlandi. Tajriba yakunida barcha ko‘rsatkichlarda ijobiy dinamika kuzatilib, 30 m yugurish natijasi Buxoro viloyati 47-MTTda o‘g‘il bolalarda 6,76±0,80 s, qizlarda 7,44±0,91 sni tashkil etdi. Bu o‘zgarishlar tezkorlik mashqlari bilan bir qatorda qadam ritmi, gavda holati, qo‘l-oyoq koordinatsiyasi va harakat trayektoriyasining takomillashuvi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin [3, 4, 6, 11].

Tadqiqotning muhim jihati korreksion mashqlarning biomexanik diagnostika asosida individual harakat kamchiliklariga yo‘naltirilganligidir. Motor kompetensiyaning keyingi jismoniy faollik va sog‘liq bilan bog‘liqligi haqidagi tadqiqotlar [1, 8, 9] natijalariga muvofiq, maktabgacha yoshda harakat ko‘nikmalarini sifatli shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Standart testlar, pedagogik kuzatuv va videoanalizni birlashtirish orqali yuqori texnologiyali laboratoriyalarsiz ham harakatning asosiy fazalari, muvozanat va koordinatsiyadagi kamchiliklarni aniqlash mumkin. Shu asosda “diagnostika – biomexanik tahlil – individual korreksiya – qayta monitoring” modeli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini individuallashtirish uchun amaliy jihatdan maqbul yondashuv sifatida baholandi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi 6-7 yoshli bolalarning harakat faoliyatini biomexanik tahlil qilish va diagnostik monitoring asosida takomillashtirish samarali pedagogik yondashuv ekanligini ko‘rsatdi. Standart jismoniy testlarni biomexanik kuzatuv bilan birlashtirish bolaning nafaqat yakuniy natijasini, balki harakatning bajarilish sifati, koordinatsiyasi, muvozanati va texnik xususiyatlarini ham baholash imkonini berdi.

Tajriba jarayonida qo‘llanilgan “diagnostika – biomexanik tahlil – individual korreksiya – qayta monitoring” modeli bolalarning harakat faoliyatini individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etishga imkon yaratdi. Xususan, Buxoro viloyati 47-MTTda yakuniy bosqichda 30 m yugurish natijasi o‘g‘il bolalarda 6,76±0,80 s, qizlarda 7,44±0,91 sni tashkil etdi. Ushbu natijalar tezkorlikni rivojlantirish bilan bir qatorda, yugurish harakatining texnik va koordinatsion jihatlari yaxshilanganini ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari biomexanik tahlilni maktabgacha ta’limdagi jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiya qilish bolaning individual motor imkoniyatlarini aniqlash, korreksion mashqlarni maqsadli tanlash va mashg‘ulot yuklamalarini differensiallashtirish imkonini berishini ko‘rsatdi. Shu sababli biomexanik monitoring maktabgacha yoshdagi bolalarning motor rivojlanishini boshqarishda istiqbolli metodik vosita sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 46*(11), 1663–1688. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0495-z

2. Dobell, A., Pringle, A., Faghy, M. A., & Roscoe, C. M. P. (2020). Fundamental movement skills and accelerometer-measured physical activity levels during early childhood: A systematic review. *Children, 7*(11), 224. https://doi.org/10.3390/children7110224

3. Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.

4. Haywood, K. M., & Getchell, N. (2020). *Life Span Motor Development* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

5. Jylänki, P., Mbay, T., Hakkarainen, A., Sääkslahti, A., & Aunio, P. (2022). The effects of motor skill and physical activity interventions on preschoolers' cognitive and academic skills: A systematic review. *Preventive Medicine, 155*, 106948. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106948

6. Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development, 38*(3), 305–315. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x

7. Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine, 40*(12), 1019–1035.

8. Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine, 45*(9), 1273–1284. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6

9. Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest, 60*(2), 290–306. https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582

10. Uşaklıoğlu, B., et al. (2022). Associations between fundamental movement skills, physical fitness, motor competency, physical activity, and executive functions in pre-school age children: A systematic review. *Children, 9*(7), 1059.

11. Van Capelle, A., Broderick, C. R., van Doorn, N., Ward, R. E., & Parmenter, B. J. (2017). Interventions to improve fundamental motor skills in pre-school aged children: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport, 20*(7), 658–666. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.008

12. World Health Organization. (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age*. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-155053-6.

MALAKALI VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQAGA OID QOBILIYATLARINI MASHG‘ULOT JARAYONIDA TAKOMILLASHTIRISH

Narzullayev Farrux Ashrapovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi professori

Annotatsiya: Mazkur tezisda malakali voleybolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg‘ulot jarayonida takomillashtirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Voleybolchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishini ta’minlovchi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik komponentlarining o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilingan. Mashg‘ulotlarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib tashkil etish, maxsus harakat mashqlaridan foydalanish, tezkor qaror qabul qilish, koordinatsion qobiliyat, tezkor-kuch sifatlari hamda texnik-taktik harakatlar barqarorligini rivojlantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, musobaqa, mashg‘ulot, mahorat, tayyorgarlik, texnika, taktika, koordinatsiya.

Kirish. Zamonaviy voleybolda musobaqa faoliyatining yuqori sur’atda kechishi, o‘yin vaziyatlarining tez-tez almashishi hamda sportchidan qisqa vaqt ichida samarali qaror qabul qilish talab etilishi malakali voleybolchilar tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni oshirmoqda. Musobaqadagi muvaffaqiyat faqat alohida jismoniy yoki texnik ko‘rsatkichlarning yuqori darajada rivojlanganligi bilan belgilanmaydi. Bunda sportchining jismoniy, texnik, taktik, funksional va

psixologik imkoniyatlarini murakkab o‘yin sharoitida bir vaqtning o‘zida namoyon eta olishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli malakali voleybolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg‘ulot jarayonida maqsadli rivojlantirish sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo‘nalishlaridan hisoblanadi.

Voleybol o‘yinida to‘p uzatish, qabul qilish, hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish, himoyadagi harakatlar va maydonda tezkor joy almashish kabi texnik-taktik harakatlarning samaradorligi sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq. Ayniqsa, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik va harakat reaksiyasining rivojlanganligi o‘yin davomida texnik usullarni barqaror bajarishga imkon yaratadi. Shu bilan birga, malakali sportchi o‘zgaruvchan vaziyatni tez baholashi, sheriklari va raqib harakatlarini oldindan anglay olishi hamda optimal taktik yechimni tanlashi zarur.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi – malakali voleybolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg‘ulot jarayonida takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar va pedagogik yondashuvlarning samaradorligini o‘rganish hamda ularni mashg‘ulot amaliyotiga tatbiq etish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun voleybolchilarning musobaqaviy faoliyatiga ta’sir qiluvchi asosiy jismoniy va texnik-taktik omillarni aniqlash; sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini baholash; musobaqa sharoitida bajariladigan texnik harakatlarning barqarorligi va samaradorligini o‘rganish; tezkor-kuch, koordinatsiya, sakrovchanlik va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini shakllantirish; mashg‘ulotlarda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish imkoniyatlarini aniqlash; sportchilarning individual xususiyatlariga mos yuklama hajmi va intensivligini belgilash; qo‘llanilgan mashg‘ulot vositalarining samaradorligini nazorat ko‘rsatkichlari asosida baholash kabi vazifalar belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida sport mashg‘ulotlari nazariyasi va voleybol bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, nazorat sinovlari, musobaqa faoliyatini tahlil qilish, pedagogik tajriba hamda olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish nazarda tutiladi. Ushbu metodlarning kompleks qo‘llanilishi sportchilarning tayyorgarlik darajasini bir tomonlama emas, balki jismoniy va texnik-taktik ko‘rsatkichlar uyg‘unligida baholash imkonini beradi.

Pedagogik kuzatuvlar davomida sportchilarning mashg‘ulot va musobaqalardagi harakat faolligi, texnik usullarni bajarish aniqligi, hujum va himoyadagi samaradorligi, o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlariga moslashish tezligi kuzatiladi. Nazorat sinovlari yordamida tezkor-kuch, sakrovchanlik, chaqqonlik, koordinatsion imkoniyatlar va maxsus chidamlilik kabi sifatlarning rivojlanganlik darajasini aniqlash mumkin. Mashg‘ulot jarayonida maxsus tayyorgarlik mashqlari texnik-taktik vazifalar bilan uyg‘unlashtiriladi. Xususan, qisqa vaqt oralig‘ida takroriy sakrashlar, yo‘nalishni keskin o‘zgartirib harakatlanish, hujum zarbasidan keyin himoya harakatiga tez o‘tish, to‘siqdan so‘ng qayta joylashish, murakkab vaziyatda to‘p qabul qilish va uzatish kabi topshiriqlar qo‘llanilishi mumkin. Mashg‘ulotlarning ayrim qismlarini musobaqaga yaqin intensivlikda tashkil etish orqali sportchilarda jismoniy yuklama ostida texnik-taktik harakatlarning barqarorligini saqlash ko‘nikmasi rivojlantiriladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tadqiqotning nazariy va amaliy tahlili shuni ko‘rsatadiki, malakali voleybolchilarning musobaqaviy imkoniyatlarini takomillashtirishda mashg‘ulot mazmunining o‘yin faoliyati talablariga mosligi alohida ahamiyatga ega. Faqat texnik elementlarni standart sharoitda ko‘p marotaba takrorlash sportchining musobaqadagi samaradorligini to‘liq ta’minlamaydi. Texnik usullarni vaqt tanqisligi, jismoniy charchoq, raqib qarshiligi va tez o‘zgaradigan taktik vaziyatlarda bajarishga yo‘naltirilgan mashqlar musobaqaga xos ko‘nikmalarning shakllanishiga xizmat qiladi. Maxsus mashqlarni tizimli qo‘llash voleybolchilarning harakat tezligi, sakrash imkoniyatlari, koordinatsiyasi va o‘yin vaziyatlariga moslashuvchanligini rivojlantirish uchun muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Ayniqsa, texnik va jismoniy topshiriqlarni birlashtiruvchi kompleks mashqlar sportchidan harakatni shunchaki bajarishni emas, balki mavjud vaziyatga mos texnik usulni tanlashni talab qiladi. Natijada mashg‘ulot jarayonida shakllangan ko‘nikmalarni musobaqa faoliyatiga ko‘chirish imkoniyati

ortadi.

Texnik-taktik tayyorgarlik nuqtayi nazaridan to‘pni qabul qilish aniqligi, uzatish sifati, hujum zarbasining samaradorligi, to‘siq qo‘yishdagi o‘zaro hamkorlik va himoyadan hujumga tez o‘tish kabi ko‘rsatkichlarni muntazam nazorat qilish muhimdir. Ushbu ko‘rsatkichlarning dinamikasi murabbiyga mashg‘ulot dasturining samaradorligini baholash va zarur hollarda yuklamalarga individual tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, malakali voleybolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini takomillashtirish mashg‘ulot jarayonining mazmuni, yuklamalarning maqsadli rejalashtirilishi hamda texnik-taktik mashqlarning musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilishi bilan chambarchas bog‘liq. Maxsus jismoniy sifatlarni texnik va taktik tayyorgarlik bilan uyg‘un rivojlantirish sportchining murakkab o‘yin vaziyatlarida samarali harakat qilish imkoniyatini kengaytiradi. Musobaqa epizodlarini modellashtirish, vaziyatli mashqlardan foydalanish va sportchilarning individual ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qilish esa tayyorgarlik jarayonini yanada maqsadli boshqarish imkonini beradi. Shu bois malakali voleybolchilar mashg‘ulotlarida musobaqa faoliyatining real talablarini aks ettiruvchi kompleks yondashuvdan foydalanish ularning sport mahorati va musobaqaviy samaradorligini oshirishning muhim pedagogik sharti sifatida qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Boltayev A.A. Yosh voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish va uni o‘yin davomida saqlash imkoniyati / Diss...avtoref...p.f.f.d.(PhD)- Chirchik, 2021 -64 b.
2. Бомпа Т., Периодизация: теория и методология тренировки / пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2010. – 432 с.
3. Истаров Б.Б, Методика обучения технике игры в волейбол. Учеб пособие-200. 512 с.
4. Николаева О.В. Повышение эффективности атакующих действий в волейболе на основе использования обманных движений в фазе разбега нападающего удара / дисс…2021, С.55-76.
5. Pulatov A.A., Qdirova M.A. / Sport pedagogik mahoratini oshirish. (Voleybol) / O‘quv qo‘llanma – T.: Cho‘lpon nomidagi NMIU. – 2018. – 244 b.

O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI KURASHCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGI VA MASHG‘ULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI.

Olimov Shahobiddin Maribboy o‘g‘li
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand
davlat universiteti tayanch doktaranti
olimovshaxobiddin57@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi kurashchilarning funksional tayyorgarligini rivojlantirish va mashg‘ulot samaradorligini oshirish metodikasining ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda kurashchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati, maxsus chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyatlari hamda tiklanish jarayonlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalari tahlil qilingan. Funksional tayyorgarlikni shakllantirishda individual yondashuv, bosqichma-bosqich yuklama berish, interval mashq metodi, vaziyatli kurash mashqlari va texnik-taktik tayyorgarlikni integratsiyalash tamoyillarining samaradorligi asoslangan. Tadqiqot natijalari asosida o‘quv-mashg‘ulot guruhi kurashchilarining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish va sport natijalarini yaxshilashga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *kurash, o‘quv-mashg‘ulot guruhi, funksional imkoniyatlar, mashg‘ulot yuklamasi, individual yondashuv, tiklanish, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, monitoring, optimallashtirish.*

Kirish. Zamonaviy kurash sportida sport natijasi nafaqat texnik usullarni egallash, balki yuqori intensivlikdagi faoliyatni bajarish, tezkor qaror qabul qilish va yuklamadan keyin samarali

tiklanish qobiliyatiga ham bog‘liq. O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarning biologik rivojlanishi, tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlari bir xil bo‘lmaganligi sababli barcha sportchilarga bir xil hajm va intensivlikdagi yuklamani qo‘llash kutilgan natijani bermasligi mumkin.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, amaliy mashg‘ulotlarda yuklamalarni rejalashtirish ko‘pincha guruhning o‘rtacha ko‘rsatkichlariga tayanadi. Bunday yondashuv ayrim sportchilarda yetarli rag‘batlantiruvchi ta’sir hosil qilmasa, boshqalarida ortiqcha charchoq va tiklanishning cho‘zilishiga olib kelishi mumkin. Shu bois mashg‘ulot yuklamalarini funksional imkoniyatlar asosida individuallashtirish o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boshqarishning muhim sharti hisoblanadi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanuvchi kurashchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lmasligi sababli mashg‘ulot jarayonini umumiy standart asosida tashkil etish kutilgan samarani bermasligi mumkin. Shu bois zamonaviy sport pedagogikasida individual-differensial yondashuv, funksional monitoring va integratsiyalashgan mashg‘ulot metodlaridan foydalanish dolzarb masalalardan biri sifatida qaralmoqda.

Funksional tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasida umumiy chidamlilik bilan bir qatorda maxsus chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyatlari, koordinatsion imkoniyatlar va tiklanish jarayonlarini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Ushbu maqola asos bo‘lgan materialda yuqori malakali kurashchilarning tayyorgarligini optimallashtirishda kompleks yondashuv, individual dasturlar, yuklama monitoringi, tiklanishni boshqarish va videoanalizning samaradorligi ko‘rsatilgan. Unda tajriba guruhida kuch 15 foizga, tezlik 12 foizga, chidamlilik 18 foizga oshgani qayd etilgan. Mazkur metodik g‘oyalar o‘quv-mashg‘ulot guruhi kurashchilarining yosh va tayyorgarlik xususiyatlariga moslashtirilib, yuklamalarni boshqarish modeli sifatida taklif etiladi.

Tadqiqot maqsadi. O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi kurashchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi kurashchilarning funksional tayyorgarlik darajasini o‘rganish.
- Funksional tayyorgarlikni baholash mezonlari va nazorat testlarini aniqlash.
- Kurashchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari imkoniyatlarini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish.
- Maxsus chidamlilik, kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vositalarini takomillashtirish.
- Funksional mashqlarni texnik-taktik tayyorgarlik bilan integratsiyalash.
- Mashg‘ulot samaradorligini oshirishning zamonaviy pedagogik yondashuvlarini asoslash.
- Taklif etilgan metodikaning pedagogik samaradorligini baholash.

Tadqiqotda ilmiy-metodik tahlil, pedagogik kuzatuv, nazorat testlari, pedagogik tajriba, videoanaliz hamda matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish nazarda tutildi. Pedagogik kuzatuv orqali mashg‘ulot davomiyligi, yuklama zichligi, bajarilgan maxsus mashqlar soni, kurashchilarning charchash belgilari va tiklanish sur’ati qayd etiladi.

Funksional imkoniyatlarni baholashda yurak urish chastotasining mashg‘ulot oldi, mashg‘ulot davomidagi va mashg‘ulotdan keyingi o‘zgarishi, nafas olishning tiklanish tezligi, subyektiv charchoq darajasi va ish qobiliyatining saqlanishi kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin. Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani baholovchi testlar tanlanadi.

Tajriba dasturining asosiy tamoyili yuklamani uch darajada boshqarishdan iborat: tayyorlov yuklamasi, rivojlantiruvchi yuklama va tiklanish yuklamasi. Har bir daraja sportchining individual funksional holati bilan muvofiqlashtiriladi. Texnik mashqlar, vaziyatli kurashlar va maxsus jismoniy mashqlar bir-biridan ajratilmay, musobaqa faoliyatiga yaqin sharoitda uyg‘unlashtiriladi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshiriladi, tiklanish yetarli bo‘lmagan holatda esa intensivlik vaqtincha kamaytiriladi.

Natijalarni qayta ishlashda o‘rtacha arifmetik qiymat, foiz o‘zgarishi, dispersiya va guruhlararo farqlarni taqqoslash usullaridan foydalanish mumkin. Bunday yondashuv metodikaning ta’sirini faqat bitta ko‘rsatkich emas, balki funksional, jismoniy va texnik-taktik natijalar majmuasi orqali baholash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalar. Funksional imkoniyatlarni hisobga olgan holda yuklamalarni boshqarish modeli quyidagi natijalarga erishishga xizmat qiladi. Birinchidan, mashg‘ulot yuklamasi sportchining real tayyorgarlik holatiga moslashtiriladi. Bu esa guruhdagi individual farqlarni hisobga olib, mashg‘ulotning haddan tashqari yengil yoki ortiqcha og‘ir bo‘lib qolishining oldini oladi.

Ikkinchidan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining uyg‘unligi kurashchining kuch, tezkorlik va maxsus chidamliligini birgalikda rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi kurash epizodlarini takrorlash, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar va vaziyatli topshiriqlar musobaqa faoliyatiga xos funksional talablarni shakllantiradi.

Uchinchidan, texnik-taktik mashqlarni charchoq sharoitida bajarish, qarshi usullarni tanlash va raqib harakatiga moslashish ko‘nikmalari takomillashadi. Asosiy materialda ko‘rsatilganidek, texnik va jismoniy tayyorgarlikni alohida emas, integratsiyalashgan holda tashkil etish harakatlarning aniqligi va barqarorligini oshirishga yordam beradi.

To‘rtinchidan, muntazam monitoring orqali ortiqcha zo‘riqishning dastlabki belgilari aniqlanadi. Tiklanish jarayonini nazorat qilish mashg‘ulotlar orasidagi dam olish vaqtini asosli belgilash, yuklamani o‘z vaqtida tuzatish va sport formasini barqaror saqlash imkonini beradi.

Muhokama. Tadqiqot materiallari tahlili shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish faqat yuklama miqdorini oshirish bilan belgilanmaydi. Uning asosiy mazmuni sportchi organizmining yuklamaga javob reaksiyasini hisobga olish, yuklama va tiklanish o‘rtasida muvozanat yaratish hamda mashg‘ulot vositalarini maqsadga muvofiq taqsimlashdan iborat.

O‘quv-mashg‘ulot guruhlarida individual yondashuv ayniqsa muhim, chunki sportchilarning biologik yoshi, texnik tajribasi va funksional tayyorgarligi farqlanadi. Shu sababli guruhli mashg‘ulotning umumiy maqsadi saqlangan holda, mashqlar davomiyligi, takrorlar soni, qarshilik darajasi va dam olish oralig‘i individual tarzda o‘zgartirilishi lozim.

Videoanalizdan foydalanish ham amaliy jihatdan foydali hisoblanadi. Kurash epizodlarini tahlil qilish orqali texnik xatolar, ortiqcha energiya sarfi, noto‘g‘ri masofa tanlash va himoyadan hujumga o‘tishdagi kechikishlar aniqlanadi. Bu ma’lumotlar keyingi mashg‘ulot yuklamasini aniqroq rejalashtirishga yordam beradi.

Shunday qilib, funksional monitoring, individual yuklama va integratsiyalashgan tayyorgarlikning birgalikdagi qo‘llanilishi o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi kurashchilarning rivojlanish sur’atlarini boshqarish uchun metodik asos yaratadi.

Xulosa. O‘quv-mashg‘ulot guruhi kurashchilarining mashg‘ulot yuklamalarini funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish individual rivojlanish farqlarini aniqlash, mashg‘ulot jarayonini tabaqalashtirish va uning samaradorligini oshirish imkonini beradi. Yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish jarayonlarini muntazam nazorat qilish hamda ortiqcha zo‘riqishning oldini olish sportchilarning barqaror funksional holatini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirish kurashchilarning kuch, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, texnik barqarorlik va taktik moslashuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Pedagogik kuzatuv, nazorat testlari, yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi va subyektiv charchoq ko‘rsatkichlariga asoslangan monitoring esa mashg‘ulot yuklamalarini o‘z vaqtida tuzatish hamda individual yondashuvni ta’minlash imkonini beradi.

Shunday qilib, funksional imkoniyatlarni inobatga olgan holda tashkil etilgan, jismoniy, texnik-taktik va tiklanish jarayonlari o‘zaro integratsiyalashgan mashg‘ulot metodikasi o‘quv-mashg‘ulot guruhi kurashchilarining sport tayyorgarligini izchil takomillashtirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va musobaqa faoliyatiga moslashuvchanligini kuchaytirishning samarali

ilmiy-metodik asosi bo‘lib xizmat qiladi.

Amaliy tavsiyalar – Mashg‘ulot boshlanishidan oldin sportchilarning funksional holatini qisqa monitoring orqali baholash;

– guruhdagi sportchilarga yuklamaning bir xil emas, balki tayyorgarlik darajasiga mos variantlarini qo‘llash;

– haftalik siklda yuqori, o‘rta va tiklanish yo‘nalishidagi mashg‘ulotlarni navbatlashtirish;

– maxsus chidamlilikni rivojlantirishda interval va vaziyatli kurash mashqlaridan foydalanish;

– texnik xatolarni videoanaliz asosida aniqlab, keyingi mashg‘ulot mazmuniga tuzatishlar kiritish;

– yuklama oshirilgan davrdan keyin tiklanish vositalarini rejalashtirish;

– monitoring natijalarini muntazam qayd etib, individual rivojlanish dinamikasini tahlil qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘zDJTI, 2005.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Toshkent, 2005.

3. Achilov T.S., Xudoyberganov J.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent, 2023.

4. Achilov T.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. – Toshkent, 2020.

5. Achilov T.S., Nazarov A.I., Toshpo‘latov S.K. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. – Toshkent, 2023.

6. Xudoyberganov J.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. – Toshkent, 2024.

7. Xudayberganov O.E., Masharipov R.M. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Kurash). O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Lesson Press, 2022. – 132 b.

KURASHCHILARDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI TO‘G‘RI TAQSIMLASH METODIKASI

Olimov Shahobiddin Maribboy o‘g‘li
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand
davlat universiteti tayanch doktoranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quv-mashg‘ulot bosqichida shug‘ullanuvchi kurashchilarning mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash metodikasining ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda sportchilarning yosh, jismoniy va funksional tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklama hajmi, intensivligi, davomiyligi va dam olish oralig‘ini belgilash masalalari tahlil qilindi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mashqlar, vaziyatli kurashlar hamda tiklanish vositalarini haftalik va bosqichli sikllarda uyg‘unlashtirishning ahamiyati asoslandi. Mashg‘ulot jarayonini pedagogik kuzatuv, nazorat testlari, yurak urish chastotasi, subyektiv charchoq va videoanaliz orqali monitoring qilish yuklamalarni o‘z vaqtida tuzatish imkonini berishi ko‘rsatildi. Maqolada kurashchilarning individual imkoniyatlariga mos ravishda tayyorlov, rivojlantiruvchi va tiklanish yo‘nalishidagi yuklamalarni navbatlashtirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, kurash, mashg‘ulot yuklamasi, yuklamalarni taqsimlash, individual yondashuv, tiklanish, monitoring, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik nazorat.

Kirish. Bugungi kunda zamonaviy kurash sportida yuqori natijaga erishish sportchining texnik usullarni egallashi bilan bir qatorda, mashg‘ulot yuklamalariga moslashishi, qisqa vaqt ichida kuch va tezkorlikni namoyon qilishi hamda musobaqadan keyin samarali tiklanish qobiliyatiga bog‘liq. Kurash bellashuvlari davomida yuqori intensivlikdagi qisqa epizodlar, qarshilik bilan bajariladigan harakatlar, muvozanatni saqlash, raqib harakatiga javob berish va taktik vaziyatni tez baholash talab etiladi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonini faqat mashqlar sonini

ko‘paytirish asosida tashkil etish yetarli emas; yuklamaning mazmuni va miqdorini to‘g‘ri taqsimlash muhim metodik vazifa hisoblanadi.

Bir guruhdagi sportchilarga bir xil hajm va intensivlikdagi yuklamani qo‘llash ayrim hollarda yetarli rivojlantiruvchi ta’sir bermasligi, boshqa hollarda esa ortiqcha charchoq va tiklanishning cho‘zilishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlashda umumiy guruh maqsadi saqlangan holda individual farqlarni hisobga olish zarur.

Muammoning dolzarbligi shundaki, amaliy mashg‘ulotlarda yuklamalarni rejalashtirish ko‘pincha murabbiyning tajribasi va guruhning o‘rtacha ko‘rsatkichlariga tayanadi. Bunday yondashuvda mashg‘ulotning tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlaridagi yuklama nisbati, yuqori va past intensivlikdagi kunlarning navbatlashuvi, dam olish oralig‘i hamda tiklanish vositalari yetarlicha aniq belgilanmasligi mumkin. Natijada sportchining jismoniy sifatlari bir tomonlama rivojlanishi yoki mashg‘ulot samaradorligi pasayishi ehtimoli ortadi.

Sport pedagogikasida yuklamalarni boshqarish jarayoni hajm, intensivlik, davomiylik, takrorlash soni, dam olish oralig‘i va mashqlar murakkabligi kabi ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘liqligi orqali izohlanadi. Kurashchilarda ushbu ko‘rsatkichlarni musobaqa faoliyatining talablariga moslashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish hamda tiklanish imkoniyatlarini hisobga olish mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etishning muhim shartidir.

Tadqiqot maqsadi vazifalari: Tadqiqotning maqsadi o‘quv-mashg‘ulot guruhi kurashchilarining jismoniy va funksional tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlashning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqishdan iborat.

• o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi kurashchilarning mashg‘ulot yuklamalarini tashkil etish holatini o‘rganish;
• yuklama hajmi, intensivligi va dam olish oralig‘ini baholash mezonlarini aniqlash;
• kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish vositalarini tizimlashtirish;
• haftalik va bosqichli mashg‘ulot sikllarida yuklamalarni navbatlashtirish metodikasini ishlab chiqish;
• individual funksional imkoniyatlar asosida yuklamalarni tabaqalashtirish usullarini asoslash;
• pedagogik nazorat va monitoring vositalari yordamida mashg‘ulot yuklamalarini o‘z vaqtida tuzatish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Ishda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, nazorat testlari, pedagogik tajriba, videoanaliz va matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish nazarda tutildi. Mazkur usullar mashg‘ulot yuklamalarining mazmuni, taqsimlanishi va sportchilarning unga javob reaksiyasini kompleks baholash imkonini beradi.

Pedagogik kuzatuv davomida mashg‘ulotning umumiy davomiyligi, faol ish vaqti, mashqlar takrorlari, kurash epizodlari soni, texnik topshiriqlarning murakkabligi, dam olish oralig‘i va charchash belgilari qayd etiladi. Kuzatuv natijalari yuklama zichligini aniqlash, mashg‘ulotning qaysi qismida ortiqcha zo‘riqish yuzaga kelayotganini ko‘rish va keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishga xizmat qiladi.

Funksional holatni baholashda mashg‘ulot oldidan va undan keyin yurak urish chastotasining o‘zgarishi, nafas olishning tiklanish tezligi, subyektiv charchoq darajasi va ish qobiliyatining saqlanishi kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin. Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun 30 metrga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, turnik yoki tortilish, maxsus chidamlilikni baholovchi takroriy kurash mashqlari, chaqqonlik va koordinatsiya testlari tanlanadi.

Nazorat testlari bir xil sharoitda, bir xil ko‘rsatma va dam olish talablari asosida o‘tkazilishi lozim. Test natijalarini faqat bir martalik qiymat sifatida emas, balki dinamik ko‘rsatkich sifatida tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Bunda sportchining individual o‘sishi, guruhdagi o‘rni va yuklamaga moslashish darajasi aniqlanadi.

Mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlashning nazariy asoslari

Mashg‘ulot yuklamasi sportchi organizmiga ta’sir ko‘rsatuvchi jismoniy va psixologik ish miqdorini anglatadi. Uning asosiy tarkibiy qismlari hajm va intensivlik hisoblanadi. Hajm

bajarilgan mashqlar soni, davomiyligi, masofasi yoki umumiy ish vaqtida ifodalansa, intensivlik harakatning tezligi, qarshilik darajasi, ish zichligi va maksimal imkoniyatga nisbati bilan belgilanadi.

Kurashchilarda yuklamani to‘g‘ri taqsimlash bir necha tamoyilga tayanadi. Birinchi tamoyil izchillik bo‘lib, mashg‘ulotlar oddiydan murakkabga, kam hajmdan ko‘proq hajmga va past intensivlikdan yuqori intensivlikka bosqichma-bosqich o‘tkaziladi. Ikkinchi tamoyil individuallashtirish bo‘lib, bir xil mashqning davomiyligi, takrorlar soni yoki dam olish oralig‘i sportchining tayyorgarligiga qarab o‘zgartiriladi. Uchinchi tamoyil yuklama va tiklanishning muvozanati bo‘lib, kuchli mashg‘ulotdan keyin organizmga yetarli tiklanish sharoiti yaratiladi.

Yuklamalarni taqsimlashda tayyorlov, rivojlantiruvchi va tiklanish yo‘nalishidagi mashg‘ulotlarni navbatlashtirish samarali hisoblanadi. Tayyorlov yuklamasi texnik harakatlarni takrorlash, umumrivojlantiruvchi mashqlar va o‘rtacha intensivlikdagi ishlarni o‘z ichiga oladi. Rivojlantiruvchi yuklama maxsus chidamlilik, tezkor-kuch va vaziyatli kurashlarni takomillashtirishga qaratiladi. Tiklanish yuklamasida esa yengil harakatlar, cho‘zilish, nafas mashqlari va faol dam olish vositalaridan foydalaniladi.

Mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash metodikasi mashg‘ulotning maqsadi, sportchining tayyorgarlik darajasi va musobaqa taqvimiga muvofiq ravishda tashkil etiladi. Bir mashg‘ulot ichida yuklama odatda tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga ajratiladi. Tayyorlov qismida organizm faoliyatga tayyorlanadi, asosiy qismda rejalashtirilgan jismoniy va texnik-taktik vazifalar bajariladi, yakuniy qismda esa tiklanishga yo‘naltirilgan mashqlar qo‘llanadi.

Haftalik mikrotsiklda yuqori, o‘rta va past intensivlikdagi mashg‘ulotlarni ketma-ket joylashtirish muhimdir. Ketma-ket bir necha kun yuqori intensivlikdagi kurash mashqlarini berish tiklanish jarayonini qiyinlashtirishi mumkin. Shu sababli kuchli maxsus mashg‘ulotdan keyin o‘rtacha intensivlikdagi texnik mashg‘ulot yoki tiklanish yo‘nalishidagi faoliyatni rejalashtirish maqsadga muvofiq.

Quyidagi jadval yuklamalarni taqsimlashning namunaviy ko‘rinishini ifodalaydi.

1-jadval

Mashg‘ulot yo‘nalishi	Asosiy mazmuni	Intensivlik	Metodik maqsad
Tayyorlov	Umumrivojlantiruvchi va texnik mashqlar	Past–o‘rta	Organizmni ishga tayyorlash
Rivojlantiruvchi	Maxsus chidamlilik, kuch va vaziyatli kurash	Yuqori	Jismoniy va maxsus imkoniyatlarni oshirish
Texnik-taktik	Usullar, qarshi harakatlar, kombinatsiyalar	O‘rta–yuqori	Harakat aniqligi va qaror qabul qilishni rivojlantirish
Tiklanish	Yengil mashqlar, cho‘zilish, nafas mashqlari	Past	Charchoqni kamaytirish va tiklanishni tezlashtirish

Yuklama taqsimotida mashqlarni ketma-ketlikda joylashtirish ham katta ahamiyatga ega. Tezkor-kuch mashqlari va murakkab texnik harakatlar sportchi nisbatan tetik holatda bo‘lgan mashg‘ulotning dastlabki asosiy qismida bajarilishi maqsadga muvofiq. Maxsus chidamlilik mashqlari esa texnik ko‘nikmalar yetarlicha shakllangandan so‘ng, musobaqaga yaqin sharoitda qo‘llanadi. Charchoq sharoitida texnik mashqlarni bajarish zarur bo‘lsa-da, uning hajmi sportchining xavfsizligi va harakat sifatini saqlash imkoniyatiga mos bo‘lishi kerak.

Yuklama hajmini oshirishda faqat mashqlar sonini ko‘paytirish emas, balki ularning murakkabligi, qarshilik darajasi, ish va dam olish nisbati ham hisobga olinadi. Masalan, bir xil miqdordagi kurash epizodlari qisqa dam olish bilan bajarilganda yuqoriroq funksional talabni yuzaga keltiradi. Shuning uchun murabbiy yuklamani oshirishning qaysi komponentidan foydalanayotganini aniq belgilashi lozim.O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi kurashchilarning imkoniyatlari turlicha bo‘lgani sababli individual yondashuv yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlashning

ajralmas qismi hisoblanadi. Individualizatsiya mashqning davomiyligi, takrorlar soni, qarshilik darajasi, sherik tanlash va dam olish oralig‘ini o‘zgartirish orqali amalga oshirilishi mumkin. Bunda guruhning umumiy mashg‘ulot maqsadi saqlanadi, biroq unga erishish vositalari sportchining holatiga moslashtiriladi.

Funksional monitoring yuklamani boshqarishda tezkor teskari aloqa vazifasini bajaradi. Mashg‘ulotdan oldin sportchining umumiy holati, uyqu sifati, mushaklarda og‘riq yoki og‘irlik hissi va subyektiv tayyorgarlik darajasi haqida qisqa ma’lumot olish mumkin. Mashg‘ulot davomida yurak urish chastotasi va charchoq belgilarini kuzatish, mashg‘ulotdan keyin esa tiklanish tezligini qayd etish yuklama miqdorini asosli tuzatishga yordam beradi.

Agar sportchida tiklanish sustlashsa, harakatlar aniqligi pasaysa yoki odatdagi ish hajmiga nisbatan ortiqcha charchoq kuzatilsa, keyingi mashg‘ulot intensivligini vaqtincha kamaytirish lozim. Aksincha, sportchi rejalashtirilgan yuklamani oson bajarsa va tiklanish ko‘rsatkichlari barqaror bo‘lsa, yuklama bosqichma-bosqich oshirilishi mumkin. Bunday yondashuv ortiqcha zo‘riqishning oldini olish bilan birga, sportchining rivojlanish sur’atini boshqarish imkonini beradi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirish Kurashchilar tayyorgarligida umumiy jismoniy sifatlar maxsus harakatlar uchun zarur funksional zamin yaratadi. Umumiy chidamlilik, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va koordinatsiya rivojlangan bo‘lsa, sportchi maxsus kurash yuklamalarini samaraliroq o‘zlashtiradi. Shu bilan birga, umumiy tayyorgarlik mashqlari maxsus texnik-taktik vazifalardan uzilib qolmasligi kerak.

Maxsus tayyorgarlikda qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan kurash epizodlari, qisqa vaqtli yuqori intensivlikdagi takrorlar, usulga kirish va undan chiqish mashqlari, vaziyatli topshiriqlar hamda musobaqa sharoitiga yaqin kombinatsiyalardan foydalaniladi. Ushbu vositalar kuch va chidamlilikni alohida emas, balki texnik harakatlar bilan birgalikda rivojlantirish imkonini beradi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni jismoniy yuklama bilan uyg‘unlashtirishda mashqlar murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Dastlab usulning tuzilishi va bajarilish aniqligi shakllantiriladi, keyinchalik qarshilik darajasi oshiriladi, so‘ngra vaqt cheklovi va vaziyatli topshiriqlar kiritiladi. Shu tariqa sportchi charchoq sharoitida ham texnik harakatni saqlash, raqibning qarshi harakatiga moslashish va optimal qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Natijalar. Tahlil qilingan ilmiy-metodik yondashuvlar mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash sport tayyorgarligining bir nechta yo‘nalishida ijobiy o‘zgarishlar yaratishini ko‘rsatadi. Birinchidan, yuklama sportchining real tayyorgarlik holatiga moslashtiriladi. Bu guruhdagi individual farqlarni hisobga olish, ortiqcha yoki yetarlicha bo‘lmagan ta’sirning oldini olish imkonini beradi.

Ikkinchidan, yuqori va o‘rta intensivlikdagi mashg‘ulotlarni navbatlashtirish tiklanish jarayonlarini muvofiqlashtiradi. Mashg‘ulotlar orasidagi dam olish va faol tiklanish vositalarining rejalashtirilishi sportchining keyingi mashg‘ulotga tayyor holda kelishiga yordam beradi. Natijada mashg‘ulot sifati va ish qobiliyatining barqarorligi ta’minlanadi.

Uchinchidan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining uyg‘unligi kuch, tezkor-kuch va maxsus chidamlilikni kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi kurash epizodlarini takrorlash, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar va vaziyatli topshiriqlar musobaqa faoliyatiga xos funksional talablarni shakllantiradi.

To‘rtinchidan, muntazam nazorat va monitoring orqali mashg‘ulot jarayonidagi kamchiliklar tezroq aniqlanadi. Videoanaliz texnik xatolarni, ortiqcha energiya sarfini, noto‘g‘ri masofa tanlashni va himoyadan hujumga o‘tishdagi kechikishlarni ko‘rsatishi mumkin. Ushbu ma’lumotlar keyingi mashg‘ulot mazmuniga aniq tuzatishlar kiritish uchun asos bo‘ladi.

Muhokama. Mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash masalasi sportchilarni tayyorlash jarayonida faqat jismoniy ish hajmini belgilash bilan cheklanmaydi. Uning mazmuni sportchining organizmiga berilayotgan ta’sirni, tiklanish imkoniyatlarini va mashg‘ulot maqsadining bajarilish darajasini birgalikda boshqarishni anglatadi. Shu nuqtayi nazardan yuklama va tiklanish o‘rtasidagi muvozanat metodikaning asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi.

O‘quv-mashg‘ulot bosqichida sportchilarning biologik yoshi va tayyorgarlik tajribasi farqlanishi mumkin. Shu sababli barcha kurashchilarga mutlaqo bir xil yuklama berish pedagogik jihatdan maqbul emas. Guruhli mashg‘ulotning umumiy mazmuni saqlangan holda individual topshiriqlar, turli dam olish oralig‘i va qarshilik darajalaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Yuklamalarni rejalashtirishda musobaqa faoliyatining o‘ziga xosligi ham hisobga olinishi kerak. Kurashda qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflash, tezkor harakatlanish, muvozanatni saqlash va texnik usulni aniq bajarish talab etiladi. Demak, mashg‘ulotlar faqat uzoq davom etadigan umumiy chidamlilik ishlariga asoslanmasdan, qisqa va yuqori intensivlikdagi maxsus epizodlarni ham o‘z ichiga olishi lozim.

Videoanaliz va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish zamonaviy mashg‘ulot jarayonining amaliy imkoniyatlarini kengaytiradi. Biroq texnologik vositalar murabbiy pedagogik qarorining o‘rnini bosmaydi. Ular sportchining holati haqidagi ma’lumotlarni to‘plash va tahlil qilishga yordam beruvchi vosita sifatida qo‘llanishi kerak. Yakuniy qaror sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot maqsadi va xavfsizlik talablarini hisobga olgan holda qabul qilinadi.

Xulosa. O‘quv-mashg‘ulot bosqichida kurashchilarga beriladigan yuklamalarni samarali boshqarish, avvalo, ularni sportchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligiga muvofiq ravishda taqsimlashni talab etadi. Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichli ravishda o‘zgartirish, turli darajadagi intensivlikni uyg‘unlashtirish va dam olish hamda tiklanish vaqtlarini to‘g‘ri belgilash mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish imkonini beradi. Mashg‘ulotlarni individual imkoniyatlarga moslashtirish guruhdagi sportchilarning farqlarini hisobga olish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va ortiqcha zo‘riqishning oldini olish imkonini beradi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirish esa kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, texnik barqarorlik va taktik moslashuvchanlikni kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Pedagogik kuzatuv, nazorat testlari, yurak urish chastotasi, tiklanish tezligi, subyektiv charchoq va videoanalizga asoslangan monitoring yuklamalarni o‘z vaqtida tuzatish uchun zarur teskari aloqani ta’minlaydi. Shunday qilib, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash metodikasi kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini izchil tashkil etish, sport natijalarini yaxshilash va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikni takomillashtirishning samarali vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘zDJTI, 2005.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Toshkent, 2005.

3. Achilov T.S., Xudoyberganov J.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2023.

4. Achilov T.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. Toshkent, 2020.

5. Achilov T.S., Nazarov A.I., Toshpo‘latov S.K. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Milliy kurash). Darslik. Toshkent, 2023.

6. Xudoyberganov J.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent, 2024.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA KURASH TO‘GARAKLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Mamanazarov Akmal Anvarovich

Buxoro Davlat Universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kaferdasi dotsenti

mamanazarovakmal152@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida kurash to‘garaklarini tashkil etishning pedagogik-uslubiy asoslari yoritilgan. To‘garak faoliyatini rejalashtirish, talabalarni jalb etish,

mashg‘ulotlarni tashkil etish shakllari, murabbiy-o‘qituvchi faoliyati hamda moddiy-texnik ta’minot masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, to‘garak ishini nazorat qilish va samaradorligini baholash mezonlari, talabalarda barqaror sport motivatsiyasini shakllantirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya kafedralari, sport klublari rahbarlari va kurash bo‘yicha murabbiylar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: kurash to‘garagi, oliy ta’lim, sport-ommaviy ish, pedagogik tashkil etish, talabalar sporti, murabbiy faoliyati, sport motivatsiyasi.

Аннотация

В данной статье раскрыты педагогико-методические основы организации кружков кураша в высших образовательных учреждениях. Проанализированы вопросы планирования деятельности кружка, привлечения студентов, форм организации занятий, деятельности тренера-преподавателя, а также материально-технического обеспечения. Также рассмотрены критерии контроля и оценки эффективности работы кружка, пути формирования у студентов устойчивой спортивной мотивации. Результаты исследования имеют практическое значение для кафедр физического воспитания высших учебных заведений, руководителей спортивных клубов и тренеров по курашу.

Ключевые слова: кружок кураша, высшее образование, спортивно-массовая работа, педагогическая организация, студенческий спорт, деятельность тренера, спортивная мотивация.

Annotation

This article reveals the pedagogical and methodological foundations for organizing kurash clubs in higher education institutions. Issues of planning club activities, attracting students, forms of organizing training sessions, the activity of the coach-instructor, as well as material and technical support are analyzed. The criteria for monitoring and assessing the effectiveness of club work, and ways of forming stable sports motivation among students are also examined. The research findings have practical value for departments of physical education at higher education institutions, sports club managers, and kurash coaches.

Keywords: kurash club, higher education, sports and mass work, pedagogical organization, student sports, coach activity, sports motivation.

Kirish

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning jismoniy va ma’naviy barkamol shaxs sifatida shakllanishida sport to‘garaklari muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa kurash to‘garaklari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki milliy qadriyatlarni, mardlik va sportchilik odobini tarbiyalash vositasi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalarida tashkil etilgan kurash to‘garaklari talabalarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sog‘lom turmush tarziga jalb qilish, shuningdek iqtidorli talabalarni aniqlab, ularni sport mahoratini yanada oshirishga yo‘naltirish imkonini beradi.

Biroq amaliyotda ko‘plab oliy ta’lim muassasalarida kurash to‘garaklarini tashkil etish tizimli emas, ko‘pincha tasodifiy tashabbus asosida yuritiladi, aniq pedagogik reja va mezonlarga ega bo‘lmaydi. Bu esa to‘garak faoliyatining samaradorligini pasaytiradi, talabalarning qiziqishi va davomiyligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli kurash to‘garaklarini tashkil etishning ilmiy asoslangan pedagogik tizimini ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi — oliy ta’lim muassasalarida kurash to‘garaklarini tashkil etishning pedagogik asoslarini ilmiy jihatdan tahlil qilish va uning samarali tashkil etish tizimini ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

— kurash to‘garagi faoliyatining pedagogik mazmuni va vazifalarini aniqlash;

— to‘garakka talabalarni jalb etish va tanlash tamoyillarini ishlab chiqish;

— mashg‘ulotlarni tashkil etish shakllari va rejalashtirish tizimini asoslash;

— murabbiy-o‘qituvchi faoliyatiga qo‘yiladigan pedagogik talablarni belgilash;

— to‘garak ishi samaradorligini baholash mezonlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida pedagogik-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma va suhbat metodlari, shuningdek oliy ta’lim muassasalarida mavjud sport-ommaviy ish tajribasini o‘rganish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Kurash to‘garagi faoliyatining pedagogik mazmuni

Kurash to‘garagi — bu talabalarning ixtiyoriy ravishda, darsdan tashqari vaqtda kurash sport turi bilan muntazam shug‘ullanishini tashkil etuvchi sport-ommaviy faoliyat shaklidir. Uning pedagogik mazmuni uch asosiy yo‘nalishni o‘z ichiga oladi: jismoniy tarbiya (jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sog‘lomlashtirish), sport-texnik tayyorgarlik (texnik-taktik mahoratni oshirish, musobaqalarga tayyorlash) va ma’naviy-axloqiy tarbiya (irodani, mardlikni, jamoaviylikni, milliy g‘ururni shakllantirish).

To‘garak faoliyati darslik jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridan farqli o‘laroq, ko‘proq erkin, talabaning shaxsiy qiziqishiga asoslangan bo‘lib, bu esa pedagogik jarayonni tashkil etishda individual yondashuv va motivatsion omillarga alohida e’tibor qaratishni talab qiladi.

To‘garakni tashkil etishning asosiy tarkibiy qismlari

1. Talabalarni jalb etish va tanlash

To‘garak faoliyatining boshlang‘ich bosqichi talabalar orasida kurash sport turini targ‘ib qilish, ma’lumot tarqatish (e’lonlar, ijtimoiy tarmoqlar, kirish haftaligi tadbirlari) va sinov mashg‘ulotlari orqali qiziquvchi talabalarni jalb etishdan iborat. Tanlov jarayonida talabalarning sog‘liq holati (tibbiy ko‘rik natijalari), boshlang‘ich jismoniy tayyorgarlik darajasi va shaxsiy istagi hisobga olinadi. Muhim jihat — to‘garakka nafaqat sport yutuqlariga ega bo‘lgan, balki umuman shug‘ullanishni istagan barcha talabalarning qabul qilinishi, chunki to‘garakning asosiy vazifasi ommaviylikni ta’minlashdir.

2. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish va tashkil etish

Kurash to‘garagi mashg‘ulotlari odatda haftasiga 2–3 marta, har biri 60–90 daqiqa davom etadigan tartibda tashkil etiladi. Yillik reja uch davrga bo‘linadi: tayyorgarlik davri (umumiy jismoniy va texnik asoslarni shakllantirish), asosiy davr (texnik-taktik mahoratni chuqurlashtirish, ichki musobaqalarga tayyorgarlik) va o‘tish davri (faol dam olish, sog‘lomlashtirish mashqlari). Har bir mashg‘ulot tuzilishi an’anaviy uch qismdan — tayyorlovchi (isinish), asosiy va yakuniy (tiklanish) qismlardan iborat bo‘lishi lozim.

3. Murabbiy-o‘qituvchining pedagogik faoliyati

To‘garak rahbari nafaqat sport-texnik bilimga, balki pedagogik mahoratga ham ega bo‘lishi zarur. Uning vazifalariga quyidagilar kiradi: mashg‘ulotlarni ilmiy-uslubiy asosda rejalashtirish, talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish, xavfsizlik texnikasiga rioya etilishini nazorat qilish, talabalarda ijobiy sport-axloqiy sifatlarni tarbiyalash va ularni doimiy ravishda rag‘batlantirib borish. Murabbiy shuningdek talabalar bilan ishonchli pedagogik muloqot o‘rnatishi, ularning shaxsiy va o‘quv muammolarini ham hisobga olgan holda individual yondashuvni ta’minlashi kerak.

4. Moddiy-texnik va tashkiliy ta’minot

To‘garak faoliyatining samaradorligi ko‘p jihatdan moddiy-texnik bazaga bog‘liq: maxsus kurash maydonchasi yoki gilamcha, sport formasi, tibbiy nazorat punkti mavjudligi zarur shart-sharoitlar hisoblanadi. Shuningdek, oliy ta’lim muassasasi ma’muriyati tomonidan to‘garak faoliyatiga moliyaviy va tashkiliy qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatilishi, musobaqalarga chiqish uchun zarur hujjatlar va transport masalalari hal etilishi lozim.

Talabalarda sport motivatsiyasini shakllantirish yo‘llari

To‘garak faoliyatining barqarorligini ta’minlashda talabalarning ichki motivatsiyasini shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Bu borada quyidagi pedagogik usullar samarali hisoblanadi: ichki (fakultetlararo) musobaqalar tashkil etish, yutuqlarni jamoa oldida taqdirlash, ijtimoiy tarmoqlarda to‘garak faoliyatini yoritib borish, tajribali kurashchi-talabalarni yangi a’zolarga ustoz sifatida biriktirish (nastavnichestvo), shuningdek to‘garak a’zolarini viloyat va respublika miqyosidagi musobaqalarga jalb etish. Bunday chora-tadbirlar talabalarda sport bilan

shug‘ullanishga barqaror qiziqish va jamoaga mansublik hissini shakllantiradi.

To‘garak ishi samaradorligini baholash mezonlari

To‘garak faoliyatining pedagogik samaradorligini baholashda quyidagi mezonlardan foydalanish tavsiya etiladi: to‘garakka a’zo bo‘lgan talabalar soni va ularning davomiyligi (mashg‘ulotlarga qatnashish barqarorligi), talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi, musobaqalardagi natijalar (ichki, fakultetlararo va tashqi musobaqalar), shuningdek talabalar va professor-o‘qituvchilar orasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari. Bu ko‘rsatkichlar yig‘indisi asosida to‘garak faoliyati yiliga kamida bir marta tahlil qilinib, kerakli tashkiliy-uslubiy o‘zgartirishlar kiritilishi lozim.

Kurash to‘garaklarini tashkil etishda uchraydigan pedagogik muammolar

Amaliyotni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, oliy ta’lim muassasalarida kurash to‘garaklarini tashkil etishda bir qator tipik muammolar uchraydi. Birinchidan, ko‘pgina hollarda to‘garak faoliyati aniq yillik va oylik reja asosida emas, balki tasodifiy tarzda tashkil etiladi, bu esa mashg‘ulotlar mazmunida izchillikning yo‘qolishiga olib keladi. Ikkinchidan, talabalarning o‘quv yuklamasi yuqori bo‘lgan davrlarda (sessiya, amaliyot) to‘garak mashg‘ulotlariga qatnashish keskin kamayadi, biroq bu holatga moslashtirilgan alohida uslubiy yondashuv ishlab chiqilmagan bo‘ladi. Uchinchidan, ba’zi oliy ta’lim muassasalarida malakali murabbiy kadrlarining yetishmasligi to‘garak sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bunday muammolarni bartaraf etish uchun to‘garak faoliyatini fakultet yoki kafedra darajasida rasmiy hujjatlar (nizom, yillik reja, davomat jurnali) asosida yuritish, sessiya davrida yengillashtirilgan “qo‘llab-quvvatlovchi” mashg‘ulot rejimini joriy etish hamda murabbiylarning malakasini oshirish bo‘yicha muntazam seminar-treninglar tashkil etish tavsiya etiladi.

Kurash to‘garagining talaba shaxsini tarbiyalashdagi o‘rni

Kurash to‘garagi nafaqat jismoniy sifatlarni, balki talabaning shaxsiy-ijtimoiy sifatlarini ham shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Muntazam mashg‘ulotlar davomida talabalarda intizom, mas’uliyat, o‘z-o‘zini nazorat qilish, qiyinchiliklarga bardosh berish kabi iroda sifatlari tarbiyalanadi. Jamoaviy mashg‘ulotlar va ichki musobaqalar esa talabalarda hamjihatlik, o‘zaro hurmat va sog‘lom raqobat muhitini shakllantiradi. Kurashning o‘ziga xos marosim va odob-axloq me’yorlari (raqibga hurmat, halol kurash tamoyillari) talabalarda milliy g‘urur va ma’naviy qadriyatlarga sodiqlikni tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Shuningdek, to‘garak faoliyati orqali aniqlangan iqtidorli talabalar oliy ta’lim muassasasi terma jamoasi tarkibiga jalb etilib, ularning sport mahorati yanada yuqori darajada rivojlantiriladi. Bu esa o‘z navbatida oliy ta’lim muassasasining respublika va xalqaro miqyosdagi sport nufuzini oshirishga ham xizmat qiladi.

Xulosa

Oliy ta’lim muassasalarida kurash to‘garaklarini samarali tashkil etish talabalarning jismoniy, texnik-sport va ma’naviy-axloqiy jihatdan barkamol shaxs bo‘lib shakllanishiga xizmat qiluvchi muhim pedagogik omil hisoblanadi. To‘garak faoliyatini ilmiy asoslangan tizim — talabalarni to‘g‘ri jalb etish, mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, murabbiyning yuqori pedagogik mahorati, zarur moddiy-texnik ta’minot va barqaror motivatsion muhit asosida tashkil etish uning uzoq muddatli samaradorligini ta’minlaydi. Taklif etilgan pedagogik asoslar oliy ta’lim muassasalarida kurash to‘garaklari faoliyatini takomillashtirish, talabalar sportini ommalashtirish va yosh sportchilarni tarbiyalash borasida amaliy qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamanazarov A.A. National struggle by means of your students physical and technical training development methodology improvement, Journal of New Century Innovations, volume 79, issue 1, June 2025

2. Mamanazarov A. Methodology for developing the physical and technical training of wrestlers, Excellencia International Multi-Disciplinary Journal of education 2024 voleum 02

3. Mamanazarov A.A. Physical fitness of a teenage wrestler ta’lim va innovatsion tadqiqotlar ilmiy va ilmiy texnik onlayn konferensiya 2023

4. Mamanazarov A.A. Миллий кураш воситасида талабаларинг жисмоний -техник тайёргарлигини ривожлантириш sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari 2025 yil 14-15 mart

5. Mamanazarov A. A. Physical fitness of a teenage wrestler volume:2 issue:5|2023 physical fitness of a teenage wrestler

6. Qoraboyev F. F. Et al. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and Teaching Methods. – 2023. – т. 2. – №. 19. – с. 42-45.

7. Корабоев Ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – с. 67.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ: КОНТРОЛИРУЕМОЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Q.P.Arslonov
Buxoro davlat universiteti, Sport nazariyasi
va metodikasi kafedrasi professori
arslanovqaxramon@gmail.com

Аннотация
В статье представлена методика совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля и результаты ее экспериментальной проверки. В исследовании приняли участие 72 спортсмена, распределенные на контрольную (n=36) и экспериментальную (n=36) группы. Для оценки подготовленности использовались шесть технических тестов, характеризующих захват и выведение из равновесия, подножку и зацеп, броски через плечо или бедро, бросок вперед, бросок назад, а также защитные и контратакующие действия. Результаты показали более выраженную положительную динамику в экспериментальной группе. Прирост показателей составил 18,7–26,8%, тогда как в контрольной группе – 6,9–10,3%. Наиболее значительные изменения отмечены в тестах «Защита и контратака» (26,8%) и «Бросок вперед» (24,1%). Полученные результаты подтверждают эффективность применения ситуационных упражнений, вариативных технических комбинаций, индивидуализации тренировочных заданий и постепенного усложнения нагрузки в процессе технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.
Ключевые слова: *вольная борьба, борцы, технико-тактическая подготовка, технические действия, тактические навыки, спортивная тренировка, ситуационные упражнения, контратака.*

Введение

Вольная борьба относится к сложным и динамичным видам спортивных единоборств, в которых эффективность соревновательной деятельности определяется уровнем физической, технической и тактической подготовленности спортсмена. Успешное ведение поединка требует не только высокого уровня силы, быстроты, выносливости и координационных способностей, но и умения своевременно выбирать и реализовывать технические действия с учетом постоянно изменяющейся ситуации. В связи с этим совершенствование технико-тактической подготовки борцов вольного стиля является актуальной задачей современной теории и методики спортивной тренировки.

По мнению В.Н. Платонова, достижение высокого спортивного результата обеспечивается комплексным развитием различных сторон подготовленности спортсмена и рациональным управлением тренировочным процессом [1]. Л.П. Матвеев также рассматривает спортивную подготовку как целостную систему, в которой физическая, техническая и тактическая подготовка должны находиться во взаимосвязи [3]. При этом специальная физическая подготовленность создает необходимые предпосылки для эффективного выполнения технических действий и их сохранения в условиях соревновательного утомления [2].

Особое значение для борцов имеет совершенствование техники и тактики ведения поединка. Г.С. Туманян отмечает необходимость формирования устойчивых технических навыков, их вариативности и способности применять приемы в различных условиях противоборства [7]. Ю.А. Шахмурадов подчеркивает, что многолетняя подготовка борцов должна строиться с учетом специфики соревновательной деятельности и закономерностей формирования технического мастерства [9]. Тактическая подготовка, в свою очередь, предполагает развитие способности анализировать действия соперника, прогнозировать их развитие и своевременно выбирать наиболее эффективный вариант атаки или контратаки [11].

Современная методика спортивной подготовки также предполагает индивидуализацию тренировочных воздействий с учетом уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов [4, 5]. А.А. Новиков и А.А. Карелин подчеркивают важность комплексного развития физических, технических и тактических компонентов спортивного

мастерства и их интеграции в условиях, приближенных к соревновательной деятельности [6, 10]. Рациональное программирование тренировочного процесса позволяет целенаправленно изменять содержание и величину нагрузок, обеспечивая последовательное совершенствование спортивного мастерства [12].

Таким образом, анализ научно-методической литературы показывает, что повышение эффективности подготовки борцов вольного стиля требует комплексного совершенствования технических действий и тактических навыков при одновременном развитии специальной физической подготовленности. Вместе с тем сохраняется необходимость экспериментальной проверки методик, направленных на повышение эффективности технико-тактических действий в условиях систематической тренировочной работы.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось с целью экспериментальной проверки эффективности разработанной методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. В исследовании приняли участие 72 спортсмена, которые методом случайного распределения были разделены на контрольную (n=36) и экспериментальную (n=36) группы. Спортсмены обеих групп имели сопоставимый уровень предварительной технической и физической подготовленности.

В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся по традиционной программе спортивной подготовки. В экспериментальной группе применялась разработанная методика, предусматривающая комплексное совершенствование технических действий, тактического мышления и способности применять освоенные приемы в условиях, приближенных к соревновательному поединку. Основное внимание уделялось вариативности атакующих и защитных действий, быстроте принятия тактических решений, переходу от одного технического действия к другому, а также совершенствованию контратакующих действий.

Для оценки эффективности методики использовался комплекс из шести технических тестов, отражающих основные компоненты технико-тактической подготовленности борцов:

- T1 – Grip and Off-Balancing – захват и выведение соперника из равновесия;
- T2 – Foot Sweeping/Hooking Technique – выполнение подножки или зацепа;
- T3 – Shoulder or Hip Throw – выполнение броска через плечо или бедро;
- T4 – Forward Throw – выполнение броска вперед;
- T5 – Backward Throw – выполнение броска назад;
- T6 – Defense and Counter-Technique – защитное и контратакующее действие.

Каждый тест оценивал качество, точность и эффективность выполнения соответствующего технического действия. При проведении тестирования учитывались правильность выполнения приема, скорость действия, устойчивость техники и способность спортсмена сохранять контроль над ситуацией. Оценивание проводилось по единой системе, что обеспечивало возможность объективного сопоставления результатов контрольной и экспериментальной групп.

Экспериментальная методика основывалась на принципах последовательности, систематичности, индивидуализации и постепенного усложнения двигательных заданий. На начальном этапе основное внимание уделялось совершенствованию отдельных технических элементов, затем выполнялись комбинации технических действий, а на заключительном этапе они интегрировались в ситуационные и соревновательные упражнения. Такой подход позволял формировать не только устойчивый двигательный навык, но и способность спортсмена выбирать оптимальное техническое действие в зависимости от поведения соперника.

Исследование включало три этапа тестирования: исходное тестирование до начала эксперимента, промежуточное тестирование в процессе реализации методики и итоговое тестирование после завершения экспериментальной программы. Полученные результаты

обрабатывались методами математической статистики. Определялись средние значения (M), стандартное отклонение (SD) и достоверность различий между показателями групп. Для оценки статистической значимости изменений использовался t-критерий Стьюдента, а уровень статистической значимости принимался при $p<0,05$.

Сравнение динамики показателей контрольной и экспериментальной групп позволило определить степень эффективности разработанной методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Результаты исследования

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали положительную динамику показателей технико-тактической подготовленности в обеих группах, однако выраженность изменений в экспериментальной группе была значительно выше. На начальном этапе исследования статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами по основным показателям не выявлено ($p>0,05$), что свидетельствует об относительной однородности выборки.

После завершения экспериментальной программы в экспериментальной группе наблюдалось существенное улучшение результатов по всем шести исследуемым показателям. Наиболее выраженная положительная динамика отмечена в тестах T4 (Forward Throw) и T6 (Defense and Counter-Technique), характеризующих эффективность атакующих, защитных и контратакующих действий. Улучшение данных показателей свидетельствует о повышении способности спортсменов быстро выбирать и реализовывать оптимальные технические действия в изменяющихся условиях поединка.

В тесте T1 (Grip and Off-Balancing) средний результат экспериментальной группы увеличился примерно на 18,7%, тогда как в контрольной группе прирост составил около 7,4%. По показателю T2 (Foot Sweeping/Hooking Technique) прирост составил соответственно 21,3% и 8,1%. В тесте T3 (Shoulder or Hip Throw) экспериментальная группа улучшила результат на 19,6%, в то время как контрольная – на 6,9%.

Наиболее существенные изменения были зарегистрированы в тесте T4 (Forward Throw). В экспериментальной группе прирост составил 24,1%, тогда как в контрольной группе – 9,2%. Показатель T5 (Backward Throw) увеличился на 20,5% в экспериментальной группе и на 8,6% в контрольной. В тесте T6 (Defense and Counter-Technique) прирост составил 26,8% и 10,3% соответственно.

Таким образом, по сравнению с традиционной программой разработанная методика обеспечила более выраженное совершенствование технико-тактических действий. Особенно заметным было улучшение защитно-контратакующей деятельности, что может быть связано с использованием ситуационных упражнений, вариативных комбинаций и заданий, требующих быстрого принятия решения.

Таблица 1.

Динамика показателей технико-тактической подготовленности борцов

Тест	Контрольная группа, прирост	Экспериментальная группа, прирост	Разница
T1 – Захват и выведение из равновесия	7,4%	18,7%	11,3%
T2 – Подножка и зацеп ногой	8,1%	21,3%	13,2%
T3 – Бросок через плечо или бедро	6,9%	19,6%	12,7%
T4 – Бросок вперед	9,2%	24,1%	14,9%
T5 – Бросок назад	8,6%	20,5%	11,9%
T6 – Защита и контратака	10,3%	26,8%	16,5%

Статистический анализ полученных результатов показал, что итоговые показатели экспериментальной группы достоверно превышали соответствующие значения

контрольной группы по большинству исследуемых параметров ($p<0,05$). Наиболее выраженные различия отмечены по показателям Т4 и Т6. Это свидетельствует о том, что систематическое включение в тренировочный процесс ситуационных и соревновательно-моделирующих упражнений способствует более эффективному переносу сформированных технических навыков в условия реального противоборства.

Полученные результаты подтверждают эффективность комплексного подхода, при котором техническое совершенствование сочетается с развитием тактического мышления, быстроты принятия решений и способности оперативно изменять характер двигательного действия в зависимости от поведения соперника. В целом применение разработанной методики способствовало более выраженному росту уровня технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля по сравнению с традиционной системой подготовки.

Обсуждение результатов

Результаты педагогического эксперимента показали более выраженное улучшение технико-тактической подготовленности борцов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. По всем шести тестам прирост показателей в экспериментальной группе составил 18,7–26,8%, тогда как в контрольной – 6,9–10,3%.

Наиболее высокий прирост отмечен в тестах Т6 – «Защита и контратака» (26,8%) и Т4 – «Бросок вперед» (24,1%). Это свидетельствует о положительном влиянии ситуационных упражнений, вариативных технических комбинаций и моделирования соревновательных условий на способность борцов быстро выбирать и эффективно выполнять атакующие и контратакующие действия.

Полученные результаты согласуются с положениями Г.С. Туманяна [7, 8] и Ю.А. Шахмурадова [9] о необходимости комплексного совершенствования техники и тактики борцов. Важную роль также играет специальная физическая подготовленность, создающая функциональную основу для эффективного выполнения технических действий [1, 2].

Таким образом, разработанная методика, основанная на последовательном усложнении технических заданий, индивидуализации нагрузки и применении ситуационных упражнений, оказалась более эффективной по сравнению с традиционной системой подготовки.

Заключение

Проведенное исследование показало эффективность разработанной методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. По всем исследуемым тестам экспериментальная группа продемонстрировала более высокий прирост результатов по сравнению с контрольной группой.

Наибольшие изменения отмечены в показателях «Защита и контратака» (26,8%) и «Бросок вперед» (24,1%), что свидетельствует о повышении эффективности атакующих, защитных и контратакующих действий спортсменов.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что применение ситуационных упражнений, вариативных технических комбинаций, индивидуализации тренировочных заданий и постепенного усложнения нагрузки способствует более эффективному формированию технико-тактического мастерства борцов. Разработанная методика может быть рекомендована для использования в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

5. Кузнецов В.В. Модельные характеристики и методика подготовки спортсменов высокой квалификации. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.

7. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов: теория, методика, практика. – М.: Советский спорт, 2006. – 544 с.

8. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

9. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.

10. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов. – СПб.: Олимп-СПб, 2004. – 400 с.

11. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

KURASHCHILARDA TAYANCH-HARAKAT APPARATI BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODIKASI

Q.P.Arslonov
Buxoro davlat universiteti, Sport nazariyasi
va metodikasi kafedrasi professori
arslanovqaxramon@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada milliy kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion metodikaning samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqotda 60 nafar kurashchi nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, muvozanat, gavda mushaklari statik chidamliligi, oyoq mushaklari kuchi va koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlari baholangan. Tajriba guruhida stabilizatsion, proprioseptiv va koordinatsion mashqlarni qo‘llash natijasida asosiy ko‘rsatkichlarda ijobiy dinamika kuzatilgan. Olingan natijalar mazkur metodikaning kurashchilarning tayanch-harakat apparati barqarorligi va kompleks jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdagi samaradorligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *milliy kurash, kurashchilar, tayanch-harakat apparati, barqarorlik, muvozanat, propriosepsiya, koordinatsiya.*

Kirish

Kurash O‘zbekiston xalqining tarixiy-madaniy merosi va milliy qadriyatlarini o‘zida mujassam etgan sport turi bo‘lib, bugungi kunda yoshlar va malakali sportchilarni jismoniy hamda irodaviy jihatdan tayyorlashning muhim vositalaridan biri sifatida rivojlanmoqda [1, 8]. Kurashning xalqaro miqyosda ommalashuvi sportchilar tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni oshirib, mashg‘ulot jarayonini zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlar asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Sport tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik va funksional komponentlarning o‘zaro bog‘liq tizimi bo‘lib, unda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya muhim ahamiyatga ega [2, 3]. Ayniqsa, kurash jarayonida sportchining tana holatini boshqarishi, muvozanatni saqlashi, tana og‘irlik markazini nazorat qilishi va raqib qarshiligiga moslashishi texnik harakatlarning samaradorligini belgilaydi [4, 5].

Tayanch-harakat apparati barqarorligi statik va dinamik muvozanat, mushaklararo muvofiqlik, koordinatsiya hamda harakatlarni boshqarish qobiliyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli uni rivojlantirishni kurashchilarning kompleks jismoniy tayyorgarligi tarkibida tashkil etish muhimdir [6, 7]. Zamonaviy tadqiqotlarda nostandart mashqlar, innovatsion va raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga e’tibor kuchaymoqda [9, 10].

Biroq kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini maxsus diagnostika qilish, individual xususiyatlarni hisobga olish va uni rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompleks innovatsion metodikalarni ishlab chiqish masalasi yetarlicha o‘rganilmagan. Mazkur holat tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi. Pedagogik nazorat va muntazam diagnostika esa ishlab chiqilgan

metodikaning samaradorligini obyektiv baholash imkonini beradi [6, 11, 12].

Tadqiqotning maqsadi - kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik tajriba asosida baholash.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Tadqiqot kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarning tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik tajriba asosida tashkil etildi. Tadqiqotda kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, harakatlarni boshqarish va mushaklararo muvofiqlashtirish holati asosiy tadqiqot ko‘rsatkichlari sifatida belgilandi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Kurashchilarning tayanch-harakat apparati barqarorligini baholashda statik va dinamik muvozanatni ifodalovchi testlar, oyoq mushaklari kuchi, gavda mushaklarining funksional barqarorligi hamda harakatlarni muvofiqlashtirish ko‘rsatkichlari hisobga olindi. Mazkur yondashuv sport mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish tamoyiliga asoslandi [1-4].

Pedagogik tajriba nazorat va tajriba guruhlari ishtirokida olib borildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar amaldagi an’anaviy metodika asosida, tajriba guruhida esa tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion mashqlar majmuasi asosida tashkil etildi. Innovatsion metodikada proprioseptiv mashqlar, bir oyoqda muvozanatni saqlash, beqaror tayanchda bajariladigan mashqlar, koordinatsion topshiriqlar, gavda markazini boshqarishga yo‘naltirilgan mashqlar hamda kurashga xos harakatlar o‘zaro uyg‘unlashtirildi.

Mashg‘ulot yuklamalari shug‘ullanuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich oshirildi. Mashqlarni tanlashda harakatlarning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi, muvozanatni saqlash va harakatni nazorat qilish qobiliyatining takomillashuviga ustuvor ahamiyat berildi. Bunday yondashuv kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligini maxsus harakat faoliyati bilan bog‘lash imkonini berdi [5-8].

Tadqiqotning dastlabki va yakuniy bosqichlarida olingan natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsiyenti (V%), Student t-mezoni va statistik ishonchlilik (p) yordamida tahlil qilindi. Tajriba samaradorligini aniqlashda guruhlar o‘rtasidagi farqlar hamda tadqiqot davomida yuz bergan o‘zgarishlarning statistik ahamiyatliligi baholandi.

Shu asosda ishlab chiqilgan metodikaning kurashchilarning tayanch-harakat apparati barqarorligi, harakat koordinatsiyasi va kurashga xos texnik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatlariga ta’siri aniqlash ko‘zda tutildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Tadqiqotda jami 60 nafar milliy kurashchi ishtirok etib, ular teng ravishda nazorat (n=30) va tajriba (n=30) guruhlariga ajratildi. Tadqiqotning dastlabki bosqichida har ikki guruhning tayanch-harakat apparati barqarorligi ko‘rsatkichlari o‘zaro yaqin bo‘lib, guruhlarning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida stabilizatsion, proprioseptiv va koordinatsion mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash natijasida tajriba yakunida barcha asosiy ko‘rsatkichlarda ijobiy dinamika kuzatildi. Mazkur natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligi ko‘rsatkichlarining dinamikasi (n=60)

№	Ko‘rsatkichlar	Nazorat G. T.B.	Nazorat G. T.O.	Tajriba G. T.B.	Tajriba G. T.O.	t	p
1	Bir oyoqda muvozanatni saqlash, s	32,6±5,4	36,1±5,2	31,9±5,1	43,8±5,6	5,21	<0,001
2	Dinamik muvozanat, ball	14,8±2,1	16,2±2,0	14,6±2,2	19,1±2,3	5,48	<0,001
3	Gavda mushaklari statik chidamliligi, s	58,4±8,2	64,7±7,9	57,9±8,0	73,6±8,4	4,03	<0,001

4	Oyoq mushaklari kuchi, kg	48,6±6,3	51,8±6,1	48,2±6,5	56,9±6,7	3,12	<0,01
5	Koordinatsion test, s	18,7±1,8	17,9±1,7	18,8±1,9	16,2±1,6	4,16	<0,001

Izoh: *NG – nazorat guruhi; TG – tajriba guruhi; T.B. – tajriba boshida; T.O. – tajriba oxirida; $\bar{X}\pm\sigma$ – o‘rtacha arifmetik qiymat va standart og‘ish; t – Student t-mezoni; p – statistik ishonchlilik. O‘lchov birliklari: s – soniya; ball – ball; kg – kilogramm.*

Tajriba yakunida tajriba guruhida bir oyoqda muvozanatni saqlash ko‘rsatkichi 43,8±5,6 s ni tashkil etib, boshlang‘ich 31,9±5,1 s ga nisbatan sezilarli yaxshilangan. Dinamik muvozanat 19,1±2,3 ball, gavda mushaklari statik chidamliligi 73,6±8,4 s, oyoq mushaklari kuchi 56,9±6,7 kg ga yetdi.

Koordinatsion testda vaqtning kamayishi ijobiy natija hisoblanib, TGda ko‘rsatkich 18,8±1,9 s dan 16,2±1,6 s gacha yaxshilandi. Ko‘rsatkichlar bo‘yicha *t* qiymatlari 3,12–5,48, statistik ishonchlilik esa p<0,01 va p<0,001 darajasida qayd etildi.

Umuman, olingan natijalar tajriba guruhida qo‘llanilgan innovatsion metodikaning muvozanat, mushaklar stabilizatsiyasi, oyoq kuchi va koordinatsion imkoniyatlarni rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa tayanch-harakat apparati barqarorligini takomillashtirish milliy kurashchilarning texnik harakatlarni aniq va barqaror bajarish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishda stabilizatsion, proprioseptiv va koordinatsion mashqlarni kompleks qo‘llash samarali ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida bir oyoqda muvozanatni saqlash 37,3%, dinamik muvozanat 30,8%, gavda mushaklari statik chidamliligi 27,1%, oyoq mushaklari kuchi 18,0% ga yaxshilandi. Bu natijalar mazkur mashqlar kurashchining tana holatini nazorat qilish va tayanchni barqaror saqlash imkoniyatlarini oshirishini ko‘rsatadi.

Koordinatsion test natijasining 13,8% ga yaxshilanishi harakatlarni aniq va tez muvofiqlashtirish qobiliyati rivojlanganligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi yuqori natijalar *t=3,12–5,48; p<0,01–0,001* darajasidagi statistik ishonchlilik bilan tasdiqlandi. Shunday qilib, tayanch-harakat apparati barqarorligini kuch, muvozanat, koordinatsiya va proprioseptiv nazorat bilan uyg‘un holda rivojlantirish milliy kurashchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirishning samarali yo‘nalishi sifatida baholandi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion metodikaning samaradorligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida bir oyoqda muvozanatni saqlash, dinamik muvozanat, gavda mushaklarining statik chidamliligi, oyoq mushaklari kuchi va koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilandi.

Tajriba yakunida eng yuqori ijobiy dinamika bir oyoqda muvozanatni saqlash (37,3%), dinamik muvozanat (30,8%) va gavda mushaklari statik chidamliligi (27,1%) ko‘rsatkichlarida kuzatildi. Statistik tahlilda aniqlangan *t=3,12–5,48* va *p<0,01–0,001* qiymatlari tajriba guruhidagi o‘zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli ekanligini ko‘rsatdi.

Shunday qilib, proprioseptiv, stabilizatsion va koordinatsion mashqlarni kurash mashg‘ulotlariga integratsiyalash kurashchilarning tayanch-harakat apparati barqarorligini takomillashtirish hamda texnik harakatlarni barqaror va aniq bajarish imkoniyatlarini oshirishning samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – Toshkent, 2005.
2. Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 1-qism. – Toshkent: Turon-iqbol, 2020. – 201 b.

3. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2-qism. – Toshkent: Turon-iqbol, 2020. – 278 b.

4. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi: Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT, 2023.

5. Mamanazarov A. Milliy kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. – Buxoro davlat universiteti.

6. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 238 b.

7. Salamov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. II jild. – Toshkent: O‘TA PRESS, 2015.

8. To‘rayev P.T. O‘zbek milliy kurashi milliy qadriyatimiz ekanligi va uni talaba yoshlar ongiga singdirishning tarbiyaviy ahamiyati. – Termiz, 2021.

9. Turdiqulov V.A. Innovatsion ta’lim texnologiyalar asosida maktab o‘quvchilariga kurash elementlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish. – 2024.

10. Xasanov I.T. Kurashchi talabalarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-nazariya asoslari. – 2025.

11. Usmonxo‘jayev T.S., Tursunov O‘., Meliyev X.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.

12. Yusupov K. Kurash: xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – Toshkent: G‘afur G‘ulom, 2005. – 132 b.

QO'L JANGI SPORTCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Munirov Nurali Alisherovich
Buxoro davlat universiteti
“Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Mazkur tezisda qo'l jangi sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini mazmunan rejalashtirish, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma bosqich oshirish va jismoniy sifatlarni texnik harakatlar bilan uyg'unlashtirish masalalari yoritiladi. Qo'l jangi sharoitida sportchi faqat yuqori kuchga emas, balki tezkor qaror qabul qilish, qisqa masofada muvozanatni saqlash, takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlardan so'ng tiklanish va xavfsiz harakatlanish qobiliyatiga ham ega bo'lishi kerak. Shuning uchun tayyorgarlik jarayonida umumiy jismoniy mashqlarni mexanik takrorlashdan ko'ra, sport faoliyatining tuzilishiga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar tizimidan foydalanish muhimdir. Tezisda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning o'zaro bog'liqligi, mashg'ulot mikrotsiklini tuzish tamoyillari, yuklama va tiklanish nisbatini nazorat qilish mezonlari tahlil qilinadi. Taklif etilgan metodik yondashuv sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ortiqcha zo'riqishning oldini olish va musobaqa faoliyatiga mos barqaror tayyorgarlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, yuklama, tiklanish.

Bugungi kunda qo'l jangi sporti yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, o'zini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirish va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi yo'nalishlardan biri sifatida rivojlanmoqda. Ushbu sport turidagi mashg'ulotlar zarba berish, himoyalanish, ushlab qolish, masofani boshqarish va tezkor javob harakatlarining bir butun tizimidan iborat. Harakatlar qisqa vaqt ichida, o'zgaruvchan vaziyatda va katta ruhiy bosim ostida bajarilgani sababli sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi musobaqa natijasini belgilovchi asosiy omillardan bo'lib qoladi.

Tadqiqotning maqsadi qo'l jangi sportchilarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvlarni tizimlashtirish va amaliy mashg'ulot uchun tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Maqsadga erishish uchun sport faoliyatining xarakterli harakatlari tahlil qilindi,

maxsus tayyorgarlik tarkibi aniqlandi, mashq va tiklanish nisbatini belgilash shartlari umumlashtirildi.

Tadqiqot metodlari sifatida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, sport mashg'ulotlari tuzilishini taqqoslash, pedagogik kuzatuv va umumlashtirishdan foydalanish mumkin. Mazkur tezisning asosiy g'oyasi shundan iboratki, maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida blok sifatida emas, texnik va taktik mashg'ulotlar bilan uzviy bog'liq holda tashkil etilgandagina yuqori samara beradi.

Qo'l jangi faoliyati o'zgaruvchan vaziyatda bajariladigan yuqori koordinatsiyali harakatlar bilan tavsiflanadi. Sportchi hujumga o'tish yoki himoyalanish paytida gavda holatini qisqa fursatda o'zgartiradi, tayanch maydonini toraytiradi yoki kengaytiradi, tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazadi. Bunday jarayonlar kuchning o'zi bilan emas, kuchni kerakli yo'nalishda va kerakli vaqtda namoyon qilish qobiliyati bilan bog'liq. Shu sababli maxsus tayyorgarlikda kuch tezligi, harakat aniqligi va muvozanat birgalikda rivojlantiriladi.

Qo'l jangi raundlari davomida yuklama bir tekis bo'lmaydi. Qisqa portlovchi harakatlardan keyin nisbatan sokinroq kuzatuv, masofa almashtirish yoki himoyaga qaytish davri keladi. Demak, sportchi anaerob quvvatni ishga solish bilan birga, yurak nafas tizimining tez tiklanishiga ham tayyor bo'lishi kerak. Mashg'ulotning mazmuni aynan shu o'zgaruvchan ritmni aks ettirsa, sportchi texnikasini charchoq sharoitida ham saqlab qoladi.

Maxsus tayyorgarlikni belgilashda sportchining yoshi, sport tajribasi, vazn toifasi, sog'liq holati va tayanch harakat apparatining imkoniyatlari hisobga olinadi. Bir xil yuklamani barcha sportchilarga bir xil qo'llash metodik jihatdan to'g'ri emas. Boshlang'ich bosqichda harakat sifati va xavfsizligi ustuvor bo'lsa, malakali sportchilarda intensivlik, qarshilik, takrorlar soni va vaziyat murakkabligi bosqichma bosqich oshiriladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda izchillik tamoyili alohida ahamiyatga ega. Dastlab umumiy tayanch, gavda markazini boshqarish va harakat amplitudasi shakllantiriladi. Keyin tezkor kuch, maxsus chidamlilik va sherik bilan bajariladigan qarshilik mashqlari kiritiladi. Har bir keyingi vazifa avvalgi ko'nikma yetarlicha barqarorlashgandan so'ng berilishi lozim.

Shunday qilib, qo'l jangi uchun jismoniy tayyorgarlik faqat mushak kuchini ko'paytirish emas, balki kuch, tezlik, muvozanat, nafasni boshqarish va harakatni vaziyatga moslashtirishni yagona tizimda rivojlantirishdir. Ushbu tizim sportchining texnik harakatlarni ishonchli bajarishi va musobaqa oxirigacha faol qolishiga zamin yaratadi.

Qo'l jangi sportchisining maxsus jismoniy tayyorgarligi bir nechta o'zaro bog'liq komponentlardan tuziladi. Har bir komponent alohida mashqlar orqali rivojlantirilsa-da, ularning yakuniy mezoni sport vaziyatidagi foydali harakatdir. Masalan, kuch mashqida erishilgan natija zarbani tez va muvozanatni yo'qotmasdan bajarishga xizmat qilmasa, u maxsus tayyorgarlik nuqtai nazaridan yetarli hisoblanmaydi.

Tayyorgarlik yo'nalishi	**Asosiy vazifa**	**Nazorat ko'rsatkichi**
Tezkorlik	Qisqa vaqtda javob harakatini boshlash	Reaksiya va harakat vaqti
Kuch	Itarish, tortish va zarbani boshqarish	Takrorlar sifati va barqarorligi
Chidamlilik	Raund davomida ish qobiliyatini saqlash	Yuklamadan keyingi tiklanish
Chaqqonlik	Yo'nalish va masofani tez o'zgartirish	Muvozanat va aniqlik
Egiluvchanlik	Harakat amplitudasini xavfsiz kengaytirish	Bo'g'imlar harakatchanligi

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, jismoniy sifatlar bir-birini to'ldiradi. Tezkorlik chaqqonlik bilan, kuch esa chidamlilik bilan bog'langan. Egiluvchanlik harakat amplitudasini kengaytirishdan tashqari, jarohat xavfini kamaytiradi va himoyalanish holatlarida gavdani erkin boshqarishga yordam beradi. Shu bois mashg'ulot mazmunida faqat bitta sifatni uzoq vaqt davomida ustun qo'yish sportchining umumiy tayyorgarligini bir tomonlama qoldirishi mumkin.

Maxsus kuchni rivojlantirish uchun o'z tana vazni bilan bajariladigan tortilish, itarilish, plank, o'tirib turish, sakrash va sherik qarshiligidagi mashqlar samarali vosita bo'la oladi. Biroq mashqning tashqi ko'rinishi emas, uning bajarilish texnikasi va qo'l jangi harakatlariga ko'chish imkoniyati muhimdir. Kuch mashqlarida gavda markazi barqaror, nafas ritmi nazoratlangan, bo'g'imlar esa xavfsiz holatda bo'lishi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirishda signalga javob berish, yo'nalishni o'zgartirish, qisqa masofaga tez siljish va himoyadan hujumga o'tish mashqlari qo'llanadi. Ularni bajarishda sportchi harakatni shoshilinch emas, aniq va ortiqcha zo'riqishsiz boshlashga o'rgatiladi. Harakatlar sonini ko'paytirishdan avval javobning to'g'riligi va tana holatining saqlanishi nazorat qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirishda yuklamaning hajmi, intensivligi, takrorlanish chastotasi va dam olish oralig'i o'zaro moslashtiriladi. Sportchi tayyorgarligining dastlabki bosqichida mashqlar texnik jihatdan sodda, hajm jihatidan mo'tadil va nazorat qilinadigan bo'lishi kerak. Keyingi bosqichlarda qarshilik, tezlik, mashqlar kombinatsiyasi va vaziyatning noaniqligi oshiriladi. Bunday yondashuv adaptatsiyani izchil shakllantiradi.

Bir mashg'ulotning tuzilishi odatda tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat. Tayyorlov qismida umumiy qizdirish bilan birga bo'g'imlarni faollashtirish, gavda markazini uyg'otish va qisqa koordinatsion topshiriqlar bajariladi. Asosiy qismda yangi yoki takomillashtirilayotgan texnik harakatlar, maxsus kuch va tezkor chidamlilik mashqlari joylashtiriladi. Yakunlovchi qismda nafasni tiklash, yengil cho'zilish va mashg'ulotni baholash amalga oshiriladi.

1. Maqsadni aniq belgilash: mashg'ulot oxirida qaysi jismoniy yoki texnik ko'rsatkich yaxshilanishi kerakligi yozib olinadi.
2. Yuklamani tabaqalashtirish: yangi boshlovchi, o'rta darajadagi va yuqori malakali sportchi uchun takrorlar hamda dam olish oralig'i farqlanadi.
3. Sifatni saqlash: charchoq sababli harakat texnikasi buzilsa, takrorlar soni emas, xavfsiz va to'g'ri bajarish ustuvor qilinadi.
4. Tiklanishni rejalash: uyqu, suyuqlik qabul qilish, yengil faol tiklanish va mashg'ulotlar orasidagi dam olish nazorat qilinadi.

Mikrotsikl doirasida yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarni ketma ket joylashtirishdan saqlanish lozim. Kuch va tezkorlik mashqlari bajarilgan kundan keyin texnika, yengil aerob ish yoki tiklanish mashg'uloti qo'yilishi mumkin. Haftalik reja sportchining umumiy hayot tartibi bilan ham mos kelishi kerak, chunki o'qish, ish va uyqudagi zo'riqish ham tiklanish tezligiga ta'sir qiladi.

Rejalashtirishning asosiy mezoni reja ko'rinishining murakkabligi emas, uning bajarilishi va qayta aloqa asosida tuzatilishidir. Har bir mashg'ulotdan so'ng sportchining holati, texnik xatolari, mushak og'rig'i va kayfiyati haqida qisqa qayd olib borish keyingi yuklamani oqilona belgilashga yordam beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda uchta talabga amal qilinadi: mashq sport faoliyatiga mazmunan yaqin bo'lishi, bajarish xavfsiz bo'lishi va yuklamani bosqichma bosqich o'zgartirish imkonini berishi kerak. Shu nuqtai nazardan, yakka tartibdagi mashqlar, sherik bilan bajariladigan qarshilik mashqlari va shartli jang topshiriqlari bir tizimda qo'llanadi.

Yakka tartibdagi mashqlarga oyoq ishlashi, qisqa sprint, sakrash, burilish, plank, tizzani yuqoriga ko'tarish va elastik qarshilik bilan bajariladigan harakatlar kiradi. Ular sportchining tayanchini, gavda markazini va harakat tezligini rivojlantiradi. Sherik bilan bajariladigan mashqlarda esa masofa, qarshilik yo'nalishi va javob vaqti o'zgaradi. Masalan, sherikning yengil itarishi vaqtida muvozanatni saqlash yoki qo'lni ushlab qolishga qarshi xavfsiz chiqish harakatlari texnik va jismoniy komponentlarni birlashtiradi.

Shartli jang topshiriqlari mashqni musobaqa faoliyatiga yaqinlashtiradi. Bunda raund davomiyligi qisqa belgilanib, sportchiga faqat bitta vazifa beriladi: masofani ushlash, himoyadan keyin javob

qaytarish yoki uchta harakatdan iborat kombinatsiyani saqlash. Vazifa cheklangani sababli murabbiy sportchining aynan qaysi sifatdan foydalanganini ko'ra oladi. Keyingi bosqichda vaziyatlar soni va qaror qabul qilish murakkabligi oshiriladi.

Metodik jihatdan ko'rsatma qisqa, tushunarli va kuzatiladigan bo'lishi kerak. Murabbiy sportchiga bir vaqtning o'zida juda ko'p xatoni aytib, e'tiborni tarqatib yubormaydi. Avval xavfsizlik va tayanch holati, keyin harakat yo'nalishi, undan so'ng tezlik va kuch nazorat qilinadi. Har bir topshiriqdan keyin qisqa qayta aloqa berish, sportchiga o'z xatosini mustaqil topish imkonini yaratish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tayyorgarlikning samarasi mashg'ulot zalidagi natija bilan cheklanmaydi. Sportchi kundalik hayotda to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi, gigiyena, mushaklarni tiklash va jarohatning dastlabki belgilariga e'tibor berish ko'nikmalarini ham egallashi lozim. Murabbiy bu masalalarni muntazam tushuntirib borsa, sportchi yuklamaga mas'uliyat bilan yondashadi.

Maxsus tayyorgarlik jarayonida nazorat muntazam va ko'p tomonlama olib boriladi. Faqat kuch yoki tezlik natijasini o'lchash yetarli emas; sportchining harakat texnikasi, nafas olishi, diqqatni saqlashi va mashqdan keyingi tiklanishi ham baholanadi. Oddiy amaliy nazorat sifatida belgilangan vaqt ichidagi takrorlar sifati, qisqa masofaga siljishdagi aniqlik, shartli raund oxiridagi himoya holati va yurak urishining tiklanish dinamikasidan foydalanish mumkin.

Nazorat natijalari sportchini boshqalar bilan shunchaki taqqoslash uchun emas, uning shaxsiy o'sishini aniqlash uchun xizmat qilishi kerak. Bir sportchida tezlik yuqori bo'lsa-yu, muvozanat sust bo'lishi mumkin; boshqasida chidamlilik yaxshi, lekin harakatni boshlash vaqti sekin bo'lishi ehtimol. Individual xarita tuzish murabbiyga kuchli tomonlarni saqlab qolish va zaif tomonlarni bosqichma bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Xavfsizlik qoidalari qo'l jangi mashg'ulotlarining ajralmas qismidir. Mashg'ulotdan avval zal va jihozlar tekshiriladi, qo'lqop, himoya vositalari va kiyimning mosligi ko'riladi. Har qanday juftlikda vazn, tajriba va harakat nazoratiga rioya qilinadi. Kuchli zarba berishdan oldin masofa va himoya holati shakllantiriladi. Og'riq, bosh aylanishi, nafas qisishi yoki bo'g'imdagi noqulaylik kuzatilsa, mashq darhol to'xtatiladi va holat baholanadi.

Tiklanish uchun faol dam olish, yengil yurish, bo'g'imlar harakatchanligini saqlovchi mashqlar, suyuqlik va uyqu muhimdir. Tiklanishning yetarli emasligi diqqatning susayishi, harakat aniqligining pasayishi va jarohat xavfining ortishiga olib keladi. Shu sababli murabbiy yuklamani faqat mashq bajarilgan payt bilan emas, keyingi kunlardagi holat bilan ham baholashi kerak.

Umuman, nazorat va tiklanish metodikaning yakuniy emas, har bir bosqichida ishlaydigan mexanizmdir. Ular sportchiga o'z imkoniyatini anglash, me'yorni his qilish va mashg'ulot jarayonida ongli ishtirok etish imkonini beradi.

Qo'l jangi sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi sport natijasini ta'minlovchi ko'p tarkibli pedagogik jarayondir. Uni tashkil etishda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik alohida emas, balki texnik va taktik harakatlar bilan bog'langan holda rivojlantirilishi kerak. Mashqlar sport faoliyatining ritmi va vaziyatiga qanchalik yaqin bo'lsa, jismoniy sifatlarning musobaqa sharoitiga ko'chishi shunchalik samarali bo'ladi.

Metodik jihatdan samarali yondashuv yuklamani individual rejalashtirish, harakat sifatini nazorat qilish, tiklanish uchun sharoit yaratish va xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilishni talab etadi. Mashg'ulotda natijani faqat takrorlar soni bilan emas, harakatning aniqligi, barqarorligi va charchoq sharoitida saqlanishi bilan baholash maqsadga muvofiq. Ushbu qoidalar murabbiyga sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi.

Amaliy tavsiya sifatida har bir sportchi uchun qisqa monitoring varaqasi yuritish, haftalik yuklamani qayd etish, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlardan keyin tiklanish holatini baholash va maxsus mashqlarni shartli jang vazifalari bilan yakunlash taklif etiladi. Bunday tizim qo'l jangi mashg'ulotlarining mazmunini izchil, xavfsiz va natijaga yo'naltirilgan tarzda tashkil qilish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O'zDJTI, 2001.

3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.

4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

5. Verkhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – Moskva: Fizkultura i sport, 1988.

6. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2015.

QO'L JANGI MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

Munirov Nurali Alisherovich
Buxoro davlat universiteti
"Sport nazariyasi va metodikasi"
kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Ushbu tezis qo'l jangi mashg'ulotlarida texnik va taktik tayyorgarlikni bir butun jarayon sifatida tashkil etish masalasiga bag'ishlangan. Qo'l jangi musobaqasida muvaffaqiyat alohida zarba yoki himoya usulini bilish bilangina belgilanmaydi. Sportchi vaziyatni anglay olishi, masofani baholashi, raqib harakatini oldindan sezishi va tanlangan texnik vositani o'z vaqtida qo'llashi lozim. Shu sababli o'rgatish jarayonida harakatni ko'rsatish va takrorlash bilan birga, qaror qabul qilishni talab qiluvchi shartli vaziyatlar, juftlikdagi topshiriqlar va nazoratli sparringlardan foydalanish zarur. Tezisda texnik harakatlarni bosqichma bosqich o'rgatish, kombinatsiyalarni shakllantirish, hujum va himoya o'rtasidagi o'tishlarni takomillashtirish, taktik fikrlashni rivojlantirish hamda musobaqa oldi nazoratini tashkil etish shartlari yoritiladi. Taklif etilayotgan yondashuv sportchining harakat repertuarini ko'paytirishdan ko'ra, mavjud vositalarni aniq vaziyatda maqsadga muvofiq tanlash va xavfsiz bajarish qobiliyatini ustuvor deb biladi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, texnik tayyorgarlik, taktik fikrlash, kombinatsiya, masofa, himoya, sparring, musobaqa.

Qo'l jangi sportida texnika va taktika bir-biridan ajralmaydigan ikki yo'nalishdir. Texnika harakatni qanday bajarishni, taktika esa qachon, nima uchun va qaysi vosita yordamida bajarishni belgilaydi. Agar sportchi usulni to'g'ri bajarsa-yu, uni noto'g'ri masofada yoki kechikib qo'llasa, uning amaliy samarasi pasayadi. Shu bois mashg'ulotlarda texnik ko'nikma vaziyatli topshiriqlar orqali mustahkamlanishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi qo'l jangi sportchilarida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga xizmat qiluvchi mashg'ulot usullarini tahlil qilish va metodik tavsiyalar ishlab chiqishdir. Tadqiqot vazifalari sifatida texnik harakatlarni o'rgatish ketma ketligini aniqlash, taktik qarorlarning tarkibiy qismlarini tavsiflash, nazoratli sparringni tashkil etish va baholash mezonlarini umumlashtirish belgilandi.

Tezis nazariy-metodik tahlilga asoslanadi. Unda qo'l jangi faoliyatining o'zgaruvchanligi, sportchining individual imkoniyatlari va xavfsizlik talablari hisobga olinadi. Asosiy metodik xulosa shuki, o'rgatish jarayoni oddiydan murakkabga, ma'lumdan noma'lumga va nazorat qilinadigan sharoitdan nisbatan erkin vaziyatga qarab rivojlantirilsa, texnik-taktik ko'nikmalar barqarorroq shakllanadi.

Texnik tayyorgarlik sportchining asosiy holatlar, siljishlar, zarba berish, himoyalanish, ushlab qolishdan chiqish va qarshi harakatlarni xavfsiz bajarish malakasini qamrab oladi. Harakatning tashqi ko'rinishi bilan birga uning boshlanish va tugash holati, gavda markazining boshqarilishi, nafas ritmi va keyingi harakatga tayyorligi ham muhimdir. Texnika faqat bir marta chiroyli bajarilgan harakat emas, balki turli tezlik va masofada takroran saqlanadigan harakat sifatidir.

Taktik tayyorgarlik esa vaziyatni kuzatish, raqibning maqsadini anglash, o'z imkoniyatini baholash, harakatlar ketma ketligini tanlash va qarorni o'z vaqtida o'zgartirish qobiliyatini rivojlantiradi. Taktik fikrlashning shakllanishi uchun sportchiga tayyor javobni doimo aytib berish emas, muammoni mustaqil hal qilish imkonini berish lozim. Masalan, raqib masofani

qisqartirganida sportchi chekinish, yon tomonga chiqish yoki qarshi harakatdan qaysi birini tanlash sababini tushuntira olishi kerak.

Texnika va taktika o'rtasidagi bog'liqlikni uch darajada ko'rish mumkin. Birinchi darajada sportchi alohida usulni to'g'ri bajaradi. Ikkinchi darajada u ikki yoki uchta harakatni kombinatsiya sifatida bog'laydi. Uchinchi darajada esa kombinatsiyani raqibning javobiga qarab o'zgartiradi. O'rgatish jarayoni shu darajalarni bosqichma bosqich o'tishi va sportchini bir bosqichdan keyingisiga tayyorlashi kerak.

Texnik-taktik tayyorgarlikda murabbiyning ko'rsatmasi aniq va qisqa bo'lishi, harakatning maqsadi tushuntirilishi, mashq sharoiti esa nazorat qilinishi zarur. Mashg'ulot topshirig'i juda oson bo'lsa, sportchi qaror qabul qilishga ehtiyoj sezmaydi; haddan tashqari murakkab bo'lsa, texnika buziladi. Optimal qiyinchilik sportchini fikrlashga undaydi, lekin xavfsiz bajarish imkonini saqlab qoladi.

Texnik harakatlarni o'rgatish ko'rsatish, tushuntirish, qismlarga ajratish, sekin tezlikda takrorlash va yaxlit vaziyatda qo'llash bosqichlarida olib boriladi. Dastlab sportchi tayanch holati va gavda yo'nalishini egallaydi. Keyin qo'l va oyoq harakatlarining muvofiqligi o'rgatiladi. Shundan so'ng harakat tezligi, masofa va qarshilik asta sekin o'zgartiriladi. Har bir bosqichda xavfsizlik va muvozanat asosiy mezon bo'lib qoladi.

Asosiy holatni o'rgatishda oyoqlar orasidagi masofa, tizzalarning holati, gavdaning ortiqcha oldinga egilmasligi va qo'llarning himoya pozitsiyasi tushuntiriladi. Siljish mashqlarida oyoqlarni chalishtirmaslik, qadamni qisqa saqlash va harakatdan keyin tayanchni tiklashga e'tibor qaratiladi. Ushbu oddiy ko'nikmalar keyingi hujum va himoya harakatlarining aniqligi uchun tayanch vazifasini bajaradi.

Zarba va himoya harakatlarini o'rgatishda kuchni keskin sarflashdan oldin yo'nalish, vaqt va qaytish holati egallanadi. Sportchi harakatni bajargandan keyin muvozanatni tiklashi va keyingi vaziyatni kuzatishi kerak. Himoya usulida esa qo'lni shunchaki ko'tarish emas, zarba yo'nalishini o'zgartirish, xavfsiz masofaga chiqish yoki qarshi harakatga o'tish maqsadi anglanadi.

1. Namunani kuzatish va harakat maqsadini tushunish.
2. Harakatni qismlarga ajratib, sekin va aniq bajarish.
3. Harakat qismlarini yagona ritmga birlashtirish.
4. Juftlikda yengil qarshilik va o'zgaruvchan masofada takrorlash.
5. Shartli jangda qaror qabul qilish bilan birga qo'llash.

Harakatlarni ko'p takrorlashning o'zi yetarli emas. Takrorlar orasida murabbiy texnik xatoni aniqlashi, sportchi esa harakatning qaysi qismi buzilganini anglab olishi kerak. Shu asosda mashq hajmi emas, mazmunli va sifatli takrorlar soni boshqariladi.

Qo'l jangi musobaqasida alohida harakatlar kamdan kam hollarda yakuniy natija beradi. Amaliy vaziyatda sportchi tayanch holatidan siljishga, siljishdan hujumga, himoyadan esa qarshi harakatga o'tadi. Shu sababli kombinatsiyalarni o'rgatishda harakatlar ketma ketligi bilan birga ular o'rtasidagi o'tish vaqti ham shakllantiriladi. Har bir kombinatsiya ortiqcha harakatlarsiz, muvozanatni saqlagan holda va keyingi qarorga tayyor holatda tugashi kerak.

Kombinatsiya tuzishda uchta tamoyil foydali hisoblanadi. Birinchisi, harakatlar bir maqsadga xizmat qilishi: masofani qisqartirish, raqibning himoyasini ochish yoki xavfsiz chiqish. Ikkinchisi, kombinatsiya raqibning ehtimoliy javobini hisobga olishi. Uchinchisi, sportchida kamida bitta xavfsiz davom varianti bo'lishi. Masalan, birinchi harakat kutilganidek o'tmasa, sportchi ikkinchi harakatni zo'rlab davom ettirmasdan, tayanchni tiklashi yoki masofani almashtirishi mumkin.

Himoyadan hujumga o'tishni rivojlantirish uchun murabbiy signal, sherikning yengil hujumi yoki oldindan belgilangan vaziyatdan foydalanadi. Dastlab javob turi ma'lum bo'ladi, keyinchalik signal va raqib harakati o'zgaradi. Sportchidan tezlik bilan birga, qarorning to'g'riligi va harakatdan so'ng himoya holatiga qaytish talab etiladi. Ushbu yondashuv avtomatiklikni fikrlash bilan birlashtiradi.

Juftlikdagi topshiriqlarda qarshilikning darajasi bosqichma bosqich oshiriladi. Yangi o'rganuvchilar uchun sherik kelishilgan tezlikda harakat qiladi. Tajribali sportchilarda esa sherik masofa va yo'nalishni o'zgartiradi, ammo xavfsizlik chegarasidan chiqmaydi. Murabbiy juftliklarni sportchilarning vazni, bo'yi, tajribasi va o'zaro nazorat qobiliyatiga qarab tanlashi

kerak.

Kombinatsiyalarni baholashda bajarilgan harakatlar soni emas, vaziyatni yaratish, aniq vaqtni tanlash, tayanchni yo'qotmaslik va xavfsiz yakunlash mezonlari ustuvor qilinadi. Shunda sportchi ko'p usul bilishga emas, mavjud usullarni maqsadga muvofiq qo'llashga intiladi.

Taktik fikrlash sportchining vaziyatni tez o'qishi va cheklangan vaqt ichida maqbul qaror topish qobiliyatidir. Bu qobiliyatni faqat og'zaki tushuntirish bilan shakllantirib bo'lmaydi. Mashg'ulotda sportchiga kuzatish, tanlash, bajarish va natijani baholashdan iborat kichik vaziyatlar muntazam berilishi kerak. Har bir vaziyatdan so'ng sportchi nimani ko'rgani va nima sababdan aynan shu harakatni tanlaganini aytib berishi foydalidir.

Taktik vazifalarni murakkablashtirishning sodda yo'li shartlarni o'zgartirishdir. Masofa qisqartiriladi yoki uzaytiriladi, hujum vaqti cheklanadi, sportchiga faqat bitta yo'nalishda chiqish beriladi, keyin esa bir nechta variant tanlashga ruxsat etiladi. Shuningdek, raundning so'nggi qismida charchoq mavjud paytda qaror qabul qilish topshiriqlari berilishi mumkin. Bunday vaziyatlar musobaqadagi ruhiy va jismoniy bosimni me'yorida modellashtiradi.

- Kuzatish: raqibning tayanch holati, masofasi va harakat boshlash belgisini aniqlash.
- Bashorat: raqibning ehtimoliy keyingi harakatini bir nechta variantda tasavvur qilish.
- Tanlash: o'z tayyorgarligi va vaziyatga mos eng xavfsiz texnik vositani belgilash.
- Ijro: harakatni muvozanatni saqlagan holda aniq va o'z vaqtida bajarish.
- Tahlil: harakat natijasini baholash va keyingi urinishda zarur o'zgartirishni kiritish.

Taktik fikrlashni rivojlantirishda savol-javob usuli samarali vosita bo'la oladi. Murabbiy tayyor xulosani aytishdan oldin 'Raqib masofani qisqartirsa, qaysi belgiga qaraysiz?', 'Birinchi harakat samara bermasa, qayerga chiqasiz?' kabi savollar bilan sportchini mulohaza yuritishga undaydi. Bunday muloqot sportchining mashg'ulotdagi faolligini oshiradi va qarorlarining ongli bo'lishiga yordam beradi.

Video tahlil ham taktik tayyorgarlikni boyitadi. Bunda video ko'p bo'lishi emas, qisqa lavhadagi bitta vaziyatni aniq tahlil qilish muhim. Sportchi masofa, vaqt, tayanch va qaror o'rtasidagi bog'liqlikni ko'ra olishi kerak. Tahlil tanqid sifatida emas, keyingi mashg'ulot vazifasini belgilovchi qayta aloqa sifatida olib boriladi.

Nazoratli sparring texnik-taktik ko'nikmalarni nisbatan erkin sharoitda sinash imkonini beradi. Biroq u tartibsiz jang emas, oldindan belgilangan maqsad va xavfsizlik chegaralariga ega pedagogik topshiriq bo'lishi kerak. Sparringdan oldin raund davomiyligi, ruxsat etilgan harakatlar, kontakt darajasi, to'xtatish signali va baholash mezonlari tushuntiriladi. Har bir juftlikda sportchilar topshiriqni anglab olganidan keyingina mashq boshlanadi.

Sparringning birinchi ko'rinishida sportchiga texnik vosita tanlash imkoniyati cheklangan bo'ladi. Masalan, faqat masofani saqlash va himoyadan keyin javob berish vazifasi qo'yiladi. Keyingi ko'rinishda raqib harakatlari o'zgaradi, sportchi esa bir nechta variantdan tanlaydi. Yakuniy bosqichda raundning umumiy mantiqi saqlangan holda, murabbiy faqat xavfsizlikni nazorat qiladi va keyingi tahlil uchun kuzatuv qaydlarini olib boradi.

Musobaqa oldi tayyorgarlikda yangi usullarni ko'paytirishdan ko'ra, asosiy harakatlarni barqarorlashtirish va taktikaning individual rejasini aniqlash maqsadga muvofiq. Sportchi o'zining qulay masofasi, hujumni boshlash belgisi, himoyadan chiqish yo'li va charchoq paytidagi sodda variantlarini bilishi kerak. Reja murakkab bo'lmasligi, vaziyat o'zgarganda moslashtirishga imkon berishi lozim.

Baholashda quyidagi ko'rsatkichlar kuzatiladi: texnik harakatning aniqligi, qaror qabul qilish tezligi, himoya holatiga qaytish, masofani boshqarish, topshiriqqa rioya qilish va sportchining o'zini nazorat qilishi. Ushbu mezonlar natijani faqat g'alaba yoki mag'lubiyatga bog'lab qo'ymasdan, rivojlanishning aniq yo'nalishlarini ko'rsatadi.

Sparringdan keyingi tahlil qisqa va aniq bo'lishi kerak. Avval muvaffaqiyatli bajarilgan harakatlar qayd etiladi, keyin bitta yoki ikkita ustuvor kamchilik tanlanadi. Sportchiga keyingi mashg'ulotda nimani o'zgartirishi kerakligi tushuntiriladi. Shu tarzda nazoratli sparring baholash bilan birga yangi o'quv vazifasini ham yaratadi.

Qo'l jangi mashg'ulotlarida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun harakatni to'g'ri

bajarish va vaziyatga mos tanlash jarayonlari birlashtirilishi lozim. Texnika sportchiga vosita beradi, taktika esa undan foydalanish vaqtini, masofasini va maqsadini belgilaydi. Shu bois texnik usullarni alohida takrorlash zarur bo'lsa-da, ularni juftlik, shartli vaziyat va nazoratli sparringda qo'llash bilan yakunlash kerak.

Samarali metodik tizim oddiy harakatdan kombinatsiyaga, kombinatsiyadan o'zgaruvchan vaziyatga va o'zgaruvchan vaziyatdan nisbatan erkin sparringga o'tish asosida quriladi. Bunda murabbiy yuklamani sportchining malakasi va xavfsizlik imkoniyatiga moslaydi, sportchi esa har bir harakatning sababini tushunib boradi. Taktik fikrlashni rivojlantirish uchun savol-javob, vaziyatli topshiriq, video tahlil va qayta aloqa usullaridan foydalanish mumkin.

Amaliy tavsiya sifatida har bir mashg'ulotda bitta texnik maqsad va bitta taktik maqsadni belgilash, sparringni aniq cheklovlar bilan tashkil etish, bajarilgan qarorlarni qayd qilish hamda keyingi mashg'ulot vazifasini shu qaydlar asosida tuzish taklif etiladi. Bunday yondashuv sportchining harakat repertuarini mazmunli boyitadi, musobaqa sharoitida mustaqil qaror qabul qilishini va xavfsiz faoliyatini kuchaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O'zDJTI, 2001.
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2015.
6. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2019.

O‘QUV YIG‘INI OLDI TAYYORGARLIK JARAYONIDA BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Rafiqov Ramazon Abdurasul o‘g‘li
Buxoro davlat universiteti
mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Maqolada bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarini o‘quv yig‘iniga tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilingan. Kasbiy-amaliy faoliyat uchun ustuvor bo‘lgan tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, chaqqonlik, kuch chidamliligi va yuklama sharoitida harakat aniqligi kabi sifatlar tizimlashtirilgan. Aylanma, intervalli, takroriy, o‘yin va musobaqa usullarini o‘zaro uyg‘unlashtiruvchi bosqichli metodika taklif etilgan. Yuklama hajmi va shiddatini individual funksional holat, mashq texnikasi va tiklanish dinamikasi asosida boshqarish mezonlari bayon etilgan. Mazkur yondashuv o‘quv yig‘ini sharoitiga yaqinlashtirilgan jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: maxsus jismoniy tayyorgarlik, harbiy ta’lim, o‘quv yig‘ini, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, aylanma mashg‘ulot, intervalli usul, kasbiy-amaliy tayyorgarlik.

Kirish. Bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining o‘quv yig‘inidagi faoliyati turli harakat vazifalarini qisqa vaqt ichida, charchoq va tashqi omillar ta’sirida aniq bajarishni talab qiladi. Shu bois umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi bilan bir qatorda kasbiy vazifalarga bevosita xizmat qiluvchi maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni harbiy-amaliy faoliyatga xos harakat tuzilishi, ish davomiyligi, kuchlanish xususiyati va tiklanish talablariga mos bo‘lishi kerak. Bunda tezkor-

kuch, kuch chidamliligi, maxsus chidamlilik, koordinatsiya va chaqqonlikning alohida rivojlanishi emas, ularning kompleks namoyon bo‘lishi ustuvor ahamiyatga ega.

O‘quv yig‘ini oldi davrida mashg‘ulotlarni faqat normativ mashqlarni ko‘p takrorlash asosida tashkil etish tayyorgarlikning barcha tomonlarini qamrab olmaydi. Pedagogik jarayonni ilmiy asoslangan yuklama, bosqichlilik, individuallashtirish va kasbiy vaziyatni modellashtirish tamoyillari asosida qurish zarur.

Tadqiqotning maqsadi – bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining o‘quv yig‘ini oldi tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari, usullari, yuklama parametrlari va nazorat mezonlarini tizimlashtirish hamda metodik modelini asoslash.

Ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot yuklamasini modellashtirish, nazorat sinovlarini tizimlashtirish va qiyosiy tahlil metodlari qo‘llanildi. Metodik modelni eksperimental tekshirish uchun tezkor-kuch, kuch chidamliligi, maxsus chidamlilik, koordinatsiya va kompleks harakat topshiriqlarini baholovchi testlar majmuasidan foydalanish nazarda tutiladi.

1-jadval

Maxsus jismoniy sifatlarning kasbiy-amaliy tuzilishi

Sifat	Kasbiy-amaliy ahamiyati	Rivojlantirish vositalari
Tezkor-kuch	Qisqa vaqt ichida kuchli va tez harakat bajarish	Sakrashlar, qisqa tezlanishlar, qarshilik bilan mashqlar
Kuch chidamliligi	Takroriy kuch harakatlarida ish qobiliyatini saqlash	Tana vazni bilan mashqlar, aylanma mashg‘ulot
Maxsus chidamlilik	O‘zgaruvchan shiddatda uzoqroq ishlash	Intervalli yugurish, kompleks stansiyalar
Koordinatsiya	Murakkab sharoitda harakat aniqligi va boshqaruvi	To‘siqli yo‘lak, yo‘nalish almashtirish, signal mashqlari
Chaqqonlik	Vaziyatga mos tez qayta tuzilish	Shuttle yugurish, estafeta, o‘yin usuli
Harakat aniqligi	Charchoq fonida texnik sifatni saqlash	Yuklamadan keyingi nishonli va koordinatsion vazifalar

Metodika besh asosiy tamoyilga tayangan holda quriladi: kasbiy-amaliy yo‘naltirilganlik, bosqichlilik, yuklamaning individuallashtirilishi, kompleks ta’sir va nazorat-korreksiya. Kasbiy-amaliy yo‘naltirilganlik mashqlarning o‘quv yig‘inidagi real harakat vazifalariga o‘xshashligini ta’minlaydi. Bosqichlilik yuklama va koordinatsion murakkablikni izchil oshirishni ko‘zda tutadi.

Individuallashtirishda talabaning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi, mashq texnikasi, yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish va tiklanish sur’ati hisobga olinadi. Kompleks ta’sir bir mashg‘ulot yoki mikrosiklda bir nechta sifatlarni kasbiy vazifa doirasida uyg‘un rivojlantirishni nazarda tutadi. Nazorat-korreksiya tamoyili esa test natijalari va joriy kuzatuvga qarab yuklamani o‘zgartirish imkonini beradi.

2-jadval

Bosqichli mashg‘ulot modeli

Bosqich	Asosiy maqsad	Ustuvor vositalar	Yuklama yo‘nalishi
1. Bazaviy-adaptatsion	Harakat texnikasi va umumiy ish qobiliyatini mustahkamlash	UJT, tana vazni bilan kuch mashqlari, yengil intervallar	Past-o‘rta shiddat, texnika ustuvor
2. Maxsus-	Maxsus kuch, tezkorlik	Aylanma mashg‘ulot,	O‘rta-yuqori shiddat,

rivojlantiruvchi	va chidamlilikni oshirish	qisqa sprint, sakrash, shuttle	boshqariladigan hajm
3. Integrativ	Sifatlarni kompleks kasbiy vazifada namoyon qilish	To‘siqli yo‘lak, estafeta, yuklama+aniqlik vazifasi	O‘zgaruvchan shiddat
4. Nazorat-korreksion	Individual zaif sifatlarni to‘ldirish	Maqsadli individual bloklar, nazorat testlari	Natijaga ko‘ra differensial

3-jadval

Haftalik mikrosiklning namunaviy tuzilishi

Kun	Yo‘nalish	Asosiy mazmun	Shiddat
1-kun	Tezkor-kuch + koordinatsiya	10–30 m tezlanish, sakrash, koordinatsion yo‘lak, qisqa estafeta	O‘rta-yuqori
2-kun	Kuch chidamliligi	6–8 stansiyali aylanma mashg‘ulot, tana vazni va yengil qarshilik	O‘rta
3-kun	Tiklanish / texnika	Yengil yugurish, harakatchanlik, texnik aniqlik mashqlari	Past
4-kun	Maxsus chidamlilik	Intervalli yugurish, shuttle, kompleks stansiyalar	Yuqori, boshqariladigan
5-kun	Integrativ kasbiy-amaliy	To‘siqli yo‘lak, guruhli estafeta, charchoq fonida aniqlik	O‘rta-yuqori
6-kun	Faol tiklanish	Yurish, yengil aerob ish, stretching, nafas mashqlari	Past

Maxsus jismoniy tayyorgarlikda yuklamani faqat takrorlar soni bilan ifodalash yetarli emas. Mashqning davomiyligi, ish-dam olish nisbati, harakat tezligi, texnik murakkablik, stansiyalar soni va umumiy mashg‘ulot zichligi birgalikda baholanadi. Intervalli mashqlarda ish va dam olish oralig‘i mashq maqsadiga mos belgilanadi; texnika buzilishi kuchayganida esa yuklama sifatini saqlash uchun hajm kamaytiriladi.

Subyektiv zo‘riqish shkalasi (RPE) joriy pedagogik nazoratning oddiy vositasi sifatida qo‘llanishi mumkin. O‘rta shiddatdagi rivojlantiruvchi bloklarda RPE taxminan 5–6/10, yuqori shiddatli qisqa bloklarda 7–8/10 atrofida bo‘lishi mumkin. Biroq bu diapazonlar qat’iy normativ emas; individual tayyorgarlik, sog‘liq holati va mashg‘ulot maqsadiga ko‘ra moslashtirilishi lozim.

Yuklama dinamikasida uch-to‘rt haftalik rivojlantiruvchi blokdan so‘ng hajm yoki shiddatni nisbatan kamaytiruvchi tiklanish mikrosikli kiritilishi maqsadga muvofiq. Bu yondashuv ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytiradi va keyingi yuklama bosqichiga funksional tayyorlikni yaxshilaydi.

4-jadval

Nazorat testlari va baholash

Yo‘nalish	Namunaviy test	Asosiy ko‘rsatkich
Tezkorlik	30 m yugurish	Vaqt, s
Tezkor-kuch	Joyidan uzunlikka sakrash	Masofa, sm
Chaqqonlik	4×10 m shuttle yugurish	Vaqt, s
Kuch chidamliligi	Belgilangan vaqtda bukilib-	Takrorlar soni

	yozilish / tortilish varianti	
Maxsus chidamlilik	Intervalli yoki bosqichli yugurish testi	Masofa/vaqt, tiklanish
Kompleks tayyorgarlik	To‘siqli yo‘lak + aniqlik vazifasi	Umumiy vaqt va xatolar

Nazorat testlari xavfsizlik talablari, talabalarning tayyorgarlik darajasi va ta’lim muassasasining amaldagi me’yoriy hujjatlariga muvofiq tanlanishi kerak. Bir xil sharoitda takroriy o‘lchov o‘tkazish dinamikani ishonchliroq baholashga imkon beradi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosiy metodik muammosi yuqori yuklamani kasbiy moslik bilan adashtirmaslikdir. Har qanday yuqori shiddatli mashq harbiy-amaliy tayyorgarlikni avtomatik ravishda oshirmaydi. Mashqning harakat tuzilishi, davomiyligi, qaror qabul qilish talabi va charchoq sharoitida texnik aniqlikni saqlash xususiyati kasbiy vazifaga mos kelishi lozim.

Aylanma va intervalli usullar o‘quv yig‘ini oldi davrida samarali tashkiliy imkoniyat beradi, chunki ular guruh bilan ishlash, yuklamani differensiallash va bir mashg‘ulotda bir nechta jismoniy sifatga ta’sir ko‘rsatish imkonini yaratadi. O‘yin va musobaqa usullari esa motivatsiya, tezkor qaror va jamoaviy hamkorlikni kuchaytiradi. Shu bilan birga, musobaqalashuv texnika va xavfsizlik talablarini ikkinchi o‘ringa surmasligi kerak.

Taklif etilgan modelning muhim xususiyati nazorat natijalariga ko‘ra korreksiya kiritishdir. Masalan, talabaning tezkor-kuch ko‘rsatkichi yaxshi, biroq shuttle yugurish va kompleks yo‘lakda natijasi past bo‘lsa, uning dasturida koordinatsiya va o‘zgaruvchan shiddatdagi chidamlilik bloklari ulushi oshiriladi. Shu tariqa bir xil dasturdan individual ehtiyojga mos dasturga o‘tish ta’minlanadi.

Xulosa. O‘quv yig‘ini oldi maxsus jismoniy tayyorgarlik tezkor-kuch, kuch chidamliligi, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, chaqqonlik va charchoq fonida harakat aniqligini kompleks rivojlantirishga qaratilishi kerak. Aylanma, intervalli, takroriy, o‘yin va musobaqa usullarining maqsadli uyg‘unligi mashg‘ulotni kasbiy-amaliy vazifalarga yaqinlashtirish va yuklamani boshqarish imkonini beradi. Yuklama hajmi va shiddatini belgilashda mashq texnikasi, yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish, tiklanish dinamikasi hamda individual boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi zarur. Bosqichli va nazorat-korreksion metodika bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining o‘quv yig‘ini sharoitidagi jismoniy ish qobiliyati va kasbiy-amaliy harakat ishonchliligini oshirish uchun ilmiy asoslangan pedagogik platforma bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

2. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Human Kinetics, 2016.

3. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Wolters Kluwer, 2021.

4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

5. Turner A.N. Strength and conditioning for British soldiers // Strength and Conditioning Journal. 2016. Vol. 38(3). P. 59–68.

6. Kraemer W.J., Ratamess N.A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004. Vol. 36(4). P. 674–688.

7. Buchheit M., Laursen P.B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part I // Sports Medicine. 2013. Vol. 43. P. 313–338.

8. Buchheit M., Laursen P.B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part II // Sports Medicine. 2013. Vol. 43. P. 927–954.

9. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

10. Ratamess N.A. ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning. 2nd ed. Wolters Kluwer, 2021.

YOSH SHAXMATCHILARNING JISMONIY FAOLLIGI VA SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN MASHG‘ULOTLAR TIZIMI.

Rustamov Akbar Askarovich,
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti
akbaraskarovich93@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 7-12 yoshli shaxmatchilarning jismoniy rivojlanishi hamda salomatlik darajasining yaxshilanishida harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlardan foydalanish metodikasi ochib berilgan. Ushbu yoshdagi bolalarninig turli yosh xususiyatlari hamda salomatlik darajasini inobatga olib ularga jismoniy yuklamalar berish va organizmni qayta tiklash hamda toliqishlarining oldini olish usullari ishlab chiqilgan. Bolalarda harakat faolligining o‘zgarishi, maxsus jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlarga bevosita bog‘liqligi, maxsus mashqlardan foydalanib kichik yoshli bolalarning har tomonlama kamol topishi, jismoniy rivojlanishi va salomatlik darajasining yaxshilanishi bilan bog‘liq bir qator masalalar yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy rivojlanish, salomatlik, shaxmatchi, maxsus mashqlar, tarbiya, harakat faolligi, jismoniy sifatlar, mashg‘ulot, kichik maktab yoshi, jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, shaxs, chiniqish, mexanizm.

Kirish. Hozirgi davrda shaxmat va sport maktablari ta’lim tizimida bolalar jismoniy tarbiyasini samarali tashkil etish, uni nazorat qilish hamda takomillashtirish jarayonlari davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.Bolalik davri inson hayotida jismoniy rivojlanish, sog‘lomlashtirish va harakat malakalarining shakllanishida eng muhim bosqich bo‘lib, ushbu jarayonni ilmiy asoslangan diagnostik va korreksion mexanizmlar orqali boshqarish zaruriyati ortib bormoqda.

Jismoniy tarbiya nafaqat organizmni mustahkamlash, balki bolalar psixologiyasini ham qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi, o‘ziga xos qobiliyatlarni rivojlantiradi va hayotga bo‘lgan ijobiy qarashni shakllantiradi.

Bizga ma’lumki 7-12 yoshli shaxmatchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, antropometrik va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy hamda aqliy jihatdan rivojlantirish masalasi zamonaviy ta’lim metodlari va texnologiyalari yordamida yanada takomillashtirilmoqda. Jahon hamjamiyati olimlari bu yoshdagi shaxmatchilar uchun innovatsion pedagogik yondashuvlarni joriy etish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini samarali kombinatsiyalash, ularning jismoniy va intellektual salohiyatini oshirishga qaratilgan ilg‘or uslub va vositalarni ishlab chiqish hamda tatbiq etish borasida izchil tadqiqotlar olib bormoqda. Shu sababli, zamonaviy ta’lim jarayonida bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularning har tomonlama rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish va innovatsion metodlarni amaliyotga keng joriy etish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Shunga muvofiq ravishda bugungi kunda ta’lim-tarbiya tizimida bolalarni har tomonlama rivojlanishini ta’minlash maqsadida maktabgacha ta’lim jarayonini yanada takomillashtirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Xususan, bolalar shaxsining shakllanishida ularning ta’lim jarayonini samarali, tizimli va integrativ yondashuv asosida tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa kelajak avlodning raqobatbardosh, ijodkor va ijtimoiy faolligi yuqori bo‘lishiga zamin yaratadi.

Bolalar salomatligi millatning kelajagi va farovonligi uchun nihoyatda muhimdir. Yosh avlod sog‘ligi, nafaqat ularning o‘z hayotida, balki butun jamiyat va mamlakat taraqqiyotida muhim rol o‘ynaydi. Bugungi kunda ekologik vaziyatning yomonlashishi, havoning ifloslanishi, suv resurslarining kamayishi kabi omillar bolalar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun ekologik holatni yaxshilash, tabiiy resurslarni tejash va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish zaruriyatga aylandi. Maktabgacha va kichik maktab yoshi - har bir inson hayotidagi eng muhim davrlardan biri. Salomatlik darajasini oshirishning eng qulay vositasi bu jismoniy

tarbiya va jismoniy faoliyatdir.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy faollikning yetarli darajada bo‘lishi bolaning asab tizimi barqarorligini, mushaklar va suyaklar tizimining mustahkamlanishini, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini yaxshilaydi.

Shu bois, sport maktablarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat rejalashtirilgan sport mashqlaridan iborat bo‘lib, balki ularni bolalar psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘yin, ertalabki gimnastika, ochiq havodagi faoliyat bilan integratsiyalashtirilgan shaklda tashkil etish talab etiladi. Bu yondashuv bolaning har tomonlama barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi va ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

7-10 yoshdagi bolalar uchun jismoniy mashg‘ulot va sport bilan shug‘ullanish nafaqat sog‘lom o‘sish, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanish uchun ham juda zarurdir. Ta’lim tashkilotlari tizimida xorijiy davlatlar bilan hamkorlik qilish, ta’lim sifati yuqori bosqichda bo‘lgan rivojlangan davlatlar bilan o‘zaro tajriba almashish hamda ulardan foydalanish, ta’lim jarayoniga tadbiq qilish izchil amalga oshirilmoqda. Shunga qaramasdan hozirgi kunda bu sohada hali ham ba’zi cheklovlar, kamchiliklar mavjud.

Bu yoshidagi shaxmatchi bolalar uchun jismoniy faollikni oshirish va rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy usullar va metodlarni ishlab chiqish, shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish va mustahkamlash hozirgi kundagi dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Bu yoshdagi bolalarda jismoniy faoliyatga bo‘lgan biologik ehtiyoj yuqori bo‘lishi va bu ehtiyoj har doim ham to‘liq qondirilmasligi yoki shug‘ullanish uchun yetarli shart-sharoitlarning yaratilmaganligi ularning harakat faolligini pasayishiga sabab bo‘ladi. Ota-onalar bolalarning jismoniy faoliyatini har doim uyda ham qo‘llab-quvvatlashlari, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayoniga faol ishtirok etishlari kerak. Ushbu ta’lim tizimining rivojlanishi faqatgina ta’lim jarayonining sifati bilan cheklanmay, jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishga ham bevosita bog‘liq.

Shaxmatchilar faoliyatining quyidagi turlari bo‘yicha tajriba orttirish, shu jumladan koordinatsiya va egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish bilan bog‘liq tananing tayanch-harakat tizimini to‘g‘ri shakllantirishga, muvozanatni rivojlantirishga, harakatni muvofiqlashtirishga, ikkala qo‘lning yirik va mayda motorikasining rivojlanishiga hissa qo‘shish, shuningdek, to‘g‘ri, tanaga zarar yetkazmaydigan, asosiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, har tomonga burilish), ba’zi sport turlari haqida dastlabki tushunchalarni shakllantirish, harakatli o‘yinlarni qoidalari bilan o‘zlashtirish; jismoniy faollik sohasida maqsadga yo‘naltirilganlik va o‘zini o‘zi boshqarishni shakllantirish; sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish, uning elementar me’yorlari va qoidalarini o‘zlashtirish (ovqatlanishda, jismoniy faollikda foydali jihatlarni shakllantirish) zarur.

Tadqiqotning maqsadi: 7-12 yoshli shaxmatchilarning jismoniy rivojlanishi hamda salomatlik darajasining mustahkamlanishida harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlarni qo‘llash metodikasini takomillashtirish.

Tadqiqot usullari: Adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, matematik-statistik tahlil, pedagogik tadqiqotlar.

7-12 yoshli shaxmatchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari

- Mushak va suyaklarning faol o‘sishi, koordinatsiya va muvozanatning rivojlanishi;
- Chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishi;
- Kundalik harakat ko‘nikmalari va motor faolligining oshishi;
- Organizmning kasalliklarga chidamliligi va immunitet tizimining mustahkamlanishi.

Salomatlikni yaxshilash mexanizmlari

1. **Harakatli o‘yinlar:** Koordinatsiya va jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi, bola o‘yin orqali borliqni anglab yetadi.
2. **Maxsus jismoniy mashqlar:** Mushaklarni mustahkamlash, harakat faolligini oshirish, funksional salomatlikni ta’minlashga xizmat qiladi.

3. **Jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish:** Bolaning yoshi, jinsi va salomatlik darajasiga mos ravishda intensivlik, davomiylik va chastota tanlanadi.

4. **Chiniqish va tiklanish usullari:** Dam olish, tabiiy muhitda harakat va chiniqish mashqlari immunitetni mustahkamlashga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari, maktabdan tashqari faoliyatlar va harakatli o‘yinlar orqali bolalarning jismoniy rivojlanishi hamda salomatlik holatining yaxshilanishida samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Shu bilan birga, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy va intellektual fazilatlarini shakllantirishga asos hisoblanadi, natijada sog‘lom turmush tarzining shakllanishi, yurak-qon tomir, mushak va suyak tizimlarini mustahkamlanishi, asab tizimi va psixik holatning ijobiy tomonga o‘zgarishi, ortiqcha vazn, diabet va boshqa kasalliklarning oldini olishga zamin yaratadi.

7-12 yoshli shaxmatchilar uchun jismoniy mashqlar nafaqat harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish, balki sog‘lom o‘sishni ta’minlash, mushak-skelet tizimini mustahkamlash, chidamlilik va koordinatsiyani shakllantirishga xizmat qiladi. Bu yoshda mashqlar qiziqarli, o‘yin elementlari bilan boyitilgan va yoshga mos bo‘lishi lozim.

Buxoro shahridagi shaxmat markazida tahsil oluvchi 7-8 yoshli o‘g‘il bolalarining jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida tana o‘g‘irligi nazorat guruhi a’zolaridagi o‘rtacha natija tadqiqot boshida 21,24±2,08 kg ni tashkil etib, natijalar o‘rtasidagi farq esa 10,8 % bo‘lganligini, hamda 5-6 yoshli o‘g‘il bolalarining tana o‘g‘irligi tajriba guruhi a’zolarida o‘rtacha natija tadqiqot boshida 20,95±2,05 kg ni tashkil etib, natijalar o‘rtasidagi farq 10,8%, t=0,43 ga teng bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin. Bunda ishonchlilik darajasi p>0,05 ga teng ekanligini ko‘rsatdi.

7-8 yoshli o‘g‘il bolalarning tana o‘g‘irligi nazorat guruhi a’zolaridagi o‘rtacha natija tadqiqot oxiriga kelib quyidagi natijani ko‘rsatdi: nazorat guruhi o‘g‘il bolalarda ushbu testlash bo‘yicha o‘rtacha natija tadqiqot oxirida 21,35±2,09 kg ni tashkil etib, natijalar o‘rtasidagi farq 10,7 % bo‘lganligini, tarbiyalanuvchilar tana o‘g‘irligining tajriba guruhi o‘g‘il bolalarda biz taqdim etgan metodika qo‘llanilganidan so‘ng o‘rtacha ko‘rsatgich tadqiqot oxiriga kelib 22,79±1,91 kg ni tashkil etdi, natijalar o‘rtasidagi farq 9,1 %, t=2,22 ga teng bo‘lganligini amalda ko‘rsatdi. Bunda ishonchlilik darajasi p<0,05 ga teng bo‘lganligini, ya’ni ishonchlilik darajasi ancha yuqoriligini ko‘rishimiz mumkin.

Metodika qo‘llanilganidan so‘ng, natijalar variatsiya ko‘rsatkichining kamayishi bilan barqaror va yuqori sifatga ega bo‘lgan. Tajriba oxirida esa tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi Bu esa metodikaning samaradorligi yuqori ekanligini va natijalar statistik jihatdan ishonchli ekanini ko‘rsatadi.

1-jadval

Buxoro viloyat, Buxoro shahri shaxmat markazida tahsil oluvchi 7-8 yoshli o‘g‘il bolalari jismoniy rivojlanishi darajasining dinamikasi (n=38)

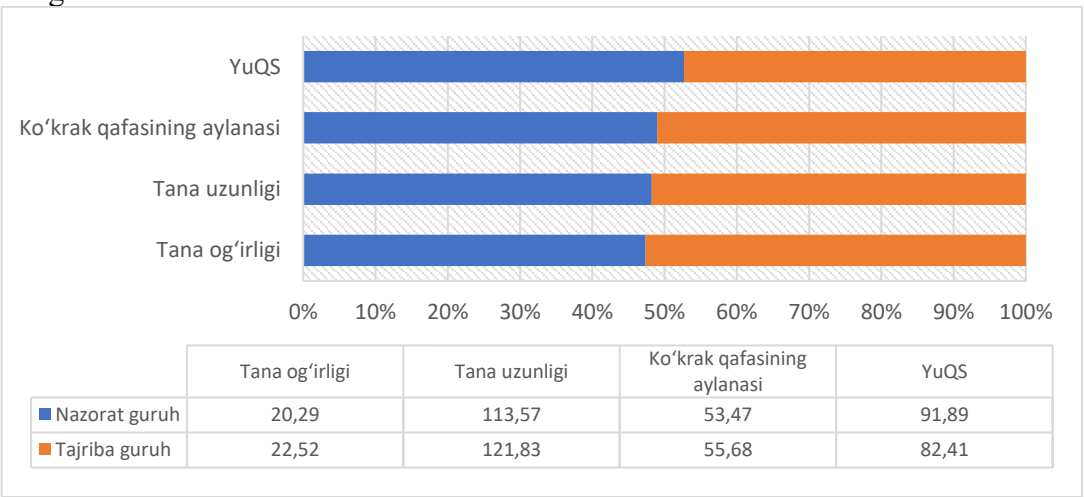
№	Ko‘rsatkichlar	Sinov vaqti	NG (n=19) $\overline{X} \pm \sigma$	V%	TG (n=19) $\overline{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Tana og‘irligi, (kg)	T.B.	21,24±2,08	10,8	20,95±2,05	10,8	0,43	>0,05
		T.O.	21,35±2,09	10,7	22,79±1,91	9,1	2,22	<0,05
2.	Tana uzunligi, (sm)	T.B.	118,69±16,35	16,1	117,08±18,37	16,6	0,60	>0,05
		T.O.	119,21±18,40	16,1	126,93±12,48	9,9	2,14	<0,05
3.	Ko‘krak qafasining aylanasi, (sm)	T.B.	55,43±5,79	10,8	55,32±5,78	10,8	0,05	>0,05

		T.O.	55,48±5,80	10,8	56,43±5,51	9,9	1,06	>0,05
4.	YuQS (daq.zar.)	T.B.	91,65±11,17	11,1	90,79±11,29	10,9	0,58	>0,05
		T.O.	89,76±10,91	11,1	83,01±9,10	9,6	2,07	<0,05

Izoh: kg-kilogram, sm-santimetr, daq-daqiqa, zar-zarba.

Metodika qo‘llanilganidan so‘ng, natijalar variatsiya ko‘rsatkichining kamayishi bilan barqaror va yuqori sifatga ega bo‘lgan. Tajriba oxirida esa tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi Bu esa metodikaning samaradorligi yuqori ekanligini va natijalar statistik jihatdan ishonchli ekanini ko‘rsatadi.

Olib borilgan tadqiqot ishimizning shaxmatchi bolalarda tana uzunligi nazorat guruhi a’zolaridagi o‘rtacha natija tajriba boshida 109,91±19,20 sm ni tashkil etib, natijalar o‘rtasidagi farq esa 17,5 % bo‘lganligini, hamda 7-8 yoshli qiz bolalarining tana uzunligi tajriba guruhi a’zolarida o‘rtacha natija tajriba boshida 108,62±19,12 sm ni tashkil etib, natijalar o‘rtasidagi farq 17,6 %, t=0,20 ga teng bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin. Bunda ishonchlilik darajasi p>0,05 ga teng ekanligini ko‘rsatdi.



	Tana og‘irligi	Tana uzunligi	Ko‘krak qafasining aylanasi	YuQS
Nazorat guruh	20,29	113,57	53,47	91,89
Tajriba guruh	22,52	121,83	55,68	82,41

2-rasm. Buxoro viloyat, Buxoro shahri shaxmat markazida tahsil oluvchi 7-8 yoshli qiz bolalarining pedagogik tajriba oxirida jismoniy rivojlanishi darajasining dinamikasi

Viloyatning shaxmat markazida tahsil oluvchi 7-8 yoshli qiz bolalari ko‘krak qafasining aylanasi nazorat guruhi a’zolaridagi o‘rtacha natija tadqiqot boshida boshida 52,47±5,78 sm ni tashkil etib, natijalar o‘rtasidagi farq esa 10,8 % bo‘lganligini, hamda 7-8 yoshli qiz bolalari ko‘krak qafasining aylanasi tajriba guruhi a’zolarida o‘rtacha natija tadqiqot boshida 53,68±5,72 sm ni tashkil etib, natijalar o‘rtasidagi farq 10,7 %, t=0,13 ga teng bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin. Bunda ishonchlilik darajasi p>0,05 ga teng ekanligini ko‘rsatdi.

Buxoro shahri shaxmat markazida tahsil oluvchi 7-8 yoshli qiz bolalari ko‘krak qafasining aylanasi nazorat guruhi a’zolaridagi o‘rtacha natija tadqiqot oxiriga kelib quyidagicha bo‘ldi: nazorat guruhi qiz bolalarda ushbu testlash bo‘yicha o‘rtacha natija tadqiqot oxirida 53,47±5,75 sm ni tashkil etib, natijalar o‘rtasidagi farq 10,7 % bo‘lganligini, tarbiyalanuvchilar ko‘krak qafasi aylanasining tajriba guruhi qiz bolalarda biz taqdim etgan metodika qo‘llanilganidan so‘ng o‘rtacha ko‘rsatgich tadqiqot oxiriga kelib 55,68±5,15 sm ni tashkil etdi, natijalar o‘rtasidagi farq 9,2%, t=1,21 ga teng bo‘lganligini amalda ko‘rsatdi. Bunda ishonchlilik darajasi p>0,05 ga teng bo‘lganligini, ya’ni ishonchlilik darajasi pastligini ko‘rishimiz mumkin. Tajriba va nazorat guruhidagi natijalar qiyosiy solishtirilganda, ko‘rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi tajriba guruhi qiz bolalarda kam miqdorda o‘sganini, nazorat guruhi qiz bolalarda esa deyarli farq yo‘qligini ko‘rishimiz mumkin. Tajribamiz avvalida har ikkala guruhning qiz bolalari orasidagi natijalar bir-biriga yaqin bo‘lganini, tadqiqot so‘ngidagi natijalar esa oz bo‘lsada farq qilganini ko‘rishimiz mumkin.

7-8 yoshli qiz bolalarning jismoniy rivojlanishi darajasining dinamikasini aniqlash

maqsadiada o‘tkazilgan pedagogik testlashda yurakning qisqarish soni bo‘yicha nazorat guruhi qiz bolalarining o‘rtacha natijasi tajriba avvalida 97,75±10,92 daq.zarbani taashkil etib, variatsiya ko‘rsatgichi esa 10,8% bo‘lganligini, hamda yurakning qisqarish soni tajriba guruhi qiz bolalarda o‘rtacha natija tajriba avvalida 99,14±11,03 daq.zarbani tashkil etib, variatsiya ko‘rsatgichi 10,4 %, t=1,19 ga teng bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin. Bunda ishonchlilik darajasi p>0,05 ga teng ekanligini ko‘rsatdi.

Qiz bolalarning yurak qisqarish soni tadqiqot oxiriga kelib natijalari quyidagicha bo‘ldi: nazorat guruhi qiz bolalarda ushbu testlash bo‘yicha o‘rtacha natija tajriba oxirida 91,89±10,78 daq.zarbani tashkil etib, variatsiya ko‘rsatgichi 10,7 % bo‘lganligini, hamda yurak qisqarish soni tajriba guruhi qiz bolalarda ishlab chiqilgan metodikamizni qo‘llagandan so‘ng o‘rtacha natija tajriba oxiriga kelib 98,41±9,09 daq.zarbani tashkil etdi, variatsiya ko‘rsatgichi 9,8%, t=2,25 ga teng bo‘lganligini amalda ko‘rsatdi. Bunda ishonchlilik darajasi p<0,05 ga teng bo‘lganligini, ya’ni ishonchlilik darajasi nisbattan yuqori bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin.

Xulosa qilib aytish mumkinki, o‘tkazilgan tadqiqotlar davomida shaxmat markazlarida bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlangan bo‘lib, ular yuqori jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlariga ega emasliklari, ushbu yuqori rivojlanish dinamikasiga ega bo‘lmagan jismoniy ko‘rsatkichlarni, ularning mashg‘ulotlari jarayonida to‘g‘ri tanlangan vositalar orqali yaxshilash mumkinligi aniqlandi. Sinov va o‘lchovlar shuni ko‘rsatdiki, bolalarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasi past darajada bo‘lib, ularning yugurish tezligi, chidamliligi, koordinatsiya va kuch xususiyatlari sezilarli darajada rivojlanmagan. Biroq, to‘g‘ri tanlangan vositalar va metodlar asosida tizimli mashg‘ulotlar olib borilsa, ushbu ko‘rsatkichlarni sezilarli darajada yaxshilash mumkinligi aniqlandi. Bu yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish va salomatlikni yaxshilashda harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlardan tizimli foydalanish samarali mexanizm hisoblanadi. Yosh xususiyatlari va salomatlik darajasi inobatga olingan holda jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri tashkil etish, organizmni tiklash va charchashning oldini olish bolalarning har tomonlama rivojlanishi va sog‘lom voyaga yetishiga xizmat qiladi

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 9 avgustdagi “O‘zbekistonda shaxmatni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ – 3906 Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 14 yanvardagi “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–4954-son Qarori**.**

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

4. O.V.Goncharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” O‘zDJTInashriyot-matbaa Toshkent-2005

5. Кобяков, Ю.П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2006. № 1.-С. 23-25

6. Тарасова О. В. Педагогические условия формирования логической культуры младших школьников средствами шахматной деятельности: дис. . канд. пед. наук.- Казань, 2005. — 209 с

7. Sultonov, R. (2019). Harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar orqali salomatlikni mustahkamlash. Pedagogika va Psixologiya, 6(1), 20–28.

8. Князева В. В. Структура и содержание учебного предмета шахматы в системе общеобразовательной школы России. - Дисс.. на соиск. д.п.н., М.: 2000.-410 с.

9. Костенюк А. К. Требования современного мира к системам образования. Шахматы — как способ стимулирования интеллектуального развития детей // Материалы Международной науч.-практ. конф.,. — Ч. 3. — Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2011. — С.15710.

TURLI VAZN TOIFASIDAGI DZYUDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI QIYOSIY TAHLIL QILISH

Davronov Farmon Mardon O'g'li
Buxoro Davlat Universiteti, Sport va san'at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchisi.
Email: farmondavronov01@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda turli vazn toifasidagi (yengil va og'ir) dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari xalqaro ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlari asosida qiyosiy tahlil qilingan. Tana tarkibi, aerob va anaerob quvvat, mushak kuchi hamda dzyudoga xos maxsus testlar (Special Judo Fitness Test, Wingate testi, changak kuchi testlari) bo'yicha vazn toifalari o'rtasidagi farqlar va o'xshashliklar ko'rib chiqilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, og'ir vazndagi sportchilar mutlaq kuch-quvvat ko'rsatkichlari bo'yicha ustunlikka ega bo'lsa, yengil vazndagi sportchilar nisbiy (tana vazniga nisbatan) ko'rsatkichlar va aerob chidamlilik bo'yicha ustunlik qiladi. Olingan xulosalar turli vazn toifasidagi dzyudochilar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlarini differensial (tabaqalashtirilgan) tarzda tuzish zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: dzyudo, vazn toifalari, jismoniy tayyorgarlik, aerob quvvat, anaerob quvvat, Special Judo Fitness Test, qiyosiy tahlil.

KIRISH

Dzyudo sporti xalqaro musobaqalarda yetti vazn toifasida (erkaklarda -60 dan +100 kg gacha, ayollarda -48 dan +78 kg gacha) o'tkaziladi. Xususan, erkaklar orasida ekstra-yengil (-60 kg), yarim yengil (-66 kg), yengil (-73 kg), yarim o'rta (-81 kg), o'rta (-90 kg), yarim og'ir (-100 kg) va og'ir (+100 kg) vazn toifalari, ayollar orasida esa mos ravishda -48, -52, -57, -63, -70, -78 va +78 kg toifalari mavjud. Har bir vazn toifasi o'ziga xos jismoniy-fiziologik talablarni qo'yadi: og'ir vazndagi sportchilar ko'proq mutlaq kuch va quvvatga tayanadi, yengil vazndagilar esa tezlik, chaqqonlik va aerob chidamlilikka ko'proq bog'liq bo'ladi. Shu sababli barcha vazn toifalari uchun bir xil jismoniy tayyorgarlik dasturini qo'llash ilmiy jihatdan asossiz hisoblanadi.

Xalqaro sport fiziologiyasi sohasidagi tadqiqotlar so'nggi 15–20 yil davomida dzyudochilarning tana tarkibi, aerob-anaerob quvvati va maxsus jismoniy sifatlarini turli vazn toifalari kesimida faol o'rganib kelmoqda. Ushbu tezisda ana shunday tadqiqotlarning umumlashtirilgan natijalari keltirilib, vazn toifalari o'rtasidagi asosiy farqlar tizimlashtirilgan.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi — turli vazn toifasidagi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xalqaro ilmiy ma'lumotlar asosida qiyosiy tahlil qilish va shu asosda differensial jismoniy tayyorgarlik yondashuvlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1) vazn toifalari bo'yicha tana tarkibi (tana yog'i foizi, mushak massasi) farqlarini o'rganish;

2) aerob va anaerob quvvat ko'rsatkichlarining vazn toifalari kesimidagi tendensiyalarini tahlil qilish;

3) maxsus dzyudo testlari (SJFT, Wingate, changak kuchi testlari) natijalarini vazn toifalari bo'yicha qiyoslash;

4) olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar shakllantirish.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; xalqaro nashrlarda e'lon qilingan empirik tadqiqotlar natijalarini qiyosiy-tavsifiy tahlil qilish. Asosiy manbalar sifatida elita dzyudochilarning fiziologik profillari bo'yicha keng qamrovli sharh (Franchini va boshq., 2011), vazn toifalari bo'yicha yuqori tana anaerob quvvatini o'rganuvchi tadqiqot (Franchini, 2019) hamda jismoniy testlar bilan musobaqadagi natijadorlik o'rtasidagi bog'liqlikni vazn toifalari kesimida o'rganuvchi tadqiqot (Kons va boshq., 2019) dan foydalanildi.

ASOSIY QISM

Tana tarkibi bo'yicha xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, elita dzyudochilarda tana yog'i

foizi odatda past bo'ladi, biroq bu ko'rsatkich og'ir vazn toifasidagi sportchilarda boshqa toifalarga nisbatan birmuncha yuqoriroq bo'ladi. Bu holat og'ir vazn toifasida yuqori tana massasini saqlash strategik ustunlik berishi, shu bilan birga bu massaning bir qismi yog' to'qimasi hisobiga to'g'ri kelishi mumkinligi bilan izohlanadi.

Aerob quvvat (VO2max) ko'rsatkichi bo'yicha ham vazn toifalari o'rtasida aniq tendensiya kuzatiladi: yengil vazndagi sportchilarda nisbiy aerob quvvat (tana vazniga nisbatan hisoblangan VO2max) odatda og'ir vazndagilarga qaraganda yuqoriroq bo'ladi. Elita dzyudochilarda VO2max ko'rsatkichlari erkaklarda taxminan 50–55 ml/kg/min, ayollarda 40–45 ml/kg/min oralig'ida bo'lib, og'ir vazn toifasidagi sportchilarda bu ko'rsatkich nisbatan pastroq qiymatlarga ega bo'ladi.

Yuqori tana anaerob quvvati (Wingate testi orqali o'lchanadigan cho'qqi quvvat va o'rtacha quvvat) bo'yicha vazn toifalari orasida qiziq bir qonuniyat aniqlangan: mutlaq ko'rsatkichlar (Vattlarda) bo'yicha og'ir vazndagi sportchilar yengil vazndagilardan sezilarli darajada ustun bo'ladi, biroq bu ko'rsatkichlar tana vazniga nisbatan (Vatt/kg) hisoblanganda, vazn toifalari o'rtasida amaliy jihatdan farq deyarli kuzatilmaydi. Bu holat og'ir vazndagi sportchilarning yuqori mutlaq quvvati birinchi navbatda ularning katta mushak massasi hisobiga ta'minlanishini, nisbiy (solishtirma) quvvat jihatidan esa barcha vazn toifasidagi elita sportchilar bir xil yuqori darajaga erishganini ko'rsatadi.

Maxsus dzyudo testlari (jumladan, Special Judo Fitness Test — SJFT) natijalarini vazn toifalari bo'yicha qiyoslagan tadqiqot (Kons va boshq., 2019) quyidagi natijalarni aniqladi: og'ir vazndagi sportchilar (ham erkaklar, ham ayollar) sakrash testidagi (CMJ) quvvat chiqishi va changak kuchi (HGS) ko'rsatkichlari bo'yicha, shuningdek ayollarda SJFT davomidagi uloqtirishlar soni bo'yicha yengil vazndagilardan ustun bo'lgan. Shu bilan birga, yengil vazndagi sportchilar (erkaklarda dinamik, ayollarda izometrik) judogi changak kuchi testida yuqoriroq natijalar ko'rsatgan. Bu quyidagi jadvalda umumlashtirilgan:

Ko'rsatkich	Yengil vazn	Og'ir vazn	Manba
Tana yog'i foizi	Past	Nisbatan yuqoriroq	Franchini va b., 2011
Nisbiy aerob quvvat (VO2max)	Yuqoriroq	Pastroq	Franchini va b., 2011
Mutlaq anaerob quvvat (Wingate, Vatt)	Pastroq	Yuqoriroq	Franchini, 2019
Nisbiy anaerob quvvat (Vatt/kg)	Farq deyarli yo'q	Farq deyarli yo'q	Franchini, 2019
CMJ quvvati va changak kuchi (HGS)	Pastroq	Yuqoriroq	Kons va b., 2019
Judogi changak kuchi testi (nisbiy)	Yuqoriroq	Pastroq	Kons va b., 2019

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, vazn toifalari o'rtasidagi farqlar bir tomonlama emas: har bir toifa o'ziga xos jismoniy ustunlikka ega. Bu holat murabbiylarga vazn toifasiga qarab jismoniy tayyorgarlik dasturini tabaqalashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, jinsiy farqlar nuqtai nazaridan ham qiziqarli tendensiyalar kuzatiladi. Umumiy populyatsiyada kuzatiladigan erkak va ayol sportchilar o'rtasidagi anaerob va aerob quvvat, maksimal kuch va quvvat bo'yicha farqlar dzyudochilarda ham saqlanib qoladi. Biroq, vazn toifasi bo'yicha kuzatiladigan tendensiyalar (mutlaq ko'rsatkichlarning og'ir toifada yuqoriroq, nisbiy ko'rsatkichlarning esa deyarli bir xil bo'lishi) ham erkaklar, ham ayollar guruhida barqaror kuzatiladi. Bu esa vazn toifasi bo'yicha aniqlangan qonuniyatlarning jinsdan qat'i nazar universal xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan qiyosiy tahlil natijalari bir necha muhim qonuniyatni ochib berdi. Birinchidan,

og'ir vazndagi dzyudochilarning mutlaq kuch-quvvat ko'rsatkichlari bo'yicha ustunligi, birinchi navbatda, ularning katta mushak va tana massasi bilan bog'liq bo'lib, bu ularning uloqtirish va tortishuv (kumi-kata) jarayonidagi mexanik ustunligini ta'minlaydi. Ikkinchidan, nisbiy (solishtirma) ko'rsatkichlar bo'yicha vazn toifalari orasidagi farqning yo'qligi shuni ko'rsatadiki, elita darajasiga yetgan har qanday vazn toifasidagi sportchi o'z tana vazniga nisbatan yuqori samaradorlikka erishgan bo'ladi — bu esa saralash (selektsiya) jarayonining barcha toifalarda bir xil qattiqlikda kechishidan dalolat beradi.

Uchinchidan, yengil vazndagi sportchilarning aerob quvvat va nisbiy changak kuchi bo'yicha ustunligi ularning mashg'ulot dasturida chidamlilik va texnik-taktik tezlikka ko'proq e'tibor qaratish zarurligini, og'ir vazndagilar uchun esa maksimal va tezkor kuch mashqlariga ustuvorlik berish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi. Bunday farqlangan yondashuv, ayniqsa yosh sportchilarni vazn toifasiga qarab ixtisoslashtirish bosqichida, katta amaliy ahamiyatga ega.

Alohida ta'kidlash joizki, Kons va boshqalar (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotda musobaqa davomidagi real ko'rsatkichlar (masalan, samarali harakat vaqti) laboratoriya sharoitida o'lchangan kuch-quvvat ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi ham aniqlangan: pastki oyoq-qo'l mushaklarining quvvat chiqishi (CMJ orqali baholangan) sportchining musobaqadagi samaradorligi bilan statistik jihatdan bog'liq bo'lgan. Bu esa laboratoriya testlarining nafaqat nazariy, balki amaliy-musobaqaviy ahamiyatga ham ega ekanligini tasdiqlaydi va murabbiylarga ushbu testlarni muntazam monitoring vositasi sifatida qo'llashni tavsiya etish uchun qo'shimcha asos beradi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, tadqiqotchilar (Franchini va boshq., 2011) alohida urg'u berganidek, jismoniy ko'rsatkichlarning ko'pchiligi (masalan, maksimal izometrik kuch) elita darajadagi sportchilarni bir-biridan farqlashda hal qiluvchi omil bo'la olmaydi — bunday sportchilar allaqachon yuqori saralash jarayonidan o'tgan bo'ladi. Shu sababli vazn toifalari bo'yicha farqlarni faqat ‘kuchli-kuchsiz’ nuqtai nazaridan emas, balki har bir toifaning o'ziga xos jismoniy profili sifatida tushunish to'g'riroq yondashuv hisoblanadi. Bundan tashqari, pastki tana dinamik kuchi elita va havaskor darajadagi dzyudochilarni farqlashda muhim ko'rsatkich bo'lsa-da, elita sportchilarning o'zaro ichki farqlanishida bu ko'rsatkich unchalik ahamiyatli emas — bu esa vazn toifalari bo'yicha solishtirishda ushbu ko'rsatkichdan ehtiyotkorlik bilan foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan tahlil natijalari asosida murabbiylar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar shakllantirildi:

1) yengil vazn toifasidagi sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturida aerob-anaerob chidamlilik va tezkor-kuch sifatlariga ko'proq e'tibor qaratish;

2) og'ir vazn toifasidagi sportchilar uchun maksimal kuch va mutlaq anaerob quvvatni rivojlantiruvchi mashqlarga ustuvorlik berish, shu bilan birga tana yog'i foizini nazorat qilib borish;

3) barcha vazn toifalari uchun nisbiy (tana vazniga nisbatan hisoblangan) ko'rsatkichlarni muntazam monitoring qilish, chunki aynan shu ko'rsatkichlar elita darajasini belgilaydi;

4) jismoniy tayyorgarlikni baholashda Special Judo Fitness Test va Wingate testi kabi dzyudoga xos maxsus testlardan muntazam foydalanish;

5) yosh sportchilarni vazn toifasiga ko'ra ixtisoslashtirishda ularning individual antropometrik xususiyatlarini hisobga olish.

XULOSA

O'tkazilgan qiyosiy tahlil turli vazn toifasidagi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida tizimli farqlar mavjudligini tasdiqladi: og'ir vazndagi sportchilar mutlaq kuch-quvvat ko'rsatkichlari bo'yicha, yengil vazndagilar esa nisbiy ko'rsatkichlar va aerob chidamlilik bo'yicha ustunlikka ega. Bu xulosalar barcha vazn toifalari uchun bir xil jismoniy tayyorgarlik dasturini qo'llash noto'g'ri ekanligini, aksincha, har bir vazn toifasining o'ziga xos jismoniy-fiziologik profiliga mos differensial yondashuv zarurligini asoslaydi. Shuningdek, tahlil natijalari sport tanlovi (sport orientatsiyasi) bosqichida yosh bolalarning antropometrik xususiyatlarini erta baholash va ularni istiqbolli vazn toifasiga yo'naltirishning ilmiy asoslarini

ham boyitadi.

Kelgusida bu yo'nalishdagi tadqiqotlarni O'zbekiston dzyudochilari misolida, milliy terma jamoa sportchilarining vazn toifalari kesimidagi jismoniy tayyorgarlik ma'lumotlarini to'plagan holda davom ettirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological profiles of elite judo athletes // Sports Medicine, 2011, Vol. 41, No. 2, pp. 147–166.
2. Kons R.L., Detanico D., Ache-Dias J., Dal Pupo J. Relationship between physical fitness and match-derived performance in judo athletes according to weight category // Sport Sciences for Health, 2019, Vol. 15, pp. 361–368.
3. Franchini E. Upper-body Wingate test classificatory table for adult judo athletes // Journal of Exercise Rehabilitation, 2019, Vol. 15, No. 1, pp. 55–59.
4. Franchini E., Del Vecchio F.B., Sterkowicz S. A special judo fitness test classificatory table // Archives of Budo, 2009, Vol. 5, pp. 127–129.
5. International Judo Federation (IJF). Sport and Organisation Rules. — Lausanne, 2021.
6. Yusupov F.M. Kurash sport turlarida yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. — Toshkent, 2021.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI 10–12 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARNING UMUMIY CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISHDA O‘YIN VA INTERVALLI MASHQLARNI UYG‘UNLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Turayev Asadbek Anvarovich,
Buxoro davlat pedagogika institute
tayanch daktaranti

Annotatsiya: Maqolada 10–12 yoshli yengil atletikachilarning umumiy chidamliligini rivojlantirishda o‘yin faoliyati bilan intervalli mashqlarni uyg‘unlashtirish modeli taklif etiladi. Yondashuvning asosiy g‘oyasi — chidamlilik yuklamasini bolaning psixologik va motor xususiyatlariga mos, qiziqarli va boshqariladigan mashg‘ulotlar orqali amalga oshirishdir. O‘yin bloklari koordinatsiya, tezkor qaror qabul qilish va motivatsiyani qo‘llab-quvvatlasa, interval bloklari yuklamaning fiziologik yo‘nalishini aniqroq boshqarish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: harakatli o‘yinlar, interval mashqlar, umumiy chidamlilik, yosh sportchilar, yengil atletika, motivatsiya.

Kirish Yosh sportchilar bilan ishlashda mashg‘ulotning samaradorligi faqat fiziologik yuklama bilan emas, mashg‘ulotga jalb etilish va harakat faoliyatining sifati bilan ham bog‘liq. Yosh sportchilarda interval mashg‘ulotlarning ayrim chidamlilik ko‘rsatkichlarini yaxshilashi bo‘yicha meta-tahliliy dalillar mavjud. 2018-yilgi sistematik sharhda yosh sportchilarda ayrim aerob va anaerob ko‘rsatkichlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatgani qayd etilgan. Ushbu maqolada “o‘yin → interval → o‘yin → tiklanish” kabi blokli tuzilma taklif qilinadi. Bu modelda yuqori intensivlikdagi yuklama ulushi nazorat ostida bo‘ladi va bolalar uchun ortiqcha yuklanishning oldini olish maqsadida mashqlar murakkabligi hamda dam olish intervali individual javobga qarab o‘zgartiriladi.

Tadqiqot maqsadi va farazi: — o‘yin va intervalli mashqlarni tizimli uyg‘unlashtirish orqali 10–12 yoshli yengil atletikachilarning umumiy chidamliligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish. Faraz: o‘yin motivatsiyasi va interval yuklamasini maqsadli navbatlashtirish oddiy bir xil yuklamali mashg‘ulotga nisbatan chidamlilikni rivojlantirish jarayonining samaradorligini oshirishi mumkin.

Mashg‘ulotning blokli modeli

1-jadval

Blok	Vaqt	Mazmun	Vazifa
1. Kirish	8–10 daq.	Yengil yugurish, koordinatsion o‘yin	Organizmni tayyorlash
2. O‘yin	8–12 daq.	Estafeta, yo‘nalish almashtirish	Harakat faolligi
3. Interval	10–15 daq.	Qisqa yugurish intervallari	Aerob yuklama
4. O‘yin	6–10 daq.	Jamoaviy harakatli o‘yin	Motivatsiya + chidamlilik
5. Tiklanish	5–8 daq.	Yengil yurish, nafas mashqlari	Tiklanish

O‘yin va interval mashqlarini uyg‘unlashtirish variantlari

2-jadval

Variant	Tuzilishi	Qo‘llash maqsadi	Afzalligi
A	O‘yin → interval	Boshlang‘ich moslashuv	Qiziqish yuqori
B	Interval → o‘yin	Asosiy yuklamadan keyingi faoliyat	Yuklama nazorati oson
C	O‘yin → interval → o‘yin	Kompleks chidamlilik	Motivatsiya va xilma-xillik
D	2 interval + faol tiklanish	Tayyorgarligi yuqoriroq	Yuklama zichligi

		sportchilar	boshqariladi

Tavsiya etiladigan pedagogik tajribada tajriba va nazorat guruhlari shakllantiriladi. Tajriba guruhida o‘yin-intervallik model, nazorat guruhida amaldagi mashg‘ulot dasturi qo‘llanadi. Guruhlar imkon qadar yosh, jins, sport staji va boshlang‘ich test natijalari bo‘yicha muvozanatlashtiriladi.

1. Mashqlar texnik jihatdan sodda va xavfsiz bo‘lishi;
yuqori intensivlikdagi takrorlar soni yosh va tayyorgarlikka moslashtirilishi;

tiklanish yetarli bo‘lmasa, keyingi takrorning intensivligi kamaytirilishi;

og‘riq, bosh aylanishi, noodatiy nafas qisishi yoki holsizlik kuzatilsa mashg‘ulot to‘xtatilishi va tegishli mutaxassisga murojaat qilinishi;

yosh sportchilarda ortiqcha yuklanish va overtraining xavfi monitoring qilinishi.

Pediatrik chidamlilik sportchilari bo‘yicha zamonaviy sharhlarda ortiqcha mashg‘ulot, haddan tashqari zo‘riqish, jarohatlar va tiklanish muammolari xavfi qayd etilgan.
Ushbu modelning ilmiy-amaliy qiymati o‘yin faoliyatining motivatsion va koordinatsion imkoniyatlarini interval yuklamasining boshqariladigan fiziologik yo‘nalishi bilan birlashtirishdan iborat. Real tajriba natijalarida 6 daqiqalik yugurish, 1000 m va tiklanish YUS ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar statistik jihatdan tekshiriladi.
Xulosa: Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10–12 yoshli yengil atletikachilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish jarayonini takomillashtirishda mashg‘ulot vositalarining mazmuni, yuklama zichligi va sportchilarning yosh hamda individual xususiyatlarini hisobga olish muhim metodik shartlardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqotda o‘yin faoliyati va intervalli mashqlarni maqsadli uyg‘unlashtirishga asoslangan mashg‘ulot modeli taklif etildi.
Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan “o‘yin → interval → o‘yin → tiklanish” blokli tuzilmasi chidamlilikni rivojlantirish bilan bir qatorda yosh sportchilarning mashg‘ulotga qiziqishi, harakat faolligi va koordinatsion imkoniyatlarini qo‘llab-quvvatlashga yo‘naltirilgan. O‘yin mashqlaridan foydalanish mashg‘ulotning emotsional va motivatsion jihatini kuchaytirsa, intervalli yugurishlar yuklamaning davomiyligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘ini boshqarish orqali chidamlilikni rivojlantirish jarayonini tizimlashtirish imkonini beradi.
Taklif etilgan modelda mashg‘ulotning kirish, o‘yin, interval, takroriy o‘yin va tiklanish bloklariga ajratilishi yuklamani bosqichma-bosqich tashkil etish hamda yuqori intensivlikdagi mashqlarni yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga moslashtirish imkonini beradi. Ayniqsa, interval yuklamalari orasidagi faol tiklanishdan foydalanish yosh sportchilarning ortiqcha zo‘riqishini kamaytirish va mashqlar sifatini saqlab qolishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. Jo‘rayev A.B. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 473-479.
2. Жураев А.Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 574-579.
3. Jurayev A.B. Morphofunctional state of judoka athletes for the preparation of professional teaching activities //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 579-583.
4. Жураев А.Б. Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 6. – C.
254-258.
5. Сатторов А. Э., Ибрагимов А. К. Спортчиларда ҳиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик хусусиятлари //PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет. – №. S2. – C. 112-118.
6. Ergashovich S. A. Modern Fundamentals Of Developing Speed Of Movement Across The Court

And Accuracy Of Ball Passing Of Teenage Volleyball Players //JournalNX. – T. 9. – №. 6. – C. 63-65.
7. Djuraevich M. D., Azimovna F. M., Ergashevich S. A. The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 120. – C. 01023.
8. Сатторов А. Э., Махмадалиев Э. Ш. О роли информационно-технологических дисциплин в подготовке будущих специалистов //Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2021. – №. 1-1. – С. 132-134.

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI INDIVIDUAL BOSHQARISH: MONITORING, DIAGNOSTIKA VA PROGNOZLASHNING INTEGRATSIYALASHGAN MODELI

Xamroyev Behruz Xalimovich
Buxoro davlat unversiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti.
+998972806000
bexruzxamroyev1107@gmail.com
Jamolova Sevinch Jahon qizi
Sport va san’at fakulteti 7-3JM-25 guruh talabasi
jamolovasevinch67@gmail.com

Annotatsiya. Sport mashg‘ulotlarida yuklamani barcha shug‘ullanuvchilar uchun bir xil belgilash charchoqning erta belgilarini o‘z vaqtida ko‘rish va mashg‘ulot mazmunini moslashtirish imkonini cheklaydi. Mazkur muammoni hal etish uchun monitoring, diagnostika va prognozlash ko‘rsatkichlarini yagona pedagogik boshqaruv zanjiriga birlashtiruvchi model sinovdan o‘tkazildi. Ko‘p bosqichli aralash tadqiqot dizaynida 3 bosqichli pedagogik tajriba - aniqlovchi pretest, shakllantiruvchi intervensiya va nazorat posttesti - qo‘llanib, 96 nafar sportchining yuklama, harakat faolligi hamda funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari muntazam qayd etildi. O‘lchov vositasining ichki izchilligi Cronbach alfa mezoni bilan tekshirildi, guruhlararo farqlar esa t-test va Cohen d orqali baholandi. Yakuniy tahlilda model qo‘llangan sharoitda yuklama boshqaruvi bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarda 11,7 foizlik yaxshilanish, charchoq belgilarini aniqlash kechikishida 5,8 foizlik qisqarish kuzatildi. Natijalar murabbiyga mashg‘ulot intensivligini individual holatga qarab tezkor o‘zgartirish imkonini beruvchi amaliy algoritmni asoslaydi.

Kalit so‘zlar: *11,7 foizlik yaxshilanish, 5,8 foizlik qisqarish, aralash o‘lchov protokoli, funksional tayyorgarlik, harakat faolligi, O‘zbekiston, charchoq indeksi*

KIRISH

Raqamli monitoringning uzluksizligi sport mashg‘ulotlarini individual boshqarishda pedagogik diagnostika, differensiatsiya va prognozlashni yagona tizimga birlashtirishni talab qilmoqda. Halson mashg‘ulot yuklamasi hamda charchoqni muntazam kuzatish sportchi holatini boshqarish uchun zarurligini asoslagan [1]. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi esa tashxis materiali, formativ baholash va jismoniy tayyorgarlik normativlarini uyg‘unlashtirishga tayanadi [2]. Mazkur ishda sport mashg‘ulotlarini boshqarish jarayoni o‘rganilib, psixometrik test va diagnostik o‘lchov asbobi markazga qo‘yiladi; maqsad - monitoring, diagnostika va prognozlashni integratsiyalovchi modelni ishlab chiqish. Vazifalar: 1) jismoniy sifatlar indikatorlarini belgilash; 2) o‘lchov ishonchliligini ICC orqali tekshirish; 3) individual mashg‘ulot yuklamasini prognozlash algoritmini asoslash. Metodologik yondashuvni aniqlashtirish maqsadida, raqamli tashxis materiali normativ solishtirish va differensial boshqaruv mezonlari bilan bog‘lanadi [3].

Raqamli platformalarning mashg‘ulot yuklamasini real vaqtga yaqin qayd etishi individual

differensiatsiya uchun yangi didaktik imkoniyat yaratadi. Allaxanov tashkiliy-metodik boshqaruvni mashg‘ulot mazmuni va sportchi tayyorgarligiga moslashtirish zarurligini asoslagan [4]. Ushbu yondashuv inklyuziv ta’lim, rivojlantiruvchi muhit va pedagogik texnologiya bilan uyg‘unlashganda, jismoniy sifatlar dinamikasini aniqroq talqin qilish imkonini beradi. Tadqiqotda psixometrik test va diagnostik o‘lchov asbobi asosida integratsiyalashgan modelning mezonlari belgilanadi; metodologik tayanchni raqamli tashxis materiali, normativ solishtirish va ICC ishonchliligi tashkil etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Raqamli tashxis materiali asosida individual boshqaruvni tekshirish uchun psixometrik test va diagnostik o‘lchov asbobini ishlab chiqish dizayni tanlandi. Tanlamaga sport maktablarining 16–18 yoshli 96 nafar shug‘ullanuvchisi kiritilib, ular mashg‘ulot yo‘nalishi bo‘yicha tasodifiy tanlandi; ma’lumotlar yurak urish tezligi, yuklama davomiyligi, tezkorlik va chidamlilik testlaridan olindi. O‘lchovlar yosh-jins jismoniy tayyorgarlik normativi bilan solishtirildi, test-retest ishonchliligi ICC orqali baholandi [1].

1-jadval. *Raqamli monitoring ko‘rsatkichlari*

Ko‘rsatkich	**O‘lchov birligi**	**Manba**
Yurak urish tezligi	zarb/min	sensor
Yuklama davomiyligi	daqiqa	mashg‘ulot jurnali
30 metr yugurish	soniya	nazorat testi
Chidamlilik	metr	yugurish testi

1-jadvalda ko‘rsatilganidek, ko‘rsatkichlar pedagogik diagnostika va differensiatsiya uchun birlashtirildi. Pearson r, Rasch modeli, element qiyinligi va ICC hisoblandi; namunaviy hajm Cochran formulasi bilan tekshirildi [3].

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2} \qquad (1)$$

bunda n - tanlama hajmi; Z - ishonch koeffitsienti; p - kutilayotgan ulush; q - 1-p; e - xatolik chegarasi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

96 nafar sportchi ma’lumotlari asosida raqamli monitoring, pedagogik diagnostika va prognozlash ko‘rsatkichlari o‘zaro bog‘landi. Tajriba guruhi 48, nazorat guruhi 48 nafar ishtirokchidan tuzildi; guruhlararo taqqoslashda mustaqil t-test qo‘llanildi.

2-jadval.

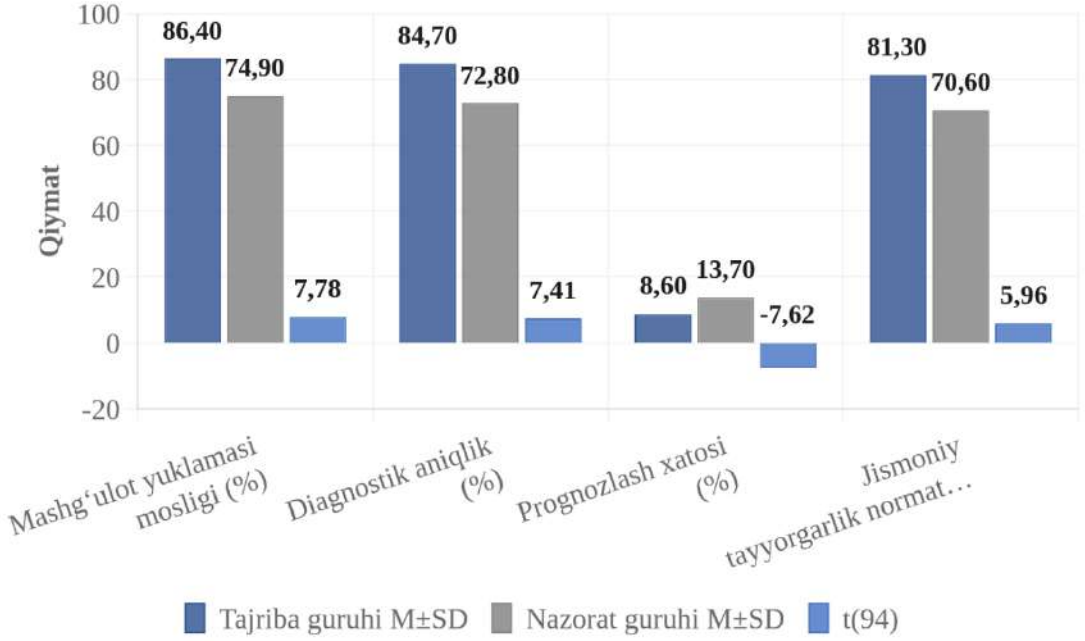
Integratsiyalashgan monitoring modeli bo‘yicha guruhlar taqqoslanishi

Ko‘rsatkich	**Tajriba guruhi M±SD**	**Nazorat guruhi M±SD**	**t(94)**	**p**	**Cohen d**
Mashg‘ulot yuklamasi mosligi (%)	86,4±6,8	74,9±7,5	7,78	<0,001	1,59
Diagnostik aniqlik (%)	84,7±7,1	72,8±8,2	7,41	<0,001	1,51
Prognozlash xatosi (%)	8,6±2,9	13,7±3,6	−7,62	<0,001	1,55
Jismoniy tayyorgarlik normativi (%)	81,3±8,4	70,6±9,1	5,96	<0,001	1,22

2-jadvaldagi ma’lumotlar tajriba guruhida yuklama mosligi 86,4 foizga yetganini, prognozlash xatosi esa 8,6 foizgacha kamayganini ko‘rsatadi. Farqlar katta ta’sir hajmi bilan ifodalandi; bu natija individual differensiatsiya va formativ baholashning mashg‘ulot boshqaruvidagi rolini kuchaytiradi.

Foiz ko‘rsatkichlari raqamli tashxis materiali bilan ishlagan sportchilarda jismoniy sifatlar rivojlanishi barqarorroq kechganini anglatadi. Halson mashg‘ulot yuklamasini muntazam kuzatish charchoqni boshqarish uchun zarurligini asoslagan [1], Matveev esa yuklama va tiklanish nisbatini didaktik tamoyil sifatida izohlagan [3]. Integratsiyalashgan model rivojlantiruvchi muhit, pedagogik texnologiya va individual prognozlashni yagona boshqaruv sikliga birlashtiradi. Bunday yondashuv jismoniy tayyorgarlik normativi, differensiatsiya va summativ baholashni o‘zaro muvofiqlashtirib, sport mashg‘ulotlarining pedagogik samaradorligini oshiradi [4]. Natijalarni umumlashtirishda tanlama hajmi va qisqa kuzatuv davri cheklov sifatida hisobga olinib, Xulosa bo‘limida boshqaruv algoritmining amaliy yo‘nalishlari belgilanadi.

Yuqorida keltirilgan ma’lumotlarning umumlashgan tasviri 1-rasmda berilgan.



1-rasm. Integratsiyalashgan monitoring modeli bo‘yicha guruhlar taqqoslanishi qiyosiy diagrammasi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Raqamli monitoring, pedagogik diagnostika va prognozlashni birlashtirgan model individual mashg‘ulot boshqaruvining izchil pedagogik texnologiya sifatida shakllanishini ta’minladi. Psixometrik testlar, diagnostik o‘lchov asbobi va ICC ishonchliligi asosidagi yondashuv gipotezani tasdiqlab, jismoniy sifatlar differensiatsiyasini aniqroq amalga oshirish imkonini berdi. Murabbiylar har bir sportchi uchun formativ baholash ma’lumotlarini muntazam tahlil qilib, yuklama hajmi va tiklanish oralig‘ini tashxis materialiga muvofiq moslashtirishlari lozim. Navbatdagi bosqichda uzoq muddatli, ko‘p markazli kuzatuvlarda VO2max, uyqu sifati va jarohatlanish xavfini qo‘shib, prognozlash aniqligini tekshirish maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Halson S.L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes // Sports Medicine. - 2014. - Vol. 44, Suppl. 2. - P. 139–147. - DOI: 10.1007/s40279-014-0253-z

2. Salixova G.X., Kenjayeva X.A. Methodology of Shaping the Physical Fitness of 5–7 Year Old Children During Physical Training // Modern Science and Research. - 2024. - Vol. 3, № 2. - URL: https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31194

3. Матвеев Л.П. Современные проблемы теории и методики физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 5–8.

4. Allaxanov A. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tashkiliy-metodik asoslarini

takomillashtirish uslubiyatiga xarakteristika // Modern Science and Research. - 2025. - URL: https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.science-research.73555

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida: PF-5924-son Farmon. - Toshkent, 2020. - URL: https://lex.uz/docs/4751561

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. O‘zbekiston Respublikasining 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida: PF-60-son Farmon. - Toshkent, 2022. - URL: https://lex.uz/docs/5841063

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. O‘zbekiston - 2030 strategiyasi to‘g‘risida: PF-158-son Farmon. - Toshkent, 2023. - URL: https://lex.uz/docs/6600413

8. O‘zbekiston Respublikasi. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida: O'RQ-394-son Qonun. - Toshkent, 2015. - URL: https://lex.uz/docs/2742233

YOSH GIMNASTLARNI TAYYORLASH JARAYONIDA ZAMONAVIY METODIK YONDASHUVLAR: MUAMMOLAR VA YECHIM

Xamroyev Behruz Xalimovich,
Buxoro davlat unversiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
+998972806000.
bexruzxamroyev1107@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu (tezis) sport gimnastikasini jahonda va O‘zbekiston Respublikasida jadal sur’atlar bilan rivojlanayotgan zamonaviy sharoitda uni o‘qitish metodikasining dolzarb muammolarini tadqiq etadi. Muallif erta ixtisoslashuv, murabbiylarning malakasi, yosh sportchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlash, jarohatlarning oldini olish, mashg‘ulotlarning jinsga xos jihatlari hamda mashg‘ulot jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish masalalarini tahlil qiladi. Ilmiy-metodik adabiyotlar va xalqaro tajriba tahlili asosida O‘zbekiston Respublikasida yosh gimnastikachilarni tayyorlash samaradorligi va xavfsizligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: *sport gimnastikasi, o‘qitish metodikasi, murabbiylik faoliyati, biomexanika, shikastlanishlarning oldini olish, raqamli texnologiyalar, erta ixtisoslashuv.*

Kirish: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida sog‘lom, chaqqon va irodali avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. So‘nggi yillarda respublikamizda bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishga, yangi sport maktablari va murabbiylik infratuzilmasini yaratishga qaratilgan izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda, bu esa sport gimnastikasi kabi texnik jihatdan murakkab sport turlarini ommalashtirish uchun qulay zamin yaratmoqda. Ushbu jarayonda sport gimnastikasi alohida o‘rin tutadi, chunki u nafaqat yuqori sport natijalariga erishish vositasi, balki bolalarda muvozanat, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch va iroda kabi jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantiruvchi universal vositadir [1].

Sport gimnastikasi murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo‘lgan harakatlar majmuasidan iborat bo‘lib, uni o‘zlashtirish izchil va ilmiy asoslangan metodikani talab etadi. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatmoqdaki, respublikamizning bir qator sport maktablari va jismoniy tarbiya muassasalarida qo‘llanilayotgan o‘qitish metodikasi bir necha o‘n yillar oldin ishlab chiqilgan yondashuvlarga asoslangan bo‘lib, zamonaviy pedagogik, psixologik va biomexanik bilimlarni to‘liq o‘zida aks ettirmaydi.

Mavzuning dolzarbligi bir necha jihatdan namoyon bo‘ladi. Birinchidan, xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan qiyinlik ballari tizimi (Code of Points) muntazam yangilanib turadi, bu esa murabbiylardan uzluksiz malaka oshirishni talab qiladi. Ikkinchidan, jahon amaliyotida raqamli texnologiyalar - video tahlil, sun'iy intellekt yordamida harakatlarni baholash va biomexanik monitoring tizimlari - o‘quv jarayoniga faol tatbiq etilmoqda. Uchinchidan, yosh sportchilarning jismoniy va psixologik sog‘lig‘ini asrab qolgan holda yuqori natijalarga erishish masalasi butun dunyoda dolzarb muhokama mavzusiga aylanmoqda. Shu sababli mavzu nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo‘lib, metodikani zamon

talablariga moslashtirish zaruratidan kelib chiqadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar: Mazkur tadqiqotda sport gimnastikasi nazariyasi va metodikasiga oid mahalliy va xorijiy ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish va qiyoslash usullaridan foydalanildi. Xususan, gimnastikani o‘qitishning klassik metodikasi [2] bilan zamonaviy yondashuvlar [5] o‘rtasidagi farqlar, shuningdek murabbiylik amaliyotidagi kuzatuvlar asosida mavjud muammolar tizimlashtirildi.

Tahlil jarayonida to‘rtta asosiy yo‘nalish bo‘yicha adabiyotlar o‘rganildi: birinchisi - yosh gimnastlarning jismoniy tayyorgarligi va ixtisoslashuv bosqichlari masalasi [3]; ikkinchisi - mashg‘ulotlarda xavfsizlik texnikasi va shikastlanishlarning oldini olish tizimi [4]; uchinchisi - o‘quv-mashg‘ulot jarayonida video tahlil va biomexanik baholash vositalarining qo‘llanilishi [5]; to‘rtinchisi - yosh sportchilar bilan ishlashda psixologik-pedagogik yondashuvlar va motivatsiyani shakllantirish masalalari. Ushbu manbalarni qiyosiy tahlil qilish, umumlashtirish va tizimlashtirish, shuningdek murabbiylik amaliyotidagi kuzatuvlarni hisobga olish orqali respublikamiz sharoitiga moslashtirilgan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot metodologiyasi sifatida pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, xorijiy va mahalliy tajribani qiyosiy o‘rganish, shuningdek mavjud me'yoriy-huquqiy hujjatlar va o‘quv dasturlari mazmunini kontent-tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Bu yondashuv nazariy xulosalarning amaliyot bilan bog‘liqligini ta'minlash imkonini berdi.

Natijalar va muhokama: O‘tkazilgan tahlil natijasida sport gimnastikasini o‘qitish metodikasidagi bir qator dolzarb muammolar aniqlandi. Birinchidan, yosh gimnastlarni erta ixtisoslashtirish holati kuzatilmoqda, bu esa bolaning umumiy jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi va mushak-skelet tizimida shikastlanishlar xavfini oshirishi mumkin. Ko‘pchilik mutaxassislar erta ixtisoslashtirish o‘rniga bolalarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga asoslangan bosqichma-bosqich yondashuvni tavsiya etishadi.

Ikkinchidan, murabbiy-o‘qituvchilar malakasini oshirish masalasi dolzarbligicha qolmoqda. Zamonaviy sport gimnastikasi nazariyasi va amaliyoti tez sur'atlarda rivojlanmoqda, yangi mashqlar elementlari, xavfsizlik texnikalari va o‘qitish usullari paydo bo‘lmoqda, shu sababli murabbiylarning malaka oshirish tizimini takomillashtirish zarur.

Uchinchidan, mashg‘ulot jarayonida xavfsizlik va shikastlanishlarning oldini olish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Sport gimnastikasi yuqori travmatik sport turlaridan biri hisoblanadi, shu bois har bir mashqni o‘rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv, sug‘urta (страховка) usullaridan to‘g‘ri foydalanish, inventarning texnik holatini muntazam tekshirish talablariga qat'iy rioya qilinishi lozim.

To‘rtinchidan, zamonaviy raqamli texnologiyalarni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Video tahlil dasturlari, harakatlarni biomexanik jihatdan baholash tizimlari, onlayn platformalar orqali murabbiylar va gimnastlar o‘rtasidagi aloqani ta'minlash usullari o‘qitish sifatini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Xorijiy davlatlar tajribasi shuni ko‘rsatadiki, video-fikr-mulohaza (video feedback) metodidan foydalanish gimnastlarning texnik mahoratini o‘zlashtirish tezligini oshiradi, shuningdek murabbiyga har bir sportchining individual xatolarini aniqroq tahlil qilish imkonini yaratadi.

Beshinchidan, yosh gimnastlar bilan ishlashda psixologik-pedagogik omillarga yetarli e'tibor qaratilmayotgani aniqlandi. Yuqori jismoniy va irodaviy zo‘riqish sharoitida faoliyat yurituvchi yosh sportchilarda charchoq, motivatsiya pasayishi va musobaqa oldi stressi kabi holatlar tez-tez kuzatiladi. Shu sababli murabbiylik faoliyatida nafaqat texnik, balki psixologik tayyorgarlik elementlarini ham o‘quv jarayoniga integratsiya qilish, sport psixologi bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega.

Oltinchidan, mintaqalar kesimida sport gimnastikasi bo‘yicha moddiy-texnik baza va malakali murabbiylar taqsimotida nomutanosiblik mavjudligi kuzatildi. Poytaxt va yirik shaharlardagi sport maktablari zamonaviy jihozlar bilan nisbatan yaxshiroq ta'minlangan bo‘lsa, viloyat va tuman darajasidagi muassasalarda bu ko‘rsatkich pastroq. Bu holat iqtidorli bolalarni aniqlash va rivojlantirish imkoniyatlarini cheklaydi, shuning uchun infratuzilmani hududlar bo‘yicha muvozanatli rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Yuqoridagi tahlil asosida metodikani takomillashtirish bo‘yicha quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi: boshlang‘ich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka asosiy e'tibor qaratilishi; murabbiylar uchun muntazam malaka oshirish kurslari va xalqaro seminarlar tashkil etilishi; mashg‘ulot jarayonida xavfsizlik nazoratini kuchaytirish; o‘quv jarayoniga video tahlil va boshqa raqamli vositalarni bosqichma-bosqich joriy etish; yosh sportchilar bilan ishlashda sport psixologlari ishtirokini ta'minlash; hududiy sport maktablarining moddiy-texnik bazasini yangilash va murabbiy kadrlar bilan ta'minlashni kuchaytirish.

Xulosa qilib aytganda, sport gimnastikasini o‘qitish metodikasini takomillashtirish nafaqat yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi, balki yosh avlodning sog‘lom, chaqqon va har tomonlama rivojlangan bo‘lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. O‘tkazilgan tahlil shuni ko‘rsatdiki, erta ixtisoslashuv, murabbiylar malakasi, xavfsizlik, psixologik tayyorgarlik va raqamlashtirish masalalari o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ularni kompleks holda hal etishgina barqaror natijaga olib keladi.

Kelgusida ushbu yo‘nalishda ilmiy-metodik tadqiqotlarni davom ettirish, ilg‘or xorijiy tajribani milliy sharoitga moslashtirib joriy etish, shuningdek hududiy sport maktablarining infratuzilmasini yangilash respublikamizda sport gimnastikasi sohasini yanada rivojlantirish, xalqaro maydonlarda raqobatbardosh sportchilar tayyorlash uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Menkhin Yu.V. Gimnastika: nazariya va o‘qitish metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

2. Rasulov D.M. Sport gimnastikasi nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.

3. Ukran M.L. Sport gimnastikasi metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.

4. Xolmatov B.T. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida xavfsizlik texnikasi. – Toshkent: Ilm-ziyo, 2020.

5. Smith J., Johnson K. Modern Approaches to Coaching Sports Gymnastics // International Journal of Sport Science. – 2022. – № 4. – P. 45–58.

6. Behruz Xalimovich Xamroyev. Gimnastika sport turi bilan shug’ullanish sog’lik garovi. Science and Education, 2022. 3 (6), 624-629.

7. Khamroyev Behruz Khalimovich Methodology of using gymnastics exercises in developing balance in young athletes. International Journal of Literature and Language Studies. 2026/5/25 47-50 p.

TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT GIMNASTIKASINI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA ILMIY-METODIK YECHIMLARI

Xamroyev Behruz Xalimovich,
Buxoro davlat unversiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
+998972806000.
bexruzxamroyev1107@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda ta’lim muassasalarida sport gimnastikasi mashg‘ulotlarini zamonaviy talablar asosida tashkil etishning pedagogik va metodik jihatlari tahlil qilinadi. Sport gimnastikasini o‘qitish jarayonida uchraydigan tashkiliy, metodik, moddiy-texnik hamda individual tayyorgarlik bilan bog‘liq muammolar yoritilib, ularni bartaraf etishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlar asoslanadi. Mashg‘ulotlarda gimnastik mashqlarni o‘rgatishning izchilligi, jismoniy yuklamalarni ta’lim oluvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish, harakat ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish hamda mashqlar xavfsizligini ta’minlash masalalariga alohida e’tibor qaratiladi.

Kalit so‘zlar: *gimnastika, ta’lim, metodika, innovatsiya, texnologiya, mashg‘ulot, jismoniylik, koordinatsiya.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini

zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil etish yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va sog‘lom turmush ko‘nikmalarini shakllantirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tizimda sport gimnastikasi o‘zining harakatlar xilma-xilligi, koordinatsion murakkabligi hamda kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat va harakat aniqligini kompleks rivojlantirish imkoniyati bilan alohida o‘rin egallaydi. Gimnastik mashqlarni muntazam va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish ta’lim oluvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki intizomlilik, qat’iyatlilik, o‘z harakatlarini nazorat qilish kabi shaxsiy xususiyatlarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi[1].

Shu bilan birga, ta’lim muassasalarida sport gimnastikasini tashkil etishda bir qator metodik va tashkiliy muammolar mavjud. Mashg‘ulot mazmunining ta’lim oluvchilarning jismoniy imkoniyatlariga har doim ham moslashtirilmasligi, individual farqlarning yetarli hisobga olinmasligi, murakkab elementlarni o‘rgatishda izchillik tamoyiliga rioya etilmasligi, zamonaviy nazorat va tahlil vositalaridan foydalanish darajasining yetarli emasligi mashg‘ulot samaradorligiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mazkur holatlar sport gimnastikasini o‘qitish metodikasini ilmiy asosda takomillashtirish, innovatsion pedagogik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish va xavfsiz ta’lim muhitini shakllantirish masalalarini tadqiq etishni taqozo qiladi.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning asosiy maqsadi ta’lim muassasalarida sport gimnastikasi mashg‘ulotlarini tashkil etishda uchraydigan zamonaviy pedagogik va metodik muammolarni aniqlash hamda mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-metodik yechimlarni asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun sport gimnastikasini o‘qitishga oid ilmiy-metodik manbalarni o‘rganish; ta’lim muassasalaridagi gimnastika mashg‘ulotlarining mavjud holatini pedagogik jihatdan tahlil qilish; mashg‘ulotlarni tashkil etishga ta’sir qiluvchi asosiy omillarni aniqlash; ta’lim oluvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasiga mos mashqlar tizimini shakllantirish; individual va differensial yondashuv imkoniyatlarini aniqlash; murakkab gimnastik elementlarni o‘rgatishning bosqichma-bosqich metodikasini takomillashtirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning samaradorligini baholash vazifalari belgilandi[5].

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida ilmiy va metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma, nazorat testlari, qiyosiy tahlil, pedagogik tajriba hamda olingan ma’lumotlarni matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv orqali sport gimnastikasi mashg‘ulotlarining tuzilishi, o‘qituvchi va ta’lim oluvchi faoliyati, mashqlarni bajarish sifati, yuklamalarning taqsimlanishi hamda xavfsizlik talablariga rioya qilinishi o‘rganiladi. Tadqiqotni tashkil etishda gimnastik mashqlar murakkablik darajasiga ko‘ra bosqichlarga ajratilib, dastlab tayanch harakat ko‘nikmalari va zarur jismoniy sifatlarni shakllantirishga e’tibor qaratiladi. Keyingi bosqichlarda esa akrobatik mashqlar, muvozanatni saqlash, tayanish, osilish, aylanish va sakrash elementlari o‘rgatiladi. Har bir bosqichda mashqning texnik tuzilishini tushuntirish, namoyish qilish, yordamchi mashqlardan foydalanish, bajarilgan harakatlarni tahlil qilish va aniqlangan xatolarni korreksiya qilish tamoyiliga amal qilinadi. Video tahlil va boshqa raqamli vositalardan foydalanish ta’lim oluvchining harakat texnikasini ko‘rgazmali tahlil qilish imkoniyatini kengaytiradi[3].

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tahlillar sport gimnastikasi mashg‘ulotlarining samaradorligi mashqlarni ko‘p marotaba takrorlash bilangina emas, balki ularning metodik jihatdan to‘g‘ri ketma-ketlikda o‘rgatilishi bilan ham bog‘liqligini ko‘rsatadi. Dastlab sodda koordinatsion harakatlarni egallash va keyinchalik ularni murakkab elementlar bilan bog‘lash ta’lim oluvchilarda harakat ko‘nikmalarining barqaror shakllanishiga yordam beradi. Bunda har bir yangi gimnastik element avval egallangan harakat tajribasiga tayangan holda o‘rgatilishi maqsadga muvofiq. Sport gimnastikasini tashkil etishda aniqlanadigan muhim masalalardan biri ta’lim oluvchilarning tayyorgarlik darajasidagi individual farqlardir. Barcha ishtirokchilarga bir xil murakkablik va hajmdagi yuklamani berish ayrim ta’lim oluvchilarda mashqning yetarli samara bermasligiga, boshqalarida esa ortiqcha zo‘riqishga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois mashqlarni boshlang‘ich, o‘rta va yuqori tayyorgarlik darajalariga mos

variantlarda tashkil etish differensial yondashuvning samarali ko‘rinishi hisoblanadi[2].

Mashg‘ulotlarda raqamli texnologiyalardan foydalanish ham metodik imkoniyatlarni kengaytiradi. Xususan, gimnastik elementlarning videoyozuvlarini sekinlashtirilgan shaklda tahlil qilish orqali tana holati, harakat amplitudasi, tayanch fazasi va elementning bajarilish ketma-ketligidagi kamchiliklarni aniqlash mumkin. Bunday tahlil o‘qituvchiga individual metodik tavsiyalar berish, ta’lim oluvchiga esa o‘z xatosini vizual tarzda anglash imkoniyatini yaratadi. Sport gimnastikasida xavfsizlik masalasi ham metodikaning ajralmas qismi hisoblanadi. Murakkab elementlarga o‘tishdan oldin zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yordamchi va tayyorlov mashqlaridan foydalanish, jihozlarning holatini tekshirish hamda sug‘urtalash usullarini to‘g‘ri tashkil qilish jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Demak, zamonaviy sport gimnastikasi mashg‘uloti texnik o‘rgatish, jismoniy tayyorlash, pedagogik nazorat va xavfsizlik talablarini yagona tizimda birlashtirishi lozim[2].

Xulosa qilib aytganda, ta’lim muassasalarida sport gimnastikasini samarali tashkil etish mashg‘ulotlarning ilmiy asoslangan mazmuni, individual va differensial yondashuv, zamonaviy pedagogik texnologiyalar hamda xavfsizlik talablarining o‘zaro uyg‘unligini talab etadi. Gimnastik mashqlarni oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga va individual imkoniyatlardan kelib chiqib o‘rgatish ta’lim oluvchilarning texnik mahoratini barqaror shakllantirishga yordam beradi. Video tahlil, pedagogik monitoring va muntazam nazorat usullarining mashg‘ulot jarayoniga kiritilishi mavjud kamchiliklarni o‘z vaqtida aniqlash va individual korreksiya qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Автореф. дис. док. фил. по пед. наук. (PhD). 2018. 31-42 с.

2. Эштаев А.К. Обоснование метода подводящих упражнений// “Ommaviy sport, sog'lom turmush tarzi va gimnastikaning dolzarb muammolari” xalqaro ilmiy- amaliy anjumani to‘plami.- Chirchiq. 2025.– B. 174-178.

3. Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин.- М. : Физкультура и спорт, 2004.- 325 с.

4. Ю. К. Гавердовский. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский.- М. : Терра-Спорт, 2002.- 507 с.

5. Ю.В. Менхин. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин.- М. : Физкультура и спорт, 1989.- 223 с.

6. Safarov D.Z.O‘., Xamroev B.X. Oliy ta’limda gimnastika darslarini innovatsion ta’lim texnologiyalar asosida o‘qitishi samaradorligi // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI O‘QUVCHILARNI QIZIQISHINI SHAKLLANTIRISH HAMDA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH METODIKASI

Yusupova Zulfizar Sharipovna
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
z.sh.yusupova@buxdu.uz
0000-0001-5497-7405

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali bola- larni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan. Shuningdek, mual- lif o‘quv mashg‘ulotini tashkillashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakatlana olish imkoniyatining turlichaligi bois o‘qituvchilar har bir o‘quvchi bilan alohida, balki ularni darajalar- ga ajratgan holda o‘z maqsadlarini amalga oshirishlari

lozimligini aytib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Sog‘lomlashtirish, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar, sekin o‘zlash- tiruvchi o‘quvchilar.

Аннотация

В статье изложены методы организации дошкольного и начального образования на основе направления детей на оздоровление посредством занятий физической культурой. Кроме того, автор отметил, что в процессе организации учебного занятия, в связи с разнообразием физической подготовки и возможностей передвижения детей, учителя должны выполнять свои задачи с каждым учеником индивидуально, а также с учетом их уровня.

Ключевые слова. Оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Annotation.

The article describes methods of organizing pre-school and primary education based on the direction of children to improve their health through physical education. In addition, the author noted that in the process of organizing a training session, due to the variety of physical training and mobility of children, teachers should perform their tasks with each student individually, as well as taking into account their level.

Key words. Health and fitness, pupils’ physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Bugungi kunda yosh avlod tarbiyasi, salomatligiga berilayotgan e’tibor ertangi kunimizga berilayotgan e’tibordir. Mamlakatimizda bu borada misli ko‘rilmagan ishlar amalga oshirilayotganligi, jumladan, aholining salomatlik darajasini yaxshilash borasida bir qancha sohalarda ijobiy ishlar qilinayotganligi hech kimga sir emas. Shuni alohida ta’kidlashimiz lozimki, maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidan boshlab jismonan, ma’nan yetuk shaxslarni tarbiyalash bugungi ta’lim oldida turgan dolzarb masalalardan biri sanaladi. Shu maqsadda ham O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog‘lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g‘oyalarini targ‘ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda. Aynan mustaqillik sharofati bilan mamlakatimizda bu tarmoqni rivojlantirish yo‘lida yuqori darajada o‘zgarishlar amalga oshirilganligi bugun hech kimga sir emas. Yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash maqsadida davlat standartlari talablariga javob be- radigan sport majmualari qurildi va ular samarali faoliyat olib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sport mamlakat fuqarolari umumiy madaniyatining ajralmas bir qismi bo‘lmog‘i zarur. Insonparvarlik jamiyatini rivojlantirishning zamonaviy bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik dara- jasini oshirish, ularning iqtidorini rivojlantirish bilan bog‘liq masalalar muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang‘ich ta’limdagi jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarda harakatlantiruvchi bilim va malakalarni shakllantirishni, ularning har tomonlama munosib kamol topishiga xizmat qiladigan jismoniy tayyorgarlik negizining asoslarini yaratishni nazarda tutadi. Jismoniy tayyorgarlik sog‘lom bo‘lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilib, yuqori darajada o‘tilishiga bog‘liq. An’anaviy usulda tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya darslari maktab o‘quvchilarining ma’lum bir jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, mazkur yoshdagilar uchun xarakterli bo‘lgan bilim va malakalarni, jismoniy tarbiya talablariga javob beradigan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan. Bunday o‘quv mashg‘ulotini tashkillashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakatlana olish imkoniyatining turlichaligi bois jismoniy tarbiya fani o‘qi- tuvchilari har bir o‘quvchi bilan alohida yoxud ularni darajalarga ajratgan holda o‘z maqsadlarini amalga oshirishlari lozim. Biroq bu masalaga ta’lim jarayonida kam e’tibor berilmoqda. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasining zamonaviy konsepsiyadagi muhim jihati shundaki, unda jismoniy tarbiya

darslarida sog‘lomlashtirish muammosining rolini oshirishga qaratilgan. Afsuski, ta’lim jarayonida bu yo‘nalishga yetarlicha e’tibor berilmayapti. Kuzatishlarimiz shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tish jarayonida nazariy va metodik bilimlarni sog‘lomlashtirish texnologiyalari bilan qo‘shib olib borishning samarali usullari to‘liq ishlab chiqilmagan. Ushbu muammoning yechimini topish turli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining sog‘ligini mustahkamlash va asrashda nihoyatda dolzarb ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya darslari bo‘yicha ilgari ishlab chiqilgan tizimning nomukammalligi yana shundaki, uning asosiy maqsadi sog‘lomlashtiruvchi emas, balki ta’limiy xarakter asosida tuzilganligidir. Maktab jismoniy tarbiya tizimida, shuningdek, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanganligi va funksional tayyorgarlikni inobatga olgan holda jismoniy zo‘riqish mashqlarga individual yondashuvning mavjud emasligidir. Bu esa jismonan sog‘lomlik darajasini aniqlashtirishda diagnostik metodikaning qisman nazarda tutil- maganligi bilan bog‘liqdir. Jamiyatning, ayniqsa, bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga erishish uchun jismoniy tarbiya va sport aholining barcha qatlami uchun kundalik turmush tarzining ajralmas bo‘lagiga aylanishi lozim. Buni amalga oshirish- ning samarali usuli shug‘ullanuvchi bolalarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari tizimiga doimiy ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Mazkur muammoning yechimi ko‘p jihatdan shug‘ullanuvchi bolalarning bu mashg‘ulotlarga nechog‘lik qiziqishlari va qoniqishlariga bog‘liq. Shu bois jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan munosabatni o‘rganish nafaqat ijtimoiy va psixologik, balki dars jarayonida onglilik va faollik tamoyilini amalga oshiruvchi munosabatni shakllantirishga xizmat qiluvchi na- zariy va amaliy pedagogik ta’limga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ahamiyat kasb etuvchi muammo hamdir. Shug‘ullanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport darslariga nisbatan paydo bo‘lgan norozilikning kelib chiqish omillarini o‘rganish ularda mashg‘ulotlarga bo‘lgan ongli munosabatni o‘rganishiga yordam beradi, ularning jismoniy tarbiya darslari jarayoni- dagi faolligini oshiradi. Jismoniy tarbiyada individual yondashuvni kompleks amalga oshirish zarurati jismoniy tarbiya darslari jarayonida yo‘l qo‘yilayotgan ayrim holatlar tufayli paydo bo‘ldi. O‘quvchilarning qobiliyat va iqtidorini namoyon etishga qaratilgan barcha bolalar uchun bir xil bo‘lgan umumiy ta’lim ularning yetarli darajada intensiv riavojlanishiga kafolat berolmaydi. Bu birinchi navbatda bir sinfda o‘qiydigan o‘quvchilarning bir xilmasligiga, ularning qiziqish va qobiliyatlarining turfaligiga bog‘liq. O‘qitilayotgan guruhlarda shunday o‘quvchilar bo‘lishi mumkinki, ularga o‘tilayotgan o‘quv materiali allaqachon tanish, harakatlantiruvchi mashqlar esa hech qanday qiyinchilik tug‘dirmasligi mumkin. Bunday o‘quvchilarning mashg‘ulotlarda qatnashishi o‘qituvchi tomonidan alohida inobatga olinib, o‘zlashtirishlarida nisbatan yuqori natijaga erishi uchun ularga berilayotgan topshiriqni yanada murakkabroq qayta ishlab chiqish, harakatlantiruvchi mashqlarni chuqurlashtirish talab etiladi. Bir o‘quvchi harakatlantiruvchi bilimni endi o‘zlashtirayotgan bir paytda, boshqa o‘quvchi allaqachon bu bilimni mukammal darajada egallashi mumkin. Harakatlantiruvchi holatlarga o‘qitish jarayonida har bir guruh o‘zining jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqqan holda mashqni bajardi. Jismoniy madaniyatning jozibador tomonlarining ahamiyati ham yoshga qarab o'zgaradi. Agar kichik yoshdagi maktab o'quvchilari umuman jismoniy faoliyatga qiziqish bildirsalar (bolalar yugurishni, sakrashni, o'ynashni yaxshi ko'radilar, agarchi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishining vositasi ekanligi haqida o'ylamasalar ham), o'smirlar esa muayyan maqsadda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. O'rta maktab o'quvchilari uchun, birinchi navbatda, ularning hayot rejalari, ya'ni o'zlarini ma'lum bir kasbiy faoliyatga tayyorlash bilan bog'liq qiziqishlar shakllanadi.

Maktab o'quvchilarida jismoniy madaniyatga qiziqishning namoyon bo'lishining o'ziga xos sabablarini hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'z ishini o'tgan materialdan qat'iy nazar, jismoniy madaniyatni targ'ib qilish, umuman o'z faniga qiziqishni shakllantirish asosida qurishi kerak. Shu bilan birga, maktab o'quvchilari turli xil dasturiy materiallarga turlicha qiziqish bildiradilar. Boshlang‘ich sinflarda o'g'il bolalar sport o'yinlarini, qizlar esa harakatli o'yinlarni afzal ko'radi. Ushbu sinflarda o'quv dasturidagi barcha boshqa mashqlarni o'quvchilar taxminan teng darajada zavqlantiradilar.

3-sinfdan boshlab qiziqishlar tobora ko'proq farqlana boshlaydi. Qizlarning uchdan bir qismi gimnastika va akrobatikani afzal ko'radi va ayni paytda umumiy rivojlanish mashqlarini yoqtirmaydi.

Maktab o'quvchilari ko'p hollarda bunday mashqlardan voz kechishadi, chunki ular darsga borish maqsadiga mos kelmaydi: yugurish, o'ynash, do'stlar bilan suhbatlashish. Shu sababli, maktab o'quvchilari barcha mashqlarni vijdonan bajarishlari uchun ularda jismoniy tarbiya darslariga borishning uzoq muddatli maqsadi - o'z-o'zini rivojlantirishni shakllantirish kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi maktab o'quvchilarida maqsadlilikni, ya'ni vaqt o'tishi bilan uzoq bo'lgan maqsadga erishish istagini shakllantirishdir. Maqsad talaba uchun ahamiyatli bo'lsa, uning qiziqishlari va manfaatlariga javob bersa va u tomonidan erishish mumkin deb hisoblansa, maqsadga muvofiqlik paydo bo'ladi.

Ba'zi hollarda sport bilan shug'ullanadigan maktab o'quvchilarining qiziqishlari va maqsadliligi ushbu maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya vazifalariga zid kelishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish bir qiziqishning rivojlanishidagi turli bosqichlardir. Jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqish sportga bo'lgan qiziqishga aylanishi mumkin, yoki aksincha.

Faol qiziqish – jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqish. Jismoniy madaniyatga passiv qiziqish - bu faol mashqlar bilan bog'liq bo'lmagan ajoyib, informatsion va kognitiv qiziqish.

Shunday qilib, jismoniy madaniyatga qiziqish maktab o'quvchilarining motivatsion sohasidagi murakkab jarayonlarning ajralmas natijasidir. Biroq, jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqish har doim, har qanday darsda ko'tariladi va olib boriladi, lekin qiziqishning bo'lishga ta'siri hali ham ahamiyatsiz: yuzlab maktab o'quvchilaridan faqat bir nechtasi jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanadi.

Gap shundaki, o‘quvchiga nisbatan motivatsiya ichki va tashqidir. Qiziqish faqat ichki motivatsiya asosida yuzaga keladi. Aynan u, paradoksal ravishda, talabaning o'zi iltimosiga binoan katta jismoniy va neyro-emotsional stressga qiziqish bilan dosh berishga imkon beradi. Bunda o`quvchi qandaydir ko`rinmas oqim kuchi bilan turtib yuborilgandek ishtiyoq bilan topshiriqlarni, mashqlarni bajaradi.

Birinchi sinf o'quvchilari emotsional va syujetga asoslangan o'yinlarda shunday his qilishadi va o'zini tutishadi. Ular bunday o'yinlar uchun tabiiy, tug'ma ichki motivatsiyaga ega. Shu bilan birga, ijtimoiy-pedagogik vazifalar, omillar, shart-sharoitlar bilan bog'liq holda va o'quvchining shaxsining rivojlanishi bilan bog'liq holda, jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishni shakllantirish va rivojlantirish uchun turli xil vositalar, usullar, tashqi rag'batlantirish; musobaqalar bir vaqtning o'zida zarur bo'ladi. Shu bilan birga, ichki motivatsiya faqat tashqi motivatsiya (topshiriqlar, mashqlar, standartlar, talablar va boshqalar) bolaning imkoniyatlariga mos kelganda, u o'quv jarayonidan qoniqish his qilganda va ushbu tashqi talablarni bajarishda muvaffaqiyatdan ilhom olganda paydo bo'ladi.

Zamonaviy sharoitda jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv jarayonini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishlarni shakllantirish muammolari, xususan, tizimli jismoniy tarbiya orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish sifatida alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Jismoniy tarbiya darsiga talabalarning qiziqishlari turlicha bo‘ladi: salomatlikni mustahkamlash, holatni shakllantirish istagi, irodaviy fazilatlarni rivojlantirish istagi va b.. O'g'il bolalar va qizlarning qiziqishlari har xil: qizlar ko'pincha chiroyli figura, moslashuvchanlik, harakat va yurishning nafisligi haqida, kamroq tezlik, chidamlilik, kuchni rivojlantirish haqida o'ylashadi. O'g'il bolalar kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlikni rivojlantirishni xohlashadi.

Jismoniy madaniyatning jozibador tomonlarining ahamiyati ham yoshga qarab o'zgaradi. Agar kichik yoshdagi maktab o'quvchilari umuman jismoniy faoliyatga qiziqish bildirsalar (bolalar yugurishni, sakrashni, o'ynashni yaxshi ko'radilar, agarchi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishining vositasi ekanligi haqida o'ylamasalar ham), o'smirlar esa muayyan maqsadda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. O'rta maktab o'quvchilari uchun, birinchi navbatda, ularning hayot rejalari, ya'ni o'zlarini ma'lum bir kasbiy faoliyatga tayyorlash bilan bog'liq

qiziqishlar shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jis- moniy tarbiya instituti va oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. 232 b.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. – T., 2005. – 172 b.

3. Yusupova Z.Sh. Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях //Academy. – 2019. – №. 5 (44).

4. Djumaturdiyevich A. S. Yusupova Zulfizar Sharipovna //SCIENTIFIC REPORTS OF BUKHARA STATE UNIVERSITY. – C. 271.

5. Yusupova Z.Sh. Methodology for teaching physical lessons using digital technologies in primary school. *Вестник науки и образования. Научно-методический журнал 20.10.2021.№15(118) часть 3.*

KURASHCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORLASH USLUBIYATINI OPTIMALLASHTIRISH TIZIMI

Yuldosheva Madhiya Bekmurod qizi
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi
madhiyayuldosheva@mail.com

Annotatsiya: Kurashchi yoshlarni tayyorlash bir nechta bosqichlarni qamrab oladi. Bu bosqichlar amaliyotda qanchalik darajada mukammal hamda to‘g‘ri bajarilganligi sportchini natijaga erishganidagina bilinadi**.**

Kalit so‘zlar: Kurash, sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka,tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.

Аннотация: Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько этапов. Насколько совершенны и правильны эти шаги на практике, станет известно только тогда, когда спортсмен добьется результата

Ключевые слова: Борьба спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.

Annotation. Training of young athletes includes several stages. How perfect and correct these steps are in practice will be known only when the athlete achieves the result.

Keywords: Fgiht sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.

Sportchining sport kurashi musobaqalaridagi muvaffaqiyati uning individual tayyorgarligi tomonlarining optimal mosligiga bog‘liqdir. Shuning uchun zamonaviy sport tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik psixologik tayyorgarlik va tibbiy-biologik tayyorgarlik jihatlariga e’tibor qaratish lozim.

Sportchi tayyorgarligini optimallashtirish uning yoshlik vaqtida muvaffqiyatliroq amalga oshadi. Aynan shu davrda skeletning o‘sish sur’ati yiliga 7-10 sm gacha, tana massasi esa 4,5-9 kg gacha ko‘payadi. Bunda hali skeletning suyakka aylanish jarayoni tugamagan bo‘ladi. Tana bo‘yi asosan beldan yuqori qismining o‘sishi bilan oshib boradi. Mushak tolalari rivojlanib, quvurli suyaklarning bo‘yiga o‘sishi orqasidan ulgura olmaydilar. Tana proporsiyalari o‘zgaradi. Mushak massasi 12-14 yoshli bolalarda tezroq ulg‘ayadi. Bu yoshlarda mushak tolalari tuzilishi morfologik ulg‘ayish darajasiga yaqinlashadi.

Yurak jadal o‘sadi, o‘suvchi a’zolar va to‘qimalar unga ko‘proq talab qo‘ya boshlashadi, uning innervatsiyasi oshadi. Qon tomirlarining o‘sishi yurak o‘sishi sur’atidan orqada qoladi, shuning uchun ham qon bosimi ortadi, tez charchash kuzatiladi. Qon oqishi qiyinlashadi, tez-tez

nafas siqishi bo‘lib turadi, yurak qismida siqilish hissi paydo bo‘ladi.

Ko‘krak qafasining morfologik tuzilishi qobirg‘alar o‘sishini cheklaydi, shuning uchun ham nafas olish tez-tez va yuzaki bo‘ladi, xolbuki o‘pka o‘sadi va nafas olish takomillashib boradi. O‘pka hayotiy hajmi ortadi, nafas olish tipi oxirigacha shakllanadi: o‘g‘il bolalarda u qorin bilan bo‘ladi.

Bu yoshda musobaqalashuv mashqlarining rasional tuzilishi faol shakllanadi. Shuningdek, murabbiy va sportchining har xil texnik ko‘nikmalarni to‘g‘ri rivojlantirishlari uchun maqsadli konsentratsiyasiga ko‘r zahiralar mavjud bo‘ladi.

Shakllantirilgan ko‘nikmalar sportchiga ko‘proq samarali texnik-taktik harakatlar majmuasini o‘z individual qobiliyatlariga muvofiq tanlash imkonini beradi, bu esa sport natijalari darajasining optimal o‘sishi uchun zamin yaratadi.

Biroq, sportchining yoshlik vaqtida norasional qurilgan va oddiygina tashkil etilgan texnik harakatlarni shakllantirish tizimi u kattalar yosh toifasiga o‘tganidan keyin yuqori natijalarga erishishiga imkon bermaydi. Bu esa sportni tez tark etishga olib keladi.

Musobaqa faoliyati tuzilishi bilan tayyorgarlik tuzilishining birligi va o‘zaro bog‘liqligi tamoyili biz tomonimizdan mashg‘ulot jarayonini maqsadli qurish raqobatni muvaffaqiyatli olib borishni ta’minlovchi musobaqa faoliyati tizimi optimal tuzilishini shakllantirishni taqozo etishi nuqtai nazaridan ko‘rib chiqilishi kerak.

O‘z navbatida, bu faqatgina musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi omillar va holatlar, shuningdek, uning tuzilishi va sportchi tayyorgarligi tuzilishi orasidagi o‘zaro bog‘liqlik mavjud bo‘lsagina, mumkin bo‘ladi. Bunday o‘zaro bog‘liqlik musobaqa faoliyati integral tuzilishidagi asosiy va qo‘shimcha komponentlari asosiy bo‘lgan munosabatlarini aniq belgilash zarurati bilan bog‘liqdir. Musobaqa va mashg‘ulot faoliyatilarining o‘zaro bog‘liqligi darajasini sport turi xususiyatlari va ularning rivojlanish an’analarini hisobga olgan holda aniqlash imkonini beradi.

Bajara olish va individuallashtirish tamoyili bizni sport tayyorgarligi individual darajasiga, tayyorgarlik bosqichiga mos ravishda, sport faoliyati rejimi va sharoitlari bo‘yicha talablarni aniqlashtirish to‘g‘risidagi belgilovchi qoidalarni aniqlash yuzasidan qiziqtirdi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashda tajriba uslubining tavsifi

Tayyorgarlik turi (maxsus tayyorgarlik)	O‘rganiladigan o‘quv material mazmuni	Tayyorgarlik bosqichiga bog‘liq ravishda sarflanadigan vaqt, % larda	
		Tayyorgarlik	Musobaqalashuv
Texnik	Oshirib tashlash texnik usullarni o‘rganish va takomillashtirish	40	20
Texnik-taktik	Oshirib tashlash texnik usullarni boshqa usullar bilan kombinatsiyalagan holda takomillashtirish	20	40
Taktik	Taktik vazifalarni oshirib tashlash usulni o‘tkazishga tayyorgarlik yo‘nalishida bajarish	20	40

Jadval mazmunining tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajriba uslubini yosh kurashchilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonini shartli ravishda uchta tarkibiy qismga bo‘lishni ko‘zda tutadi:

- texnik tayyorgarlik, uning asosiy tarkibi kurash umumiy texnikasi bilan birgalikda, yuqori malakali kurashchilar tomonidan qo‘llaniladigan ko‘proq samarali texnik-taktik harakatlarni maqsadli o‘rganish va takomillashtirish hisoblanadi;

- texnik-taktik tayyorgarlik, uning asosiy tarkibi an’anaviy kurash texnikasi va kamida bitta oshirib tashlash texnik ta’sirdan tuzilgan texnik harakatlar kombinatsiyalarini o‘rganish va takomillashtirishdan iboratdir;

- taktik tayyorgarlik, u oshirib tashlash texnik ta’sirlar o‘tkazish uchun foydali taktik

holatlar yaratishga qaratilgan.

Tajriba uslubi o‘quv-mashg‘ulotlari davomida ko‘rsatilgan tayyorgarlik turlariga vositalar hajmini tayyorgarlik bosqichiga bog‘liq ravishda bo‘lishni ko‘zda tutadi. Masalan, bitta o‘quv-mashg‘uloti davomida tayyorlanish bosqichi davrida biz texnik tayyorgarlikka 40% vaqt, musobaqa davrida esa 20% vaqt ajratdik.

Texnik-taktik va taktik tayyorgarlikka tayyorlanish bosqichida 20%, musobaqa bosqichida esa 40% vaqt ajratdik.

Tajriba davomida ko‘rsatilgan farqlaridan tashqari, sport kurashi mutaxassislari tavsiyalariga muvofiq, tajriba guruhi o‘quv-mashg‘ulotlarida, kurashchilar texnik-taktik takomillashuvining quyidagi vositalari va uslublari keng qo‘llanildi, ular bizning fikrimizcha, ushbu jarayonni kurashchilar musobaqa faoliyati sharoitlariga maksimal moslashtirishi lozim:

- kurashning odatdagi holatlarida qayta ishlanadigan texnik-taktik harakatlarni o‘tkazish uchun sherik tomonidan qulay sharoitlar yaratish;
- usullarni takomillashtiruvchi o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida sherik tomonidan bajarishga mo‘ljallangan harakatni o‘tkazishni qiyinlashtirishga qaratilgan, ammo boshqasini o‘tkazishni osonlashtiruvchi qarshilikni kuchaytirish;
- o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida faqat yuqori samarali (oshirib tashlash) tashlashlarni baholash;
- o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida oshirib tashlash tashlashni o‘tkazganlik uchun bahoni ikki barovarga oshirish.

Shuni qayd etish lozimki, ushbu uslublar oldin ham ilmiy tadqiqotlarda qo‘llanilgan.

Shunday qilib, bizning belgilashimizcha, yosh kurashchilar o‘quv-mashq jarayonida tayyorgarlikning eksperimental metodikasini qo‘llanish, bizga sportchilarni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlariga tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida o‘quv-mashq jarayonining real yo‘llarini ishga tushirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005.
2.Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam,2004.
3. Mirzaqulov Sh. Belbog‘li kurash nazariyasi uslubiyati. – T. 2013.
4. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish DZYUDO. T.2017

MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA TURON YAKKA KURASHCHILAR ISH QOBILIYATINING TIKLANISH JARAYONINING NAZARIY TAHLILI

Keldiyorov Shuhrat Ergashevich
Toshkent davlat agrar universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri P.f.b.d.(Phd) Professor
shuxratkeldiyorov00@gmail.com
Yusupova Zulfizar Sharipovna
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
z.sh.yusupova@buxdu.uz
0000-0001-5497-7405

Аннотация: Yoshlar sporti sport zahiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko’p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o’quv-mashg’ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.

Аннотация: Эффективная организация многолетней тренировки спортсмена как очень важный процесс для обучения спортивным достижениям и универсальные методы

для тренировок, а также более рациональные организационные формы, средства и методы восстановления после соревнование требует научного поиска.

Annotation: The effective organization of long-term training of an athlete as a very important process for teaching sports achievements and universal methods for training, as well as more rational organizational forms, means and methods of recovery after a competition, requires a scientific search.

Kalit so'zlar. Tayyorgarlik, tizimini, optimallashtirish, innovastion, strategiyasi, qobiliyatlar, takomillashtirish, o'tish davri, funkstional, psixik tiklanishlari.

Ключевые слова. Подготовка, система, оптимизация, инновация, стратегия, способности, улучшение, переход, функциональное, психологическое восстановление.

Keywords. Preparation, system, optimization, innovation, strategy, disadvantage, improvement, transitional, functional, mental recovery.

Mustaqil rivojlanish yo'lini tanlagan O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi va doimiy qo'llab-quvvatlashi bilan bugungi kunda sport faoliyatining jadal sur'atlarda ko'tarilishi kuzatilyapti. Jahon sport arenalarida qator sportchilarimizning muvaffaqiyatli chiqishlari shundan dalolat beradi [1].

Har xil kurash turlarining rivojlanishi ularning yuksak darajada ijtimoiy tan olinganligi bilan tavsiflanadi va yirik xalqaro musobaqalar amaliyoti shundan dalolat beradi. Jahon maydonida o'zining munosib o'rniga ega bo'lgan kurashning vatani O'zbekiston Respublikasi bo'lib, ushbu sport turining ommaviyligi juda yuqori.

Zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va tayyorgarlik vaqtidagi innovastion jarayonlar strategiyasi bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari a'zolari bo'lgan va yaqin zahiradagi sportchilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biri bo'lib turibdi.

Sportchilar faoliyatining asosiy yo'nalishlari sport maktablari haqidagi me'yoriy-huquqiy asoslar va Nizomda belgilangan. Qo'shimcha ta'lim beruvchi muassasa sifatida sport maktabi «qobiliyatlarga muvofiq ravishda o'z-o'zini takomillashtirish, bilim olish va ijod, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy nuqtai nazardan o'z o'rnini topish, jismoniy, aqliy va ma'naviy qobiliyatlarni rivojlantirishga, qobiliyatlarga mos sport muvaffaqiyati darajasiga erishish uchun yo'naltirilgan»[2,3,5].

Shunday qilib, bolalar, o'smirlar va yoshlarning sport tayyorgarligi faqatgina har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, har turli qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish masalalarini hal etib qolmasdan, shug'ullanuvchilar shaxsini shakllantirish muammosini ham qamrab oladi.

Davlatimiz tomonidan qo'yilayotgan asosiy vazifa bolalar va o'smirlarning imkon qadar ko'proq miqdorini jalb etgan holda ommaviy sportni rivojlantirish bo'lib kelmoqda. Oxirgisi, eng avvalo, boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichiga taalluqli bo'lib, bu bosqichning vazifasi sport maktablari o'quvchilarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, axloqiy-etik va irodaviy xislatlarini tarbiyalashdan iboratdir.

Ayni vaqtda sport natijalarining bugungi kundagi darajasi murabbiylarning kasbiy sifatlariga, ularning bilimi va amaliy ko'nikmalariga yuqori talablar qo'yadi. Yoshlar sporti sport zahiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko'p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, musobaqadan keyingi bosqichda turon yakka kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o'quv-mashg'ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.

Dunyoda yuzaga kelgan vaziyat o'smirlar orasida jinoyatchilikning, ommaviy giyohvandlikning o'sishiga, yoshlar orasidagi boshqa salbiy hodisalar va jarayonlarga yo'l ochyapti. Aynan shuning uchun sport, ommaviy jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi o'sib kelayotgan yosh avlodning ishonchli psixologik himoyasiga aylanib bormoqda. Demak, sport o'z mamlakatining vatanparvarlari bo'lgan faol fuqarolarni tarbiyalash uchun ma'nan mas'ul hisoblanadi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqsak, sportni rivojlantirish uchun ajratiladigan byudjet mablag'lari hajmining kamaytirilishi, sport maktablari miqdorining qisqartirilishi va

moliyaviy harajatlarni qisman ota-onalar zimmasiga yuklash yoshlarning kattagina qismini jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan uzoqlashtirib qo'yadi.

Turon yakka kurashch turlari bo'yicha sport maktablari faoliyatining rentabelligini o'rganish maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, sportni tashlab ketganlarning eng yuqori foizi 99% boshlang'ich sport tayyorgarligi guruhlarida kuzatilgan. Sport maktablari samaradorligi darajasining pastligini, eng avvalo, o'quv-mashg'ulot jarayonini noto'g'ri tashkil etish hamda tarbiyaviy va ma'rifiy ishlarning sust yo'lga qo'yilishi kabi omillar ta'siri bilan bog'laydilar. Qator tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, sport bilan shug'ullanish motivlarini shakllantirishga, tizimli va jadal sport mashg'ulotlariga yo'naltirilgan pedagogik-psixologik ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanish sport maktablari kontingentining mustahkamlanishiga yordam beradi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, zamonaviy sportda murabbiyning roli, uning kasbiy va pedagogik mahorati, shaxsiy sifatlari ahamiyati keskin ortib ketdi. Shuning uchun ham aynan bugun o'zining davlat ishi sifatidagi asosini saqlab qolgan yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, sport maktablari ma'muriyati hamda murabbiylari tarkibi zimmasiga alohida mas'uliyat o'z shogirdlarining sportdagi yutuqlari uchungina emas, balki musobaqadan keyingi bosqichda turon yakka kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayoni mamlakatning kelajak avlodi salomatligi, ma'naviy-axloqiy qiyofasi uchun ham mas'uliyat yuklanyapti [6,7,9,10].

Mamlakatimizdagi va chet ellik mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil etish shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, xususan, turli yoshdagi bolalarni tarbiyalash jarayoniga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar ko'pchilikni tashkil etadi. (V.P.Filin, 1994; Sh.D.Abdullayev, 1995; L.P.Matveev, 1999; J.K.Xolodov, 2003; A.N.Abdiev, 2005; D.D.Sharipova, A.Musurmanova, 2005; L.P.Yugay, 2005; A.K.Ataev, 2007; F.A.Kerimov, 2008; Yu.M.Yunusova, 2009 va b.). Biroq biz tanishishimiz mumkin bo'lgan ilmiy adabiyotlar orasida musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayoni yo'q. Shuning uchun ham mazkur muammoni hal etish dolzarb hisoblanadi.

So'nggi yillarda diyorimizda ko'p sonli yuqori malakali kurashchilar tayyorlandi. Osiyo chempionatlari hamda birinchiliklarida o'zbek kurashchilari ko'p karra eng yuksak sovrinli o'rinlarni egallab, vatanimiz sharafini xalqaro musobaqalarda munosib himoya qilib kelmoqdalar.

Zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining oshishi o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yo'llarni va foydalanilmagan zahirani izlab topishni taqozo etadi. Ayniqsa ko'p stiklli tayyorgarlikning hamma bosqichlarida tiklanish hamda sport va ish qobilyatini oshirish vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega[8,9].

Hozirgi vaqtga kelib sport fanida va ilg'or amaliyotda tayyorgarlik hamda musobaqa bosqichlarida yakkakurashchilar tayyorgarligi tizimini optimallashtirish muammolari bo'yicha juda keng material to'plangan (I.P.Degtyarev, 1985; F.A.Kerimov, 1995; A.M.Matveev, 2001; K.S.Tumanyan, 2001; V.N.Platonov, 2004; A.A.Ruziev, 2004; Z.A.Bakiev, 2009; R.D.Xalmuxamedov, 2010 va boshq.).

Biroq, juda zarur bo'lishiga qaramasdan, musobaqalardan keyingi bosqichni tuzish muammosini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar aniq etarli emas. Har xil sport turlarida bajarilgan qator ishlarda (I.P.Degtyarev, 1985; A.N.Abdiev, 1997; V.N.Shin, 2001; R.D.Xalmuxamedov, 2009) tadqiqotlar qisman olib borilgan, xolos.

Kurash, boshqa kurash turlari singari, jadal rivojlanib bormoqda va oxirgi 10-15 yil ichida musobaqa faoliyatida, hakamlik qilish texnologiyasida, musobaqalar taqvimida jiddiy o'zgarishlar ro'y berdi. Kurashchilarning funkstional va texnik-taktik tayyorgarligiga bo'lgan talablar oshdi.

Tabiiyki, bu barcha o'zgarishlar turon yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi bosqichda tiklanish jarayoniga ham taalluqlidir. Bu erda tiklanish va ish qobilyatini saqlab turish vositalaridan to'g'ri foydalanish quyidagi muammoli masalalarning hal etilmaganligi bilan cheklanadi; musobaqadan keyingi bosqichlarni tuzishning optimal variantlarini ishlab chiqish hamda tanlab olish; ish qobiliyatini tiklash vositalari va metodlaridan oqilona foydalanish. Bu barcha masalalar, shubhasiz, dolzarbdir, bularni o'rganish va hal etish turon yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichini davrlash hamda oqilona tuzish

tizimini takomillashtirishga imkon yaratadi.

Turon yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichlarini hamda tiklanish jarayonini tuzish muammosining ilmiy jihatdan o'rganilishi musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar nuqtai nazaridan o'z xususiyatiga ko'ra ham nazariy, ham amaliy tomondan yangi hisoblanadi.

Sportchilar tayyorgarligining o'tish davrlarini rejalashtirish masalalari ko'pgina mualliflarning diqqat markazida turadi va sport mashg'ulotini davrlashning maqbul tizimini ishlab chiqishga yo'naltirilgan to'xtovsiz bahs-munozaralar va izlanishlar ob'ekti sanaladi.

Ko'rib chiqilayotgan masalalarning jahon amaliyotida ko'p jihatdan ishlab chiqilganligini e'tiborga olib, ushbu tadqiqot maqsadi, birinchi navbatda, turon yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi bosqichlarini tuzishning oqilona variantlarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichlarini tuzish muammolari ko'p yillar davomida xorijiy mualliflarning diqqat markazida turadi. Jumladan, B.O.Djeroyan, N.A.Xudadov (1971), I.P.Degtyarov, K.N.Kopstev, A.V.Gaskov (1985), G.S.Tumanyan (1997) kabi sport nazariyotchilarining ishlari shu masalaga taalluqlidir. Mazkur mualliflarning ishlari katta qiziqish uyg'otadi, chunki ular fundamental tadqiqot sanaladi, ularning ishlanmalari ijtimoiy-ilmiy jihatdan e'tirof etilgan.

Biroq aytib o'tilgan ishlarda sportchilarning o'tish davrida jismoniy, funkstional va psixik tiklanishlari bilan bog'liq bo'lgan muammolarni ko'rib chiqishga alohida e'tibor qaratilmagan.

Yuqori malakali kurashchilar zamonaviy bellashuvlarining kechishi o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligi tufayli va tadqiqot vazifalariga muvofiq musobaqa oldi va musobaqadan keyingi bosqichlarda kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ahamiyatini aniqlab olish zaruriyati yuzaga keladi.

Test dasturi quyidagicha edi: sportchilar badan qizdirishdan so'ng quyidagi nazorat me'yorlarini bajardilar: turnikda tortilish, 30 m ga yugurish, turgan joyidan 3x10 m ga mokisimon yugurish, panja dinamometriyasi, maxsus ish qobiliyatini aniqlash testi (A.N.Abdiev, 1997). Bu testlar dasturining tanlanishi shunga bog'liq ediki, ular yuqori darajada ishonchli va axborotli, sportchilarning turli jismoniy sifatlari to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi va ularni o'tkazish ko'p vaqt talab qilmaydi.

Musobaqalardan so'ng birinchi kuni olingan tezlik-kuch sifatlari ko'rsatkichlari fon ko'rsatkichlari bilan taqqoslanganda o'rtacha 0,7 sek ga yomonlashdi, bu 4,3% ni tashkil etdi.

Musobaqadan keyingi bosqichning beshinchi kunida uning kattaligi 4,4 sek ga teng bo'ldi, bu 10,2% ni tashkil etdi.

MKBning 8-kunida o'tkazilgan o'lchashlar esa natija fon ko'rsatkichlariga nisbatan birmuncha yaxshiroq ekanligini aniqlab berdi - 3,8 sek (2-jadval).

1-jadval

30 m ga yugurishda kurashchilarni testlash natijalari

Guruhlar	Me'yorlar	Statistik ko'rsatkichlar	Bosqichlar			
			Musobaqa oldi (oxiri)	Musobaqadan keyingi		
				1-kun	5-kun	8-kun
«A»	30 m ga yugurish (s)	X	3,9	4,6	4,4	4,0
		σ	0,13	0,13	0,18	0,14
		V%	2,8	2,5	3,8	3,1
«V»	30 m ga yugurish (s)	X	4,1	4,8	4,5	4,3
		σ	0,14	0,20	0,18	0,12
		V%	2,6	2,5	3,1	3,0

10

Turnikda tortilish, turgan joyidan 3x10 m ga yugurish va panja dinamometriyasi testlaridagi natijalar MKBda bir tomonlama tiklanish jarayonini aniqlashga imkon berdi (3,4-jadvallar).

2-jadval

Turnikda tortilishda kurashchilarni testlash natijalari

Guruhlar	Me'yorlar	Statistik ko'rsatkichlar	Bosqichlar			
			Musobaqa oldi (oxiri)	Musobaqadan keyingi		
				1-kun	5-kun	8-kun
«A»	Turnikda tortilish (marta)	X	36	30	32	35
		σ	3,15	3,25	3,15	3,12
		V%	10,8	15,4	13,6	10,4
«V»	Turnikda tortilish (marta)	X	28	24	24	26
		σ	3,02	3,00	3,04	3,08
		V%	11,3	16,1	14,2	12,5

3-jadval

Turgan joyidan 3x10 m ga yugurishda kurashchilarni testlash natijalari

Guruhlar	Me'yorlar	Statistik ko'rsatkichlar	Bosqichlar			
			Musobaqa oldi (oxiri)	Musobaqadan keyingi		
				1-kun	5-kun	8-kun
«A»	Turgan joyidan 3x10 m ga yugurish	X	5,6	6,2	6,4	6,0
		σ	2,3	2,17	2,32	2,15
		V%	3,53	2,94	3,36	3,2
«V»	Turgan joyidan 3x10 m ga yugurish	X	6,3	6,8	6,4	6,1
		σ	3,6	2,9	3,3	3,0
		V%	7,0	6,2	8,2	6,7

Tayyorgarlik bosqichlarida kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining tahlili o'zaro individual va guruhlarda farqlar borligini e'tirof etishga imkon beradi. Biroq, umuman olganda, kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jarayoni egri chiziqqa ega bo'lib, u musobaqalardan keyin birinchi kuni pasaysa, beshinchi kunga kelib bir oz ko'payadi, sakkizinchi kuniga kelib esa hatto ko'rsatkichlarning foizga nisbatan oshishi kuzatiladi.

Tekshirilayotgan kurashchilar ikkita guruhga: tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Bu hamma sportchilar musobaqa taqvimiga muvofiq musobaqalarda ishtirok etdilar.

Musobaqalar tugagandan so'ng nazorat guruhiga kiruvchi kurashchilar MKBning an'anaviy variantidan foydalandilar. Musobaqalardan so'ng birinchi ikki kunda bu guruh sportchilari sust dam oldilar, 3-4-kunlarida sport o'yinlarini (futbol, voleybol, basketbol) qo'lladilar. MKBning 6-kunida nazorat guruhi sportchilari katta hajmdagi va shiddatli mashg'ulotlarni bajarishga kirishdilar.

Tajriba guruhini tashkil etgan kurashchilar 7-8 kun davomida 6-jadvalda berilgan MKB variantidan foydalandilar. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, butun MKB mobaynida kichik mashg'ulot yuklamasi qo'llanilgan.

Bunda bu bosqichda mashg'ulot jarayoni yo'nalishi va ixtisoslashganligida farqlar bor edi.

MKBning birinchi uch kunida yuklama yo'nalishi komples xususiyatga ega bo'lib, u UJT darajasini saqlab qolish uchun jismoniy mashqlarning qo'llanilishini nazarda tutgan edi. Bunda ixtisoslashmagan vositalar hajmi 95% ni, ixtisoslashgan vositalar hajmi 5% ni tashkil qildi.

MKBning keyingi kunlarida (4-kundan 6-kungacha) mashg'ulot yuklamasi aerob yo'nalishga ega bo'ldi, bunda ixtisoslashgan vositalar ulushi 10% gacha oshdi. Kurashchilar tayyorgarligida bu kunlarda turli xil tiklanish tadbirlari (sauna, massaj va boshq.), sport o'yinlari (futbol, basketbol), sekin yugurish, og'irliklar bilan mashqlar, har xil gimnastika mashqlari katta o'rin egalladi.

Navbatdagi tayyorgarlik bosqichi boshlanishidan oldingi kunlarda (7-kundan 8-kungacha) mashg'ulotlar yo'nalishi aralash (aerob-anaerob) xususiyatga ega bo'ldi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushining ortib borishi
cheklanib qoldi va bu kunlarda ularning hajmi umumiyga nisbatan 30% ni tashkil qildi. Yuqorida aytib o'tilgan mashg'ulot vositalaridan tashqari, bu erda maksimalga nisbatan 60-70% dan iborat tezlik bilan 150-300 m masofalarga yugurish qo'llanildi, kurashchilar mashg'ulotlariga kichik shiddatli ba'zi maxsus mashqlar cheklangan hajmda kiritildi.

4-jadval

Musobaqa stiklidan keyingi bosqichda qo'llaniladigan yuklamalar rejasi

Цikl kunlari	**Yuklamalar hususiyati**			
	Shiddati	**Yo'nalishi**	**Mashg'ulotlarning ixtisoslashganligi (ixtisoslashmagan)**	**Qo'shimcha vositalar**
1-kundan 3-kungacha	Kichik	Kompleks (hamma harakat sifatlari)	Ixtisoslashmagan vositalar - 95% Ixtisoslashgan - 5%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari
4-kundan 6-kungacha	Kichik	Aerob	Ixtisoslashmagan - 90% Ixtisoslashgan - 10%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari
7-kundan 8-kungacha	Kichik	Aralash (aerob-anaerob)	Ixtisoslashmagan - 70% Ixtisoslashgan - 30%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari

MKB uchun qo'shimcha vositalar: vitaminlashtirish, sauna, massaj, har xil fizioterapiya muolajalarining kiritilishi umumiy hisoblanadi.

Katta hajmdagi mashg'ulotlar boshlanishidan oldin nazorat (MKBning 4-kunida) va tajriba guruhlarida (MKBning 8-kunida) test yo'li bilan musobaqa faoliyatini samarali bajarishga bo'lgan tayyorgarlikning korrelyastion tuzilmasi aniqlandi.

Tajriba natijalari quyidagi xulosalarga kelishga imkon beradi.

Nazorat va tajriba guruhlari tarkibiga kiruvchi kurashchilarda maxsus mashqlanganlikning tizimlararo korrelyastion bog'liqliklari tuzilmasida katta farqlar aniqlandi.

Asosiy farqlar korrelyastion bog'liqliklar sonida va ularning xususiyatida aks etdi. MKBning beshinchi kunida maxsuslashgan mashg'ulot yuklamalariga kirishgan nazorat guruhi sportchilarida korrelyastion o'zaro bog'liqliklar soni ancha kam va psixofiziologik ko'rsatkichlar hamda UJT, maxsus va umumiy ish qobiliyatini tavsiflovchi tarkiblar orasida bog'liqliklar deyarli yo'q.

Biz buni shunday tushuntirishimiz mumkinki, organizmga stress kabi ta'sir qiluvchi musobaqa faoliyati tugagan va nazorat guruhi tarkibiga kiruvchi kurashchilar uchun ixtisoslashtirilgan mashg'ulot ishi boshlangan vaqt oralig'i organizm asosiy funkstiyalarining ish qobiliyatini tiklab olish uchun aniq etarli emas. Nazorat guruhi kurashchilari tomonidan musobaqada qatnashgandan so'ng 5-kunda qo'llaniladigan «o'rtacha» kattalikka ega mashg'ulot yuklamasi sportchilar organizmiga «katta» yuklama singari ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, bu davrda qo'llaniladigan «o'rtacha» yuklamalar ham organizmning hali tiklanib ulgurmagan funkstiyalarini qiyin ahvolga solib qo'yadi. Bunday vaziyat nazorat guruhi kurashchilarida kuzatildi. Buni mashg'ulot mikrostiklidan so'ng o'tkazilgan test natijalari ham tasdiqlaydi (1-rasm).

Mashg'ulot mikrostiklidan keyin o'tkazilgan testlash natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhi kurashchilari organizmining asosiy funkstiyalari tiklanib ulgurmagan sharoitda bajariladigan maxsuslashgan yuklama ularda asab jarayonilari kuchi qo'zg'aluvchanligining yanada ko'proq qiynalishiga olib keladi.

Nazorat va tajriba guruhlari tarkibiga kiruvchi kurashchilarni testlash natijalari quyidagilarni ko'rsatdi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi oxirida va MKBning 3-kunida o'tkazilgan birinchi ikkita o'lchashlar ikkala guruh kurashchilarining maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari darajasida va jarayonida tuzilishi va dinamik tavsiflari musobaqa faoliyatiga o'xshash bo'lgan ishonchli farqlar mavjudligini ko'rsatmadi (R>0,05). Maxsus vositalardan foydalangan holda hajmi va kattaligi o'rtacha bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini bajarishdan oldin o'tkazilgan navbatdagi testlash nazorat guruhida MKBning 5-kunida, tajriba guruhida esa 8-kunida o'tkazildi. Bu erda kurashchilarning maxsus ish qobiliyatlari darajasida ishonchli farqlar (R<0,05) aniqlandi. Bu shundan dalolatki, maxsus ish qobiliyati darajasi nazorat guruhi tarkibiga kirgan kurashchilarga nisbatan ancha yuqori bo'lgan tajriba guruhi kurashchilari mashg'ulot mikrostiklini ancha qulay sharoitlarda boshlaydilar.

Maxsus ish qobiliyati darajasini yakuniy testlash mashg'ulot mikrostikli tugashi bilan, ya'ni nazorat guruhida MKBning 13-kunida, tajriba guruhida 19-kunda o'tkazildi. Testlashdan oldin sportchilarga dam olish kuni berildi. Aniqlanishicha, maxsus ish qobiliyati darajasidagi farq ikkala guruh o'rtasida yanada katta qiymatga ega kattaliklarga borib etdi. Farazimizcha, bu tajriba guruhi kurashchilarining biz ishlab chiqqan MKBni tuzish variantidan foydalanishlari natijasida mashg'ulot yuklamalarining ular organizmiga katta samara bilan ta'sir qilganligiga bog'liq.

Pedagogik tajriba natijalari MKBda kurashchilarning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarini musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlovchi organizmning asosiy funkstiyalari tiklanib bo'lgan holatda boshlash zarur ekanligi to'g'risidagi farazimizni tasdiqlaydi. Bunda sportchilar ishtirok etgan musobaqaning ekstremallik darajasini e'tiborga olish zarur. Musobaqalar miqyosi qancha yuqori bo'lsa, MKB davri shuncha uzoqroq davom etishi kerak. Bu erda ixtisoslashmagan yuklamalar ko'proq qo'llaniladi.

Muammoni nazariy fikrlash va tajriba ishlarini umumlashtirish quyidagi xulosalarni e'tirof etish imkonini berdi:

1. Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, mutaxassislar bilan suhbatlar, pedagogik kuzatuvlarning ko'rsatishicha hozirgi kunda yuqori malakali yakkakurashchilarning musobaqa oldi va musobaqaga tayyorgarlik bosqichlarini o'rganishga bag'ishlangan ishlar soni juda ko'p.

Yukori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi uchta asosiy bosqichlardan tashkil topadi (musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi bosqichlar).

Kurashchilar jismoniy, funkstional, psixik ko'rsatkichlarining tiklanish jarayoni masalalari juda kam tadqiq qilingan, shuningdek, bajarilgan musobaqa yuklamalaridan so'ng yakkakurashchilarda tiklanish metodikasi ishlab chiqilmagan.

2. Anketa so'rovi va pedagogik kuzatuvlar natijalari quyidagi xulosaga kelish imkonini beradi:

- so'ralgan murabbiylarning 100% hozirda mavjud bo'lgan ko'p stiklli tayyorgarlikda kurashchilar tomonidan bajarilgan musobaqa yuklamalarini e'tiborga olgan holda ularni musobaqadan keyingi bosqichlarda tiklanishning ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish zarur, deb hisoblaydi;
- so'ralgan murabbiylarning 22% musobaqadan keyingi bosqichlarda sust dam olishni afzal ko'radi, 78% murabbiylar faol dam olish tarafdori bo'lganlar, bunda ular ertalabki sayr hamda sport o'yinlarini ustun qo'yganlar;
- kurashchilar maxsus ish qobiliyatining tiklanish jarayonini musobaqadan keyingi bosqichlarda samarali tiklanish vositalari hamda metodlaridan foydalangan holda tezlashtirish mumkin, bu navbatdagi musobaqa oldi bosqichiga o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona rejalashtirishga imkon beradi.

3. Tadqiqotlarda aniqlanishicha bajarilgan musobaqa yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonlari bir tekis kechmasligi, organizm turli xil tizimlarining fazoli va geteroxron tarzda tiklanishi bilan tavsiflanadi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, vatanimiz olimlari A.N.Abdiev (1997), V.N.Shin (2001), R.D.Xalmuxamedov (2009) dissertastiyalari tadqiqotlarimiz mavzusiga yaqin. Biroq bu ishlarda asosan yakkakurashchilar musobaqadan keyingi tayyorgarligining ayrim tomonlari tekshirilgan, xolos. Bu erda biz ko'rib chiqayotgan mavzuning umumiy munozarali masalalari

chetlab o'tilgan. Bayon qilinayotgan muammolarning etarlicha ishlab chiqilmaganligi, shuningdek, ularni zamonaviy mashg'ulot jarayoni darajasi nuqtai nazaridan tezda hal etish zarurati ushbu tadqiqotlarning ilmiy-nazariy va amaliy dolzarbligini belgilab beradi va o'z yechimini kutmoqda.

Foydalangan adabiyotlar

1. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади // Халқ сўзи. – Тошкент: 2004 (8.12.2004 й.).
2. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК.-Москва, 1996.-С.21-31.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. -176 с.
4. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина, 1987.-223 с.
5. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки.- Москва, 1995. - С.136-165.
6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., ЎзДЖТИ нашри. 2001.
7. Карелин [illegible] Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - 479 с.
8. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса: (научно-методическая разработка) - Т., 1998. -116 с.
9. Т.С.Усмонхўжаев, М.Б.Алиев, Х.Х.Сагдиев, Ф.К.Турдиев, Ж.А. Акрамов. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. Тошкент -"ИЛМ ЗИЁ" - 2006 йил, 103 бет.
10. Z.Sh.Yusupova Turon kurashi. O`quv qo`llanma 2012 y. durdoa nashriyoti.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ С УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Юсупова З.Ш.
Бухоро давлат университети
Спорт назарияси ва методикаси кафедраси ўқитувчиси
z.sh.yusupova@buxdu.uz
0000-0001-5497-7405

Аннотация

В статье рассматриваются особенности организации физкультурно-спортивных занятий с учащимися начальных классов с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Раскрывается значение спортивных занятий в укреплении здоровья, развитии физических качеств, формировании дисциплинированности, волевых и нравственных качеств детей. Рассматриваются основные направления спортивной подготовки школьников, особенности применения элементов различных видов спорта, организации соревнований и постепенного перехода от общей физической подготовки к специализированной. Особое внимание уделяется рациональному соотношению общей и специальной физической подготовки по годам обучения, дозированию физических нагрузок, использованию игровых и подготовительных упражнений, а также соблюдению возрастных требований при организации тренировочного процесса. Обоснована необходимость комплексного и последовательного подхода к физической подготовке детей, позволяющего создать основу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Ключевые слова: *учащиеся начальных классов, физическое воспитание, спортивные занятия, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка*.

В системе физической культуры Узбекистана спорт рассматривается как основное средство и методы всестороннего физического воспитания студентов. Спорт также играет важную роль в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Спорт как средство физического воспитания обладает большими возможностями для укрепления

здоровья детей. Правильно организованные занятия спортом позволяют улучшить работу центральной нервной системы (ЦНС), улучшить функцию легких, сердечно-сосудистой системы, улучшить мышечный объем, состав крови, обмен веществ. В процессе занятий спортом создаются условия для решения ряда воспитательных вопросов и, прежде всего, воспитания положительной нравственности и силы воли.

Научные наблюдения и практический опыт показывают, что правильно организованные занятия позволяют совершенствовать овладение детьми общими науками, приучать детей к труду, воспитывать силу воли, нравственную культуру, дисциплинированность, укрепляет и воспитывает другие положительные стороны характера. Своевременное занятие спортом в детском возрасте позволяет подготовить заместителей мастера спорта. Все это делает занятия спортом незаменимым средством физического воспитания студентов.

Элементы спорта в физическом воспитании детей школьного возраста играют роль в учебной деятельности детей вне школы и в их повседневной жизни. Эти тренировки заключаются: а) в приобретении спортивного инвентаря определенных видов спорта; б) приводит детей к участию в обычных спортивных соревнованиях, не требующих обучения по одной системе в течение длительного времени.

Элементы спорта включены в школьную программу. На занятиях дети изучают технические основы гимнастики, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, художественной гимнастики, национальной борьбы, плавания. Сдача образовательных нормативов осуществляется в форме спортивных соревнований. В целом включение в произвольную форму упражнений элементов соревнования (утренняя гигиеническая гимнастика, веселые минутки и др.) способствует интересному (эмоциональному) переходу тренировки, позволяющему лучше выполнять упражнения.

Соревнования, изучение техники упражнений можно проводить на групповых занятиях, днях здоровья, физкультурных праздниках в школе. Широко проводятся внешкольные соревнования, соревнования в спальных районах, парках микрорайонов на лучших бегунов, прыгунов в высоту, метателей, пловцов.

В занятиях спортом с детьми можно выделить 2 направления: 1) применение элементов спорта в физическом воспитании - начальный этап интереса и подхода к занятиям спортом; 2) специализированная подготовка по отдельным видам спорта.

Специализированная спортивная подготовка направлена на подготовку высококвалифицированных юных спортсменов, организаторов массового спорта, общественных судей и инструкторов по спорту. Специализированные спортивные занятия проводятся в спортивных секциях школьной команды БОСМ. Его задача состоит в том, чтобы дети проводили систематические занятия, осваивали выбранный вид спорта, технику и тактику, участвовали в спортивных соревнованиях, развивали физические качества, повышали функциональные возможности организма.

Особенности занятий спортом с детьми.

1. Овладение большим количеством сложных технико-тактических навыков (гимнастика, акробатика, фигурное катание, спорт, легкая атлетика и др.) в соответствии с координационными навыками на занятиях с детьми следует ориентировать на виды спорта, требующие длительной работы.

Отношение к технике и тактике Дети недостаточно зрелы для достижения высоких результатов, но при достижении подростками определенного возраста детский организм лучше всего подходит для освоения сложных приемов к тому времени, когда удается довести их до высоких результатов. Они должны в совершенстве овладеть техникой. Только тогда вся работа будет направлена на специальную подготовку. Если посмотреть спортивную биографию Латининой, Исхаковой, Тер-Аванесяна, Думбадзе и других, то к подростковому возрасту они добились высоких результатов. Многие из спортсменов, попавших в олимпийскую сборную, были очень молоды, и им требовалось не менее 7-8 лет тренировок, чтобы показать результат мирового уровня. Стаж работы в спорте 7-8 лет.

70% спортсменов в нашей сборной - 20-21 год.

2. Виды спорта (альпинизм, мотоспорт и мотоспорт), требующие значительных

специальных знаний и навыков, при работе с детьми раннего возраста не используются.

3. Начало занятий спортом отличается. Вот почему мы говорим не о раннем начале занятий спортом, а о своевременном начале занятий каждым видом спорта. Иногда раннее начало занятий спортом вредно для здоровья и ограничивает рост технических результатов спорта. Эти виды спорта требуют большей выносливости и силы, чем какие-либо другие (бокс, штанга, бег на длинные и средние дистанции).

В последние годы одним из любимых занятий детей стало катание на роликах, и они занимаются самостоятельно в жилых помещениях на улице. Если катание на роликах организуется в школах как вид спорта, начинать прием раньше 9-10 лет нецелесообразно, так как маленькие дети не готовы овладеть техникой бега, не могут держать мышцы ног расслабленными и сгибаться. Они бегают на ногах, то есть осваивают неправильную технику.

Но фундамент его будущих успехов в спорте начнет закладываться еще в спорте детства и юности.

В случае со спортивной биографией анализ многолетних наблюдений показывает, что начало занятий тем или иным видом спорта зависит от его характера. Например, 7-8 лет с плаванием и фигурным катанием в возрасте 8-9 лет с горными лыжами, прыжками в воду, теннисом; 9-10 лет; 7-8 б.спортивная гимнастика, 8-9 лет акробатика, гимнастика; 7-8 - (девочки), 10-11 лет - футбол, хоккей, гандбол, волейбол, баскетбол; В возрасте 11-12 лет - легкая атлетика, лыжные гонки, велоспорт, водное поло, в возрасте 12-14 лет - бокс и др. возраст), а значит, они гораздо раньше начинают заниматься спортом.

Наивысшие успехи достигаются в 25 лет, но возраст год от года снижается, в современной спортивной гимнастике есть 13-14-летние чемпионы.

4. Изменяются технические условия выполнения упражнений по сравнению с более старыми: размеры снарядов уменьшаются, форма меняется, размер площади также уменьшается, дистанции сокращаются, упражнения выполнять легче. Оценки достижений детей раннего возраста и подростков снижаются. На протяжении многих лет разрабатывает специальные нормы инвентаря для занятий с детьми.

5. Занятия должны проводиться на более широкой основе, чем общая физическая подготовка взрослых. Они должны быть разными по содержанию. Необходимо ограничить подбор упражнений только из определенного вида (односторонняя специфичность), так как это приведет к увеличению нагрузки. В ряде случаев задержка роста у спортсмена обусловлена недостаточным общим физическим развитием.

Особенность этого дела в том, что в сборной США не было ни одного игрока, который играл бы только в баскетбол. Все игроки будут заниматься еще 9 видами спорта. Но требование к подросткам в баскетболе состоит в том, чтобы каждый баскетболист входил в школьную команду по американскому футболу, бейсболу, теннису, плаванию и некоторым видам легкой атлетики. Многие игроки нашей сборной не занимаются другими видами спорта.

6. В Узбекистане разработана система детско-юношеских соревнований по возрасту:

-1 этап для 9-10 школ

11-12 школы-1 ступень

На уровне 13-14 районов, городов, областей - II этап

15-16 области, республика - III этап

17-18 области, республика - III этап

7. Чем моложе школьник, тем меньше масштаб соревнований (увеличение здоровья, физической и психологической нагрузки), ведь чем масштабнее соревнования, тем больше спрос и азарт.

8. Количество соревнований в каждой возрастной группе по видам спорта ограничено. Например: Классификация гимнастики для 11-12 лет (5-6) по общей физической подготовке (2) Занятия по общей физической подготовке для 13-14 лет (5-6), (4). - Легкая атлетика и др.

Важность физической подготовки для школьников.

Занятия имеют четко выраженный «многогранный» характер (юные подростки,

новички), что позволяет правильно формировать у них интерес к спорту, выбирать специализированные упражнения и учитывать их индивидуальные особенности с точки зрения уровня его выявления. общая физическая подготовленность и постепенный переход к менее специализированному типу.

Не нужно противопоставлять специализированные виды спорта и многогранные тренировки. Междисциплинарная подготовка не является самоцелью, но является мощным инструментом в создании основы спортивного мастерства.

Множество различных видов тренировок позволяют сделать правильный выбор профильных видов спорта, а специализированные тренировки, основанные на мультидисциплинарной подготовке, дадут большой эффект в будущем. Важнейшей задачей подготовки является правильное использование тренерской культуры.

Таблица-1.

Соотношение ОФП и СФП по годам обучения (%)

Тип подготовки	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОФП	70	70	60	60	50	50	40
СФП	30	30	40	40	50	50	60
Всего	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	

Это отношение может быть разным в зависимости от возраста спортсмена, уровня подготовки и вида спорта. Путь к мастерству в спорте проходит через возрастающий объем специализированной физической подготовки (упражнения общефизические). Однако при уменьшении количества времени, отводимого на общую физическую подготовку, общий объем физической нагрузки увеличивается из года в год. Существенные недостатки в подготовке спортсменов, такие как раннее приобщение к малому специализированному виду спорта, быстрая подготовка спортсменов, оказывают большое влияние на подготовку спортивных депутатов, приводя к уходу из спорта многих талантливых спортсменов. Изучение техники и тактики проводится в непринужденной обстановке. Особенно рекомендуется принимать это в форме игры. (уе/спортсмен. б-н игра). Следует широко использовать подготовительные и специальные вспомогательные упражнения в соответствии с правилами техники и тактики.

Нагрузки должны соответствовать возможностям организма ребенка, строгое соблюдение повторности нагрузок, поддержание оптимальной нагрузки для каждого возраста в половой группе, предварительное устройство специальных перерывов для отдыха. Количество сеансов меньше, чем у взрослых, 2-3 раза в неделю, иногда 4 раза, сеансы должны длиться 1,5-2 часа. Выступать на соревнования нужно только после глубокой подготовки.

Использованная литература:

1. Yusupova Z.Sh. Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях //Academy. – 2019. – №. 5 (44).

2. Yusupova Z.Sh. Methodology for teaching physical lessons using digital technologies in primary school. *Вестник науки и образования. Научно-методический журнал 20.10.2021.№15(118) часть 3.*

3. Юсупова З.Ш. Современные методы преподования физического образования в начальных классах. проблемы науки №2 (61) 2021.

4. Бошланғич синф ўқувчилари билан олиб бориладиган спорт ишларининг педагогик асослари. Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар.29.09.2021.

5. Zulfizar Sharipovna Yusupova METHODOLOGY OF INCREASING STUDENT LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION THROUGH PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRIMARY EDUCATION. 87-89 стр http://t-science.org/arxivDOI/2022/02-106/PDF/02-106-12.pdf

6. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48

7. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586

3-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ADAPTIV TA’LIM, PSIXOLOGIK TA’MINOT VA INNOVATSION YONDASHUVLAR: ZAMONAVIY TADQIQOTLAR ISTIQBOLLARI.

YOSH FUTBOLCHILARNING YOSH VA INDIVIDUAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA KOMPLEKS TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti, p.f.f.d. (PhD)
feruzjonmominov@gmail.com
0009-0007-4257-7173

Annotatsiya: *Maqolada yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirishda kalendar yosh, biologik yetilish, jismoniy rivojlanish, funksional imkoniyatlar va individual texnik-taktik profilni hisobga olishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Diagnostika, tabaqalashtirilgan yuklama, individual topshiriqlar va monitoringni yagona metodik tizimga birlashtirish taklif etiladi. Jadvallar tegishli nazariy tahlildan keyin joylashtirilib, ularning natijalari matnda sharhlangan.*

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, individual yondashuv, biologik yetilish, tabaqalashtirilgan yuklama, kompleks tayyorgarlik, monitoring.*

Kirish. Yosh futbolchilarni tayyorlash ko‘p yillik sport tayyorgarligining muhim bosqichi bo‘lib, aynan shu davrda jismoniy sifatlar, harakat ko‘nikmalari, texnik mahorat va taktik tafakkurning poydevori shakllanadi. Bir xil kalendar yoshdagi sportchilar biologik yetilish, bo‘y o‘sish sur’ati, tana massasi, koordinatsiya, funksional imkoniyat va sport tajribasi bo‘yicha sezilarli farq qilishi mumkin.

Shu sababli mashg‘ulot yuklamasini guruhning o‘rtacha ko‘rsatkichiga qarab bir xil belgilash har doim ham pedagogik jihatdan maqbul emas. Kompleks tayyorgarlikda umumiy maqsad saqlangan holda mashq shartlari, yuklama va murakkablik sportchining real imkoniyatlariga moslashtirilishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi - yosh futbolchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda kompleks tayyorgarlikni takomillashtirishning pedagogik shartlarini asoslash hamda amaliy mashg‘ulotlar uchun tabaqalashtirilgan metodik yondashuvni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik kuzatuv mezonlarini tizimlashtirish va metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida individual yondashuvni samarali tashkil etish, eng avvalo, sportchilarning dastlabki tayyorgarlik holatini kompleks diagnostika qilishdan boshlanadi. Bunda diagnostika faqat alohida jismoniy sifatlarni aniqlash bilan chegaralanmasdan, yosh futbolchining morfofunksional rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati, taktik fikrlashi hamda mashg‘ulot yuklamalariga moslashish imkoniyatlarini o‘zaro bog‘liq holda baholashni nazarda tutadi. Chunki bir xil kalendar yoshdagi futbolchilar biologik rivojlanish sur’ati, harakat tajribasi, jismoniy imkoniyatlari va futbolga xos ko‘nikmalarni egallash darajasi jihatidan sezilarli farqlanishi mumkin. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mazmun, hajm va shiddatdagi yuklamalarni qo‘llash ularning individual rivojlanish ehtiyojlarini to‘liq ta’minlamasligi mumkin.

Dastlabki diagnostika jarayonida murabbiy futbolchining kalendar yoshi bilan bir qatorda uning bo‘y va tana massasi dinamikasi, o‘sish sur’ati hamda umumiy jismoniy rivojlanish xususiyatlarini muntazam kuzatib borishi maqsadga muvofiq. Ayniqsa, o‘smirlik davrida organizmning rivojlanish sur’atlari bir xil kechmasligi sababli ayrim futbolchilarda kuch va tezkor-kuch imkoniyatlari nisbatan tez rivojlansa, boshqalarida koordinatsion qobiliyatlar, harakat aniqligi yoki maxsus chidamlilikning shakllanish sur’ati farq qilishi mumkin. Mazkur tafovutlarni hisobga olish mashg‘ulot yuklamalarini pedagogik jihatdan to‘g‘ri me’yorlash, ortiqcha

zo‘riqishning oldini olish va sportchining mavjud imkoniyatlaridan samarali foydalanishga xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlikni diagnostika qilishda yosh futbolchilarning tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, koordinatsion qobiliyat va chidamlilik darajasini tavsiflovchi nazorat mashqlari va testlardan foydalanish muhimdir. Biroq olingan natijalarni faqat futbolchilarni o‘zaro taqqoslash vositasi sifatida emas, balki har bir sportchining individual rivojlanish dinamikasini aniqlash mezoni sifatida qo‘llash maqsadga muvofiq. Masalan, qisqa masofaga yugurishda yuqori natija ko‘rsatgan futbolchining to‘p bilan harakatlanish tezligi yoki yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyati yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lishi mumkin. Bunday holatda mashg‘ulot mazmunini umumiy tezkorlikni yanada oshirishga emas, balki tezkor harakatlarni futbolga xos texnik vazifalar bilan uyg‘unlashtirishga yo‘naltirish zarur bo‘ladi.

Texnik tayyorgarlikni baholashda to‘pni qabul qilish va uzatish, to‘pni turli tezlikda olib yurish, yo‘nalishni o‘zgartirish, darvozaga zarba berish, to‘pni nazorat qilish hamda ushbu harakatlarni faol qarshilik sharoitida bajarish sifati e’tiborga olinadi. Texnik harakatning faqat to‘g‘ri bajarilishi emas, balki uning tezligi, aniqligi va o‘zgaruvchan o‘yin sharoitida barqaror saqlanishi ham muhim diagnostik ko‘rsatkich hisoblanadi. Shu tariqa murabbiy futbolchining qaysi texnik elementlarni yetarlicha o‘zlashtirganini va qaysi ko‘nikmalarni takomillashtirishga qo‘shimcha pedagogik ta’sir zarurligini aniqlashi mumkin.

Taktik tayyorgarlik diagnostikasida esa yosh futbolchining o‘yin vaziyatini idrok etishi, sheriklar va raqiblarning joylashuvini baholashi, bo‘sh hududni aniqlashi, vaziyatga mos qaror qabul qilishi hamda jamoaviy hamkorlikni tashkil etish qobiliyatiga alohida e’tibor qaratiladi. Bunday baholashni kichik tarkibli o‘yinlar, son jihatdan ustun yoki kam vaziyatlar, hujum va himoyaga tez o‘tishni talab qiluvchi topshiriqlar orqali amalga oshirish mumkin. Mazkur kuzatuvlar futbolchining texnik harakatlarni bilishi bilan bir qatorda, ularni real o‘yin vaziyatida qanchalik maqsadga muvofiq qo‘llay olishini aniqlash imkonini beradi.

Individual diagnostikaning yana bir muhim tarkibiy qismi sportchining mashg‘ulot yuklamalariga javob reaksiyasi va tiklanish holatini kuzatishdan iborat. Mashg‘ulotdan keyingi charchoq darajasi, keyingi mashg‘ulotga tayyorlik, harakat faolligining pasayishi, texnik xatolar sonining ortishi hamda subyektiv zo‘riqish ko‘rsatkichlari yuklamaning sportchi imkoniyatlariga qanchalik mos kelayotganini baholashga yordam beradi. Agar jismoniy test natijalari nisbatan barqaror bo‘lsa-da, texnik harakatlar sifati muntazam pasayib, tiklanish jarayoni sekinlashayotgan bo‘lsa, bu mashg‘ulot hajmi yoki shiddatini qayta ko‘rib chiqish zarurligini ko‘rsatishi mumkin.

Shunday qilib, dastlabki va joriy diagnostika natijasida har bir yosh futbolchining o‘ziga xos individual tayyorgarlik profili shakllantiriladi. Ushbu profil sportchining jismoniy imkoniyatlari, texnik-taktik tayyorgarligi, rivojlanish sur’ati va yuklamaga moslashish xususiyatlari to‘g‘risidagi ma’lumotlarni bir tizimga birlashtiradi. Natijada murabbiy mashg‘ulot vositalarini tanlash, mashqlar murakkabligini belgilash, yuklama hajmi va shiddatini tabaqalashtirish hamda individual korreksion vazifalarni ishlab chiqishda aniq pedagogik mezonlarga tayanish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Mazkur yondashuv yosh futbolchilarni faqat joriy sport natijalariga ko‘ra baholashdan voz kechib, ularning individual rivojlanish dinamikasini ustuvor mezon sifatida qarash imkonini beradi. Bu esa kompleks tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslangan holda boshqarish va har bir futbolchining mavjud imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirishga xizmat qiladi. Yosh futbolchilarning individual xususiyatlarini baholash yo‘nalishlari, asosiy diagnostik ko‘rsatkichlari hamda ular asosida qabul qilinadigan pedagogik qarorlar 1-jadvalda tizimlashtirilgan.

1-jadval

Yosh futbolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish mezonlari

Yo‘nalish	Asosiy ko‘rsatkichlar	Pedagogik qaror
Yosh va rivojlanish	Kalendar yosh, bo‘y o‘sish sur’ati, tana massasi dinamikasi	Yuklama va murakkablikni rivojlanish holatiga moslashtirish

Jismoniy tayyorgarlik	10–30 m tezlanish, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamlilik	Ustuvor sifatlarni aniqlash
Texnik tayyorgarlik	To‘p olib yurish, uzatish, qabul qilish, zarba	Texnik topshiriq shartlarini individuallashtirish
Taktik tayyorgarlik	Bo‘sh hudud, qaror, hamkorlik	Vaziyatli mashqlarni moslashtirish
Tiklanish	Charchoq, tayyorlik, tiklanish dinamikasi	Shiddat va dam olishni korreksiya qilish

1-jadvaldan ko‘rinadiki, individual profil birgina test natijasiga asoslanmaydi. Jismoniy ko‘rsatkichlar texnik-taktik va tiklanish mezonlari bilan birgalikda tahlil qilingandagina murabbiy mashg‘ulot mazmunini maqsadli o‘zgartira oladi. Masalan, tezkorligi yaxshi, ammo tezlikda to‘p nazorati sust futbolchiga tezkor-texnik integratsiyalashgan mashqlar ko‘proq berilishi mumkin.

O‘sishning tezlashgan davrida tana segmentlari nisbatining o‘zgarishi koordinatsion barqarorlikka vaqtincha ta’sir qilishi mumkin. Shu davrda yuklamani faqat natijani tez oshirish maqsadida ko‘paytirish o‘rniga harakat sifati, tiklanish va individual o‘sish dinamikasiga e’tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Pedagogik monitoring tibbiy tashxis o‘rnini bosmaydi. Uning vazifasi sportchining rivojlanish holatini kuzatish, mashq murakkabligini ehtiyotkor boshqarish va uzoq muddatli tayyorgarlik uchun qulay sharoit yaratishdir.

Diagnostika natijalari amaliy mashg‘ulotga ko‘chirilishi lozim. Shu sababli 2-jadvalda tayyorgarlik holatiga mos mashq shartlari va yuklamani boshqarish variantlari keltirilgan. Jadval aynan ushbu bo‘limda berilishi metodik jihatdan to‘g‘ri, chunki u oldingi diagnostik tahlilning amaliy davomi hisoblanadi.

2-jadval

Yosh va individual xususiyatlarga mos tabaqalashtirilgan mashg‘ulot modeli

Holat	Mashqni tashkil etish	Yuklama	Kutiladigan natija
Boshlang‘ich	Sodda, nazoratli texnik topshiriqlar	Qisqa ish, yetarli tiklanish	To‘g‘ri texnika
O‘rta	Tezlik va yo‘nalish o‘zgarishi bilan vazifa	O‘rta shiddat	Texnik barqarorlik
Yuqori	Faol qarshilik, vaqt cheklovi, vaziyatli qaror	Sifat saqlangan yuqori shiddat	O‘yinda tez qaror
Tez o‘sish davri	Koordinatsiya va texnik sifatga urg‘u	Mexanik yuklamani ehtiyotkor me’yorlash	Harakat sifatini saqlash

2-jadvaldagi guruhlash doimiy tasnif emas. Futbolchi tezkorlik bo‘yicha yuqori, texnik barqarorlik bo‘yicha o‘rta darajada bo‘lishi mumkin. Shuning uchun tabaqalashtirish ma’lum mashg‘ulot vazifasi uchun vaqtinchalik metodik vosita sifatida qo‘llanadi va monitoring natijalariga ko‘ra yangilanadi.

Individual monitoringda futbolchini avvalo uning oldingi natijalari bilan taqqoslash maqsadga muvofiq. Rejalashtirilgan nazorat bosqichlari jismoniy va texnik ko‘rsatkichlar dinamikasini aniqlash, mikrotsikl mazmuniga o‘zgartirish kiritish va ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Ilmiy manbalardagi biologik yetilish va individual farqlar haqidagi qarashlar yosh futbolchilar uchun bir xil yuklama modeli yetarli emasligini ko‘rsatadi. Shuning uchun 1-jadval diagnostik, 2-jadval esa amaliy-korreksion vazifani bajaradi.

Xulosa. Yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirishda ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish mashg‘ulot jarayoni samaradorligini belgilovchi

muhim pedagogik omillardan biri hisoblanadi. Bir xil kalendar yoshdagi futbolchilarning biologik rivojlanish sur'ati, jismoniy va funksional imkoniyatlari, texnik-taktik tayyorgarligi hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashish darajasi turlicha bo'lishi mumkinligi tayyorgarlik jarayoniga tabaqalashtirilgan va individuallashtirilgan yondashuvni talab etadi.

Yosh futbolchilarning dastlabki va joriy diagnostikasini kompleks tashkil etish orqali ularning tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlari bilan bir qatorda texnik harakatlarni bajarish sifati, taktik vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyati hamda yuklamadan keyingi tiklanish xususiyatlarini aniqlash imkoniyati yaratiladi. Mazkur ko'rsatkichlarning o'zaro bog'liq tahlili har bir futbolchining individual tayyorgarlik profilini shakllantirish va mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishlarini belgilash uchun ilmiy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot doirasida asoslangan tabaqalashtirilgan yondashuv mashg'ulot vositalari, mashqlar murakkabligi, bajarish shiddati, takrorlar soni va dam olish oralig'ini yosh futbolchilarning individual imkoniyatlariga muvofiq boshqarishni nazarda tutadi. Bunda tayyorgarlik darajasi nisbatan past bo'lgan futbolchilarga harakat texnikasini sifatli o'zlashtirishga yo'naltirilgan soddalashtirilgan topshiriqlar, tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilarga esa faol qarshilik, vaqt cheklovi va o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilishni talab etuvchi murakkab mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Shuningdek, yosh futbolchilarning o'sish va biologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish mashg'ulot yuklamalarini oqilona me'yorlash imkonini beradi. Ayniqsa, jadal o'sish davrida koordinatsion qobiliyatlar, harakat aniqligi va tiklanish jarayonidagi individual o'zgarishlarni nazorat qilish, yuklama hajmi hamda shiddatini sportchining funksional holatiga muvofiq korreksiya qilib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik monitoringni muntazam tashkil etish esa yosh futbolchining rivojlanish dinamikasini aniqlash, qo'llanilayotgan mashg'ulot vositalarining samaradorligini baholash va zarur hollarda tayyorgarlik dasturiga o'z vaqtida o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Bunda futbolchini faqat tengdoshlarining natijalari bilan taqqoslash emas, balki uning avvalgi ko'rsatkichlariga nisbatan individual o'sish sur'atini baholash ustuvor ahamiyatga ega.

Umuman olganda, yosh futbolchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda kompleks tayyorgarligini takomillashtirish diagnostika – tabaqalashtirish – individuallashtirish – pedagogik monitoring – korreksiya ketma-ketligiga asoslangan uzluksiz pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim. Mazkur yondashuv mashg'ulot yuklamalarini maqsadli boshqarish, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik komponentlarini o'zaro uyg'un rivojlantirish, har bir futbolchining individual imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda ularning uzoq muddatli sport mahoratini izchil shakllantirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Johnson D.M. et al. Maturity-associated considerations for training load, injury risk, and physical performance in youth soccer. Journal of Sport and Health Science. 2021;10(4):403–412.

2. Clemente F.M. et al. Effects of Small-Sided Game Interventions on Technical Execution and Tactical Behaviors of Young and Youth Team Sports Players. Frontiers in Psychology. 2021;12:667041.

3. Lloyd R.S., Oliver J.L. Strength and Conditioning for Young Athletes. 2nd ed. Routledge; 2019.

4. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics; 2019.

5. Williams A.M., Reilly T. Talent identification and development in soccer. Journal of Sports Sciences. 2000;18(9):657–667.

OG‘IR ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi p.f.f.d. (PhD), dotsent.
qoraboyevfazliddin7@gmail.com
0009-0006-5364-2359

Annotatsiya: Mazkur maqolada og‘ir atletika sport turi bilan shug‘ullanuvchi malakali sportchilarning maxsus funksional tayyorgarligi hamda psixologik barqarorligini oshirishning zamonaviy yondashuvlari ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilingan. Og‘ir atletikada yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan nerv-mushak tizimining moslashuvchanligi, anaerob quvvat ko‘rsatkichlari hamda ekstremal yuklamalar sharoitida stressga chidamlilik darajasiga bog‘liqligi asoslab berilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning psixofiziologik holatini baholash mezonlari ishlab chiqilib, ularni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Og‘ir atletika, funksional tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, nerv-mushak tizimi, anaerob quvvat, stressga chidamlilik, sport mashg‘ulotlari metodikasi.

Kirish. Hozirgi zamon sportining jadal rivojlanishi sharoitida og‘ir atletika bo‘yicha yuqori sport natijalariga erishish sportchilardan nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratni, balki funksional imkoniyatlar hamda psixologik tayyorgarlikning yuksak darajada uyg‘unlashuvini talab qiladi. Shtangani bosh uzra ko‘tarish kabi qisqa muddatli, ammo o‘ta kuchlanishni talab qiluvchi harakatlar sportchining markaziy asab tizimi (MAT) va yurak-qon tomir tizimiga katta yuklamalar yuklaydi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab murabbiylar asosan tashqi jismoniy ko‘rsatkichlarga (maksimal kuch, tezkorlik) e’tibor qaratib, sportchining ichki funksional zaxiralari va psixologik irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e’tibor bermaydilar. Natijada, musobaqa sharoitida psixologik bosim yoki funksional charchoq tufayli sportchilar o‘zlarining to‘liq salohiyatini namoyon eta olmaydilar. Shu bois, og‘ir atletikachilarning funksional va psixologik tayyorgarligini yaxlit tizim sifatida takomillashtirish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning asosiy maqsadi - yuqori malakali og‘ir atletikachilarning maxsus funksional imkoniyatlari hamda psixologik turg‘unligini o‘zaro integratsiyalashgan (uyg‘unlashgan) holda rivojlantirishga qaratilgan nazariy va uslubiy jihatdan asoslangan zamonaviy pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish hamda ularning amaldagi samaradorligini tajriba-sinov asosida isbotlashdan iborat.

Qo‘yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi ilmiy-amaliy vazifalarni hal etish belgilandi:

1. Nazariy asoslarni o‘rganish: Og‘ir atletika sport turida shug‘ullanuvchilarning funksional tayyorgarligi va psixologik barqarorligini baholashning zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlarini mamlakat va xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlili asosida o‘rganish.
2. Diagnostika mezonlarini ishlab chiqish: Malakali og‘ir atletikachilarning nerv-mushak tizimi faoliyati, anaerob quvvat ko‘rsatkichlari hamda stressga chidamlilik darajasini aniqlashga mo‘ljallangan ishonchli diagnostik va baholash mezonlarini shakllantirish.
3. Kompleks metodikani yaratish: Mashg‘ulot jarayonida jismoniy yuklamalar va maxsus psixologik treninglarni (emotsional boshqaruv, vizualizatsiya va irodaviy zo‘riqishlarni taqsimlash) uyg‘unlashtirgan holda yangi o‘quv-mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish.
4. Eksperimental sinovdan o‘tkazish: Taklif etilayotgan metodikaning amaldagi samaradorligini tajriba-sinov tariqasida sinab ko‘rib, olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish va sportchilarning musobaqa ko‘rsatkichlariga ta’sirini baholash.
5. Amaliy tavsiyalar berish: Murabbiylar va mutaxassislar uchun og‘ir atletikachilarning funksional zaxiralarini boshqarish hamda psixologik xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar majmuasini tayyorlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida qo‘yilgan maqsad va vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun zamonaviy sport fanlari talablariga mos keluvchi bir qator ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanildi. Dastlab og‘ir atletika nazariyasi va metodikasi, sport fiziologiyasi hamda sport psixologiyasiga oid ilmiy manbalar, monografiyalar, dissertatsiyalar va davriy nashrlar mazmuni chuqur o‘rganilib, umumlashtirildi. Shuningdek, malakali og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot jarayonlari bevosita pedagogik kuzatuvlar asosida o‘rganildi va tajribali murabbiylar hamda sportchilar o‘rtasida maxsus so‘rovnomalar o‘tkazildi. Sportchilarning funksional tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida yurak-qon tomir tizimining holati, anaerob quvvat ko‘rsatkichlari hamda nerv-mushak tizimining tiklanish tezligi instrumental va funksional diagnostika vositalari orqali o‘lchandi. Shu bilan birga, sportchilarning stressga chidamliligi, start oldi emotsional holati va irodaviy barqarorligini aniqlash uchun psixodiagnostik testlar qo‘llanildi. Taklif etilayotgan kompleks metodikaning amaldagi samaradorligini tekshirish maqsadida ilmiy-pedagogik tajriba tashkil etildi va olingan raqamli ma’lumotlar zamonaviy matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlandi.

Mazkur tadqiqot jarayoni uch bosqichda ketma-ket amalga oshirildi. Birinchi tayyorgarlik bosqichida mavzuning dolzarbligi asoslandi, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari va ilmiy farazlari aniq belgilab olindi hamda boshlang‘ich diagnostika mezonlari ishlab chiqildi. Ikkinchi - asosiy eksperimental bosqichda tajriba guruhlari shakllantirilib, ular uchun maxsus funksional va psixologik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi o‘quv-mashg‘ulot dasturlari amaliyotga joriy etildi, nazorat guruhlari esa an’anaviy dastur asosida shug‘ullantirildi va mashg‘ulot davomida muntazam ravishda oraliq nazoratlar hamda psixofiziologik o‘lchovlar o‘tkazildi. Uchinchi - yakuniy bosqichda tajriba oxirida olingan yakuniy natijalar statistik tahlildan o‘tkazilib umumlashtirildi, ilmiy-amaliy xulosalar va tavsiyalar shakllantirildi hamda maqola ko‘rinishiga keltirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. O‘tkazilgan pedagogik tajriba va kompleks psixofiziologik tekshiruvlar natijalari og‘ir atletikachilarning funksional hamda psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan metodikaning yuqori samaradorligini raqamli ko‘rsatkichlar orqali yaqqol tasdiqladi. Eksperiment boshlang‘ich bosqichida tajriba va nazorat guruhidagi sportchilarning ko‘rsatkichlari orasidagi farq statistik jihatdan ishonchsiz bo‘lib, ularning o‘rtacha qiymatlari deyarli bir xil darajada (farq 1,5–2,3 foiz doirasida) edi. Biroq, maxsus ishlab chiqilgan kompleks dastur asosida 6 oylik o‘quv-mashg‘ulot jarayonidan so‘ng, tajriba guruhidagi sportchilarning funksional va psixologik holatida keskin ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Xususan, tajriba guruhidagi og‘ir atletikachilarning maksimal anaerob quvvat ko‘rsatkichlari o‘rtacha **11,4%** ga, nerv-mushak tizimining muvofiqlashuvi va motor birliklarning sinxron faollashuvi esa **13,2%** ga oshgani aniqlandi. Shuningdek, kardiorespirator tizimning yondashuvlar oralig‘idagi tiklanish vaqti nazorat guruhidagilarga nisbatan **18,5%** ga qisqardi, bu esa sportchilarga mashg‘ulot davomida yuqori zichlikdagi yuklamalarni sifatli bajarish imkonini berdi.

Psixodiagnostik test natijalari ham sportchilarning psixologik turg‘unligida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar borligini ko‘rsatdi. Xususan, start oldi emotsional zo‘riqishlar va ortiqcha hayajon darajasi tajriba guruhida **24,1%** ga pasaygan bo‘lsa, stressga chidamlilik va irodaviy barqarorlik ko‘rsatkichlari **16,8%** ga oshdi. Sportchilarning vizualizatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishi og‘ir og‘irliklar bilan ishlash paytida diqqatni jamlash barqarorligini **19,3%** ga yaxshilashga yordam berdi.

Olingan statistik ma’lumotlarni qiyosiy tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, an’anaviy mashg‘ulot usullariga tayangan nazorat guruhida umumiy o‘sish ko‘rsatkichlari **4,2–6,5%** ni tashkil etgan bo‘lsa, biz taklif etgan kompleks yondashuv joriy etilgan tajriba guruhida musobaqa natijalari o‘rtacha **9,8% dan 12,4% gacha** oshdi. Bu raqamlar ishlab chiqilgan metodikaning nafaqat nazariy jihatdan asosli, balki amaliyotda ham sportchilarning jismoniy-funksional zahiralari va psixologik barqarorligini rivojlantirishda yuqori samaradorlik berishini to‘la isbotlaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot va uning natijalarini chuqur tahlil qilish asosida quyidagi ilmiy-amaliy xulosalarga kelindi:

1. Zamonaviy og‘ir atletika sportida yuqori natijalarga erishish faqatgina tashqi jismoniy yuklamalarni oshirish bilangina cheklanib qolmay, balki sportchining ichki funksional zaxiralari va psixologik barqarorligini uyg‘unlashtirgan holda rivojlantirishni talab qiladi. An’anaviy uslublar ko‘pincha bu omillarni alohida o‘rgangani bois musobaqa sharoitida kutilgan natijalarga erishishda qiyinchiliklar tug‘dirmoqda.

2. Ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan kompleks metodika sportchilarning maksimal anaerob quvvatini **11,4%** ga, nerv-mushak tizimining muvofiqlashuvini **13,2%** ga, kardiorespirator tizimning tiklanish tezligini esa **18,5%** ga yaxshilash imkonini berdi. Bu esa mashg‘ulot jarayonining sifat va samaradorligini keskin oshirdi.

3. Psixodiagnostik tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus psixologik treninglar, vizualizatsiya va emotsional o‘z-o‘zini boshqarish usullarini qo‘llash sportchilarning start oldi hayajonini **24,1%** ga pasaytirib, stressga chidamlilik va diqqatni jamlash ko‘rsatkichlarini **16,8–19,3%** oralig‘ida yaxshiladi.

4. Eksperimental tajriba yakunlariga ko‘ra, taklif etilgan kompleks yondashuvni amaliyotga tatbiq etish nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi sportchilarining umumiy musobaqa natijalarini o‘rtacha **9,8–12,4%** ga oshirishini ta’minladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.

2. Qoraboyev F. F. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and teaching methods. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.

3. Fakhriddinovich K. F. The importance of psychological preparation in improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Journal of new century innovations. – 2025. – T. 79. – №. 1. – C. 283-287.

4. Корабоев Ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 67.

5. Корабоев Ф. Ф. Улучшение физической подготовленности тяжелоатлетов посредством совершенствования методики использования средств общего и специального обучения //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 62.

6. Fakhriddinovich K. F. In improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Shokh library. – 2025. – T. 1. – №. 10.

OG‘IR ATLETIKACHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi p.f.f.d. (PhD), dotsent.
qoraboyevfazliddin7@gmail.com
0009-0006-5364-2359

Annotatsiya: Ushbu maqolada og‘ir atletika sport turida shug‘ullanuvchi sportchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. O‘ta yuqori jismoniy zo‘riqish, emosional barqarorlik va stress sharoitida qaror qabul qilish talab etiladigan og‘ir atletikada psixologik omilning o‘rni ochib berilgan hamda sportchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Og‘ir atletika, psixologik tayyorgarlik, emosional barqarorlik, stressga

chidamlilik, irodaviy sifatlar, musobaqa oldi holati, psixodiagnostika.

Kirish. Jahon sportining bugungi jadal taraqqiyot bosqichida yuqori natijalarga erishish va xalqaro maydonlarda shohsupalarni egallash sportchining nafaqat jismoniy, texnik hamda taktik salohiyatiga, balki uning psixologik barqarorligi va ruhiy bardoshliligiga ham bevosita bog‘liq ekanligini amaliyot yaqqol ko‘rsatmoqda. Xususan, maksimal kuch, portlovchi xarakterdagi tezkorlik va o‘ta yuqori nerv-mushak zo‘riqishini talab qiluvchi og‘ir atletika kabi murakkab sport turida psixologik tayyorgarlik o‘quv-mashg‘ulot jarayonining ajralmas, fundamental va hal qiluvchi qismiga aylanmoqda. Ma'lumki, shtangani dast va siltab ko‘tarish kabi murakkab mashqlar soniyaning qisqa ulushlarida, ulkan va chegaraviy og‘irliklar bilan ishlashni talab qiladi. Bunday ekstremal sharoitda sportchining psixologik holati, emosional barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan qat'iy ishonchi va stress faktorlariga bardosh berish qobiliyati uning mashg‘ulotlardagi imkoniyatlarini musobaqa sharoitida to‘laqonli yuzaga chiqarishining yagona kafolatiga aylanadi.

Zamonaviy sport psixologiyasi fanining e'tirof etishicha, bir xil jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan og‘ir atletikachilar o‘rtasidagi musobaqalarda ko‘pincha aynan psixologik ustunlik, musobaqa oldi hayajonini boshqara olish (samoregulyatsiya) hamda irodaviy sifatlarning namoyon bo‘lish darajasi g‘olibni aniqlab beradi. Mashg‘ulot zallarida oson bajariladigan ko‘rsatkichlar mas'uliyatli musobaqa arenasida psixo-emosional bosim, raqiblarning raqobatbardoshligi va tomoshabinlar ta'siri ostida o‘zgarib ketishi mumkin. Shu bois, og‘ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish, ularda stressga chidamlilikni shakllantirish hamda ekstremal yuklamalar paytida diqqatni jamlash (konsentratsiya) ko‘nikmalarini rivojlantirish bugungi kunda sport pedagogikasining eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning maqsadi og‘ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini ilmiy-nazariy jihatdan takomillashtirish, musobaqa oldi stress holatlarini boshqarish, emosional barqarorlik va irodaviy sifatlarni shakllantirishning samarali usullarini ishlab chiqish hamda ularning amaliy natijadorlikka ta'sirini eksperimental asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish belgilandi: og‘ir atletika sport turida shug‘ullanuvchilarning psixologik tayyorgarligini tashkil etishning ilmiy-uslubiy asoslari va zamonaviy holatini o‘rganish; yuqori malakali og‘ir atletikachilarda uchraydigan psixo-emosional zo‘riqishlar, stress omillari va startoldi hayajonining sport natijalariga ta'sirini aniqlash; sportchilarning irodaviy sifatlari, diqqatni jamlash (konsentratsiya) va stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan maxsus psixologik treninglar va samoregulyatsiya usullarini ishlab chiqish; og‘ir atletikachilarning psixologik holatini diagnostika qilish va individual psixotipiga mos ravishda korreksiya qilish yo‘llarini asoslash; shuningdek, ishlab chiqilgan psixologik tayyorgarlik metodikasining samaradorligini amaliy pedagogik tajriba-sinov jarayonida sinovdan o‘tkazish hamda tegishli ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan murakkab ilmiy vazifalarni har tomonlama chuqur ochib berish, nazariy xulosalarning haqqoniyligini hamda olingan eksperimental natijalarning mutlaq ishonchliligini ta’minlash maqsadida zamonaviy sport fanining ilg‘or uslubiy yondashuvlariga tayangan holda kompleks tadqiqot usullaridan foydalanildi. Xususan, ilmiy-uslubiy adabiyotlar va zamonaviy psixologik manbalarni tahlil qilish hamda umumlashtirish orqali muammoning nazariy-metodologik asoslari chuqur o‘rganildi; pedagogik kuzatuv va psixodiagnostika testlari yordamida sportchilarning startoldi hayajoni, emosional barqarorligi hamda stressga chidamlilik darajalari obyektiv mezonlar asosida baholandi; pedagogik tajriba-sinov usuli orqali esa ishlab chiqilgan maxsus psixologik treninglar va samoregulyatsiya dasturlarining amaliy samaradorligi sinovdan o‘tkazildi. Matematik-statistik tahlil usullari esa tajriba davomida to‘plangan barcha raqamli ko‘rsatkichlarni tahlil qilish, o‘rta arifmetik qiymatlarni aniqlash va olingan natijalarning ishonchliligini to‘laqonli kafolatlashga xizmat qildi.

Mazkur ilmiy izlanish jarayoni o‘zining ketma-ketligi va mantiqiy izchilligini ta'minlash maqsadida uchta bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqichda mavzuning dolzarbligi atroflicha

asoslanib, ilmiy-uslubiy manbalar va sport psixologiyasiga oid adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqotning bosh maqsadi va undan kelib chiqadigan vazifalar aniq belgilab olindi. Ikkinchi bosqichda amaliy psixodiagnostika tadqiqotlari, dastlabki sinovlar va tajriba-sinov ishlari bevosita o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilinib, sportchilarning individual psixotiplariga mos keluvchi maxsus psixologik treninglar va samoregulyatsiya usullari bosqichma-bosqich amalda tatbiq etildi. Uchinchi, yakuniy bosqichda esa tajriba davomida olingan barcha eksperimental natijalar zamonaviy matematik-statistik usullar yordamida to‘liq qayta ishlandi, ilmiy xulosalar mantiqiy jihatdan umumlashtirilib, amaliyot uchun muhim bo‘lgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi va dissertatsiya materiallari rasmiylashtirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Olib borilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari va ishlab chiqilgan psixologik tayyorgarlik metodikasining joriy etilishi og‘ir atletikachilarning musobaqa oldi stress holatlarini boshqarish, emosional barqarorlikni ta'minlash hamda o‘z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishida muhim ilmiy-amaliy natijalarni berdi. Eksperimentning boshlang‘ich bosqichida nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlaridagi sportchilarning startoldi hayajoni, stressga chidamliligi va psixologik barqarorlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatsiz ($p > 0.05$) ekanligi aniqlandi. Bu esa tajriba boshida har ikki guruh sportchilarining psixologik tayyorgarlik darajasi bir xil bazaviy holatda ekanligini ko‘rsatdi.

Tajriba-sinov jarayonining yakuniy bosqichida tajriba guruhi ishtirokchilarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga maxsus psixologik treninglar, avtogen mashg‘ulotlar, vizualizatsiya hamda samoregulyatsiya usullari bosqichma-bosqich tatbiq etildi. Bu esa sportchilarga musobaqa paytidagi og‘ir psixo-emosional bosimni yengish va diqqatni to‘g‘ri taqsimlash imkonini berdi.

Xususan, tadqiqot natijalari tahlili quyidagi o‘zgarishlarni qayd etdi:

- Startoldi hayajonining boshqarilishi: Tajriba guruhidagi sportchilarning musobaqa oldidan ortiqcha hayajonlanish va apatiya holatlari sezilarli darajada kamayib, ularda emosional barqarorlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 19–24% ga yaxshilangani psixodiagnostik testlar orqali aniqlandi.
- Irodaviy sifatlar va qat'iyatning oshishi: Og‘ir og‘irliklar bilan ishlashda va shaxsiy rekordlarni yangilash jarayonida sportchilarning stressga bardosh berish qobiliyati va o‘ziga bo‘lgan ishonchi mustahkamlandi, bu esa ularning muvaffaqiyatli yondashuvlar sonini oshirdi.
- Konsentratsiya va texnik barqarorlik: Psixologik treninglar natijasida sportchilarning diqqatni jamlash (konsentratsiya) hajmi ortib, tashqi omillarning ta'siri kamaydi, bu esa bevosita shtangani ko‘tarish texnikasining sifatiga ijobiy ta'sir ko‘rsatdi.

Muhokama qismi: Olingan ilmiy natijalar shuni ko‘rsatadiki, og‘ir atletika sport turida faqatgina jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan cheklanish yetarli emas. Musobaqa sharoitida ulkan og‘irliklar bilan ishlash jarayonida sportchining psixologik barqarorligi va stressga chidamliligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ishlab chiqilgan maxsus psixologik metodika sportchilarning emosional holatini obyektiv nazorat qilish, startoldi qo‘rquvini yengish va o‘z imkoniyatlarini musobaqada to‘laqonli yuzaga chiqarish uchun mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qilishini eksperimental jihatdan tasdiqladi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar, nazariy tahlillar va tajriba-sinov natijalari og‘ir atletika sport turida shug‘ullanuvchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha quyidagi yakuniy xulosalarni chiqarishga asos bo‘ldi:

1. Nazariy-uslubiy asoslar: Zamonaviy og‘ir atletikada yuksak natijalarga erishish faqatgina jismoniy va texnik salohiyat bilan cheklanib qolmasdan, balki sportchining psixologik barqarorligi, stressga chidamliligi va musobaqa oldi holatini boshqara olish qobiliyatiga bevosita bog‘liqligi ilmiy jihatdan asoslandi.

2. Psixodiagnostika va samoregulyatsiya samaradorligi: O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga maxsus psixologik treninglar, avtogen mashg‘ulotlar, vizualizatsiya hamda samoregulyatsiya usullarining joriy etilishi sportchilarning startoldi hayajoni va emosional zo‘riqishlarini samarali boshqarish imkonini berdi. Tajriba guruhida emosional barqarorlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan 19–24% ga yaxshilangani buning amaliy tasdig‘i bo‘ldi.

3. Irodaviy sifatlar va konsentratsiya: Ishlab chiqilgan metodika sportchilarning irodaviy sifatlarini mustahkamlash, og‘ir og‘irliklar bilan ishlashda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish hamda diqqatni jamlash (konsentratsiya) darajasini yuksaltirishga xizmat qildi, bu esa bevosita sportchining musobaqa paytidagi muvaffaqiyatli yondashuvlarini ko‘paytirdi.

4. Amaliy natijadorlik: Pedagogik tajriba-sinov yakunlari ishlab chiqilgan psixologik tayyorgarlik metodikasining yuqori samaradorligini to‘la tasdiqladi. Tajriba guruhi ishtirokchilarining musobaqa sharoitidagi barqarorligi va psixologik chidamliligi sezilarli darajada oshdi, bu esa mazkur yondashuvning ilmiy-amaliy ahamiyatini ko‘rsatib berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

7. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.

8. Qoraboyev F. F. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and teaching methods. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.

9. Fakhriddinovich K. F. The importance of psychological preparation in improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Journal of new century innovations. – 2025. – T. 79. – №. 1. – C. 283-287.

10. Корабоев Ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 67.

11. Корабоев Ф. Ф. Улучшение физической подготовленности тяжелоатлетов посредством совершенствования методики использования средств общего и специального обучения //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 62.

12. Fakhriddinovich K. F. In improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Shokh library. – 2025. – T. 1. – №. 10.

SHAXMAT VOSITASIDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING INTELLEKTUAL QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Toshev Alisher Temiroch
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada shaxmatni boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual qobiliyatlarini rivojlantiruvchi pedagogik vosita sifatida qo‘llashning nazariy asoslari yoritilgan. Intellektual rivojlanish ijro funksiyalari, ishchi xotira, mantiqiy-tahliliy fikrlash, fazoviy tasavvur, muammoni hal etish va metakognitiv refleksiya birligi sifatida operatsionallashtirilgan. Shaxmat faoliyatidagi pozitsiyani idrok etish, nomzod yurishlarni ishlab chiqish, variantlarni hisoblash, qarorni asoslash va xatoni tahlil qilish jarayonlarining mazkur kognitiv tarkibiy qismlar bilan bog‘liqligi ochib berilgan. Xalqaro empirik tadqiqotlar natijalari tanqidiy qiyoslanib, shaxmat mashg‘ulotlarining matematika va umumiy kognitiv ko‘rsatkichlarga ta’siri odatda kichik yoki mo‘tadil ekani, uzoq transfer esa avtomatik yuz bermasligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: *shaxmat, boshlang‘ich ta’lim, intellektual qobiliyat, ijro funksiyalari, ishchi xotira, mantiqiy fikrlash, metakognitsiya,*

Kirish

Boshlang‘ich ta’limda o‘quvchini faqat ma’lum bilimlar majmuasi bilan qurollantirish emas, balki vaziyatni tahlil qilish, muqobil yechimlarni taqqoslash, oqibatni oldindan ko‘rish va qarorini asoslashga o‘rgatish ustuvor vazifadir. Shaxmat aynan shu jarayonlarni bir faoliyat ichida birlashtiradigan qoidali, muammoli va teskari aloqasi tezkor o‘yin sifatida pedagogik qiziqish

uyg‘otadi. O‘zbekistonda mazkur yo‘nalish uchun institutsional asos ham mavjud: PQ-4954-son qarorda 1 000 ta umumiy o‘rta ta’lim maktabining 2-, 3- va 4-sinf o‘quvchilarini 18 soatlik reja asosida shaxmatga o‘qitish, keyinchalik esa boshqa maktablarda ham ushbu amaliyotni yoyish vazifasi belgilangan [1].

Biroq shaxmatni o‘quv jarayoniga kiritishning o‘zi intellektual rivojlanishni kafolatlamaydi. Sport natijasiga yo‘naltirilgan mashg‘ulot bilan ta’limiy shaxmat o‘rtasida maqsad, mazmun, o‘qituvchi savollari va baholash mezonlari jihatidan farq bor. FIDE Chess in Education yondashuvida ham maktab instruktori bolalarni faqat musobaqaga tayyorlash bilan cheklanmay, shaxmat orqali ijtimoiy va XXI asr ko‘nikmalarini rivojlantirishi ta’kidlanadi [2]. Demak, o‘yin qoidalarini o‘zlashtirish pedagogik maqsad emas, balki fikrlash faoliyatini tashkil etish vositasidir.

Maqolaning maqsadi shaxmat mashg‘ulotlari bilan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual rivojlanishi o‘rtasidagi ehtimoliy mexanizmlarni aniqlashtirish, mavjud dalillarni tanqidiy baholash va samarali qo‘llashning pedagogik shartlarini tizimlashtirishdan iborat. Shu maqsadda quyidagi savollarga javob izlanadi: intellektual qobiliyatning qaysi tarkibiy qismlari shaxmat faoliyatida bevosita ishga tushadi; shaxmatda rivojlangan ko‘nikma boshqa o‘quv vazifasiga qanday ko‘chadi; qaysi metodik sharoitlar transfer ehtimolini oshiradi?

Tadqiqot metodologiyasi

Maqola nazariy-metodik xarakterga ega. Tadqiqotda rasmiy me’yoriy hujjatlarni tahlil qilish, ijro funksiyalari va ishchi xotira nazariyalarini konseptual sharhlash, shaxmat ta’limiga oid meta-tahlil, randomizatsiyalangan tadqiqot va kichik eksperimental ishlar natijalarini qiyosiy sintez qilish usullaridan foydalanildi. Dalillarni talqin etishda korrelatsiya va sababiy ta’sir, qisqa muddatli hamda uzoq muddatli natija, yaqin va uzoq transfer bir-biridan ajratildi.

Intellektual qobiliyat mazkur maqolada o‘quvchining yangi vaziyatni tushunish, tegishli axborotni faol saqlash, impulsiv javobni to‘xtatish, bir nechta variantni tahlil qilish, mantiqiy xulosa chiqarish, reja tuzish va o‘z fikrlashini nazorat qilish imkonini beruvchi rivojlanuvchi funksional tizim sifatida qabul qilindi. Bunday ta’rif shaxmat natijasini intellektning yagona o‘lchovi deb talqin qilishdan saqlaydi.

Intellektual rivojlanishning psixologik tarkibi

A. Diamond ijro funksiyalarining asosiy yadrosiga tormozlovchi nazorat, ishchi xotira va kognitiv moslashuvchanlikni kiritadi [3]. Shaxmat partiyasida bola ko‘rgan birinchi yurishini darhol bajarishni to‘xtatishi, raqib tahdidini yodda tutishi, o‘z rejasi bilan raqib javobini bir vaqtda hisobga olishi hamda pozitsiya o‘zgarganda avvalgi niyatini qayta ko‘rib chiqishi kerak. Shu sababli to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot ijro funksiyalarini mashq qildirish uchun tabiiy mikromuhit yaratadi.

A. Baddeleyning ko‘p komponentli modelida ishchi xotira axborotni qisqa muddat saqlash bilan cheklanmaydi; u axborotni faol qayta ishlash va turli manbalardan kelgan tasvir hamda so‘zli ma’lumotni muvofiqlashtirishni ham ta’minlaydi [4]. O‘quvchi doskada figura joylashuvini ko‘rishi, yurishlar ketma-ketligini ichki nutqda saqlashi va natijaviy pozitsiyani tasavvur qilishi ishchi xotiraning vizual-fazoviy va ijro komponentlarini birgalikda faollashtiradi. Biroq topshiriq haddan tashqari murakkab bo‘lsa, xotira yuklamasi oshib, fikrlash emas, taxmin qilish ustunlashadi.

Shaxmatdagi mantiqiy-tahliliy fikrlash «agar — unda» munosabatlari orqali namoyon bo‘ladi: agar figura himoyasiz qolsa, raqib uni olishi mumkin; agar markaz ochilsa, uzoq masofali figuralarning faolligi oshadi. Bola dalil, qarshi dalil va oqibatni bog‘lashga o‘rganadi. Fazoviy tasavvur esa katak koordinatalari, diagonal, gorizontal va vertikal yo‘nalishlarni aniqlash, figura harakatini ko‘z oldiga keltirish orqali rivojlanadi.

Metakognitiv komponent o‘quvchining «Men nimani ko‘rdim?», «Qaysi variantni tekshirmadim?», «Xatomga nima sabab bo‘ldi?» degan savollarga javob bera olishida ko‘rinadi. Metakognitsiya bilim haqidagi bilim va o‘z faoliyatini rejalashtirish, monitoring qilish hamda baholash jarayonlarini qamrab oladi [5]. Shuning uchun shaxmat partiyasini shunchaki o‘ynashdan ko‘ra, yurishni izohlash va partiyadan keyingi tahlil intellektual maqsad uchun muhimroq bo‘lishi mumkin.

Shaxmatning ta’sir mexanizmi va transfer masalasi

Shaxmat bilan kognitiv qobiliyat o‘rtasidagi bog‘lanish ikki yo‘nalishda bo‘lishi mumkin. Bir tomondan, yuqori ishchi xotira yoki suyuq tafakkurga ega bolalar shaxmatni tezroq o‘zlashtirishi mumkin. Burgoyne va hammualliflar meta-tahlilida shaxmat mahorati bilan umumiy kognitiv qobiliyat o‘rtasida ijobiy, ammo mo‘tadil korrelatsiya qayd etilgan; aloqa bolalar va kamroq tajribali o‘yinchilarda kuchliroq bo‘lgan [6]. Bu natija «shaxmat intellektni oshiradi» degan sababiy xulosani o‘zi bilan bermaydi.

Ikkinchi tomondan, ta’limiy shaxmat muayyan kognitiv amallarni takroriy mashq qildirishi mumkin. Sala va Gobetning 24 tadqiqot hamda 40 ta effektni qamrab olgan meta-tahlilida umumiy ta’sir kichik-mo‘tadil darajada bo‘lgan; matematika natijalari va umumiy kognitiv ko‘rsatkichlarda ijobiy effekt kuzatilgan, savodxonlikka ta’sir esa nisbatan kichik bo‘lgan [7]. Keyingi nazariy tahlilda mualliflar ko‘plab ishlarda faol nazorat guruhi bo‘lmagani va yangilik, motivatsiya yoki o‘qituvchi e’tibori ta’sirini ajratish qiyinligini qayd etadi [8].

Yirik randomizatsiyalangan tadqiqotda Angliyadagi 4 000 dan ortiq bola qamrab olinib, bir yil davom etgan shaxmat dasturidan keyin matematika, o‘qish va tabiiy fanlar bo‘yicha uzoq muddatli barqaror ustunlik aniqlanmagan [9]. Ushbu natija shaxmatning hech qanday foydasi yo‘qligini emas, balki uzoq transferni maxsus didaktik ko‘priklarsiz kutish ilmiy jihatdan asoslanmaganini anglatadi. Shaxmatdagi tahdidni topish ko‘nikmasi o‘xshash shaxmat masalasiga osonroq ko‘chadi (yaqin transfer); matematik matnli masalaga ko‘chishi uchun esa o‘qituvchi umumiy evristikani ochiq ko‘rsatishi kerak.

Masalan, «maqsadni aniqlash — ma’lumotni ajratish — bir nechta variant yaratish — oqibatni tekshirish — javobni asoslash» algoritmi avval shaxmat pozitsiyasida, keyin arifmetik yoki mantiqiy masalada qo‘llansa, o‘quvchi ikki faoliyatning tuzilmaviy o‘xshashligini anglaydi. Trinchero va Sala tadqiqotida matematik muammoni hal etishga transfer aynan evristikalarni maxsus o‘rgatish bilan bog‘liq ekani ko‘rsatilgan [10].

Konseptual model

Shaxmatning intellektual ta’siri «o‘yin — qobiliyat» tarzidagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘lanish emas. U topshiriqning kognitiv talabi, o‘qituvchining vositachiligi, o‘quvchining faol izohlashi, mashq davomiyligi va boshqa vazifalarga ongli ko‘chirish orqali yuzaga keladi. Quyidagi jadval nazariy mexanizmni amaliy ko‘rsatkichlar bilan bog‘laydi.

1-jadval

Shaxmatchilarda intellektual komponentlarni rivojlantirishning pedagogik modeli va baholash indikatorlari

Intellektual komponent	Shaxmatdagi faoliyat	Pedagogik vositachilik	Kuzatiladigan indikator
Tormozlovchi nazorat	Birinchi ko‘ringan yurishni darhol bajarmaslik	“Yurishdan oldin uch savol” qoidasi	Impulsiv xatolar kamayadi
Ishchi xotira	Raqib tahdidi va 2–3 yarim yurishli variantni saqlash	Figuralar soni va variant uzunligini bosqichma-bosqich oshirish	Ketma-ketlikni to‘g‘ri qayta aytadi
Kognitiv moslashuvchanlik	Pozitsiya o‘zgarganda rejani almashtirish	Bir pozitsiya uchun kamida ikki nomzod yurish	Muqobil yechimlar taklif qiladi
Mantiqiy tahlil	Sabab–oqibatli variantlarni taqqoslash	“Agar…, unda…” shaklida izohlatish	Yurishni dalil bilan asoslaydi

Intellektual komponent	Shaxmatdagi faoliyat	Pedagogik vositachilik	Kuzatiladigan indikator
Fazoviy tasavvur	Koordinata, yo‘nalish va pozitsiyani ko‘z oldiga keltirish	Mini-doska, koordinata diktanti, yopiq doska mashqi	Katak va yo‘nalishni xatosiz topadi
Metakognitiv refleksiya	Partiyadan keyin qaror va xatoni tahlil qilish	Refleksiya varaqasi va juftlikdagi tahlil	Xato sababini va keyingi strategiyani aytadi

Pedagogik shart-sharoitlar

Maqsadga muvofiqlik. Har bir shaxmat topshirig‘i qaysi intellektual amalni rivojlantirishi bilan birga rejalashtiriladi. Masalan, «bir yurishda mat» topshirig‘ining maqsadi shunchaki matni topish emas, tahdidlarni ketma-ket tekshirish va dalil bilan javob berish bo‘lishi mumkin. Maqsad noaniq bo‘lsa, o‘quvchi faqat shaxmat usulini yodlaydi.

Yoshga mos bosqichlilik. Boshlang‘ich sinfda figura yurishlari bir vaqtning o‘zida emas, kichik pozitsiyalar va cheklangan figuralar orqali beriladi. Avval bitta tahdid, keyin ikki nomzod yurish, undan so‘ng qisqa variantlar tahlil qilinadi. Bu yondashuv ortiqcha kognitiv yuklamani kamaytiradi va muvaffaqiyat tajribasini ko‘paytiradi.

Verbalizatsiya va dialog. O‘qituvchi «Qaysi figura xavfda?», «Raqib nima qilishi mumkin?», «Nega bu yurish boshqasidan yaxshi?» kabi savollar orqali ichki fikrlashni tashqi nutqqa chiqaradi. O‘quvchining izohi to‘g‘ri yurishdan ham muhim diagnostik ma’lumot beradi. Juftlikda bir o‘quvchi yechim taklif qilib, ikkinchisi qarshi dalil keltirishi mantiqiy asoslash madaniyatini rivojlantiradi.

Xatodan o‘rganish va shakllantiruvchi baholash. Xato yurish jazolash uchun emas, qaror zanjirining qaysi bosqichi o‘tkazib yuborilganini aniqlash uchun ishlatiladi. «Tahdidni ko‘rmadim», «faqat bitta variantni tekshirdim», «raqib javobini hisoblamadim» kabi sabablar o‘quvchining o‘z-o‘zini boshqarishini rivojlantiradi.

Differensiallashtirish va inklyuzivlik. Bir xil kognitiv maqsad turli shaxmat murakkabligida berilishi mumkin: ayrim o‘quvchilar ikki figurali, boshqalari to‘rt figurali pozitsiyani tahlil qiladi. Natija faqat tezlik yoki g‘alaba bilan emas, vaziyatni to‘g‘ri tushuntirish, urinishlar soni va xatoni tuzatish bilan baholanadi. Bu boshlang‘ich darajadagi bolalarni ham faol ishtirokchi qiladi.

Muntazamlik va transfer ko‘prigi. 18 soatlik dastur boshlang‘ich savodxonlik uchun tashkiliy minimum bo‘lishi mumkin, ammo umumiy intellektual o‘zgarish haqidagi da’vo uchun mashg‘ulot sifati, davomiyligi va mustaqil mashq kuzatilishi kerak. Har ikki-uch darsdan so‘ng o‘rganilgan evristika matematika, ona tili yoki hayotiy muammoga ko‘chirilsa, uzoq transfer uchun didaktik sharoit yaratiladi.

Natijalar va muhokama

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, shaxmat boshlang‘ich sinf o‘quvchisining intellektual qobiliyatini to‘g‘ridan-to‘g‘ri «oshiruvchi» universal vosita emas; uning imkoniyati pedagogik dizayn orqali ro‘yobga chiqadi. Eng ishonchli mexanizmlar shaxmat vazifasiga yaqin bo‘lgan diqqatni boshqarish, vizual-fazoviy tahlil, qisqa variantni hisoblash, qarorni tormozlash va xatoni refleksiya qilish bilan bog‘liq. Matematika yoki umumiy akademik muvaffaqiyatga transfer esa o‘xshash evristikalarni ochiq o‘rgatish va nazoratli tadqiqot bilan tekshirishni talab qiladi.

Aciego, García va Betancort shaxmat bilan shug‘ullangan bolalarda kognitiv, muammoni hal etish va ijtimoiy-emotsional ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlarni qayd etgan [11]. Gliga va Flesnerning qisqa muddatli kichik tadqiqotida ham ayrim maktab ko‘rsatkichlarida o‘sish kuzatilgan [12]. Ayni paytda Hong va Bart boshlang‘ich darajadagi xavf guruhidagi o‘quvchilarda 12 mashg‘ulotdan keyin umumiy kognitiv testlarda guruhlararo farq topmagan [13]. Natijalar o‘rtasidagi tafovut «qaysi shaxmat?», «qancha muddat?», «qaysi natija?», «qanday nazorat?»

savollarini aniq belgilash zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Shaxmat boshlang‘ich ta’limda intellektual faoliyatni mazmunli va motivatsion kontekstda tashkil etish imkonini beradi. Uning asosiy pedagogik qiymati tayyor javobni eslab qolishda emas, balki vaziyatni ko‘rish, impulsni to‘xtatish, variant yaratish, oqibatni hisoblash, qarorni asoslash va xatodan xulosa chiqarish siklidadir.

Shaxmat mashg‘ulotlaridan kutiladigan natijalar realistik belgilanishi lozim: avvalo yaqin kognitiv va metakognitiv ko‘nikmalar, keyin esa maxsus transfer topshiriqlari orqali fanlararo qo‘llash. Samaradorlik uchun maqsadli topshiriq, bosqichli yordam, fikrlashni verbalizatsiya qilish, shakllantiruvchi baholash, differensiallashtirish va muntazam monitoring bir tizimda ishlashi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 14-yanvardagi “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4954-son qarori. https://lex.uz/uz/docs/-5222869
2. FIDE Chess in Education Commission. Introduction and School Instructor framework. https://edu.fide.com/introduction
3. Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750
4. Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. Annual Review of Psychology, 63, 1–29. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422
5. Veenman, M. V. J., Van Hout-Wolters, B. H. A. M., & Afflerbach, P. (2006). Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations. Metacognition and Learning, 1, 3–14. https://doi.org/10.1007/s11409-006-6893-0
6. Burgoyne, A. P., Sala, G., Gobet, F., Macnamara, B. N., Campitelli, G., & Hambrick, D. Z. (2016). The relationship between cognitive ability and chess skill: A comprehensive meta-analysis. Intelligence, 59, 72–83. https://doi.org/10.1016/j.intell.2016.08.002
7. Sala, G., & Gobet, F. (2016). Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis. Educational Research Review, 18, 46–57. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2016.02.002
8. Sala, G., Foley, J. P., & Gobet, F. (2017). The effects of chess instruction on pupils’ cognitive and academic skills: State of the art and theoretical challenges. Frontiers in Psychology, 8, 238. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00238
9. Jerrim, J., Macmillan, L., Micklewright, J., Sawtell, M., & Wiggins, M. (2018). Does teaching children how to play cognitively demanding games improve their educational attainment? Evidence from a randomized controlled trial of chess instruction in England. Journal of Human Resources, 53(4), 993–1021. https://doi.org/10.3368/jhr.53.4.0516.7952R
10. Trinchero, R., & Sala, G. (2016). Chess training and mathematical problem-solving: The role of teaching heuristics in transfer of learning. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 12(3), 655–668. https://doi.org/10.12973/eurasia.2016.1255a
11. Aciego, R., García, L., & Betancort, M. (2012). The benefits of chess for the intellectual and social-emotional enrichment in schoolchildren. The Spanish Journal of Psychology, 15(2), 551–559. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38866
12. Gliga, F., & Flesner, P. I. (2014). Cognitive benefits of chess training in novice children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116, 962–967. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.328
13. Hong, S., & Bart, W. M. (2007). Cognitive effects of chess instruction on students at risk for academic failure. International Journal of Special Education, 22(3), 89–96.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ADAPTIV TA'LIM VA INNOVATSION YONDASHUVLAR

A.T. Toshpulatova

ps.f.b.f.d. (PhD), *O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali. E-mail: azizatoshpulatova11@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportda adaptiv ta'lim hamda innovatsion yondashuvlarning mazmuni va pedagogik ahamiyati yoritilgan. Ta'lim jarayonini shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i, individual imkoniyatlari va qiziqishlariga moslashtirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, raqamli texnologiyalar, videoanaliz, interaktiv metodlar, individual monitoring va differensial yondashuvlarning jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijasida adaptiv va innovatsion yondashuvlarni uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi, motivatsiyasi va mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish mumkinligi asoslangan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, adaptiv ta'lim, innovatsion yondashuv, raqamli texnologiyalar, individual yondashuv.

Аннотация: В данной статье освещаются содержание и педагогическое значение адаптивного обучения и инновационных подходов в физическом воспитании и спорте. Анализируются вопросы адаптации образовательного процесса к возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья, индивидуальным возможностям и интересам занимающихся. Также рассматриваются возможности цифровых технологий, видеоанализа, интерактивных методов, индивидуального мониторинга и дифференцированного подхода в повышении эффективности физического воспитания. В результате исследования обосновано, что сочетание адаптивных и инновационных подходов способствует развитию физической активности, мотивации и навыков самостоятельной работы обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, адаптивное обучение, инновационный подход, цифровые технологии, индивидуальный подход.

Abstract: This article highlights the content and pedagogical significance of adaptive education and innovative approaches in physical education and sports. It analyzes the adaptation of the educational process to the age, physical fitness, health status, individual abilities, and interests of participants. The article also examines the potential of digital technologies, video analysis, interactive methods, individual monitoring, and differentiated approaches to improving the effectiveness of physical education. The study demonstrates that combining adaptive and innovative approaches contributes to the development of students' physical activity, motivation, and independent learning skills.

Keywords: physical education, sport, adaptive education, innovative approach, digital technologies, individual approach.

Kirish. Jamiyat taraqqiyotining zamonaviy bosqichida ta'lim tizimiga qo'yilayotgan talablar tobora kengayib bormoqda. Bugungi ta'lim jarayonida o'quvchiga tayyor bilim berish bilan bir qatorda uning individual imkoniyatlarini aniqlash, mustaqil fikrlashini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va o'z salohiyatini namoyon etishi uchun sharoit yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur talablar jismoniy tarbiya va sport ta'limiga ham bevosita taalluqlidir.

Jismoniy tarbiya boshqa fanlardan o'zining amaliy xarakteri bilan ajralib turadi. Unda o'quvchi bilimni faqat tinglash yoki yozish orqali emas, balki bevosita harakat faoliyati orqali egallaydi. Shu sababli har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari, harakat tajribasi, sog'lig'i, psixologik holati va qiziqishlari mashg'ulot samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi. Bir xil yoshdagi bolalarning ham jismoniy tayyorgarligi bir xil bo'lmasligi tabiiy. Demak, ularga bir xil hajm va intensivlikdagi yuklamani doimiy ravishda berish individual rivojlanish imkoniyatlarini cheklashi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan adaptiv ta'lim jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining istiqbolli yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Adaptiv yondashuv ta'lim jarayonini

o‘quvchining individual ehtiyojlari, imkoniyatlari va rivojlanish sur’atiga moslashtirishni nazarda tutadi. Bunda asosiy e’tibor barcha o‘quvchilardan bir xil natija talab qilishga emas, balki har bir o‘quvchining o‘z imkoniyatidan kelib chiqib rivojlanishiga qaratiladi.

Innovatsion yondashuvlar esa ushbu jarayonni yanada takomillashtirish imkonini beradi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar, videoanaliz, elektron monitoring, interaktiv metodlar, multimedia vositalari va masofaviy ta’lim elementlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmunini boyitmoqda. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ta’limini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlarda ham zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv va o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari keng o‘rganilmoqda [2; 3].

Mazkur maqolaning maqsadi jismoniy tarbiya va sportda adaptiv ta’limning mazmunini ochib berish, innovatsion yondashuvlarning imkoniyatlarini tahlil qilish hamda ularni amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adaptiv ta’lim tushunchasi va uning jismoniy tarbiyadagi ahamiyati. Adaptiv ta’lim o‘quv jarayonini o‘quvchining individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etishga asoslanadi. Jismoniy tarbiya sharoitida bu tamoyil alohida ahamiyatga ega, chunki o‘quvchilar o‘rtasidagi jismoniy farqlar juda tez namoyon bo‘ladi. Masalan, bir sinfda ayrim o‘quvchilar 1000 metr masofani nisbatan oson bosib o‘tishi mumkin, boshqalar esa qisqa masofadan keyin charchashi mumkin. Xuddi shuningdek, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari ham individual farqlanadi.

An’anaviy yondashuvda barcha o‘quvchilarga bir xil masofa, vaqt yoki takrorlash soni belgilanishi mumkin. Adaptiv ta’limda esa topshiriq o‘quvchining tayyorgarligiga qarab o‘zgartiriladi. Masalan, chidamliligi past o‘quvchi yurish va yugurishni navbatlashtiradi, tayyorgarligi yuqori o‘quvchi esa uzluksiz yugurish orqali mashq qiladi.

Bunda o‘quvchilar o‘rtasida “kuchli” va “kuchsiz” degan qat’iy ajratish amalga oshirilmaydi. Asosiy mezon o‘quvchining o‘z oldingi natijasiga nisbatan qanday o‘sishga erishganidir.

Mazkur yondashuv o‘quvchida muvaffaqiyatga erishish imkoniyati mavjudligi haqidagi tasavvurni shakllantiradi. Natijada uning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqishi va ishtiroki ortadi.

Yosh o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish masalalariga bag‘ishlangan tadqiqotlarda ham mashqlarni tanlash va yuklamalarni o‘quvchilarning yosh hamda individual imkoniyatlariga moslashtirish muhimligi ko‘rsatilgan [3].

Innovatsion yondashuvlarning mazmuni. Innovatsion yondashuvlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yangi metod, texnologiya va vositalar asosida tashkil etishni anglatadi. Bunday yondashuvning asosiy maqsadi mashg‘ulotni shunchaki zamonaviy ko‘rinishga keltirish emas, balki uning ta’limiy va tarbiyaviy samaradorligini oshirishdir.

Jismoniy tarbiya sohasida innovatsiyaning bir necha yo‘nalishini ajratish mumkin. Birinchisi — **raqamli texnologiyalar**. Ikkinchisi — **interaktiv pedagogik metodlar**. Uchinchisi — **individual monitoring**. To‘rtinchisi — **o‘quvchiga yo‘naltirilgan baholash**.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini muntazam qayd etish imkonini beradi. Masalan, yugurish vaqti, sakrash masofasi, bajarilgan mashqlar soni yoki mashg‘ulot davomiyligi elektron shaklda saqlanishi mumkin. Bu ma’lumotlar yordamida o‘quvchining ma’lum vaqt ichidagi rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. O‘quvchi o‘z natijalarini grafik yoki jadval orqali ko‘rsa, unda o‘z ustida ishlashga bo‘lgan qiziqish kuchayishi mumkin.

Interaktiv metodlar. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlaydi. Bunda o‘qituvchi yagona axborot manbai bo‘lib qolmaydi. O‘quvchilar ham mashg‘ulotni tashkil etish va baholash jarayonida faol ishtirok etadilar.

Masalan, kichik guruhlarda ishlash, juftlikda texnik harakatni kuzatish, bir-biriga fikr bildirish va mashqlar ketma-ketligini mustaqil tuzish kabi topshiriqlardan foydalanish mumkin.

“Stansiyalar” usuli ham samarali innovatsion metodlardan biridir. Sport zalining turli

qismlarida turli mashqlar tashkil etiladi. O‘quvchilar ma’lum vaqt davomida bir stansiyada mashq bajarib, keyin keyingi stansiyaga o‘tadilar.

Bu usul bir mashg‘ulotning o‘zida bir nechta jismoniy sifatni rivojlantirish va o‘quvchilarni faol ushlab turish imkonini beradi.

Individual monitoring va baholash. Adaptiv ta’limda baholash tizimi ham moslashtirilishi kerak. Faqat yakuniy natijaga asoslangan baholash o‘quvchining individual rivojlanishini to‘liq aks ettirmasligi mumkin.

Masalan, bir o‘quvchi 100 metrni 15 soniyada, ikkinchisi 18 soniyada yugurishi mumkin. An’anaviy baholashda birinchi o‘quvchi yuqori natija ko‘rsatadi. Ammo ikkinchi o‘quvchi avval 22 soniyada yugurgan bo‘lsa, uning rivojlanishi ham sezilarli bo‘lgan.

Shu sababli adaptiv baholashda ikkita mezon birgalikda hisobga olinishi maqsadga muvofiq: mutlaq natija va individual o‘sish.

Bunday baholash o‘quvchini faqat boshqalar bilan emas, o‘zining avvalgi ko‘rsatkichi bilan ham taqqoslash imkonini beradi.

Motivatsiya va adaptiv ta’lim. O‘quvchining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi faolligi ko‘p jihatdan motivatsiyaga bog‘liq. Agar o‘quvchi o‘z imkoniyatiga mos topshiriq olsa va uning natijasi ijobiy baholansa, mashg‘ulotga nisbatan munosabati yaxshilanadi.

Aksincha, doimiy ravishda uddalay olmaydigan topshiriqlarni bajarishga majburlash o‘quvchida muvaffaqiyatsizlik hissini kuchaytirishi mumkin.

Adaptiv ta’lim bu muammoni topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali hal qiladi. O‘quvchi dastlab osonroq vazifani muvaffaqiyatli bajaradi, keyin esa murakkabroq bosqichga o‘tadi.

Shu tariqa har bir kichik muvaffaqiyat keyingi faoliyat uchun motivatsion omilga aylanadi.

Inklyuziv yondashuv va adaptiv jismoniy tarbiya. Adaptiv jismoniy tarbiya inklyuziv ta’lim uchun ham muhim metodik asos bo‘la oladi. Jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan bolalarning birgalikda mashg‘ulotlarda ishtirok etishi uchun topshiriqlar moslashtirilishi zarur.

Masalan, harakat imkoniyati cheklangan o‘quvchi uchun mashqning o‘tirgan holdagi varianti tanlanishi mumkin. Muvozanatni saqlashda qiyinchilikka ega o‘quvchiga tayanch vositasidan foydalanishga ruxsat beriladi.

Bunda asosiy maqsad barcha o‘quvchilardan bir xil harakatni talab qilish emas, balki ularning barchasini jismoniy faoliyatga jalb etishdir.

Inklyuziv jismoniy tarbiya o‘quvchilarda o‘zaro hurmat, hamkorlik va ijtimoiy mas’uliyat kabi sifatlarning rivojlanishiga ham yordam beradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sportda adaptiv ta’lim va innovatsion yondashuvlardan foydalanish zamonaviy ta’limning muhim talablaridan biridir. Chunki o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, qiziqishlari va rivojlanish sur’atlari bir xil emas.

Adaptiv ta’lim mashg‘ulotlarni o‘quvchining individual xususiyatlariga moslashtirish orqali jismoniy faollik samaradorligini oshirish imkonini beradi. Bunda yuklama, mashqlar murakkabligi, bajarish vaqti va takrorlash soni o‘quvchining imkoniyatiga qarab belgilanadi.

Innovatsion yondashuvlar esa adaptiv ta’limning amaliy imkoniyatlarini kengaytiradi. Videoanaliz, raqamli monitoring, interaktiv metodlar, elektron topshiriqlar va individual natijalarni qayd etish vositalari o‘quv jarayonini zamonaviylashtirishga xizmat qiladi.

Adaptiv ta’limning yana bir muhim afzalligi — o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishidir. O‘quvchi o‘z imkoniyatiga mos topshiriqni bajargan sari keyingi murakkab vazifalarni bajarishga bo‘lgan tayyorgarligi kuchayadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullayev A.J., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.

2. Akramov J.A. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari. – Toshkent, 2022.

3. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti – PRESS, 2021.

4. Mahkamdjonov K.M., Abdullayev A.J. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2022.

5. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2020.

6. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin: jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari uchun. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.

YUQORI MALAKALI PARA YENGIL ATLETIKACHI ULOQTIRUVCHILARNI TAYYORLASHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI.

Abdiyev Shyerzod Abduraxmonovich
Alfraganus universiteti “Sport faoliyati kafedrasi”
p.f.b.f.d (PhD) professori.
ORSID ID 0009-0001-8426-3267
Abdiyeva Kamola Baxtiyorovna
Alfraganus universiteti “Sport faoliyati kafedrasi”
2-bosqich magistranti

Abstract: Obtaining preliminary information about the current condition and training dynamics of athletes engaged in adaptive sports serves as a basis for substantiating the methodology and tools of pedagogical assessment of athletes. Despite the achievements of pedagogical science in certain aspects of organizing and implementing comprehensive pedagogical control in adaptive and Paralympic sports, this control has not yet been fully developed as an integrated system.

Keywords: para athletics, Paralympic sport, Paralympic athletes, highly qualified athletes, sports training, physical fitness, comprehensive pedagogical control, pedagogical control system.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning sport orqali ijtimoiy hayotga faol jalb etilishi, ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash hamda o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarishi jahon miqyosida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Paralimpiya harakati dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri sifatida para yengil atletika so‘nggi yillarda tobora ommalashib bormoqda, biroq bu sport turida yuqori natijalarga erishish, avvalambor, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asoslangan uslubiyat asosida oshirishni taqozo etadi.

Respublikamizda Paralimpiya sport turlarini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 12-dekabrdagi “Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi hamda 2028-yil Los-Anjeles shahridagi XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni kompleks tayyorlashga oid qarorlari ijrosi doirasida para sport turlari, jumladan para yengil atletikani ilmiy-metodik jihatdan qo‘llab-quvvatlash zarurati yuzaga kelmoqda. So‘nggi yillarda parasportchilar uchun sport infratuzilmasini rivojlantirish, murabbiylar malakasini oshirish bo‘yicha tizimli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, para yengil atletika sport turida qo‘llaniladigan texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligi bevosita sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘lishiga qaramasdan, ushbu sport turi bo‘yicha parasportchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks oshirish hamda mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan holda rejalashtirish metodikasi hozirgacha tizimli tadqiq etilmagan. Xususan, parasportchilarning nogironlik funksional klassifikatsiya darajasini inobatga olgan holda ilmiy-pedagogik asoslash masalalari alohida ilmiy yechimni talab etadi.

Tadqiqot muammosining ilmiy ishlab chiqilganlik darajasi. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi, metodikasi va tashkil etilishiga S.P. Yevseev, Yu.A. Briskin, V.G. Grigorenko, B.V. Sermeev, O.E. Yevseeva, L.V. Shapkova, V.P. Jilenkova va boshqalar katta hissa qo‘shganlar.

Adaptiv sport nazariyasi, uslubiyati va tashkil etish muammolarini o‘rganish bilan S.P. Yevseev,

T.I. Gubarev, S.I. Venevsev va boshqalar shug‘ullanishgan. E.V. Isakov, L.R. Markin, E.R. Rumyanseva, A.R. Dayanova, G.M. Yulamanova, Ye.I. Yemelyanov, F.Ya. Arslanov va boshqalarning ishlari nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport tayyorgarligi muammolariga, S.P. Yevseev, O.E. Yevseeva, I.Yu. Levchenko, O.G. Prixodko, V.V. Xramovning ishlari paralimpiyachilar sport tayyorgarligining turli jihatlariga bag‘ishlangan.

Adaptiv sport bilan shug‘ullanuvchilarning hozirgi holati va tayyorgarlik dinamikasi to‘g‘risida dastlabki ma’lumotlarni olish - sportchilarni pedagogik tekshirish metodikasi va vositalarini asoslash, shu bilan birga, adaptiv va paralimpiya sport turlarida kompleks pedagogik nazoratni tashkil etish va mazmunining ayrim jihatlari bo‘yicha pedagogika fanida erishilgan yutuqlarga qaramay, ushbu nazorat tizim sifatida hali to‘liq tushunchaga ega emas.

Paralimpiya sportchilari uchun mashg‘ulot yuklamalarini tanlash va ularni tayyorlashning turli jihatlarini modellashtirishda pedagogik nazorat ma’lumotlaridan foydalanish muammosi olimlar va amaliyotchilarning e’tiboridan chetda qoldi. Bundan tashqari, paralimpiyachilarning sport faoliyatini nazorat qilish aksariyat hollarda tibbiy diagnostika usullaridan foydalanishni nazarda tutuvchi tibbiy reabilitatsiya nuqtai nazaridan amalga oshiriladi. Bunday yondashuv sportchilarning salomatlik holati to‘g‘risida o‘z vaqtida obyektiv ma’lumot olish imkonini bersada, ularni tibbiy va sport-funksional tasniflash uchun asos bo‘ladi, ammo yuqori malakali paralimpiyachilarning sport tayyorgarligi tizimida deyarli yaroqsiz hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. sportchilarni yirik xalqaro musobaqalarga markazlashgan holda tayyorlash sharoitida yuqori malakali paralimpiya sportchilarini kompleks pedagogik nazorat qilish tizimini hamda uni amalga oshirish mexanizmini ishlab chiqish va ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqotning obyekti. sifatida yuqori malakali paralimpiyachilarning sport tayyorgarligi olingan.

Tadqiqotning predmetini. markazlashtirilgan tayyorgarlik sharoitida yuqori malakali paralimpiyachilarning sport tayyorgarligida kompleks pedagogik nazorat tashkil etadi.

Tadqiqot vazifalari:

1. Sportda, shu jumladan yuqori malakali paralimpiya sportchilarini tayyorlashda pedagogik nazorat tizimini ishlab chiqishga nazariy-metodologik va konseptual yondashuvlarni aniqlash.
2. Zamonaviy holatni baholash, paralimpiya sportining rivojlanish tendensiyalarini aniqlash, olimpiyachilar va paralimpiyachilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlashning umumiy jihatlari va o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash.
3. Yuqori malakali paralimpiya sportchilarini kompleks pedagogik nazorat qilish tizimini qurish konsepsiyasini ishlab chiqish.

Tadqiqotda quyidagi tadqiqot usullaridan foydalanilgan:

- nazariy: tadqiqot muammosi bo‘yicha ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; sport turlari qoidalari va paralimpiya sport turlarida sportchilarning tasnifini belgilovchi qoidalarni tahlil qilish; sport musobaqalari nizomlari (reglamentlari) ni tahlil qilish va boshqalar.

axborot manbalari; sport musobaqalari protokollari va natijalari tahlili; qiyosiy-chog‘ishtirma tahlil; sintez; konkretlashtirish; umumlashtirish; modellashtirish;

- empirik: pedagogik kuzatuvlar; trenerlar tarkibi va ekspertlar o‘rtasida so‘rovlar (anketa va intervyu); pedagogik testlash, antropometrik, biokimyoviy, biomexanik va fiziologik tekshiruv usullari; kompyuter dasturlash va modellashtirish;
- matematik statistika usullari: o‘rtacha qiymatlar va standart og‘ishlarni hisoblash, bir omilli dispersion tahlil yordamida farqlarning ishonchliligini aniqlash.

Tadqiqotning eksperimental bazasi. Tadqiqotning tajriba-sinov qismi paralimpiya sport turlari bo‘yicha milliy terma jamoalarning o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa tadbirlarini o‘tkazishning tabiiy sharoitlarida, diagnostika laboratoriyalarida amalga oshirildi. Nazorat va tajriba tadbirlarida jami 300 nafardan kam bo‘lmagan sportchilar hamda Ozbekiston‘ terma jamoalarining 24 nafar katta va bosh murabbiylari ishtirok etishdi.

Tadqiqotni tashkil etish. Tadqiqot besh bosqichdan iborat bo‘lib, 2022-2027-yillar.

Birinchi bosqich (2022-2023-yillar) - tadqiqot muammosi bo‘yicha adabiyotlar va boshqa axborot manbalarini o‘rganish va tahlil qilish; tadqiqotning metodologik va nazariy asoslarini,

uning predmeti, maqsadi, farazi, vazifalari, usullarini aniqlash.

Ikkinchi bosqich (2023-2024-yillar) sog‘lig‘i va hayot faoliyatida barqaror cheklovlarga ega bo‘lgan sportchilarning markazlashtirilgan tayyorgarligini ilmiy-uslubiy ta’minlashni amalga oshiruvchi olimpiya va paralimpiya sport turlari; olimpiya va paralimpiya sportida alohida sportchilar va terma jamoalarning holati va tayyorgarligini nazorat qilish tajribasini tahlil qilish va umumlashtirish; terma jamoalar trenerlari o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazish, olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.

Uchinchi bosqich (2024-2025 yy.) – O‘zbekiston terma jamoalarining markazlashtirilgan sport tayyorgarligi tizimiga jalb etilgan paralimpiya sportchilari kontingentida bir qator tasdiqlovchi tajribalarni o‘tkazish; paralimpiya sportchilarining mashg‘ulot jarayonida kompleks pedagogik nazorat tizimini qurish konsepsiyasini ishlab chiqish; paralimpiya sportchilarining mashg‘ulot jarayonida kompleks pedagogik nazorat tizimini samarali amalga oshirishning tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlarini asoslash.

To‘rtinchi bosqich (2025-2026 yy.) - yuqori malakali paralimpiya sportchilarining markazlashtirilgan tayyorgarligi tizimida ma’lumotlarni to‘plash, qayta ishlash, tahlil qilish, talqin qilish va taqdim etish tartib-qoidalarini o‘z ichiga olgan kompleks pedagogik nazorat algoritmlari va tadbirlarini joriy etish, sinovdan o‘tkazish va ishlab chiqish; olingan natijalarni nazariy jihatdan tushunish, ilgari olingan xulosalarni aniqlashtirish.

Beshinchi bosqich (2026-2027 yy.) - olingan natijalarni yaxlit tahlil qilish, tizimlashtirish va umumlashtirish; nazariy qoidalarni aniqlashtirish; xulosalar va amaliy tavsiyalarni shakllantirish va tadqiqoti materiallarini rasmiylashtirish.

1. Yuqori malakali paralimpiya sportchilarini tayyorlashda ishlab chiqilgan kompleks nazorat tizimining konseptual va metodologik asosi bo‘lib tizimli, antropologik, dasturiy-maqsadli, biokibernetik, shaxsiy-faoliyatli va
texnologik yondashuvlar, funksional tizimlar nazariyasi va sport mashg‘ulotlari nazariyasining asosiy qoidalari, shu jumladan, nogironligi bo‘lgan shaxslar, shuningdek, sport metrologiyasining asosiy qoidalari va usullari, sport-pedagogik tadqiqotlar tamoyillari va usullari.

2. Kompleks pedagogik nazoratni tashkil etishning pedagogik mohiyati, turlari, obyektlari, metodlari va shakllari olimpiya va paralimpiya sport turlari uchun umumiy hisoblanadi. Paralimpiya sport turlarida kompleks pedagogik nazorat sog‘lig‘i va hayot faoliyatida barqaror cheklovlarga ega bo‘lgan sportchilarning psixofizik va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish orqali o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, bu kuzatiladigan ko‘rsatkichlar, diagnostika protseduralari va baholash shkalalarini tanlashda o‘z aksini topadi.

3. Kompleks pedagogik nazorat paralimpiya sportchilari tayyorgarligining turli jihatlarini, shuningdek, qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalari, usullari, mashg‘ulot yuklamasi parametrlarining samaradorligi va adekvatligini obyektiv baholashni ta’minlaydigan tadbirlar tizimidan iborat ta’sir ko‘rsatishning mashg‘ulot omillari va sportchilarda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash;
sog‘lig‘i va hayot faoliyatida barqaror cheklovlarga ega bo‘lgan sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish; bajarilgan mashg‘ulot yuklamalarini joriy qayd etish; shikastlanish turini hisobga olgan holda sportchilarning holati va tayyorgarlik darajasi dinamikasi to‘g‘risida obyektiv ma’lumotlarni to‘plash; olingan ma’lumotlar asosida mashg‘ulot rejalarini tezkor tuzatish sifatini nazorat qilish.

5. Ishlab chiqilgan kompleks pedagogik nazorat tizimi quyidagi tamoyillarga asoslanadi: ilmiy asoslanganlik; komplekslilik va informativlik; validlik va adekvatlik; standartlashtirish va texnologiklik; test tizimliligi va tejamkorligi; ma’lumotlardan ilmiy, amaliy va ta’limiy maqsadlarda foydalanish.

6. Quyidagilar paralimpiyachilarning o‘quv-mashq jarayonida kompleks pedagogik nazorat tizimini samarali amalga oshirishning tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlari hisoblanadi: normativ-huquqiy bazaning, moliyaviy (resurs) va moddiy-texnik ta’minotning mavjudligi; ma’lumotlarni yig‘ish va qayta ishlashning ilmiy asoslangan texnologiyasi, olinadigan axborotni taqdim etish, tahlil qilish va talqin qilish metodikasining mavjudligi va amalga oshirilishi; paralimpiya sportida

kompleks pedagogik nazoratni tashkil etish va amalga oshirish, shuningdek, ularni tayyorlash va malakasini oshirish tizimi masalalari bo‘yicha vakolatli kadrlarning mavjudligi.

Xulosa Tadqiqot natijalari yuqori malakali paralimpiya sportchilarini tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat tizimini qo‘llash mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Mazkur tizim sportchilarning funksional imkoniyatlari, nogironlik turi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy hamda sport tayyorgarligi holatini obyektiv baholash imkonini beradi.

Kompleks pedagogik nazorat orqali mashg‘ulot yuklamalarini maqbul rejalashtirish, sportchilarning tayyorgarlik dinamikasini aniqlash va zarur hollarda mashg‘ulot jarayoniga tezkor tuzatishlar kiritish mumkin. Tizimning samarali ishlashi ilmiy asoslangan diagnostika, zamonaviy nazorat vositalari, malakali mutaxassislar hamda yetarli moddiy-texnik ta’minot bilan bog‘liq.

Umuman, ishlab chiqilgan kompleks pedagogik nazorat tizimi paralimpiya sportchilarining sport mahoratini oshirish va ularni yirik xalqaro musobaqalarga samarali tayyorlashning muhim ilmiy-metodik vositasi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdirakhmonovich, A. S. (2025, October). SCIENTIFIC THEORETICAL PRINCIPLES FOR PLANNING WEEKLY TRAINING LOADS FOR HIGH PERFORMANCE PARA TRACK AND FIELD THROWERS. In Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation–SICMRI 2025 (Vol. 1, No. 2, pp. 27-29).

2. Abduraxmonovich, A. S. (2024). IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARNI PARA YENGIL ATLETIKANING YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA O‘RGATISH USLUBIYATI. Research Focus, 3(5), 94-101.

3. Абдиев, Ш. А. (2024). ПАРАЛИМПИЯ ЗАҲИРА СПОРТЧИЛАРНИ БИОМЕХАНИК ТАВСИФЛАРИ БЎЙИЧА САРАЛАШ. Research Focus, 3(5), 140-146

4. Абдиев, Ш. А. (2023). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Research Focus, 2(12), 66-69.

5. Абдиев, Ш. А. (2021). Планирование тренировочной нагрузки высококвалифицированных легкоатлетов с пораженим опорно-двигательного аппарата. Современное образование (Узбекистан), (1 (98)), 76-81

6. Matnazarov, X. Y. (2026). Yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilar texnik va jismoniy tayyorgarligi integratsiyasi. *Fan-Sportga*, (6), 49-53.

7. Matnazarov, K. Y. (2025). CONSTRUCTION OF A MACROCYCLE FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN ROWING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, *6*(08), 178-186.

PREZIDENT MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.

Aloyev Sardor Samadovich

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi tayanch doktoranti

aloyevsardor@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada mamlakatimizdagi Prezident maktablari o‘quvchilarining intellektual salohiyatini yuksaltirish bilan bir qatorda, ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligini uyg‘un tarzda rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari atroflicha yoritib berilgan. Bugungi jadal raqobat muhiti va axborotlashgan ta’lim jarayonida o‘quvchilar duch keladigan yuqori aqliy yuklamalar, gipodinamiya hamda o‘quv-stress omillarining salbiy ta’sirini kamaytirishga qaratilgan innovatsion pedagogik metodikalar asoslab berilgan. Shuningdek, o‘quvchilarning psixofizik holatini optimallashtirish, ularda stressbardoshlik va irodaviy sifatlarni shakllantirish bo‘yicha maxsus yondashuvlar taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: Prezident maktabi, iqtidorli o‘quvchilar, jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, rivojlantirish metodikasi, stressbardoshlik, psixofizik holat, integrativ yondashuv.

Kirish. O‘zbekistonda ta’lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish, yosh avlodning intellektual, ma’naviy va jismoniy salohiyatini uyg‘un rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Mamlakatimizda tashkil etilgan Prezident maktablari iqtidorli yoshlarni aniqlash, ularni zamonaviy ilm-fan yutuqlari asosida o‘qitish va kelajakda raqobatbardosh kadrlar qilib yetishtirishda muhim strategik vazifalarni bajarmoqda. Biroq, ushbu ta’lim maskanlarida o‘quvchilarning chuqurlashtirilgan aniq va tabiiy fanlarni o‘zlashtirishi, xalqaro darajadagi imtihonlarga tayyorgarlik ko‘rishi ularning markaziy asab tizimiga va organizmiga favqulodda yuqori darajadagi aqliy hamda psixologik zo‘riqishlarni keltirib chiqarmoqda.

Aqliy mehnatning ustunligi va o‘quv yuklamalarining hajmi ko‘pincha o‘quvchilarning harakat faolligining keskin pasayishiga (gipodinamiya), jismoniy sifatlarning orqada qolishiga hamda ruhiy charchoq (emotsional burun-out) alomatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bois, Prezident maktablari o‘quvchilarining jismoniy va psixologik tayyorgarligini o‘zaro integratsiya qilgan holda rivojlantirishning zamonaviy, ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish zamonaviy pedagogika fanining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

ASOSIY QISM.

Prezident maktablari o‘quvchilarining kunlik va haftalik o‘quv rejasi yuqori axborot oqimi, murakkab analitik topshiriqlar hamda ingliz tilida ta’lim olish jarayonlarining intensivligi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda o‘quvchining jismoniy holati uning aqliy ish qobiliyati, diqqatni jamlash darajasi va axborotni o‘zlashtirish tezligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy-pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ratsional tashkil etilgan jismoniy faollik bosh miya yarim sharlari qon aylanishini yaxshilaydi, neyronlararo bog‘liqlikni kuchaytiradi va stress gormonlari darajasini muvozanatga keltiradi.

O‘quvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonini ilmiy jihatdan ta’minlashda quyidagi ustuvor pedagogik shart-sharoitlarga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

1. **Integrativ va tabaqalashtirilgan yondashuv:** Jismoniy tarbiya darslari va to‘garak mashg‘ulotlarini faqatgina sport me’yorlarini bajarishga qaratmasdan, balki o‘quvchilarning asab tizimini bo‘shashtirish (relaksatsiya), funksional imkoniyatlarini kengaytirish va irodaviy sifatlarini faollashtirishga yo‘naltirish;
2. **Uzluksiz psixodiagnostika va monitoring:** O‘quvchilarning psixoemotsional holatini muntazam ravishda kuzatib borish, ularda yuzaga keladigan yashirin charchoq va xavotirlik alomatlarini zamonaviy testlar orqali o‘z vaqtida aniqlab, tezkor korreksion chora-tadbirlarni qo‘llash;
3. **Innovatsion vosita va usullardan foydalanish:** Dars jarayoniga koordinatsion murakkab mashqlar, maxsus nafas olish texnikalari (pranayama elementlari), stressbardoshlikni oshiruvchi psixogimnastika hamda jamoaviy harakatli o‘yinlarni tatbiq etish.

Taklif etilayotgan metodikaning tub mohiyati — o‘quvchining jismoniy imkoniyatlarini maqsadli rivojlantirish orqali uning ruhiy turg‘unligini ta’minlash va aksincha, psixologik tayyorgarlik elementlari yordamida har qanday murakkab jismoniy va aqliy yuklamalarni yengil yengib o‘tishiga erishishdan iboratdir.

XULOSA.

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, Prezident maktabi o‘quvchilarining jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish ularning nafaqat jismoniy sog‘lig‘ini mustahkamlash, balki o‘quv faoliyatidagi akademik samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Ishlab chiqilgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar va amaliy mexanizmlar o‘quvchilarning ekstremal imtihon va sinov vaziyatlarida o‘z hissiyotlarini ongli ravishda boshqara olishi, yuqori darajada chiniqqanligi hamda har tomonlama barkamol va raqobatbardosh shaxs bo‘lib shakllanishiga mustahkam poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining "Ta’lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 20-fevraldagi "Prezident maktablarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-4199-son qarori.

3. Karimov A.M. O‘quvchi yoshlarning psixofizik rivojlanish xususiyatlari va ularni tarbiyalash metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.

4. Salomatov A.A. Maktab yoshidagi o‘quvchilarning aqliy va jismoniy yuklamalarini muvozanatlash texnologiyalari. – Buxoro: Durdona, 2023.

5. Rahimov Z.T. Ta’lim oluvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar: Ped. fan. bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent, 2022.

6. Weineck J. Optimal training: How to get the best results from your training. – Boca Raton: CRC Press, 2020.

QANDAY QILIB MUVAFFAQIYATLI TRENER BO‘LISH MUMKIN?

Davletyarova Laylo Baxodirovna
Alfraganus Universiteti sport faoliyati kafedrasi.
O`zbekiston, Toshkent,sh
https://orcid.org/0009-0009-3513-1506
E-mail: l.davletyarova@afu.uz

Annotatsiya. Mazkur maqolada trenerlik falsafasining mazmuni, uning shakllanishi va sportchi rivojlanishidagi ahamiyati yoritilgan. Unda trener faoliyatida aniq maqsad belgilash, sportchining uzoq muddatli rivojlanishini g‘alabadan ustun qo‘yish hamda “Birinchi o‘rinda sportchi, g‘alaba ikkinchi o‘rinda” tamoyilining mohiyati ochib berilgan. Shuningdek, trenerning avtoritar, hamkorlikka asoslangan va erkin rahbarlik uslublari tahlil qilinib, hamkorlik uslubining samaradorligi ta’kidlangan. Maqolada murabbiy va sportchi o‘rtasidagi o‘zaro ishonch, hurmat va samarali munosabatlarning sport natijalariga ta’siri ko‘rib chiqilgan.

Kalit so`zlar: trenerlik falsafasi, murabbiy, sportchi, sportchining rivojlanishi, rahbarlik uslubi, hamkorlik, motivatsiya, murabbiy-sportchi munosabatlari, mashg‘ulot jarayoni, trenerlik mahorati.

Аннотация. В данной статье освещаются содержание тренерской философии, её становление и значение в развитии спортсмена. Раскрывается сущность таких принципов тренерской деятельности, как чёткое определение целей, приоритет долгосрочного развития спортсмена над победой, а также принцип «В первую очередь — спортсмен, победа — во вторую». Кроме того, анализируются авторитарный, основанный на сотрудничестве и либеральный стили руководства тренера, при этом подчёркивается эффективность сотрудничества. В статье также рассматривается влияние взаимного доверия, уважения и эффективных взаимоотношений между тренером и спортсменом на спортивные результаты.

Ключевые слова: тренерская философия, тренер, спортсмен, развитие спортсмена, стиль руководства, сотрудничество, мотивация, взаимоотношения тренера и спортсмена, тренировочный процесс, тренерское мастерство.

Trenerlik falsafasining rivojlanishi. Trenerlik falsafasini ishlab chiqishning kaliti-bilimdir! O‘zingizni anglash hamda nimaga erishmoqchi bo`lganingiz haqidagi bilimlaringiz. Marshrutning yakunini bilmasdan sayohat qilish qiyin bo‘lgani kabi, siz murabbiy sifatida belgilangan maqsadingiz sizga ravshan bo‘lmasa, maqsadlarga erisha olishingiz dargumon,

O`zlikni anglash - kimligingni anglash demakdir! Nima uchun mashq qildiryapsiz yokiqildirmoqchisiz? Trener faoliyatida nimani ko‘proq qadrlaysiz? Siz trener sifatida faoliyat yuritayotganingizdan faxrlanyapsizmi? Bu va boshqa ko‘plab savollarni o‘zingizga berishingiz mumkin.

Maqsadlarni bilish - nimaga erishmoqchi ekanligingizni bilish demakdir.

Agar trenerlardan mashg‘ulotlar natijasida nimaga erishmoqchi ekanliklarini so‘rasangiz, odatda javoblar quyidagicha bo‘ladi:

- G`alabalar
- Zavqlanish
- Sportchining rivojlanishi

Sizga uchala javob ham muhim tuyulishi mumkin, lekin ulardan qaysi biri eng muhimi? Sportchining rivojlanishiga g‘alaba yoki mag‘lubiyatga beriladigan ahamiyat ta’sir ko‘rsatadi. G‘alabaga intilish har doim muhim. Biroq, "qanday qilib bo‘lmasin g‘alabaga erishish" sportchining rivojlanish manfaatlarini hisobga olmaydi. Bunday yondashuvni ko‘pincha musobaqada o‘z sportchisining natijasi bilan o‘zini baholaydigan trenerlar qo`llaydi.

Ko‘pgina muvaffaqiyatli va tajribali trenerlar esa, aksincha, sportchining uzoq muddatli rivojlanishiga intilishni birinchi o‘ringa qo‘yadilar. Sportchining rivojlanishiga qaratilgan e’tibor, g‘alabaga bo‘lgan intilishdan ko`ra ko‘proq optimal sport natijasiga olib boradi. Va buning natijasida sportchi va trenerda ko‘proq qoniqish hissi paydo bo‘ladi. Bunda musobaqa shaxsning rivojlanish darajasini o‘lchash usuli sifatida qabul qilinadi.. Bunday falsafa odatda quyidagicha tavsiflanadi:

"Birinchi o‘rinda-sportchi, g‘alaba-ikkinchi o‘rinda! "

Bu esa quyidagilarni anglatadi:

- Yengil atletika inson hayotining bir jihati sifatida qaraladi, lekin uning butun hayoti bu bilan cheklanib qolmaydi
- Murabbiy va uning ishiga hurmat va e’tirof kuzatiladi
- Sportchilar murabbiy bilan birgalikda sport natijasining ahamiyatini aniqlaydilar va umumiy umidlarni ro‘yobga chiqarishga intiladilar.
- Adolatli musobaqa qoidalari va musobaqa shukuhiga hurmat shakllanadi.
- Muvaffaqiyat- sportchining o‘z salohiyatiga erishishi bilan tavsiflanadi.
- Raqiblarga, boshqa murabbiylarga, rasmiylarga hurmat shakllanadi.

"Birinchi o‘rinda-sportchi, g‘alaba-ikkinchi o‘rinda! " falsafasini tushunish oson, ammo amalda qo`llash qiyinroq. Siz murabbiy sifatida o‘z sportchingizning rivojlanishi va g‘alabalarining nisbiy ahamiyatini o‘zingiz uchun aniqlab olishingiz kerak. Keyin qarorni so‘zda emas, balki amalda bajarish kerak.Bu ishlar yaxshi ketayotgan vaqtga ham bunday bo‘lmagan vaqtga ham tegishli.

Trenerlik falsafasi va ish uslubi - qanday qilib haqiqiy liderga aylanish mumkin! O‘tmishda murabbiyning roli ko‘pincha hukmron avtoritarning roli sifatida qaralgan. Sportchini esa itoatkor eshituvchi shogird sifatida. Zamonaviy sport olamida sportchi ko‘proq narsani ko‘ra boshladi va uning lug‘atiga "nima uchun?" degan so‘z kirib keldi. Buni trenerlik lavozimiga chaqiriq sifatida emas, balki sportchi tomonidan sog‘lom qiziqish va intilishi sifatida qabul qilish to`g`ri hisoblanadi. Aksariyat trenerlar - sobiq sportchilar o`zlari tarbiya qilingan bir xil uslubda ishlashga moyil. Ba’zan bu samarali bo‘lishi mumkin. Lekin yaxshi trener bo‘lish uchun sizga ko‘proq siz foydalanadigan trenerlik falsafasi yoki ish uslubini diqqat bilan o‘rganishingiz kerak.Yaxshi rahbarlik uslubi esa, sizning trenerlik falsafangiz va trenerlik uslubingizdan kelib chiqib, sizga sportchilar bilan muloqotingizni samaraliroq amalga oshirishingizga imkonini beradi. Oddiy so‘zlar bilan aytganda biz trenerning rahbarlik uslubini uchta aniq uslublar bilan ta’riflashimiz mumkin: avtoritar, hamkorlikda va erkin ishlaydi. Quyidagi jadvalda xarakterlar taqqoslangan.

Jadval

Trenerdagi rahbarlik uslubining ko`rinishlari

	Rahbarlik uslubi		
	Avtoritar	**Hamkorlikda ishlash**	**Erkin**
Maqsadlar	Sport vazifalari Ijtimoiy va	Ijtimoiy va	Maqsadlar yo‘q

		sport vazifalari	
Qaror qabul qilish	Barcha qarorlar murabbiy qabul qiladi	Murabbiy yo‘naltirmoqda, lekin birgalikdagi yechim	Aksariyat, agar barcha qarorlar bo‘lmasa, sportchi qabul qiladi
Muloqot uslubi	Ko‘rsatma	ko‘rsatma, iltimos, tinglash	Eshitish
Muloqotni rivojlantirish	Deyarli yo‘q	Yuqori daraja	Mavjud emas
"G‘alaba" nima?	Murabbiy aniqlaydi	Sportchi va murabbiy aniqlaydi	Aniqlanmadi
Sportchining rivojlanishi	Sportchiga ishonch kam	Sportchiga ishonch bor	Ishonch namoyish etilmaydi
Motivatsiya	Ba’zida rag‘batlantiradi	Hammani rag‘batlantiradi	Motivatsiya yo‘q
Mashg‘ulot tuzilmasi	Egiluvchan emas	Egiluvchan	Yo‘q

Murabbiylik san’atida avtoritar va erkin uslublar ekstremal bo‘lib, muvaffaqiyatli bo‘lishi dargumon. Hamkorlikda ishlash - bu yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish va tizimlashtirish bo`lib, sportchida jismoniy, psixologik va ijtimoiy imkoniyatlarni namoyon etadi. Bunday uslub **"Birinchi o‘rinda-sportchi, g‘alaba-ikkinchi o‘rinda!"** falsafasiga ko‘proq mos keladi. Ba’zida trener avtoritar uslubga qo`llashi kerak: bu tartib-intizom buzilgan yoki xavfsizlikni ta’minlash zarurati tug‘ilgan hollarda sodir bo‘ladi, masalan, uloqtirish turlarida. Yaxshi trener sportchini xarakteri va vaziyatga qarab o‘z uslublarini o‘zgartiradilar. Ko‘pchilik vaziyatlarda esa hamkorlikdagi ish uslubi tavsiya etiladi.

Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi munosabatlar. Yengil atletikada trenersiz, trener va sportchi o‘rtasida hech qanday o‘zaro aloqalarsiz muvaffaqiyatga erishish mumkinmi? Albatta, ba’zilar buni mumkin deb o‘ylashadi. Haqiqatan ham sportchilarga trenerlar kerakmi va biz trener va sportchi o‘rtasidagi munosabatlarning ahamiyati haqida o‘ylashimiz kerakmi? Ehtimol, aniqlashdagi birinchi omil alohida sportchining trenerga extiyoji bor-yo‘qligi, yoshi, yengil atletikada tayyorgarlik darajasi, u nimaga erishishni xohlashi va o‘zini shaxs sifatida qanday tasavvur qilishi muhim ahamiyatga ega. Ehtimol, hammasi uning aynan qaysi yengil atletika turida qatnashishiga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ehtimol, "mustaqil" sportchilar yengil atletikaning chidamlilik bilan bog`liq turlarida ko`proq. Masalan, uzoq masofaga shosseda yugurish va kross yugurishlarda. Bu turlarda ham sportchilar ma`lum bir tayyorgarlik darajasiga yetganidan keyin mustaqil shug`ullanishni davom ettirishi mumkin. Yengil atletikaning uloqtirish, sakrash, sprint, to‘siqlar osha yugurish va ko‘pkurashning kabi sport texnikasi ustuvor bo`lgan turlarda trenersiz shug`ullanish samara bermaydi.

Uzoq o‘tmishda hozirgiga qaraganda murabbiylar kamroq bo‘lgan va ko‘plab sportchilar zaruratga qarab o‘z-o‘zini tayyorlashgan. Mashg`ulot boshida yoki yakunida yig`ilib, guruhdagi eng muvaffaqiyatli sportchilardan, kattalarda maslahat olishgan. Ammo so‘nggi yillarda , 1980-yillarning oxiridan boshlab Xalqaro yengil atletika federatsiyasi va alohida milliy federatsiyalarning trenerlarni tayyorlash tizimlarini jadal yo`lga qo`yishdi, va buni hisobiga malakali murabbiylarning soni oshdi.

Sportchining rivojlanishi yengil atletika asoslaridan to salohiyatga erishgunga qadar 11 yoshdan 30 yoshgacha davom etishi mumkinligini hisobga olsak, bu yerda sportchi va murabbiy o`rtasida o‘zaro munosabatlar 16 va undan ortiq yil davom etadi. 16 va undan ortiq davr mobaynida sportchining sport faoliyatida nechta trener bo`lishi mumkin.

Trener va sportchi o‘rtasidagi munosabatlar uchta modeldan biriga asoslanishi mumkin:

1. **Eskort tizimi** – trener sportchiga yengil atletika bilan shug‘ullanishni boshlagandan to sportdan ketgunga qadar hamrohlik qiladi.
2. **Hamkorlik tizimi** – trener sportchining barcha ehtiyojlarini qondira olmasligini tan oladi va umumiy maqsadlari bo‘yicha tajribaliroq trener bilan ishlaydi
3. **O‘tkazish tizimi** - murabbiy sportchi yuqoriga ko‘tarilgan sari uni boshqa trenerga o‘tkazadi yoki ta`lim tizimi bilan bog`liq holda avtomatik tarzda boshqa trenerga o`tadi.

Ba’zi mamlakatlarda sportchilarning trener trenerga avtomatik tarzda o‘tish tizimi mavjud. Masalan, AQShda bolalar o‘rta maktabning quyi sinflarida yengil atletika bilan shug‘ullana boshlaydilar va ularning trenerlari ularni yuqori sinfdagi trenerlarga o`tgunga qadar shug`ullantiradilar.

Keyin navbatdagi kolledj va universitetda aspiranturaga o‘tishdan oldin boshqa trenerga o‘tadilar. AQShda trener va sportchi o‘rtasidagi munosabatlar tizimi shu tarzda yo‘lga qo‘yilgan. Ehtimol, sportchining trenerdan trenerga tabiiy o‘tishi (yoki ko‘chirilishi) ideal tizim emasdir, ammo u sportchilarning ham, trenerlarning ham yondashuvlarida moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Shunga qaramay, trenerlar va sportchilarning o‘tish tizimida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolar ham mavjud. Trener bilimli, malakali bo‘lishi mumkin, ammo agar u sportchi bilan munosabatlarni to`gri o‘rnata olmasa va rivojlantira olmasa, u holda uning faoliyati samarali bo‘la olmaydi. Yuqori darajadagi ish samaradorligiga ega bo‘lgan trener, sportchi bilan munosabatlarni to`g`ri va mustahkam o`rnatadi va bu ikkala tomon uchun maqbul keladi.

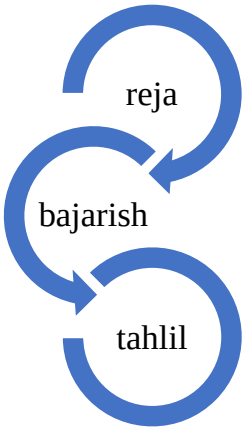
Ular bir-biriga to‘g‘ri "moslashgan" bo‘lishi kerak. Ularni majburan qabul qildirish mumkin emas, chunki gap trener va sportchining uzoq muddatli ehtiyojlariga qoniqish haqida ketmoqda.

Yengil atletikani rivojlantirishda muammolarni hal qilishga qaratilgan ochiq yondashuvni hisobga olgan holda trenerlik tajribasini almashish muvaffaqiyat kaliti hisoblandi.

Barcha trenerlarda turli xil individual tenerlik tizimlari mavjud. Samarali ishlaydigan trenerlar har doim kerakli paytda o`tish tizimlarini tan olishni bilishi kerak. Eskort, hamkorlik va o‘tish tizimlarining har birining o‘ziga xos afzalliklari va kamchiliklari mavjud bo‘lib, ularning har birida maqbul tizimni aniqlash

bir sistemadan ikkinchisiga o`tishda sportchi va trener uchun birdek muhim hisoblanadi.

Murabbiylik mahoratini rivojlantirish. Mashg‘ulot jarayonini oddiy so‘zlar bilan rejalashtirish jarayoni sifatida tavsiflash mumkin. bajarmoqchi bo‘lgan ishingizni tuzish, rejalashtirilgan ishni va keyin tahlil qilish qilingan. Bunday "REJA-BAJARISH-TAHLIL" jarayoni davriy bo‘lib, qayta-qayta takrorlanadi; bu yerda rejalashtirish, bajarish va tahlil qilish ko‘nikmalari talab etiladi.



Ko‘pgina murabbiylar so‘rovnomada aynan BAJARISHga katta e`tibor qaratishini ta`kidlashdi. Faqat uchala komponentning uyg‘unligi murabbiy va sportchining o`sishi va ***Mashg`ulot jarayoni tsikli*** rivojlanishi shartlari namoyon etadi.

Murabbiyning asosiy ko‘nikmalari. Sportchilar bilan ishlashning eng boshida trener odatda ko‘proq "bajarish" bilan bog‘liq ko‘nikmalarni rivojlantirishga e`tibor qaratadi. Bunday ko‘nikma hosil qilinishi bilan ishga

ishonch paydo bo‘ladi. Ushbu kitobda ko‘nikmalarni egallashga alohida e’tibor qaratilgan aynan mashg‘ulot jarayonining "bajaruvchi" qismi; murabbiyning sportchilar bilan ishlashda poydevor sifatida foydalanishi kerak bo‘lgan beshta asosiy ko‘nikmasiga ta’rif beriladi. Trenerlik mahoratining 5 ta asosiy komponenti

1. Munosabatlarni o‘rnatish va rivojlantirish
2. Yo‘riqnoma va tushuntirishlar
3. Namoyishni ta’minlash
4. Kuzatish va tahlil
5. Javob reaksiya

O‘zaro munosabatlarni o‘rnatish va rivojlantirish - murabbiyning boshlang‘ich malakasi. Murabbiyning qanday bilimga, malakaga yoki boshqa murabbiylik ko‘nikmalariga ega ekanligi muhim emas, ammo agar murabbiy sportchilar bilan samarali munosabatlarni o‘rnata olmasa va rivojlantira olmasa, u muvaffaqiyatli murabbiy bo‘la olmaydi.

Agar sportchilar bilan hali tanish bo‘lmasangiz, ular bilan tabassum qilish va ko‘z aloqasini saqlab qolish muhim. Muhim ma`lumotni yetkazmoqchi bo`lsangiz, quyosh yorqin nur sochayotgan bo‘lsa va siz yoki sportchilaringiz ko‘zoynakda bo‘lsa, unda gapirishdan oldin ko‘zoynakni yechish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Yengil atletika bo`yicha trenerlik olamiga xush kelibsiz! Bu ajoyib imtiyoz - yoshlarni sport bilan shug‘ullanishga yo‘naltirish imkoniyati ega bo‘lish.

Agar ilgari trener bo‘lib ishlamagan bo‘lsangiz, sizni ko‘plab yangi kashfiyotlar kutmoqda. Ehtimol, sizning atletlarining sizni navbatdagi g`alabadan so`ng stadiondan qo`llarida ko`tarib chiqib ketayotganini tasavvur qila olasizmi? Ehtimol, sizni yaqinlaringiz va do‘stlaringiz sizni mavsumni muvaffaqiyatli yakunlaganingiz bilan tabriklashini orzu qilarsiz? Balki sizning orzularingiz qo‘rqinchli tushga aylanib, musobaqada yo‘l qo‘yilgan taktik xato tufayli ustingizdan qanday kulishayotganini ko‘rayotgandirsiz? Siz o‘zingizni yo‘qotib qo‘yasiz va keyinchalik afsuslanadigan so‘zlarni aytasiz. Agar siz trenerlik ishidan xabaringiz bo`lsa, siz uchun bu ikkala sahna ham orzular va dahshatlar sahnasi allaqachon haqiqatga aylangan bo‘lishi mumkin.

Har qanday kasbda bo‘lgani kabi trenerlik kasbining ham past-balandliklari bor, lekin siz bunga tayyor bo‘lsangiz, parvozlar ko‘proq bo‘ladi. Agar sizda trenerlik kasbi uchun pedagogik bilim, iste’dod, tibbiy tayyorgarlik asoslari, ma’muriy rahbarlik ko‘nikmalari va psixologning donoligi bo`lsa, siz bu kitobni bir chetga surib qo‘yishingiz mumkin - u sizga kerak emas. Agar bularning barchasiga ega bo‘lmasangiz, keling, qanday qilib muvaffaqiyatli trener bo‘lishni birgalikda o‘rganaylik.

Trenerning muvaffaqiyati musobaqada g‘alaba qozonishdan iboratmi? Ha, g‘alaba qisman muvaffaqiyatli trenerlik faoliyati natijadir. Lekin muvaffaqiyatli. Muvaffaqiyatli trenerlik faoliyati shunchaki g‘alabali chiqishlardan ko‘ra ko‘proq narsani anglatadi. Omadli trener sportchilarga yangi sport ko‘nikma va malakalarini o`rgatadi, musobaqalardan nafaqat yutuq olishni balki zavqlanishni va o‘z-o‘zini hurmat qilishni o`rgatadi. Muvaffaqiyatli trener tanlangan sohani nafaqat texnik va taktik usullarni biladi, balki bu bilimlarni yoshlarga samarali yetkazib bera olish san`atiga ham ega bo`ladi. Bundan tashqari, muvaffaqiyatli trener sportchining sport mahoratini oshirish bilan birgalikda ularni jamiyatda o`z o`rnini topishi uchun zarur hayotiy bilimlar bilan qurollantiradi.

Albatta, trenerlik ishi - bu o‘rgatish, lekin u faqat shu bilan cheklanib qolmaydi. Trener nafaqat bilim beradi, balki bu bilimlarni qayerda va qanday qo`llay olish ko`nikmalarini o`rgatadi. Trenerning o‘rgatish mahorati musobaqa paytida namoyon bo`ladi. Aynan shu jihati bilan trener o`qituvchidan farq qiladi. Afsuski, ba’zi trenerlar mashg‘ulot paytida o‘zlarini yetarlicha namoyon qilmaydilar, lekin musobaqalar paytida juda faol bo‘ladilar va yoki aksincha. Qo`lingizdagi kitob ushbu tendensiyadan qochishingizga yordam beradi.

Trenerlik ishi – bu o`z faoliyati ustidan rahbarlik qilish qobiliyati. Trener sifatida siz sportchilar ustidan katta hukmronlikka ega bo‘lasiz. Siz bu hukmronlikdan foydalanib ko‘p yaxshi ishlar qilishingiz va yoki katta zarar ham keltirishingiz mumkin. Sizga berilgan vakolatdan unumli foydalaning sportchi shaxsiga zarar yetkazmaydigan ezgu ishlarni qiling.

Trenerlik - bu odamlarga yordam berish uchun mo‘ljallangan kasb. Muvaffaqiyatli murabbiy bo‘lish juda qiyin. Bu yerda faqat istakning o‘zi yetarli emas; sizga keng bilim zarur. Ko‘pchilik murabbiylar murabbiylik ko‘nikmalarini ko‘plab sinovlar va xatolar orqali o‘zlashtiradilar. Ammo ba’zi xatolar juda qimmatga tushadi! Kitob sizga xatolar sonini kamaytirishga, ayrim joylarida xatolarni aylanib o`tishda yordam beradi. Chunki undan yengil atletika bo`yicha malakali murabbiylik faoliyatining asosiy tamoyillari hamda bu tamoyillarning amalda samarali qo`llanilishi haqida bilib olasiz. Tabriklaymiz, siz haqiqiy professional trener bo‘lish yo‘llari o`rganish uchun birinchi qadamni qo‘ydingiz. Men sizni butun faoliyatingiz davomida o‘qishni davom ettirishga chaqiraman, muvaffaqiyatli trener uchun har kuni yangi bilimlar eshigi ochiladi.

Foydalanilagan adabiyotlar

9. Абдиев, Ш. А. (2021). таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш. Fan-Sportga, (4), 68-70. Google Scholar қидируви

10. Абдиев, Ш. А. (2020). таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали енгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини режалаштириш. Fan-Sportga, (7), 41-43. Google Scholar қидируви

11. Abduraxmonovich, A. S. (2025). ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARIGA NOGIRONLIGI BO‘LGAN SPORTCHILARNI SARALASH METODIKASI. Research Focus, 4(1), 93-98. Google Scholar қидируви

12. Madaminova, G. (2023). GAME TOOLS FOR PHYSICAL EDUCATION IN VOLLEYBALL. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 373-379. Google Scholar қидируви

13. Artiqova, O. M. (2025, December). BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O‘RNI. In Conferences (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395). Google Scholar қидируви

14. Maxmudjon o‘g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOIY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132. Google Scholar қидируви

15. Bakhodirovna, D. L. (2026). THE EFFECTIVENESS OF TOOLS FOR DEVELOPING THE SPEED-STRENGTH ABILITIES OF HURDLERS. BG pulse journal, 2(5), 558-662. Google Scholar қидируви | нашр манзили

16. Egamberdiyev, M. (2023). DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KICKBOXERS IN THE HARMONY OF MODERN EDUCATION AND ORIENTAL EDUCATION. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 386-390. Google Scholar қидируви

17. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215. Google Scholar қидируви

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILAR TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA TIKLANISH TADBIRLARINING AHAMIYATI

Farmonov O‘tkir Alimovich
Buxoro davlat universiteti
“Sport faoliyati” kafedrasi p.f.f.d (PhD)., dotsent.
https://orcid.org/0000-0001-9442-2463
To’xtamishova Sabohat To‘lqin qizi
Buxoro davlat universiteti 1-bosqich magistranti
https://sabohat.7571@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot sprinterlarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida tiklanish vositalaridan foydalanishning mazmuni va amaliy holatini o‘rganishga bag‘ishlangan.

Tadqiqotning maqsadi sprinterlarning mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan asosiy tiklanish vositalarini aniqlash hamda ularni rejalashtirishning ahamiyatini asoslashdan iborat. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va anketa-so‘rovnoma metodlaridan foydalanilgan. So‘rovnomada sprint yo‘nalishiga ixtisoslashgan 44 nafar sportchi ishtirok etgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sprinterlarning ish qobiliyatini saqlash va mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun tiklanish tadbirlarini mashg‘ulot jarayonining ajralmas tarkibiy qismi sifatida tizimli ravishda rejalashtirish va amalga oshirish zarur. Tiklanish vositalarining mazmuni va intensivligini tanlashda sport tayyorgarligining davri, mashg‘ulot yuklamalarining xususiyati hamda sportchining individual funksional holatini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Kalit so‘zlar: tiklanish vositalari; sprinterlar; yengil atletika; mashg'ulot jarayoni; pedagogik vositalar; psixologik vositalar; tibbiy-biologik vositalar; so‘rovnoma; sportchilarning ish qobiliyati.

Annotation: This study is devoted to examining the content and practical application of recovery means in the long-term training process of sprinters. The purpose of the study is to identify the main recovery means used in the training process of sprinters and to substantiate the importance of their systematic planning. The study employed scientific literature analysis and a questionnaire survey. The survey involved 44 athletes specializing in sprint events. The results showed that water procedures, hygienic and contrast showers, manual massage, sauna, and other recovery means are widely used in the recovery process of sprinters. During the study, 70% of the respondents emphasized the need to plan special recovery-oriented microcycles within the annual training cycle. In addition, the majority of athletes expressed a positive attitude toward the use of vitamin and pharmacological agents during the recovery process. The findings indicate that, in order to maintain the performance capacity of sprinters and improve the effectiveness of the training process, recovery measures should be systematically planned and implemented as an integral component of training. When selecting the content and intensity of recovery means, it is advisable to consider the period of sports training, the characteristics of training loads, and the individual functional state of the athlete.

Keywords: recovery means; sprinters; athletics; training process; pedagogical means; psychological means; medical and biological means; questionnaire survey; athletes’ performance capacity.

Kirish Jismoniy yuklamadan so‘ng tiklanish masalalari sportchilarni tayyorlashda katta ahamiyat kasb etadi, chunki dam olish mashg’ulot jarayonining tarkibiy qismidir. Mashg’ulot jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan turli tiklanish vositalaridan ilmiy asoslangan holda foydalanish uning sifatini sezilarli darajada oshirishga imkon beradi [3].

Shuningdek, sportchilarni tayyorlashda katta jismoniy yuklamalarga, maxsus tayyorgarlik mashqlariga va tiklanish jarayonlarini jadallashtiruvchi vositalarga haddan tashqari berilib ketish organizmning jismoniy va psixologik salohiyatini nisbatan tez sarflanishiga olib kelishini hisobga olish lozim.

Bularning barchasi sportchilar uchun pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik tiklanish vositalarini kompleks tarzda qo‘llashning katta ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Maqsad: qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar qanday tiklanish tadbirlaridan foydalanishini aniqlash.

Tadqiqot metodlari:

1.Adabiyotlarni tahlil qilish;

2.So‘rovnoma o‘tkazish.

Pedagogik tiklanish vositalari asosiy hisoblanadi, chunki mashg’ulotni oqilona rejalashtirmaslikni har qanday samarali psixologik yoki tibbiy-biologik vositalar bilan ham qoplab bo‘lmaydi.

Psixologik vositalarga quyidagilar kiradi:

- avtogen mashq;
- psixoprofilaktika;

• psixomushak mashqi, ishontirish (suggestiya), mushaklarni bo‘shashtirish, uyqu, dam olish;

• psixoregulyatsion mashq, faollashtiruvchi terapiya, maxsus chalg'ituvchi omillar, intensiv individual yoki jamoaviy dam olish, salbiy emotsiyalarni bartaraf etish.

Psixologik vositalarni qo‘llash nerv-psixik zo'riqish darajasini pasaytirish va psixik charchoqni kamaytirishga imkon beradi. Ko‘plab manbalarda tasvirlangan ularni qo‘llash metodikasi o‘z-o‘ziga ishontirishga asoslangan bo‘lib, uning yordamida sportchi o‘zini issiqlik hissi, mushaklarning bo'shashishi va vegetativ nerv sistemasi faoliyatini tartibga solish bilan birga mudroq holatga keltiradi.

Tiklanishning psixologik vositalari o‘quv-mashg’ulot guruhlarida, ayniqsa sport mahoratini oshirish va oliy sport mahorati guruhlarida qo‘llaniladi.

Tibbiy-biologik tiklanish vositalari: - tibbiy-biologik tiklanish vositalariga quyidagilar kiradi: oqilona ovqatlanish (jumladan maxsus ozuqaviy aralashmalar), vitaminlashtirish, massaj va uning turlari (qo'lda, vibro, gidro, baro-massaj), sport ishqalash vositalari, gidro va balneoprotseduralar, fizioterapiya, farmakologik va o‘simlikga ega vositalardan iborat.

Sprinterlar mashg'ulotlarida tiklanish vositalaridan foydalanishni o‘rganish uchun sportchi anketasi ishlab chiqildi. Anketada asosiy e’tibor yengil atletika sprinterlarining mashg’ulot jarayonida tiklanish vositalarini amaliy qo‘llash masalalariga qaratildi.

So‘rovnomada Buxoro davlat universiteti sport va san’at fakulteti, sport faoliyati yengil atletika (sprint) yo‘nalishi bo‘yicha ixtisoslashgan sportchilari ishtirok etdi. Jami 24 nafar kishi so‘rovdan o‘tkazildi.

Sportchilarni so‘rovdan o‘tkazish shuni aniqlashga imkon berdiki, ular ko‘p yillar davomida asosan tor doiradagi tiklanish vositalaridan foydalanadilar. Eng ko‘p uchraydigani (deyarli 100% holatlarda) suv protseduralari (gigiyenik va kontrast dush), qo‘lda massaj, saunadan foydalanish qayd etilgan. Shuni ta‘kidlash lozimki, alohida sportchilarda qo‘llaniladigan tiklanish vositalari doirasi har xil bo‘lib, ko‘p jihatdan tayyorgarlik darajasiga, moddiy-texnik va ijtimoiy sharoitlarga bog‘liq. Masalan, saunada, basseynda suzishdan foydalanish zarurligi haqida so‘ralganlarning atigi 29% fikr bildirgan.

Yillik davomiy mashg’ulot jarayonida tiklanish mikrotsikllarini rejalashtirish zarurligini so‘ralganlarning 70% qayd etilgan. Tayyorgarlik davrida bunday mikrotsikllar 3-4 ta, qishki va yozgi musobaqa davrlarida esa 4-5 ta bo‘lishi lozim.

Mutaxassislarning javoblarida tayyorgarlik davrida (so‘ralganlarning 74%) mashg’ulot yuklamalari bilan tiklanish vositalarini to‘g’ri uyg’unlashtirishning ahamiyati qayd etilgan (besh balli tizim bo‘yicha baholangan). Shu bilan birga, respondentlar o‘tish davrida - bunda faol dam olish va musobaqa davridan keyin to‘liq tiklanishni ta’minlash vazifalari hal qilinadi - tiklanish vositalaridan foydalanishni zarur deb hisoblamagan.

O‘tish davrida tiklanish vositalaridan foydalanish haqida ijobiy javobni so‘ralganlarning atigi 26% bergan.

Farmakologik vositalarni qo‘llash masalalarini aniqlashda murabbiylar va sportchilarning javoblarida sezilarli darajada farqlar kuzatilmadi.

Eng ko‘p qo‘llaniladigan preparatlar: kaliy orotati, glutamivit, aerovit, glyukoza, undevit, riboksin, A,B,S,E vitaminlari guruhi. Tadqiqot olib borilgan respondentlarning asosiy qismi (95%) yillik siklning barcha oylarida, sentyabr va oktyabr oylaridan tashqari, tiklovchi preparatlarni qo‘llashni ijobiy holatlar kuzatildi.

Sportchilarda psixologik tiklanish vositalarini qo‘llash metodikasiga nisbatan aniq tasavvurlar mavjud emas.

Anketadagi amaliy jihatdan eng muhim savollar quyidagilar bo‘ldi:

1.Sprinterlarni tayyorlashning yillik siklida (anketada taklif etilgan va etilmagan) qaysi tiklanish vositalaridan foydalanish zarur.

2.Mashg’ulotda turli yo‘nalishdagi katta hajmli yuklamalarni bajargandan so‘ng qaysi tiklanish vositalaridan va qachon foydalanish maqsadga muvofiq.

Xulosa:1.Tiklanish muammosini bilish nafaqat sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar uchun,

balki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan boshqa har qanday toifadagi shaxslar uchun ham muhimdir, chunki to'liq tiklanishni ta'minlash ish qobiliyatini oshirish va mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi ta'sirini kuchaytirishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

2.So'rovnoma natijalari va ilg'or amaliy tajriba shuni ko'rsatdiki, o'quv-mashg'ulot jarayonlarning samaradorligini oshirish uchun tiklanish vositalari majmuasini albatta rejalashtirish va amalda qo'llash lozim.

Bugungi kunda tiklanish tayyorgarlik tizimining ajralmas qismi bo'lib, u oqilona yuklama rejimidan kam bo'lmagan ahamiyatga ega ekanligiga hech kim shubha qilmaydi. Shuni ta'kidlash lozimki mashg'ulotda va musobaqada tiklanishning birligi sportchilarni to'g.ri tashkil etilgan tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Tiklanish tadbirlarini rejalashtirishda ularning umumiy yo'nalishi va intensivligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining davriga va aniq mikrosikl davriga bog'liqligini hisobga olish muhim. Shu bilan birga, alohida mashg'ulotlardan so'ng sportchilar organizmida charchoq va tiklanish jarayonlarining kechishi xarakterini hisobga olish zarur.

Hozirgi vaqtda tiklanish vositalarini rejalashtirish tizimini to'liq va sifatli tashkil etish uchun quyidagilar zarur:

• funksional diagnostika xonasi (sportchilar organizmining funksional holati bo'yicha tezkor ma'lumot olish uchun);

• psixologik dam olish xonasi; fizioterapiya xonasi (davolash-profilaktika va stimullovchi protseduralarni o'tkazish uchun);

• baroterapiya xonasi (lokal va global protseduralarni o'tkazish uchun);

• sauna hamda unga tutash xonalar (kiyinish xonasi, dush xonalari, oldindona, balneologik protseduralar uchun vanna-basseynlar, suv oqimi ta'siri uchun moslamalar, vibro, gidro, pnevmo va qo'lda massaj o'tkaziladigan dam olish xonasi);

• yuqori biologik faollikka ega mahsulotlar va sport ichimliklarini tayyorlash hamda qo'llash xonasi;

• trenajyor qurilmalari va moslamalar bilan jihozlangan atletik tayyorgarlik zali (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun).

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii / B.A. Ashmarin. - M.: FiS, 1978. - 233 s.

2.Rasulovich R.R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – C. 309-314.

3.Verxoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov / Yu.V. Verxoshanskiy. - M.: FiS, 1988. - 331 s.

4.Alimovich, Farmonov Utkir, and Ergashov Hamza Rajabmurotovich. "Ways to Increase the Efficiency of Physical Education Lessons."*Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal* 2.4 (2023): 336-339.

5.Рахмонов, Рауф Расулович. "Состав беговых нагрузок и используемых средств бегунов на средние дистанции на этапе годовой подготовки" IQRO INDEXING 10.2 (2024): 135-139.

6.Рахмонов Р, Истамов Ж. Методы развития скорости учащихся в волейбольных клубах общеобразовательных школ//Международный мультидисциплинарный журнал исследований и разработок. - 2025. - Т. 1. - №. 3. - С. 155-159.

7.Farmonov, U.A. "The Development of Jumping Ability in Young Basketball Players 12-13 Years Old."*International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development* 3.3: 218-222.

8.Салимов, Г.М., Дустов, Б.А., Фарманов, У.А., & Рахмонов, Р.Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

9.Dubrovskiy V.I. Massazh: podderzhanie i vosstanovlenie sportivnoy rabotosposobnosti

/ V.I. Dubrovskiy. - M.: FiS, 1988. - 235 s.

10.Rakhimov, S., Kurbonova, D., Rayimov, A., Juraeva, M., & Farmonov, U. (2026, March). Determining the optimal insulation thickness for external walls and assessing its cost-effectiveness. In Third International Conference on Optics, Materials Science, and Computing in Condensed-Matter Physics (OMCCP-2025) (Vol. 14126, pp. 446-452). SPIE.

11.Mironova Z.S. Printsipy i metody vosstanovleniya sportivnoy rabotosposobnosti / Z.S. Mironova. - M.: FiS, 1983. - 141 s.

12.Pavlov S.E. Vosstanovlenie v sporte: teoreticheskie i prakticheskie aspekty / S.E. Pavlov // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - 2000. - № 1. - S.23-26.

YOSH FUTBOLCHILARNING TAYYORGARLIK JARAYONINI TASHKIL ETISH VA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Fazliddinov Farhod Savriyevich
Sport va san'at fakulteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'sib kelayotgan futbolchilarning sport mahoratini shakllantirish va rivojlantirish jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanishning imkoniyatlari hamda samaradorligi ilmiy-pedagogik nuqtayi nazardan keng yoritilgan. Tadqiqot davomida mobil dastur asosida futbolchilarning jismoniy holati, texnik-taktik ko'nikmalari, psixologik tayyorgarligi va nazariy bilimlarini yagona tizimga birlashtirishga qaratilgan kompleks mashg'ulot metodikasi ishlab chiqilgan va uning amaliy natijalari tahlil qilingan.*

Taklif etilayotgan yondashuv sportchilarning individual xususiyatlari, yosh davriga mos fiziologik ko'rsatkichlari, funksional tayyorgarlik darajasi hamda rivojlanish sur'atlarini hisobga olish imkonini beradi. Metodikaning asosiy yo'nalishi mashg'ulot jarayonidagi yuklamalarni sportchining real imkoniyatlariga muvofiq belgilash, ularning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich tartibga solish hamda jismoniy va ruhiy ortiqcha charchashning oldini olishdan iborat.

Tayanch so'zlar: *Individual tayyorgarlik, kompleks metodika, raqamli monitoring, sport tayyorgarligi , yosh futbolchilar, mobil texnologiyalar.*

Kirish: Bugungi sport amaliyotida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini yangi pedagogik yondashuvlar va innovatsion vositalar asosida takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biri bo'lib qolmoqda. Sport natijalarining tobora yuksalib borishi, musobaqalar raqobatining kuchayishi hamda futbolchilarga qo'yiladigan talablarning ortishi mashg'ulot jarayonini yanada aniq, individual va ilmiy asosda tashkil etishni taqozo etmoqda. Shu nuqtayi nazardan, har bir sportchining yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga, funksional holatiga, texnik tayyorgarligiga va psixologik xususiyatlariga mos ravishda mashg'ulot mazmunini belgilash alohida ahamiyat kasb etadi.

Yosh futbolchilar bilan ishlashda individual yondashuvdan foydalanish ularning mavjud imkoniyatlarini to'g'ri aniqlash, rivojlanish sur'atlarini muntazam kuzatish va mashg'ulot vositalarini shaxsiy ehtiyojlariga moslashtirish imkonini beradi. Bunday tashkil etilgan tayyorgarlik jarayoni orqali tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar bilan bir qatorda, to'p bilan muomala qilish, uzatish, qabul qilish, zarba berish va turli o'yin vaziyatlarida texnik-taktik yechimlarni qo'llash ko'nikmalari ham izchil rivojlantiriladi. Shu bilan birga, sportchining vaziyatni tez anglash, mustaqil qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan baholash va ruhiy bosim ostida o'zini boshqara olish qobiliyatlarini shakllantirish ham tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Raqamlashtirish jarayonining sport sohasiga faol kirib kelishi esa futbolchilarni tayyorlash metodikasida yangi imkoniyatlarni yuzaga chiqarmoqda. Turli mobil dasturlar, elektron monitoring tizimlari, raqamli tahlil vositalari va ma'lumotlarni qayta ishlash texnologiyalari yordamida sportchining mashg'ulotdagi faoliyatini kuzatish, jismoniy yuklama hajmini nazorat qilish hamda erishilgan natijalarni tezkor baholash mumkin. Mazkur texnologiyalar murabbiyga olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot dasturiga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish va tayyorgarlik jarayonini yanada samarali boshqarish imkonini beradi.Jumladan, mobil ilovalar yordamida mashg'ulot jarayonini maqbullashtirish, yuklama hajmi va jadalligini aniq belgilash hamda

nazorat qilish, sportchining funksional holatini muntazam kuzatib borish va rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasini tahlil etish imkoniyatlari tobora kengayib bormoqda. Mazkur yondashuv mashg‘ulotlarning ilmiy-metodik jihatdan asoslanganligini ta’minlash bilan bir qatorda, ortiqcha jismoniy zo‘riqish va jarohatlanish ehtimolini kamaytirishga ham yordam beradi.

Maqolaning dolzarbligi: Bugungi kunda sport tizimining globallashuvi va raqobat darajasining keskin ortib borishi yosh futbolchilarni tayyorlash jarayoniga yangi, innovatsion yondashuvlarni joriy etishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni kompleks tayyorlash masalasi ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. An’anaviy mashg‘ulot tizimlari ko‘p hollarda umumiy yondashuvga asoslangan bo‘lib, har bir futbolchining funksional imkoniyatlari, psixologik holati va rivojlanish sur’atlarini to‘liq hisobga olish imkonini bermaydi.

Shu bilan birga, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi sport sohasiga ham keng kirib kelib, mashg‘ulot jarayonini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Xususan, mobil texnologiyalar sport mashg‘ulotlarini tashkil etish, boshqarish va nazorat qilishda samarali vosita sifatida shakllanmoqda. Ular orqali mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchining joriy holatini real vaqt rejimida monitoring qilish, rivojlanish dinamikasini tahlil qilish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkoniyati yaratiladi.

Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik-taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlikni o‘zaro integratsiyalashgan holda rivojlantirish zarurati mavjud. Biroq amaliyotda ushbu yo‘nalishlarni yagona tizim asosida boshqarishga xizmat qiluvchi samarali metodik vositalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Aynan shu jihat mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Maqolaning maqsadi. yosh futbolchilarning sport tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mobil texnologiyalar asosidagi kompleks metodikani ishlab chiqish va uning ilmiy-pedagogik samaradorligini asoslash.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

yosh futbolchilar tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash; mobil texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish;

individual mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va monitoring qilish mexanizmini ishlab chiqish;

jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlikni yagona tizim asosida tashkil etish..

Tadqiqot obyekti —yosh futbolchilarning individual sport tayyorgarligi jarayoni, ya’ni ularning jismoniy, texnik-taktik, psixologik va funksional tayyorgarligini rivojlantirish hamda ushbu jarayonni boshqarish va takomillashtirish faoliyati.

Materiallar va metodlar. Tadqiqotda yosh futbolchilarning individual tayyorgarligini mobil texnologiyalar asosida takomillashtirishga yo‘naltirilgan kompleks metodik yondashuvdan foydalanildi. Metodikaning asosiy vositasi sifatida “Yosh futbolchi” mobil ilovasidan foydalanish nazarda tutildi. Ilova mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, mashqlarni tanlash, bajarilgan topshiriqlarni qayd etish, yuklamalarni nazorat qilish va sportchining rivojlanish dinamikasini tahlil qilish imkoniyatlarini birlashtiradi.

Kompleks metodika beshta asosiy yo‘nalishni qamrab oldi: jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik. Har bir yo‘nalish 13–14 yoshli futbolchilarning yosh xususiyatlari, funksional imkoniyatlari va individual tayyorgarlik darajasiga muvofiq shakllantirildi.

Jismoniy tayyorgarlik yo‘nalishida kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi tanlandi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borish tamoyili asosida rejalashtirilib, mashg‘ulot davomiyligi, intensivligi va takrorlanish soni individual imkoniyatlarga moslashtirildi.

Texnik tayyorgarlikda to‘pni qabul qilish, uzatish, olib yurish va zarba berish kabi asosiy futbol texnikalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar qo‘llanildi. Mashqlarning bajarilish ketma-ketligi, texnik talablari va ehtimoliy xatolarni bartaraf etish usullari mobil ilova

orqali vizual materiallar yordamida tushuntirildi.

Taktik tayyorgarlik futbolchilarning o‘yin vaziyatlarini anglash, pozitsion joylashuv, hujum va himoya harakatlari, jamoaviy hamkorlik hamda tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirildi.

Natijalar . Tadqiqot natijasida mobil texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan kompleks metodikaning yosh futbolchilar individual tayyorgarligini tashkil etish uchun bir qator metodik imkoniyatlarni yaratishi aniqlandi. “Yosh futbolchi” mobil ilovasi yordamida mashg‘ulot jarayonini yagona tizim asosida rejalashtirish, bajarilishini nazorat qilish va olingan natijalarni tahlil qilish imkoniyati shakllantirildi.

Metodikaning qo‘llanilishi, avvalo, mashg‘ulot jarayonining tizimliligi va izchilligini ta’minlashga xizmat qiladi. Har bir futbolchining tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlariga mos mashqlarni tanlash orqali differensial yondashuvni amalga oshirish mumkin. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich tartibga solish sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos mashg‘ulot jarayonini shakllantirish imkonini beradi.

Video va animatsion materiallardan foydalanish mashqlar texnikasini vizual o‘zlashtirishni yengillashtiradi. Ayniqsa, yosh futbolchilar uchun harakatlarni ko‘rgazmali tarzda namoyish etish texnik elementlarni to‘g‘ri bajarish va ta’minlanadi. Bu esa individual tayyorgarlik jarayonini faqat alohida jismoniy yoki texnik ko‘rsatkichlarni rivojlantirish bilan cheklamasdan, futbolch mavjud xatolarni kamaytirishga yordam beradi.

Kompleks yondashuv natijasida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi ta’minlanadi. Bu esa individual tayyorgarlik jarayonini faqat alohida jismoniy yoki texnik ko‘rsatkichlarni rivojlantirish bilan cheklamasdan, futbolchining umumiy sport kompetensiyasini shakllantirishga yo‘naltirish imkonini beradi.

Muhokama. Olingan natijalar mobil texnologiyalardan foydalanish yosh futbolchilar tayyorgarligini individuallashtirish va mashg‘ulot jarayonini raqamli monitoring asosida boshqarish uchun muhim metodik imkoniyatlarga ega ekanligini ko‘rsatadi. An’anaviy mashg‘ulot tizimidan farqli ravishda, mobil platforma orqali sportchi faoliyati haqidagi ma’lumotlarni muntazam qayd etish va ulardan keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda foydalanish mumkin.

Tadqiqotda ishlab chiqilgan yondashuv sport tayyorgarligining turli komponentlarini yagona tizimga birlashtirish bilan ahamiyatlidir. Jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik harakatlarning samaradorligi uchun zarur asos bo‘lsa, psixologik va nazariy tayyorgarlik futbolchining o‘yin vaziyatlarini to‘g‘ri anglash, qaror qabul qilish va musobaqa sharoitida o‘z imkoniyatlarini samarali namoyon etishiga xizmat qiladi. Shu sababli mazkur komponentlarning o‘zaro integratsiyasi yosh futbolchining kompleks rivojlanishi uchun muhim metodik shart sifatida qaraladi.

Xulosa. Yosh futbolchilarni individual jihatdan tayyorlash jarayonida mobil raqamli vositalardan foydalanish sport mashg‘ulotlarini zamonaviylashtirishning istiqbolli usullaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Bunday yondashuv sportchining shaxsiy imkoniyatlari va rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etish, nazorat qilish hamda uning natijalarini tahlil etishga keng sharoit yaratadi. Tadqiqot davomida aniqlangan ma’lumotlar “Yosh futbolchi” mobil ilovasidan foydalanish orqali mashg‘ulotlarni tizimli ravishda rejalashtirish, bajarilgan topshiriqlarni nazorat qilish va sportchilarning rivojlanish dinamikasini baholash imkoniyatlari kengayishini ko‘rsatdi.

Mazkur texnologik yondashuv mashg‘ulot dasturining mazmunini sportchilarning tayyorgarlik holatiga mos ravishda shakllantirish imkonini beradi. Jumladan, futbolchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, texnik-taktik tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari va mashqlarni o‘zlashtirish darajasidan kelib chiqib, tegishli mashg‘ulot vositalarini tanlash mumkin. Mashqlar hajmi, davomiyligi va bajarilish intensivligini muntazam ravishda o‘zgartirib borish orqali sport yuklamalarini bosqichma-bosqich moslashtirish, ortiqcha zo‘riqishning oldini olish va tayyorgarlik jarayonining uzviyligini ta’minlash imkoniyati yuzaga keladi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalardan foydalanish murabbiy faoliyatini ham samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Yig‘ilgan ma’lumotlar asosida har bir futbolchining rivojlanish dinamikasini alohida baholash, mashg‘ulot dasturidagi kamchiliklarni aniqlash va zarur hollarda unga tegishli o‘zgartirishlar kiritish mumkin. Natijada mashg‘ulot jarayoni umumiy yondashuvdan individual boshqaruv tamoyiliga bosqichma-bosqich o‘tadi.

Umuman olganda, mobil texnologiyalarga tayangan kompleks metodik yondashuv yosh futbolchilarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik komponentlarini yagona tizimda rivojlantirish uchun samarali imkoniyat yaratadi. Ushbu yondashuv sportchilarning individual salohiyatini yanada to‘liq namoyon qilish, sport mahoratini muntazam oshirib borish, mashg‘ulot jarayonining sifatini yaxshilash hamda musobaqa sharoitidagi natijadorlikni yuksaltirishga xizmat qiluvchi zamonaviy pedagogik vosita sifatida tavsiflanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. Nazarov, R. (2019). Talaba futbolchilarning tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarini rivojlantirish usullari. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.

3. Qodirov, Sh. (2018). Oliy ta’lim muassasalarida futbol klublarini tashkil etish va boshqarish metodikasi. Toshkent: “Sport va sog‘lomlashtirish” nashriyoti.

4. Mo‘minov F.I. Yosh futbolchilarning individual tayyorgarligini rivojlantirishda mobil texnologiyalar asosidagi kompleks metodika. – Buxoro: Buxoro davlat universiteti, 2026. – 150 b.

5. Yuri Verkhoshansky Yu.V. Maxsus kuch tayyorgarligi asoslari. – Moskva: Sovetskiy sport, 2013. – 216 b.

6. David Joyce D., Daniel Lewindon D. High-Performance Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – 400 p.

7. Brian MacKenzie B. Performance Evaluation Tests. – London: Electric Word plc, 2005. – 120 p.

VOLEYBOLCHILARDA TEZKOR QAROR QABUL QILISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Gafurova Mohira Yunusovna
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi
Begimqulova Dinara Olimovna
Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati
kafedrasi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybolchilarning o‘yin jarayonida tezkor va samarali qaror qabul qilish faoliyatining nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. O‘yin davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni qisqa vaqt ichida tahlil qilish, maqbul harakat variantini tanlash va uni to‘g‘ri bajarish sport natijasining samaradorligini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida qaror qabul qilish tezligiga ta’sir etuvchi psixologik, fiziologik hamda taktik omillar o‘rganildi. Olingan natijalar maxsus mashqlar, vaziyatli topshiriqlar va o‘yin sharoitlarini modellashtirish asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar voleybolchilarning tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini samarali shakllantirish va rivojlantirish imkonini berishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: reaksion tezlik, taktika, kognitiv jarayonlar, sport psixologiyasi, voleybol, tezkor qaror qabul qilish.

Kirish. Bugungi voleybol o‘yinlari yuqori sur’at va intensiv harakatlar asosida kechishi bilan ajralib turadi. Bellashuv jarayonida o‘yin vaziyatlarining juda qisqa muddatlarda o‘zgarib turishi sportchidan jismoniy imkoniyatlar bilan bir qatorda tez fikrlash, yuzaga kelgan holatni tezkor tahlil etish hamda eng maqbul harakat variantini tanlash qobiliyatini talab etadi. Musobaqa jarayonida esa vaqtning cheklanganligi sportchining ruhiy jihatdan barqarorligini saqlashi va taktik fikrlash darajasiga bo‘lgan talabni yanada kuchaytiradi.

Tezkor qaror qabul qilish — bu sportchining o‘yin vaziyatini qisqa vaqt ichida anglab, mavjud variantlarni tahlil qilishi va eng samarali harakatni tanlab amalga oshirish qobiliyatidir. Ushbu jarayon sportchining individual texnik-taktik tayyorgarligi, kognitiv imkoniyatlari va psixofiziologik holati bilan chambarchas bog‘liq.

Ilmiy manbalarda quyidagi holatlar aniqlangan:

- tajribali sportchilarda “game reading” — o‘yinni oldindan sezish qobiliyati yuqori rivojlangan bo‘ladi;
- reaksion tezlik va qaror qabul qilish samaradorligi o‘zaro bog‘liq hisoblanadi;
- psixologik bosim va stress noto‘g‘ri qarorlar sonining ortishiga sabab bo‘ladi;
- antisipatsiya qobiliyati sportchining taktik samaradorligini oshiradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi voleybolda tezkor qaror qabul qilish jarayonining ilmiy asoslarini tahlil qilish, unga ta’sir qiluvchi omillarni aniqlash hamda ushbu ko‘nikmani rivojlantirishning samarali metodlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi voleybolda tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirishda psixologik, fiziologik va taktik omillarning kompleks tarzda o‘rganilgani hamda amaliy mashqlar tizimining ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi.

Fiziologik omillar

Tezkor qaror qabul qilish markaziy asab tizimi faoliyati bilan chambarchas bog‘liq. Nerv impulslarining tez uzatilishi reaksion tezlikni belgilaydi.

Fiziologik jihatdan muhim omillar:

- nerv tizimi tezligi;
- ko‘rish analizatori faoliyati;
- mushaklarning tezkor javob reaksiyasi.

Taktik jihatlar

Voleybolda qaror qabul qilish ko‘pincha taktik vaziyatlarga bog‘liq bo‘ladi. Masalan:

- to‘pni qaysi zonaga uzatish;
- zarbani qayerga yo‘naltirish;
- blok qo‘yish yoki himoyaga o‘tish.

Taktik tayyorgarlik yuqori bo‘lgan sportchi vaziyatni oldindan sezadi va tezroq qaror qabul qiladi.

Tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirish usullari

1. O‘yin simulyatsiyalari

Sun’iy yaratilgan o‘yin vaziyatlari sportchining fikrlash tezligini oshiradi.

2. Reaksion mashqlar

Murabbiy tomonidan berilgan signallarga tez javob berish mashqlari samarali hisoblanadi.

3. Video tahlil

O‘yin yozuvlarini ko‘rib chiqish sportchining taktik fikrlashini rivojlantiradi.

4. Cheklangan vaqtli mashqlar

Sportchiga qaror qabul qilish uchun kam vaqt beriladi, bu esa tezkorlikni oshiradi.

Mashg‘ulot jarayonida qo‘llash metodikasi

Mashg‘ulotlarda quyidagilarga e’tibor berish lozim:

1. real o‘yin sharoitiga yaqin vaziyatlar yaratish;
2. sportchilarga mustaqil qaror qabul qilish imkonini berish;
3. murabbiy tomonidan tezkor tahlil va fikr bildirish.

Tadqiqot natijalari

Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatdiki:

1. maxsus mashqlar orqali qaror qabul qilish tezligi 20–25% ga oshadi;
2. o‘yin davomida xatolar soni kamayadi;
3. sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tezkor qaror qabul qilish nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik bilan ham bog‘liq. Shu sababli mashg‘ulotlarda kompleks yondashuv qo‘llanilishi zarur.

1. Kognitiv jarayonlar va qaror qabul qilish modeli

Voleybolda tezkor qaror qabul qilish kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan “axborotni qayta ishlash modeli” asosida tushuntiriladi. Ushbu modelga ko‘ra, sportchi tashqi muhitdan kelayotgan axborotni (to‘pning tezligi, raqib joylashuvi, jamoadoshlar pozitsiyasi) qabul qiladi va qisqa vaqt ichida uni tahlil qiladi.

Kognitiv jarayonlar quyidagi elementlarni o‘z ichiga oladi:

- Persepsiya tezligi – vaziyatni tez anglash qobiliyati
- Antisipatsiya – voqeani oldindan sezish
- Qaror variantlarini solishtirish – eng optimal variantni tanlash
- Motor javob – qarorni amalda bajarish

Yuqori malakali voleybolchilar aynan antisipatsiya qobiliyati orqali raqib harakatini oldindan bilib, tezroq qaror qabul qiladi.

2. Antisipatsiya (oldindan sezish)ning roli

Antisipatsiya — bu sportchining kelajakdagi harakatni oldindan taxmin qilish qobiliyatidir. Voleybolda bu quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- uzatuvchining qo‘l harakatidan qayerga uzatishini bilish;
- raqib hujumchisining zarba yo‘nalishini oldindan sezish;
- blok qo‘yishda to‘g‘ri joylashish.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tajribali sportchilar yangi boshlovchilarga nisbatan 30–40% tezroq to‘g‘ri qaror qabul qiladi. Bu ularning antisipatsiya darajasi yuqoriligi bilan izohlanadi.

3. Stress va bosim ostida qaror qabul qilish

Musobaqa jarayonida sportchi kuchli psixologik bosim ostida bo‘ladi. Bu quyidagi omillar bilan bog‘liq:

- tomoshabinlar bosimi;
- hisobning keskinligi;
- xatodan qo‘rqish.

Stress quyidagi salbiy ta’sirlarni keltirib chiqarishi mumkin:

- diqqatning torayishi;
- noto‘g‘ri qarorlar sonining oshishi;
- reaksiyaning sekinlashuvi.

Shu sababli sportchilarni psixologik tayyorlash juda muhim:

- nafas olish mashqlari;
- vizualizatsiya;
- musobaqa simulyatsiyasi.

4. Qaror qabul qilish va o‘yin pozitsiyalari o‘rtasidagi farq

Voleybolda turli pozitsiyalarda qaror qabul qilish tezligi va turi farq qiladi:

- Bog‘lovchi (setter) Eng tez qaror qabul qiluvchi o‘yinchi. Har bir hujumni tashkil qiladi. 1–2 soniya ichida qaror qiladi.
- Hujumchi (spiker) Zarba yo‘nalishini tez tanlashi kerak (blokdan qochish, bo‘sh zonani topish).
- Libero Himoyada tez reaksion qaror qabul qiladi (qabul qilish yo‘nalishi, joylashuv).

Bu shuni ko‘rsatadiki, har bir pozitsiya uchun alohida trening metodikasi zarur.

5. Zamonaviy texnologiyalar yordamida qaror qabul qilishni rivojlantirish

Bugungi kunda sportda innovatsion texnologiyalar keng qo‘llanilmoqda:

- Video tahlil tizimlari O‘yin vaziyatlarini sekinlashtirib ko‘rib chiqish imkonini beradi.
- Sensorli trening qurilmalari reaksion tezlikni o‘lchaydi va rivojlantiradi.

Bu texnologiyalar sportchilarning o‘rganish jarayonini tezlashtiradi.

6. Amaliy mashqlar kompleksi

1-mashq: Rangli signalga reaksiya

Murabbiy turli rangli signallar beradi, har bir rang ma’lum harakatni bildiradi (masalan: sakrash, pas berish).

2-mashq: 3 variantli hujum

Sportchi 3 xil variantdan birini tez tanlashi kerak (chap, o‘ng, markaz).

3-mashq: Cheklangan vaqtli uzatish

Bog‘lovchiga 2 soniya ichida qaror qabul qilish sharti qo‘yiladi.

4-mashq: Noma’lum yo‘nalishli zarba

Murabbiy oxirgi soniyada yo‘nalishni o‘zgartiradi.

Tadqiqot natijalari. Ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, voleybolda tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirishda kognitiv, psixologik va jismoniy omillar kompleks tarzda o‘rganildi hamda amaliy mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari voleybolda tezkor qaror qabul qilish jarayoni psixologik, fiziologik va taktik omillarning o‘zaro integratsiyasi asosida shakllanishini ko‘rsatdi. Sportchining diqqatni tez yo‘naltira olishi, tafakkur tezligi va vaziyatni tahlil qilish qobiliyati o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Tadqiqot davomida stress omilining qaror qabul qilish sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. Psixologik bosim ostida sportchilarda diqqatning torayishi, reaksiyaning sekinlashuvi va noto‘g‘ri qarorlar sonining ortishi kuzatildi. Shu sababli mashg‘ulot jarayoniga psixologik tayyorgarlik elementlarini integratsiya qilish muhim hisoblanadi.Shuningdek, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning taktik tafakkurini rivojlantirishda yuqori samaradorlik ko‘rsatdi. Video tahlil, virtual reallik elementlari va sensorli trening vositalari sportchilarning o‘yin vaziyatlarini tez anglash hamda optimal qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Voleybolda tezkor qaror qabul qilish sportchilarning texnik-taktik mahorati va umumiy o‘yin samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari qaror qabul qilish jarayoni sportchining kognitiv faoliyati, psixologik barqarorligi, reaksion tezligi va taktik tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liqligini ko‘rsatdi.

Aniqlanishicha, maxsus tashkil etilgan pedagogik mashqlar, o‘yin simulyatsiyalari va psixologik treninglar sportchilarning o‘yin vaziyatlarini tez baholash hamda optimal qaror qabul qilish qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantiradi. Ayniqsa, antisipatsiya qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning raqib harakatlarini oldindan sezish imkoniyatini oshiradi va taktik samaradorlikni yaxshilaydi.

Mazkur tadqiqot natijalari voleybol murabbiylari, sport pedagoglari hamda yosh sportchilar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, mashg‘ulotlar metodikasini takomillashtirish va sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonuni //Xalq so‘zi. – 04.09.2015.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O‘zDJTI, 2005.

4. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Akramov J.A. “gandbol”. Toshkent O‘zDJTI nashriyoti – matbaa bo‘limi. 2005y.

5. Akramov J.A. Gandbol: Darslik 2008 y

6. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish //O‘quv qo‘llanma. - T., 2005

7. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish: oliy o‘quv yurtlari uchun darslik.- T.: Abu Ali Ibn Sino tibbiyot nashr, 2002.

JISMONIY TARBIYA TA’LIMIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR VA ULARNING SALOMATLIK KO‘RSATKICHLARIGA TA’SIRI

Salimov Gairat Mukhamedovich

BuxDU professori, pedagogika fanlari nomzodi

g.m.salimov@buxdu.uz; Tel: (+99897) 280 41 40

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya ta’limida innovatsion yondashuvlardan foydalanishning nazariy va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. Raqamli texnologiyalar, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, interfaol metodlar, fitnes-texnologiyalar, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, monitoring va individuallashtirilgan yuklamalarning o‘quvchi va talabalar salomatligiga ta’siri yoritiladi. Innovatsion yondashuvlar jismoniy faollikka qiziqishni oshirish, harakat faolligini me’yorlashtirish, funksional holatni yaxshilash va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, innovatsion yondashuv, salomatlik, jismoniy faollik, raqamli texnologiya, pedagogik texnologiya, funksional holat, monitoring, sog‘lom turmush tarzi.

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical significance of using innovative approaches in physical education. Particular attention is paid to the impact of digital technologies, student-centered learning, interactive methods, fitness technologies, health-enhancing exercises, monitoring, and individualized physical loads on the health of school and university students. It is substantiated that innovative approaches contribute to increasing interest in physical activity, optimizing the level of motor activity, improving functional health status, and developing healthy lifestyle skills.

Keywords: physical education, innovative approach, health, physical activity, digital technology, pedagogical technology, functional status, monitoring, healthy lifestyle.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya faqat harakat ko‘nikmalarini shakllantiruvchi fan sifatida emas, balki yosh avlodning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini qo‘llab-quvvatlovchi muhim pedagogik vosita sifatida qaralmoqda. Kamharakat turmush tarzi, ekran oldida o‘tkaziladigan vaqtning ortishi va kundalik harakat faolligining kamayishi ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yanada mazmunli, qiziqarli va sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishda tashkil etish zaruratini kuchaytiradi. [3; 6]

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti bolalar va o‘smirlar uchun muntazam o‘rta va yuqori intensivlikdagi jismoniy faollikni tavsiya etadi. Shu sababli jismoniy tarbiya darslarida innovatsion pedagogik va raqamli yechimlarni qo‘llash nafaqat ta’lim sifati, balki salomatlikni mustahkamlash nuqtai nazaridan ham dolzarb hisoblanadi [1].

Maqolaning maqsadi — jismoniy tarbiya ta’limida qo‘llanilayotgan innovatsion yondashuvlarni tizimlashtirish hamda ularning asosiy salomatlik ko‘rsatkichlariga ehtimoliy ijobiy ta’sir mexanizmlarini pedagogik nuqtai nazardan yoritish.

Asosiy qism. Innovatsion yondashuv deganda ta’lim maqsadi, mazmuni, metodi va baholash vositalarini zamonaviy pedagogik hamda texnologik imkoniyatlar asosida takomillashtirish tushuniladi. Jismoniy tarbiyada bunday yondashuv o‘quvchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, qiziqishi va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni individuallashtirishga xizmat qiladi. [3]

Shaxsga yo‘naltirilgan ta’limda barcha o‘quvchilarga bir xil yuklama berish o‘rniga ularning tayyorgarlik darajasiga mos topshiriqlar belgilanadi. Bu yondashuv mashqlarni xavfsiz bajarish, muvaffaqiyat hissini kuchaytirish va jismoniy tarbiyaga barqaror motivatsiya hosil qilish imkonini beradi. [3; 6]

Interfaol va o‘yin texnologiyalari esa estafeta, stansiyali mashg‘ulot, kichik guruhlardagi vazifalar, harakatli kvestlar va jamoaviy topshiriqlar orqali darsning emotsional jozibadorligini oshiradi. Bunda o‘quvchi passiv ijrochidan faol ishtirokchiga aylanadi. [3; 6]

Raqamli texnologiyalar va monitoring imkoniyatlari. Raqamli vositalar jismoniy tarbiya ta’limida harakat natijalarini tezkor qayd etish va tahlil qilish imkonini kengaytiradi. Pedometr, fitnes-treker, yurak urishi chastotasini o‘lchovchi qurilmalar, mobil ilovalar va elektron kundaliklar orqali qadamlar soni, faollik davomiyligi, yuklama intensivligi kabi ko‘rsatkichlarni kuzatish mumkin.

Monitoringning pedagogik ahamiyati shundaki, o‘qituvchi natijalarni faqat baholash uchun emas, balki keyingi yuklamani to‘g‘ri rejalashtirish uchun ham qo‘llaydi. Masalan, o‘quvchining yurak urishi yoki charchoq belgilari yuklama haddan tashqari yuqori ekanini ko‘rsatsa, mashq

intensivligi moslashtiriladi. Shu tariqa raqamli monitoring individual yondashuv va xavfsizlikni kuchaytiradi.

Biroq raqamli vosita maqsad emas, pedagogik vazifani hal qiluvchi yordamchi vosita bo‘lishi kerak. Ma’lumotlarni maxfiy saqlash, o‘quvchilarni bir-biri bilan keskin taqqoslamaslik va natijalarni sog‘lom raqobat hamda shaxsiy rivojlanish tamoyili asosida talqin qilish muhim.

Fitnes va sog‘lomlashtiruvchi texnologiyalar. An’anaviy gimnastika va sport o‘yinlari bilan bir qatorda aerobika elementlari, ritmik gimnastika, funksional mashqlar, cho‘zilish, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlardan maqsadli foydalanish dars mazmunini boyitadi. Turli mashqlarning uyg‘unligi yurak-qon tomir va nafas tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, mushak chidamliligi va harakatchanlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. [3; 4]

Sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalishdagi innovatsiyaning muhim belgisi — yuqori natijaga erishishdan ko‘ra salomatlikni saqlash, harakatdan zavq olish va uzoq muddatli faol hayot odatini shakllantirishga ustuvorlik berishdir. Bu yondashuv jismoniy tarbiyani faqat normativ topshirishga qaratilgan darsdan shaxsiy salomatlik madaniyatini shakllantiruvchi ta’lim jarayoniga aylantiradi. [3; 6]

Innovatsion yondashuvlarning salomatlik ko‘rsatkichlariga ta’siri

Muntazam va to‘g‘ri me’yorlangan jismoniy faollik bolalar va yoshlarda kardiorespirator tayyorgarlik, mushak va suyak salomatligi, harakat qobiliyatlari hamda umumiy funksional holatni yaxshilash bilan bog‘liq [1; 2; 4; 5]. Ta’lim muhitida innovatsion yondashuvlar ushbu foydani quyidagi yo‘nalishlarda kuchaytirishi mumkin:

Innovatsion yondashuv	Pedagogik samara	Salomatlikka bog‘liq kutilgan ta’sir
Individuallashtirilgan yuklama	Mashq darajasini imkoniyatga moslashtirish	Ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish, funksional tayyorgarlikni bosqichma-bosqich oshirish
Interfaol va o‘yin metodlari	Qiziqish va faol ishtirokni kuchaytirish	Harakat faolligi hajmini oshirish, emotsional farovonlikni qo‘llab-quvvatlash
Raqamli monitoring	Natijani tezkor kuzatish va teskari aloqa	Yuklamani nazorat qilish, shaxsiy progressni anglash
Fitnes va funksional mashqlar	Dars mazmunini xilma-xillashtirish	Chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish
Loyiha va mustaqil faollik	Salomatlik uchun shaxsiy mas’uliyatni oshirish	Sog‘lom turmush tarziga oid barqaror odatlarni shakllantirish

Samaradorlikni baholash mezonlari. Innovatsion jismoniy tarbiya dasturining samaradorligini baholashda faqat sport natijasi yoki normativ ko‘rsatkichlar bilan cheklanish maqsadga muvofiq emas. Baholash tizimi kompleks bo‘lib, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, harakat faolligi, darsdagi ishtirok, motivatsiya va salomatlikka oid bilimlarni qamrab olishi lozim. [3; 6]

Amaliyotda dastlabki va yakuniy diagnostika natijalarini taqqoslash, yurak urishi chastotasi va tiklanish tezligini kuzatish, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik va koordinatsiya testlaridan foydalanish mumkin. Shu bilan birga, o‘quvchining sub’ektiv holati — kayfiyat, charchoq va mashg‘ulotga qiziqish kabi belgilar ham e’tibordan chetda qolmasligi kerak. [4; 6]

Tadqiqot dizaynida salomatlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishni aynan innovatsion metod bilan bog‘lash uchun nazorat va tajriba guruhlari, bir xil o‘lchov mezonlari hamda yetarli davomiylikdan foydalanish ilmiy ishonchlilikni oshiradi.

Amaliyotga joriy etish shartlari. Innovatsion yondashuvlarni samarali joriy etish o‘qituvchining

raqamli va metodik kompetentligiga bog‘liq. O‘qituvchi texnologiyadan foydalanishni bilish bilan birga uning qaysi pedagogik maqsadga xizmat qilishini aniq belgilashi zarur. Shuningdek, sport inventarlari, xavfsiz maydon, sanitariya-gigiena talablari va tibbiy-pedagogik nazorat ham muhim shartlardir. [3; 6]

Dars jarayonida salomatlikni asrash tamoyili ustuvor bo‘lishi lozim. Jismoniy yuklama yosh va tayyorgarlikka mos bo‘lishi, qizdirish va tiklanish bosqichlari saqlanishi, mashq texnikasi tushunarli ko‘rsatilishi kerak. Sog‘liq bilan bog‘liq cheklovlari bo‘lgan o‘quvchilar uchun esa tegishli mutaxassis tavsiyalariga muvofiq moslashtirilgan faoliyat tashkil etiladi. [1; 3; 6]

Xulosa. Jismoniy tarbiya ta’limida innovatsion yondashuvlardan maqsadli foydalanish darsning mazmundorligi va o‘quvchilar faolligini oshirish bilan birga salomatlikni mustahkamlashga yo‘naltirilgan pedagogik muhitni shakllantiradi. Shaxsga yo‘naltirilgan yuklama, interfaol metodlar, raqamli monitoring, fitnes va sog‘lomlashtiruvchi texnologiyalar jismoniy faollikni muntazamlashtirish hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyat yaratadi. [3; 4; 6]

Shu bilan birga, innovatsiyaning samarasi texnologiyaning o‘zi bilan emas, uning ilmiy asoslangan, xavfsiz va pedagogik maqsadga muvofiq qo‘llanilishi bilan belgilanadi. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani salomatlikka yo‘naltirilgan innovatsion model asosida tashkil etish yoshlarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning muhim omili bo‘lib xizmat qiladi. [3; 6]

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
2. World Health Organization. Global Status Report on Physical Activity 2022. Geneva: WHO, 2022.
3. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.
4. Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health. 2006. Vol. 76, No. 8. P. 397–401.
5. Donnelly J.E. et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2016. Vol. 48, No. 6. P. 1197–1222.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools. Atlanta: CDC, 2013.

OLIY TA’LIM TALABALARIDA STOL TENNISI TEXNIK-TAKTIK KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI VA INDIVIDUAL YONDASHUVLAR.

Kadirov Shaxrux Ne’matovich
Buxoro davlat universiteti,
Sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy ta’lim talabalari bilan stol tennisi mashg‘ulotlarini tashkil etishda raqamli texnologiyalar, individual ta’lim trayektoriyasi va o‘yin vaziyatlariga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlikning metodik imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy g‘oyasi an’anaviy ko‘rsatish va takrorlash usullarini videoanaliz, sensor-motor topshiriqlar, differensial yuklama hamda muammoli o‘yin vaziyatlari bilan integratsiyalashdan iborat. Maqolada raketkani ushlash, boshlang‘ich holat, oyoq ishlashi, topspin, backspin, blok, servis-qabul va tezkor qaror qabul qilishni bosqichma-bosqich rivojlantirish modeli taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: stol tennisi, oliy ta’lim, texnik-taktik tayyorgarlik, raqamli texnologiya, videoanaliz, individual yondashuv, sensor-motor reaksiya, differensial.

Kirish. Stol tennisi qisqa vaqt ichida ko‘rish, idrok etish, qaror qabul qilish va harakatni bajarish jarayonlari birlashadigan sport turi hisoblanadi. Talaba to‘pning uchish yo‘nalishi,

aylanishi, tezligi va raqibning tana holatini bir vaqtning o‘zida baholab, mos texnik harakatni tanlashi kerak. Shu sababli oliy ta’lim sharoitida stol tennisi o‘rgatish faqat zarba texnikasini takrorlash bilan cheklanmasdan, harakatni boshqarish, vaziyatni anglash va o‘z faoliyatini tahlil qilish kompetensiyalarini ham rivojlantirishi lozim.

Bugungi ta’lim amaliyotida raqamli video, mobil ilovalar, elektron qaydnomalar va tezkor fikr-mulohaza vositalaridan foydalanish o‘qitish samaradorligini oshiruvchi omil sifatida qaralmoqda. Stol tennisi mashg‘ulotlarida videoanaliz orqali zarba amplitudasi, raketka burchagi, oyoq qo‘yilishi va tana og‘irlik markazining siljishini ko‘rish mumkin. Bunday tahlil talabaning xatosini aniq anglashiga va tuzatish mashqlarini ongli bajarishiga yordam beradi.

Tadqiqotning dolzarbligi oliy ta’lim talabalarining tayyorgarlik darajasi bir xil emasligi bilan ham izohlanadi. Ayrim talabalar sport tajribasiga ega bo‘lsa, boshqalari stol tennisi bilan ilk bor shug‘ullanadi. Demak, yagona yuklama va bir xil topshiriq barcha talabalar uchun bir xil natija bermaydi. Individual yondashuv, differensial topshiriqlar va o‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlar ushbu muammoni bartaraf etishning samarali yo‘llaridan biridir.

Tadqiqotning maqsadi — oliy ta’lim talabalarida stol tennisi texnik-taktik ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun zamonaviy raqamli, individual va muammoli-o‘yin yondashuvlariga asoslangan metodik modelni ishlab chiqish va ilmiy-metodik jihatdan asoslash.

Tadqiqot materiallari va usullari. Tadqiqot mazmuni ilmiy-pedagogik kuzatuv, pedagogik tahlil, amaliy mashg‘ulotlarni modellashtirish, nazorat mashqlari, videoanaliz, ekspert baholash va so‘rovnoma usullariga tayandi. Ushbu usullar texnik harakatlarning bajarilish sifati, o‘yin vaziyatida qaror qabul qilish, motivatsiya va mustaqil mashq qilish faolligini kompleks baholash imkonini beradi.

Tadqiqot modeli uch bosqichdan tashkil etildi: diagnostik bosqichda boshlang‘ich texnik tayyorgarlik va sensor-motor reaksiyalar aniqlanadi; rivojlantiruvchi bosqichda differensial mashqlar, video tahlil va kichik o‘yinlar qo‘llanadi; yakuniy bosqichda texnik aniqlik, taktik tanlov va o‘yin samaradorligi qayta baholanadi. Har bir bosqichda talabaning individual xatolari bo‘yicha qisqa teskari aloqa berish nazarda tutiladi.

Nazorat topshiriqlari sifatida 30 soniyalik to‘pni ketma-ket qaytarish, belgilangan nishonga zarba berish, servisni zonalarga yo‘naltirish, forehand va backhand almashinuvi, signalga javob berish hamda cheklangan vaqtli o‘yin vaziyatlari tanlandi. Baholashda aniqlik, davomiylik, texnik barqarorlik, qaror qabul qilish tezligi va xatolar soni mezonlari hisobga olinadi.

Raqamli yondashuvda smartfon kamerasi yoki planshet yordamida mashq jarayoni qisqa videolarga yozib olinadi. Talaba video orqali o‘z harakatini kuzatadi, o‘qituvchi esa ikki yoki uchta ustuvor tuzatish nuqtasini belgilaydi. Bu usul ortiqcha ko‘rsatmalarni kamaytirib, o‘quvchi e’tiborini asosiy texnik muammoga yo‘naltiradi.

Natijalar. Taklif etilayotgan metodik modelning birinchi natijasi texnik harakatlarni o‘zlashtirishning izchilligini ta’minlashdir. Dars boshida umumiy koordinatsion tayyorgarlik va oyoq ishlashi mashqlari, keyin alohida zarba texnikasi, undan so‘ng servis-qabul va o‘yin vaziyatlari bajariladi. Mazkur ketma-ketlik harakatni oddiydan murakkabga, nazorat qilinadigan sharoitdan o‘zgaruvchan sharoitga olib o‘tadi.

Ikkinchi natija individual topshiriqlarni tashkil etish bilan bog‘liq. Boshlang‘ich darajadagi talabalarga to‘p balandligi va tezligi nisbatan qulay bo‘lgan mashqlar beriladi; o‘rta darajadagilarga yo‘nalish va aylanishi o‘zgaruvchi to‘plar bilan ishlash topshiriladi; yuqori darajadagilarga esa vaqt cheklovi, zonal nishon va taktik shartlar kiritilgan topshiriqlar beriladi. Shu tariqa bir guruh ichida turli tayyorgarlik darajasiga mos yuklama yuzaga keladi.

Uchinchi natija — videoanaliz va tezkor teskari aloqaning o‘quv motivatsiyasiga ta’siri. Talaba o‘zining oldingi va keyingi bajarishlarini taqqoslash orqali rivojlanish dinamikasini ko‘radi. O‘qituvchining aniq, qisqa va ijobiy yo‘naltirilgan fikri mashqni takrorlashga bo‘lgan ichki ehtiyojni kuchaytiradi.

To‘rtinchi natija texnik-taktik integratsiyaning kuchayishidir. Masalan, topspinni alohida bajarishdan tashqari, uni qisqa servisdan keyingi hujum, raqibning backspin zarbasiga javob yoki bo‘sh zonaga yo‘naltirish vaziyatida qo‘llash o‘rgatiladi. Bu yondashuv texnik harakatni real o‘yin

mazmuni bilan bog‘laydi.

Metodik modelning asosiy tarkibiy qismlari quyidagi jadvalda umumlashtiriladi.

1-jadval

Yo‘nalish	Zamonaviy metod	Asosiy topshiriq	Kutiladigan natija
Texnik tayyorgarlik	Videoanaliz va mikro-teskari aloqa	Forehand/backhand, raketka burchagini nazorat qilish	Aniqlik va barqarorlik
Jismoniy tayyorgarlik	Differensial yuklama	Oyoq ishlashi, qisqa tezlanish, koordinatsiya	Tezkor joylashish
Taktik tayyorgarlik	Muammoli o‘yin vaziyatlari	Servis-qabul va zonal hujum	To‘g‘ri qaror tanlash
Psixologik tayyorgarlik	Gamifikatsiya va reyting	Kichik musobaqalar, maqsadli ball tizimi	Motivatsiya va ishonch

Muhokama. Olingan metodik xulosalar stol tennisi texnikasini o‘rgatishda an’anaviy reproduktiv mashqlar zarur bo‘lsa-da, ularni zamonaviy yondashuvlar bilan to‘ldirish lozimligini ko‘rsatadi. Faqat takrorlashga asoslangan mashg‘ulot talabaning harakatni mexanik bajarishiga olib kelishi mumkin. O‘yin vaziyatlari, video tahlil va individual topshiriqlar esa harakatning sababini tushunish, xatoni mustaqil aniqlash va moslashuvchan qaror qabul qilish imkonini beradi.

Raqamli vositalardan foydalanishda asosiy e’tibor texnologiyaning o‘ziga emas, pedagogik maqsadga qaratilishi kerak. Video yozuv qisqa, aniq va mashq bilan bevosita bog‘langan bo‘lishi maqsadga muvofiq. Har bir mashg‘ulotda ko‘plab ko‘rsatmalar berish o‘rniga, eng muhim bir yoki ikki texnik kamchilikni tanlab tuzatish samaraliroqdir.

Individual yondashuvning yana bir afzalligi — yuklamani boshqarish imkoniyatidir. Talabaning jismoniy tayyorgarligi, diqqat barqarorligi va o‘zlashtirish sur’ati hisobga olinib, mashq davomiyligi, takrorlar soni, masofa va murakkablik darajasi o‘zgartiriladi. Bu esa ortiqcha charchashni kamaytirib, mashg‘ulot sifatini oshiradi.

Muammoli-o‘yin yondashuvi texnik va taktik bilimlarni birlashtiradi. Talabaga tayyor harakatni aytish o‘rniga, masalan, “raqib backspin bilan qisqa to‘p berdi, qaysi zarbani tanlaysiz?” kabi vaziyat beriladi. Bunda talaba kuzatadi, taxmin qiladi, qaror qabul qiladi va natijani baholaydi. Shu jarayon sport tafakkuri va mustaqil o‘yin kompetensiyasini rivojlantiradi.

Xulosa. 1. Oliy ta’lim talabalariga stol tennisi o‘rgatishda texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikni yagona tizimda tashkil etish maqsadga muvofiq.

2. Videoanaliz, tezkor teskari aloqa va raqamli qayd vositalari texnik xatolarni aniq ko‘rsatish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘quv motivatsiyasini kuchaytirishga xizmat qiladi.

3. Differensial topshiriqlar talabalarning turli tayyorgarlik darajasini hisobga olib, har bir ishtirokchi uchun maqbul yuklama va murakkablikni belgilash imkonini beradi.

4. Servis-qabul, topspin, backspin, blok va oyoq ishlashi kabi texnik elementlarni real o‘yin vaziyatlari bilan bog‘lash texnik-taktik ko‘nikmalarning barqaror shakllanishini ta’minlaydi.

5. Kelgusidagi tadqiqotlarda mazkur modelni tajriba-sinov guruhlari asosida, statistik mezonlar va uzoq muddatli monitoring yordamida tekshirish, shuningdek, mobil ilovalar orqali individual mashg‘ulot kundaligini joriy etish istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyans L.R., Bezverxov V.P. Tennis. – Toshkent, 2001.

2. Po‘latov A.A. Tennisga o‘rgatish metodikasi. – Toshkent, 2007.

3. Jo‘rayev M., Hasanov S. Stol tennisi: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Turon-Iqbol, 2020.

4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent, 2017.

5. Kadirov Sh.N. The Importance of Using Table Tennis in Developing Flexibility and Physical Qualities in Higher Education Students. – 2025.

6. Stol tennisi bo‘yicha zamonaviy sport pedagogikasi, motor nazorat va raqamli ta’lim

texnologiyalariga oid ilmiy-metodik manbalar.

OLIY TA'LIM TIZIMIDA STOL TENNISI TEXNIK HARAKATLARINI O'RGATISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK YONDASHUVLARI

Kadirov Shaxrux Ne'matovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

***Annotatsiya**: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalariga stol tennisi texnik harakatlarini o'rgatishning zamonaviy pedagogik yondashuvlari nazariy va amaliy jihatdan yoritilgan. Tadqiqotda interfaol ta'lim, individual yondashuv, bosqichma-bosqich o'rgatish, vizual va eshitish signallaridan foydalanish, raqamli monitoring hamda texnik-taktik mashqlar integratsiyasi asosiy yo'nalishlar sifatida belgilandi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan pedagogik model talabalarning mashg'ulotdagi faolligi, tezkor qaror qabul qilishi va texnik harakatlarni barqaror bajarishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.*

***Kalit so'zlar**: stol tennisi, oliy ta'lim, texnik harakat, pedagogik yondashuv, interfaol metod, individual ta'lim, tezkorlik, reaksiya, texnik-taktik tayyorgarlik, raqamli monitoring.*

Kirish. Oliy ta'lim tizimida talabalarning jismoniy faolligini oshirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi sport turlaridan biri bu stol tennisidir. O'yin jarayonining yuqori tezligi, to'pning aylanishi, zarba yo'nalishining tez o'zgarishi va qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish zarurati ushbu sport turini o'qitishda oddiy takrorlashdan ko'ra murakkabroq pedagogik tashkil etishni talab qiladi.. Mazkur sport turi talabalardan tezkor fikrlash, harakatlarni aniq boshqarish, muvofiqlashtirish va yuqori darajadagi e'tiborni talab etadi. Shu sababli stol tennisi texnikasini samarali o'rgatish talabalarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning psixologik va funksional imkoniyatlarini ham rivojlantirishga yordam beradi.

Oliy ta'lim muassasalarida stol tennisi bo'yicha mashg'ulotlarni samarali tashkil etishda texnik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Talabalarning sportga bo'lgan qiziqishi va mashg'ulotlardagi faolligini oshirish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol ta'lim usullari, individual yondashuv hamda motivatsion vositalardan foydalanish zarur. Bunday yondashuvlar talabalarning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi ishtirokini faollashtiradi, yangi texnik harakatlarni o'zlashtirish samaradorligini oshiradi va mustaqil shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Stol tennisi texnikasini o'rgatish jarayonida raketkani to'g'ri ushlash, boshlang'ich holatni egallash, to'pni uzatish va qabul qilish usullari, turli xil zarbalarni (topspin, backspin, blok va boshqa texnik elementlar) bajarish hamda maydon bo'ylab oqilona harakatlanishni o'rgatish alohida o'rin tutadi. Ushbu texnik elementlarning izchil va metodik jihatdan to'g'ri o'rgatilishi talabalarda harakat koordinatsiyasini, reaksiya tezligini, aniqlikni hamda o'yin vaziyatlarini tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shuningdek, stol tennisi mashg'ulotlarida o'yin elementlari, maxsus mashqlar va amaliy topshiriqlardan foydalanish talabalarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi. Mashg'ulotlarni talabalarning individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etish o'quv jarayonining samaradorligini yanada oshiradi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan holda, oliy ta'lim muassasasi talabalariga stol tennisi texnikasini o'rgatish metodikasini takomillashtirish jarayonida bir qator ilmiy-pedagogik usullar kompleks tarzda qo'llanildi.

1-jadval

Tadqiqot usuli	Mazmuni	Kutiladigan natija
Pedagogik kuzatuv	Talabaning texnik harakatlari, aniqligi va ko'rsatmalarga munosabatini kuzatish	Individual xatolarni aniqlash

Test sinovlari	Sensor-motor reaksiya, harakat tezligi, vizual va eshitish signallariga javobni baholash	Tezkorlik dinamikasini aniqlash
Psixologik so‘rovnoma	Motivatsiya, qiziqish, stressga chidamlilik va o‘ziga ishonchni o‘rganish	Psixologik omillarni hisobga olish
Amaliy mashg‘ulot tahlili	O‘qitish usullari va texnik elementlarni o‘zlashtirish darajasini baholash	Metodikani takomillashtirish

Tadqiqot konsepsiyasida uchta asosiy tamoyilga tayanildi: bosqichma-bosqichlik, individualizatsiya va integratsiya. Bosqichma-bosqichlik oddiy harakatlardan murakkab texnik-taktik vaziyatlarga o‘tishni; individualizatsiya talabaning tayyorgarlik darajasiga mos yuklama va topshiriqlarni tanlashni; integratsiya esa jismoniy, texnik, taktik va psixologik komponentlarni yagona mashg‘ulot tizimida birlashtirishni anglatadi.

Tadqiqot natijalar. Tahlil natijasida oliy ta’lim talabalariga stol tennisi texnik harakatlarini o‘rgatish uchun quyidagi pedagogik model ishlab chiqildi.

2-jadval

Bosqich	Asosiy mazmun	Pedagogik vositalar
1. Diagnostik	Boshlang‘ich texnik va jismoniy darajani aniqlash	Kuzatuv, test, video tahlil
2. Bazaviy	Raketkani ushlash, tayanch holat, oddiy uzatish-qabul qilish	Namoyish, tushuntirish, juftlikdagi mashqlar
3. Texnik	Topspin, backspin, blok va yo‘nalishli zarbalar	Takroriy mashqlar, signal topshiriqlari
4. Integrativ	Texnikani o‘yin vaziyatida qo‘llash	Mini-o‘yin, raqobatli topshiriq, muammoli vaziyat
5. Nazorat	Natijalarni baholash va individual tuzatish	Monitoring, reyting, qayta aloqa

Tajriba yo‘nalishida tezkorlikni oshirish uchun qisqa masofada harakatlanish, stol atrofida pozitsiyani tez o‘zgartirish va oyoq harakatini rivojlantiruvchi drill mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq deb topildi. Reaksiyani rivojlantirishda yorug‘lik va tovush signallariga javob berish, to‘satdan yo‘nalishi o‘zgaradigan zarbalarni qabul qilish va turli spinlarni qaytarish mashqlari qo‘llanadi.

Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, stol tennisi mashg‘ulotlarida tezkorlik va reaksiya qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus yo‘naltirilgan mashqlar tizimi muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, vizual va eshitish signallariga asoslangan mashqlar sportchilarning reflektor javob berish tezligini oshirib, o‘yin jarayonida tezkor va to‘g‘ri qaror qabul qilish malakasini sezilarli darajada rivojlantiradi. Bunday mashqlar sensor-motor tizimning uyg‘un ishlashini kuchaytirib, murakkab o‘yin holatlarida samarali harakat qilish imkonini kengaytiradi.

Shu bilan birga, texnik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari — raketkani to‘g‘ri ushlash, turli zarba usullari (topspin, backspin, blok va boshqalar)ni aniq bajarish hamda maydonda oqilona harakatlanish — tezkorlik sifati bilan bevosita bog‘liq ekani aniqlandi. Texnik elementlarni izchil va to‘g‘ri o‘zlashtirish sportchiga vaqt va makon ichida to‘g‘ri yo‘nalish tanlash imkonini berib, o‘yin samaradorligini oshiradi hamda xatolarni kamaytiradi.

Motivatsion omillarni shakllantirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlarning ahamiyati ham tadqiqot natijalarida yaqqol namoyon bo‘ldi. Rag‘batlantirish usullarini qo‘llash, mashg‘ulotlarda raqobat muhitini yaratish hamda individual yondashuvdan foydalanish sportchilarning ichki motivatsiyasini kuchaytirib, ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatini faollashtiradi.

Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayoniga harakatli o‘yinlar elementlarini kiritish uni yanada jonli va qiziqarli qiladi. Bu esa sportchilarning psixologik faolligini oshirib, diqqatni jamlash, tezkor fikrlash va ijobiy emotsional holatni saqlash kabi qobiliyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Natijada mashg‘ulotlarning umumiy samaradorligi ortib, sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi yaxlit holda takomillashadi.

Xulosa. Oliy ta’lim tizimida stol tennisi texnik harakatlarini o‘rgatish jarayonini takomillashtirish uchun zamonaviy pedagogik yondashuvlarni bosqichma-bosqich va integratsiyalashgan holda qo‘llash maqsadga muvofiq.

Birinchidan, o‘qitish jarayoni diagnostika asosida tashkil etilishi, talabalarning boshlang‘ich texnik tayyorgarligi va individual imkoniyatlari aniqlanishi kerak.

Ikkinchidan, raketkani ushlash, boshlang‘ich holat, to‘pni qabul qilish va uzatish kabi bazaviy ko‘nikmalar mustahkamlanmasdan murakkab zarbalarga o‘tmaslik lozim.

Uchinchidan, topspin, backspin, blok va boshqa texnik elementlar tezkorlik, reaksiya va oyoq harakatlari bilan uyg‘unlashtirilishi zarur.

To‘rtinchidan, video tahlil, interfaol topshiriqlar, juftlikdagi o‘zaro baholash, signal mashqlari va mini-musobaqalar talabaning faol ishtirokini ta’minlaydi. Muntazam monitoring va individual qayta aloqa texnik xatolarni o‘z vaqtida tuzatish hamda o‘quv natijalarini barqarorlashtirish imkonini beradi.

Umuman olganda, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni birlashtirgan zamonaviy pedagogik model oliy ta’lim talabalarining stol tennisi bo‘yicha harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish, mustaqil shug‘ullanish kompetensiyasini shakllantirish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish uchun ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T., 2017.
2. Ayrepetyans L.R., Bezverxov V.P. Tennis. – Toshkent, 2001.
3. Po‘latov A.A. Tennisga o‘rgatish metodikasi. – Toshkent, 2007.
4. Jo‘rayev M., Hasanov S. Stol tennisi: o‘quv qo‘llanma.– Toshkent: Turon-Iqbol, 2020.
5. Kadirov.Sh.N THE IMPORTANCE OF USING TABLE TENNIS IN DEVELOPING FLEXIBILITY AND PHYSICAL QUALITIES IN HIGHER EDUCATION STUDENTS 2025

KEKSA YOSHDAGI KISHILAR UCHUN INDIVIDUAL SOG‘LOMLASHTIRUVCHI DASTURLARNI DIFFERENSIAL TASHKIL ETISHNING METODIK ASOSLARI

Inoyatov Abdullo Shodiyevich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, p.f.f.d. (PhD)

Annotatsiya

Ushbu maqolada katta yoshdagi insonlar uchun tabaqalashtirilgan individual sog‘lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqishning metodologik asoslari tahlil qilinadi. Muhokama A.Sh. Inoyatovning dissertatsiya tadqiqotiga asoslangan bo‘lib, unda mashg‘ulotlarni rejalashtirish jarayonida keksa yoshdagi ishtirokchilarning funksional holati, jismoniy faolligi va sog‘lig‘idagi cheklovlar hisobga olingan. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya amaliyotida qo‘llash uchun uch bosqichli tashkil etish modeli hamda tabaqalashtirilgan guruhlash yondashuvi tizimlashtirilgan. Maqolada yuklama, mashqlar mazmuni va monitoringni individuallashtirish katta yoshdagi insonlarda jismoniy faollikni xavfsiz va samarali tashkil etishning muhim sharti ekanligi xulosa qilinadi.

Kalit so‘zlar: Katta yoshdagi insonlar, sog‘lomlashtirish dasturi, individuallashtirish, tabaqalashtirilgan yondashuv, jismoniy faollik, funksional holat, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar.

Kirish.

Keksa yoshdagi kishilar bilan sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni tashkil etishda “hamma uchun bir xil” yuklama modeli yetarli samara bermaydi. Yosh o‘tishi bilan yurak-qon tomir, nafas olish, asab-mushak va tayanch-harakat tizimlarining funksional imkoniyatlari bir xil sur’atda o‘zgarmaydi. Shu sababli mashg‘ulot mazmunini tanlashda salomatlik holati, mavjud kasalliklar, jismoniy tayyorgarlik va harakat faolligi darajasi birgalikda hisobga olinishi lozim. Inoyatovning DSc tadqiqotida aynan shu yondashuv asosida keksa yoshdagi kishilar uchun individual sog‘lomlashtiruvchi mashqlar tizimi va uni tashkil etish shakllari ishlab chiqilgan [1].

Manbada tadqiqot obyekti keksa yoshdagi kishilar uchun individual dastur tuzish jarayoni sifatida belgilangan; metodlar qatoriga pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, anketa, suhbat, intervyu, qiyosiy tahlil, tajriba testlash va matematik-statistik tahlil kiritilgan. Ilmiy yangilik sifatida individual va kichik guruh shakllari, umumpedagogik hamda maxsus metodlar, shuningdek jismoniy mashqlar va gigienik omillarni uyg‘unlashtiruvchi tizim asoslangan [1]. Bu yondashuv sog‘lomlashtirishni faqat mashqlar majmuasi emas, balki tashxis, rejalashtirish, bajarish va nazoratni birlashtiruvchi pedagogik texnologiya sifatida ko‘rishga imkon beradi.

Maqsad va vazifalar.

Maqolaning maqsadi - keksa yoshdagi kishilar uchun individual sog‘lomlashtiruvchi dasturlarni differensial tashkil etishning asosiy metodik tamoyillarini tizimlashtirish va amaliy qo‘llash algoritmini taklif etish. Vazifalar: funksional holatni dastlabki baholash mezonlarini ajratish; sog‘lomlashtiruvchi mashqlarni tanlash bosqichlarini tavsiflash; tayyorgarlik darajasiga ko‘ra differensial guruhlash mexanizmini ko‘rsatish; mashg‘ulot yuklamasini boshqarish va monitoring tamoyillarini aniqlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Mazkur maqola ikkilamchi ilmiy-metodik tahlil shaklida tayyorlandi. Asosiy empirik baza sifatida Inoyatovning 2024-yilgi DSc dissertatsiyasi avtoreferatida keltirilgan tadqiqot dizayni va natijalaridan foydalanildi [1]. Ushbu tadqiqot Buxoro shahridagi Adaptiv jismoniy madaniyat markazida o‘tkazilib, 60-70 yoshdagi 21 nafar erkak hamda 65-73 yoshdagi 24 nafar ayol qatnashgan. Tadqiqot uch ketma-ket bosqichni qamrab olgan: birinchi bosqichda salomatlik va jismoniy tayyorgarlik aniqlangan; ikkinchi bosqichda funksional holatni profilaktika va korreksiyalashga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar tanlangan; uchinchi bosqichda individual dasturlash sxemalari ishlab chiqilgan [1].

Differensial sog‘lomlashtirish modeli.

Bosqich	Asosiy vazifa	Tashkiliy yechim	Nazorat mezoni
1. Diagnostik	Salomatlik, kasalliklar va jismoniy tayyorgarlikni baholash	Anketa, suhbat, funksional va jismoniy testlar	Xavf omillari, harakat cheklovi, tayyorgarlik darajasi
2. Tanlash-korreksion	Maqsadli mashqlarni tanlash va aprobatsiya qilish	Past shiddatli aerob, bo‘g‘im-mushak va cho‘zish mashqlari	YuQS, subyektiv zo‘riqish, bajarish sifati
3. Individual dasturlash	Yuklama va mashqlarni shaxsiy imkoniyatga moslashtirish	Individual yoki kichik guruh; bosqichma-bosqich murakkablashtirish	Funksional javob, tiklanish, muntazamlik
4. Monitoring	Natijani kuzatish va dasturga tuzatish kiritish	Davriy qayta test va pedagogik kuzatuv	Dinamik ko‘rsatkichlar, salomatlik va faollik

Manbada sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar tayyorgarlik va funksional imkoniyatiga ko‘ra uch guruhda tashkil etilgan. Birinchi guruh funksional imkoniyatlari past va mashg‘ulotni endi boshlagan shaxslardan iborat bo‘lib, ular oson mashqlarni past tezlikda bajargan. Ikkinchi guruhda

ma'lum tayyorgarlikka ega ishtirokchilar mashqlarni to'liq va bir maromda bajargan. Uchinchi guruhda esa qo'l va oyoqlarga 0,25-1,25 kg manjetlardan foydalangan holda maxsus cho'zish mashqlari qo'llangan [1]. Mazkur guruhlash yuklamani biologik yosh yoki pasport yoshidan ko'ra, amaldagi funksional holatga moslashtirishning metodik namunasi sifatida ahamiyatlidir.

Natijalar va muhokama.

Inoyatov tadqiqotida ishlab chiqilgan individual dasturlar jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan keksa yoshdagi kishilarga an'anaviy yondashuvga nisbatan yaxshiroq moslashish imkonini bergani qayd etilgan [1]. Metodikaning samaradorligi salomatlik darajasining 3,9 balldan 5,1 ballgacha oshishi ($p<0,05$), kasal bo'lgan kunlarning 109 kundan 49 kungacha kamayishi hamda funksional ko'rsatkichlarning ijobiy o'zgarishi bilan asoslangan [1]. Ushbu natijalar individual dasturlashning markazida uchta pedagogik talab turishini ko'rsatadi: xavfsizlik, izchillik va moslashuvchanlik.

Birinchi talab - xavfsizlik - salomatlik va kasalliklar haqidagi dastlabki ma'lumotlarsiz yuklama berilmasligini anglatadi. Ikkinchi talab - izchillik - mashg'ulotni past shiddatli chigalyozdi, asosiy sog'lomlashtiruvchi blok va tiklanish qismlariga ajratishni nazarda tutadi. Uchinchi talab - moslashuvchanlik - organizmning mashqqa javobiga ko'ra yuklamani oshirish, kamaytirish yoki mashq mazmunini almashtirishni talab etadi. Shunday qilib, differensial model mashg'ulotni qat'iy tayyor sxema emas, balki teskari aloqa asosida boshqariladigan jarayonga aylantiradi.

Xulosa.

Keksa yoshdagi kishilar uchun individual sog'lomlashtiruvchi dasturlarni differensial tashkil etish funksional holat, salomatlik cheklovlari va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos yuklama berishga imkon yaratadi. Manba tadqiqotidagi uch bosqichli diagnostika - mashq tanlash - individual dasturlash ketma-ketligi hamda tayyorgarlik darajasiga ko'ra guruhlash amaliyot uchun metodik jihatdan asoslangan model hisoblanadi. Konferensiya va amaliy mashg'ulotlarda ushbu modelni joriy etishda davriy monitoring, individual yuklama va xavfsizlik nazoratini majburiy element sifatida qo'llash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Inoyatov A. Sh. Keksa yoshdagi kishilar salomatlik darajasini oshirishda sog'lomlashtiruvchi texnologiyalardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish: pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. - Buxoro, 2024.

2. Abramova T. F., Izaak S. I., Kvashuk P. V. va boshq. Otsenka fizicheskogo sostoyaniya lits pozhilogo vozrasta: metodicheskie rekomendatsii. - M.: Sovetskiy sport, 2001. - 32 s.

3. Gavrilov D. N., Komkov A. G., Malinin A. V., Rogozkin V. A. Pedagogicheskie i organizatsionnye osobennosti dvigatelnogo rezhima lyudey zrelogo i pozhilogo vozrasta // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. - 2001. - № 4. - S. 44-47.

4. Adler P., Good M., Roberts B. The effects of tai chi on older adults with chronic arthritis pain // Journal of Nursing Scholarship. - 2000. - Vol. 32, No. 4.

5. Kaykovus. Qobusnoma. - Toshkent: A. Qodiriy nomidagi Xalq merosi nashriyoti, 1992.

6. Forobiy A. N. Fozil odamlar shahri. - Toshkent: A. Qodiriy nomidagi Xalq merosi nashriyoti, 1993.

KICHIK YOSHDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARIDA HARAKAT KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUV

Raxmatullayeva Madina Muminovna
Buxoro Davlat Universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti
Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligi
2- bosqich magistranti

Abstract. This thesis examines a differentiated approach to developing movement coordination abilities in young artistic gymnasts. The approach groups exercises according to the child's initial coordination profile, biological and training age, rate of skill acquisition, and dominant difficulties.

A practical structure combining balance, spatial orientation, rhythm, reaction and movement differentiation tasks is proposed. Regular diagnostic monitoring and flexible load correction are presented as the main conditions for safe and effective coordination training.
Keywords: young gymnasts, coordination abilities, differentiated approach, balance, spatial orientation, rhythm, motor learning.
Annotatsiya. Ushbu tezisda kichik yoshdagi sport gimnastikachilarining harakat koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda differensial yondashuvning mazmuni yoritilgan. Mashqlarni bolaning boshlang‘ich koordinatsion profili, biologik va mashg‘ulot yoshi, harakatni o‘zlashtirish sur’ati hamda yetakchi qiyinchiliklariga ko‘ra tanlash taklif etilgan. Muvozanat, fazoviy mo‘ljal olish, ritm, reaksiya va harakat parametrlarini farqlash mashqlarini uyg‘unlashtiruvchi amaliy tuzilma ishlab chiqilgan. Muntazam diagnostika va yuklamani moslashtirish samarali hamda xavfsiz tayyorgarlikning asosiy sharti sifatida asoslangan.
Kalit so‘zlar: kichik yoshdagi gimnastikachilar, koordinatsion qobiliyatlar, differensial yondashuv, muvozanat, fazoviy mo‘ljal, ritm, harakatni o‘rgatish.

Sport gimnastikasi murakkab fazoviy holatlar, tayanch yuzasining tez almashishi, tana bo‘g‘inlari harakatini aniq muvofiqlashtirish va qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilishni talab etadi. Kichik yoshda sport texnikasining asoslari shakllanadi, shu sababli koordinatsion tayyorgarlikni faqat bir xil mashqlarni takrorlash bilan cheklash bolalarning individual rivojlanish sur’atlarini yetarli hisobga olmaydi. Bir xil kalendar yoshdagi gimnastikachilar vestibulyar barqarorlik, muvozanatni saqlash, ritmni his etish, fazoviy yo‘nalish, reaksiya tezligi va yangi harakatni o‘zlashtirish sur’ati bo‘yicha sezilarli farqlanishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot mazmuni dastlabki diagnostika natijalariga tayangan holda tabaqalashtirilishi lozim.

Xalqaro gimnastika federatsiyasining yosh guruhlarini rivojlantirish dasturida yosh sportchilarni uzoq muddatli, xavfsiz va bosqichma-bosqich tayyorlash, jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni yosh xususiyatlariga mos olib borish ustuvor vazifa sifatida ko‘rsatiladi [1]. Bolalarda gimnastika mashqlari muvozanatni saqlash, tanani boshqarish va umumiy motor kompetensiyani rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy tadqiqotlarda ham qayd etilgan [2; 4]. Ushbu holat koordinatsion qobiliyatlarni kichik yoshdan maqsadli rivojlantirish zarurligini tasdiqlaydi, biroq mashg‘ulot samarasi mashqlar murakkabligi bolaning real imkoniyatlariga moslashtirilgandagina barqaror bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi kichik yoshdagi sport gimnastikachilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun diagnostika, guruhlash, mashqlarni darajalash va pedagogik nazoratga asoslangan differensial yondashuvning metodik tuzilishini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, nazorat testlarini tizimlashtirish, taqqoslash va modellashtirish usullaridan foydalanildi. Tezis nazariy-metodik xususiyatga ega bo‘lib, unda tajriba natijalari sifatida sun’iy raqamlar keltirilmagan. Tavsiya etilgan modelni amaliyotga joriy etishda murabbiy har bir guruh bo‘yicha boshlang‘ich, oraliq va yakuniy natijalarni alohida qayd etishi zarur.

Koordinatsion tayyorgarlikning tarkibi. Harakat koordinatsiyasi bitta sifat emas, balki bir-biri bilan bog‘liq qobiliyatlar majmuasidir. Gimnastika uchun muvozanatni statik va dinamik sharoitda saqlash, gavda holatini fazoda his qilish, harakat yo‘nalishi hamda amplitudasini farqlash, berilgan ritmga moslashish, signallarga tez javob qaytarish va kutilmagan vaziyatda harakat dasturini qayta tuzish ayniqsa muhim. Yosh gimnastikachilarda dinamik muvozanat oyoq mushaklari imkoniyatlari va harakatni boshqarish xususiyatlari bilan bog‘liq ekanligi ko‘rsatilgan [3]. Shu bois koordinatsion mashqlarni kuch, egiluvchanlik va texnik tayyorgarlikdan ajratib emas, balki ular bilan bog‘liq holda rejalashtirish maqsadga muvofiq.

Differensial yondashuvning birinchi bosqichi qisqa va bolani ortiqcha charchatmaydigan diagnostikadan iborat. Amaliyotda bir oyoqda turish, gimnastika o‘rindig‘ida yurish, belgilangan chiziq bo‘ylab sakrash, 180 yoki 360 daraja burilishdan keyin muvozanatni tiklash, murabbiy ko‘rsatgan ritmni takrorlash, turli rang yoki tovush signallariga mos harakat bajarish kabi topshiriqlardan foydalanish mumkin. Har bir testda faqat yakuniy natija emas, balki bajarish sifati, ortiqcha harakatlar, qo‘rquv, diqqatning barqarorligi va ko‘rsatmani tushunish tezligi ham

kuzatiladi.

Diagnostika natijalariga koʻra sportchilarni qat'iy va oʻzgarmas guruhlarga ajratish toʻgʻri emas. Guruhlash vaqtinchalik boʻlib, ma'lum koordinatsion vazifaga nisbatan amalga oshiriladi. Masalan, gimnastikachi muvozanat mashqlarida yuqori, ritmik topshiriqlarda esa oʻrta darajani koʻrsatishi mumkin. Demak, u barcha mashqlar boʻyicha bir xil guruhga emas, balki har bir yoʻnalish boʻyicha mos darajaga kiritiladi. Bunday yondashuv bolaning kuchli tomonlarini saqlash va qiyin oʻzlashtirilayotgan jihatlarni maqsadli rivojlantirish imkonini beradi.

1-jadval

Koordinatsion profilga koʻra differensial mashqlar mazmuni

Yoʻnalish	Boshlangʻich daraja	Oʻrta daraja	Yuqori daraja
Muvozanat	Keng tayanchda 5–10 soniya holatni saqlash, murabbiy yordami	Tor tayanchda yurish va oddiy burilish	Beqaror yoki balandroq tayanchda kombinatsiya
Fazoviy moʻljal	Belgilar boʻyicha yoʻnalishni almashtirish	Sakrash va 180° burilish	360° burilishdan keyin aniq qoʻnish
Ritm	2–3 harakatli sodda ketma-ketlik	Temp almashadigan 4–5 harakat	Musiqa yoki signalga mos murakkab kombinatsiya
Reaksiya va qayta tuzish	Bitta signalga oldindan ma'lum javob	Ikki signalga turli javob	Kutilmagan signalda kombinatsiyani oʻzgartirish

Jadvaldagi darajalar yuklamani faqat mashq soni bilan emas, balki tayanch maydoni, harakat tezligi, signal turi, burilish burchagi, koʻrish nazorati va kombinatsiyadagi elementlar soni orqali boshqarishni koʻrsatadi. Boshlangʻich darajada xavfsiz bajarish va harakat tuzilishini anglash ustuvor boʻladi. Oʻrta darajada aniqlik va barqarorlik oshiriladi. Yuqori darajada esa oʻzgaruvchan sharoit, qoʻshimcha signal va murakkab fazoviy topshiriqlar kiritiladi. Murakkablik faqat oldingi daraja texnik jihatdan toʻgʻri va ishonchli bajarilgandan keyin oshiriladi.

Mashgʻulotni tashkil etish metodikasi. Koordinatsion topshiriqlarni mashgʻulotning tayyorlov qismi oxirida yoki asosiy qism boshida, asab-mushak tizimi hali charchamagan paytda bajarish samarali. Kichik yoshdagi bolalarda bir xil topshiriqni uzoq takrorlash diqqatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli 6–10 daqiqalik qisqa bloklarda 3–5 xil mashqni oʻyin, estafeta va texnik elementlar bilan navbatlashtirish tavsiya qilinadi. Mashq davomiyligi va takror soni bolaning bajarish sifati pasaymaydigan darajada belgilanadi. Harakat aniqligi buzilsa, topshiriq soddalashtiriladi yoki qisqa dam olish beriladi.

Differensial yondashuvda bir mashqning bir necha variantini oldindan tayyorlash muhim. Masalan, gimnastika oʻrindigʻida yurish topshirigʻi birinchi guruh uchun qoʻllar yon tomonda va koʻzlar ochiq holda, ikkinchi guruh uchun toʻpni ushlab yoki qadam ritmini almashtirib, uchinchi guruh uchun burilish, qisqa toʻxtash va yakuniy muvozanat bilan beriladi. Murabbiy bir vaqtning oʻzida umumiy vazifani saqlaydi, lekin bajarish shartlarini sportchining imkoniyatiga moslashtiradi. Natijada kuchli bolalar yetarli murakkablik oladi, qiynalayotgan bolalarda esa muvaffaqiyatsizlik va qoʻrquv kamayadi.

Koʻrsatish, qisqa ogʻzaki tushuntirish va tezkor qayta aloqa uygʻun qoʻllanadi. Bir urinishda bitta asosiy xato tuzatiladi: qoʻnishda tizzani yumshatish, qarash yoʻnalishini saqlash yoki gavda markazini tayanch ustida tutish. Koʻp xatoni bir vaqtda sanash bolaning diqqatini tarqatishi mumkin.

Xavfsizlik differensial yondashuvning ajralmas qismidir. Murakkab burilishlar, baland tayanchlar va koʻrish nazorati cheklangan mashqlar yetarli bazaviy tayyorgarlikdan keyin qoʻllanadi. Jihozlar tekshiriladi, qoʻnish joyiga matlar qoʻyiladi va sugʻurtalash ta'minlanadi. FIG dasturi ham texnik

murakkablikni erta oshirishdan ko‘ra bazaviy tayyorgarlikni izchil shakllantirishga urg‘u beradi [1].

Pedagogik nazorat har 4–6 haftada takrorlanadi. Miqdoriy natija, bajarish sifati va sportchining o‘ziga ishonchi birgalikda baholanadi. O‘sish kuzatilsa topshiriq murakkablashtiriladi, natija barqaror qolsa mashq varianti almashtiriladi, pasayishda esa charchash, qo‘rquv va yuklama qayta ko‘rib chiqiladi.

Xulosa. Kichik yoshdagi sport gimnastikachilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda differensial yondashuv mashqlarni kalendar yoshga ko‘ra bir xil berishdan ko‘ra aniqroq pedagogik imkoniyat yaratadi. Uning asosini koordinatsion profilni aniqlash, har bir qobiliyat bo‘yicha vaqtinchalik darajalash, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish, xavfsizlikni ta’minlash va muntazam qayta nazorat tashkil etadi. Muvozanat, fazoviy mo‘ljal, ritm, reaksiya hamda harakat parametrlarini farqlash vazifalari gimnastika texnikasi bilan bog‘langanida mashg‘ulot mazmuni yaxlit tus oladi. Tavsiya etilgan tuzilma murabbiyga guruh mashg‘ulotida individual farqlarni hisobga olish, bolalarning o‘zlashtirish sur’atiga mos yuklama berish va harakat ko‘nikmalarini xavfsiz shakllantirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Fédération internationale de gymnastique. Age Group Development and Competition Program: Women’s Artistic Gymnastics. Lausanne: FIG, 2021.

2. Garcia C., Barela J.A., Viana A.R., Barela A.M.F. Influence of gymnastics training on the development of postural control in children. Neuroscience Letters. 2011. Vol. 492, No. 1. P. 29–32.

3. Kyselovičová O., Labudová J., Zemková E. Isokinetic leg muscle strength relationship to dynamic balance reflects gymnast-specific differences in adolescent females. Frontiers in Physiology. 2023. Vol. 14. Article 1119644.

4. Yu Q., Li W., Wang P. Effect of gymnastics on balance ability in children: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Pediatrics. 2025. Vol. 13.

TURON YAKKAKURASHI MASHG‘ULOTLARIDA KREATIV PEDAGOGIK MODELDAN FOYDALANISHNING METODIK ASOSLARI

Shukurov Rahim Salimovich
Buxoro davlat universiteti, Buxoro shahri, Buxoro viloyati
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, p.f.f.d. (PhD)
shaxriyor.2011.08@mail.ru| ORCID: 0009-0005-3983-2618
Shukurov Halim Salimovich
Buxoro davlat universiteti, Buxoro shahri, Buxoro viloyati
mustaqil tadqiqotchi
halimshukurov24@gmail.com ORCID: 0009-0000-6287-5054

Annotatsiya. This article examines the effectiveness of creative pedagogical approaches in Turon martial arts training in higher education. Interactive methods, situational tasks and digital technologies are considered as tools for improving students’ technical-tactical preparedness, coordination, motivation and independent decision-making. The proposed model integrates theoretical and practical preparation, creative teaching methods, digital feedback and pedagogical cooperation. Qualitative analysis of the presented experimental material indicates positive dynamics in speed-related technical actions, movement accuracy, coordination and technical preparedness in the experimental group.

Kalit so‘zlar. *Turon martial arts, creative pedagogy, interactive methods, digital technologies, technical-tactical training, coordination, motivation.*

Kirish.

Oliy ta’limda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini modernizatsiya qilish, talabalarning faolligi hamda mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradigan pedagogik texnologiyalarni qo‘llash dolzarb vazifalardan biridir. Milliy sport turlaridan ta’limiy-tarbiyaviy vosita sifatida foydalanish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy sifatlarni

rivojlantirish va milliy sport an'analariga hurmatni kuchaytirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan Turon yakkakurashi mashg'ulotlarini kreativ pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish ilmiy-pedagogik ahamiyatga ega.

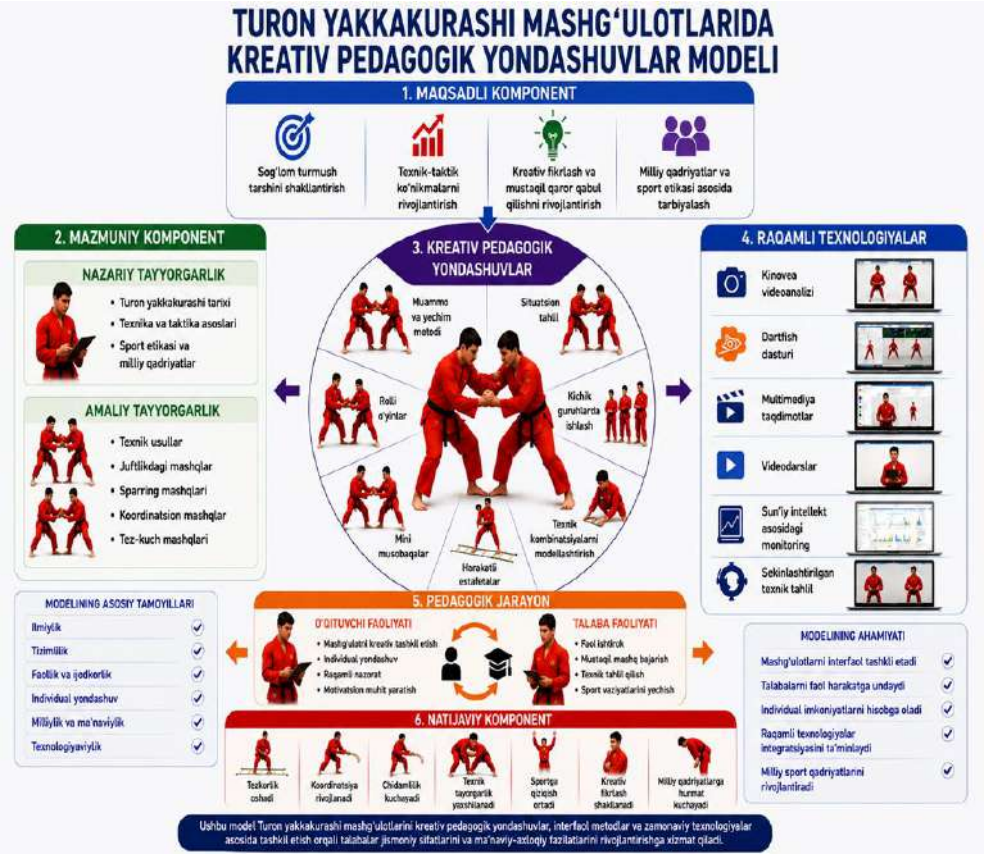
Turon yakkakurashi jasorat, qat'iyatlilik, intizom, iroda, tezkor fikrlash va vaziyatga mos harakat qilish kabi sifatlarni talab qiladi. Mazkur sifatlar an'anaviy ko'rsatish-takrorlash usuli bilan bir qatorda muammoli topshiriqlar, situatsion mashqlar, kichik guruhlarda ishlash, texnik kombinatsiyalarni modellashtirish va raqamli qayta aloqa vositalari bilan uyg'unlashtirilganda samaraliroq shakllanishi mumkin. Sport mashg'ulotlarida refleksiv, kreativ va operativ tafakkurni rivojlantirish, tizimli-faoliyatli yondashuv hamda individual ishlash usullaridan foydalanish texnik-taktik tayyorgarlik va mustaqil qaror qabul qilishni kuchaytirishi qayd etilgan [1–5]. Vaziyatli mashqlar va ijodiy topshiriqlar sportchining taktik tafakkuri hamda tezkor baholash ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi [6].

Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning maqsadi – Turon yakkakurashi mashg'ulotlarida kreativ pedagogik yondashuvlardan foydalanishning metodik imkoniyatlarini asoslash hamda ularning talabalar texnik-taktik tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari, motivatsiyasi va mashg'ulot faolligiga ta'sirini pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilishdan iborat. Vazifalar kreativ metodlar mazmunini tizimlashtirish, ularni nazariy-amaliy tayyorgarlik bilan integratsiya qilish, raqamli vositalardan foydalanish yo'llarini belgilash va tajriba hamda nazorat guruhlarida kuzatilgan natijalarni qiyosiy tahlil qilishdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, modellashtirish hamda tajriba-sinov natijalarini sifat jihatdan tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Taqdim etilgan materialga ko'ra, tajriba guruhida mashg'ulotlar interfaol metodlar va innovatsion texnologiyalar bilan boyitilgan holda, nazorat guruhida esa an'anaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan. Manbada ishtirokchilar soni, tajriba davomiyligi va statistik ko'rsatkichlar batafsil berilmagani sababli yangi raqamli natijalar kiritilmadi. Kreativ model maqsadli, mazmuniy, kreativ-pedagogik, raqamli-texnologik, pedagogik jarayon va natijaviy komponentlarni birlashtiradi; unda muammoli topshiriqlar, situatsion tahlil, rolli o'yinlar, kichik guruhlar, mini-musobaqalar, harakatli estafetalar va texnik kombinatsiyalarni modellashtirish asosiy vositalar sifatida ko'zda tutiladi.



1-rasm. Turon yakkakurashi mashg‘ulotlarida kreativ pedagogik yondashuvlar modeli

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.

Modelning markazida talabaning faol ishtiroki va o‘qituvchining yo‘naltiruvchi-konsultativ faoliyati turadi. O‘qituvchi mashg‘ulotni kreativ rejalashtiradi, individual yondashuvni tashkil etadi, motivatsion muhit yaratadi va raqamli nazoratdan foydalanadi; talaba esa mustaqil mashq bajaradi, texnik harakatlarni tahlil qiladi va sport vaziyatlarini yechadi. Raqamli texnologiyalar video tahlil, dasturiy vositalar, multimedia, videodarslar, monitoring va sekinlashtirilgan texnik tahlil ko‘rinishida qo‘llanib, talabaning o‘z bajarilishini qayta ko‘rishi va xatoni anglashiga yordam beradi.

Tajriba-sinov materiallarining sifat tahlilida kreativ pedagogik yondashuvlar asosida mashg‘ulot o‘tkazilgan guruhda tezkorlik, koordinatsiya, chidamlilik va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy dinamika qayd etilgan. Manbada 15 soniyalik tezkor texnik harakatlar soni, harakat aniqligi va koordinatsion ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba guruhida yuqoriroq natijalar kuzatilgani bayon etilgan. Statistik parametrlar berilmagani sababli bu holat qat’iy statistik samaradorlik sifatida emas, balki keyingi eksperimental tadqiqotlarda miqdoriy tekshirilishi zarur bo‘lgan ijobiy pedagogik tendensiya sifatida talqin qilindi.

Kreativ yondashuvning asosiy afzalligi texnik ko‘nikma, jismoniy sifat va taktik tafakkurni bir-biridan ajratmasligidir. Muammoli vaziyatlar, mini-musobaqalar va texnik kombinatsiyalarni modellashtirish sportchidan bir vaqtning o‘zida harakatni bajarish, vaziyatni baholash, qaror qabul qilish va natijani tahlil etishni talab qiladi. Tizimli-faoliyatli yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning analitik, kreativ va operativ fikrlashini rivojlantirishga xizmat qilishi ilmiy adabiyotlarda ham ta’kidlangan [5].

Xulosa.

Turon yakkakurashi mashg‘ulotlarida kreativ pedagogik yondashuvlardan foydalanish talabalarning mashg‘ulotdagi faolligini oshirish, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, koordinatsion qobiliyatlari va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi. Muammoli va situatsion topshiriqlar, kichik guruhli faoliyat, mini-musobaqalar, texnik kombinatsiyalarni modellashtirish hamda raqamli qayta aloqaning uyg‘unligi mashg‘ulot mazmunini individuallashtirishga yordam beradi. Keyingi tadqiqotlarda model

samaradorligini aniq ishtirokchilar soni, tajriba davomiyligi, testlar, o‘rtacha qiymatlar, standart og‘ish, p-qiymatlar va effekt o‘lchamlari bilan baholash metodik yondashuvning ilmiy dalillilik darajasini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Быстрицкая Е. В., Неверкович С. Д. Игропедагогика: формирование рефлексивной и проектной культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. – № 1. – С. 140–147.

2. Гущина Н. В. Формирование творческого подхода в педагогической деятельности тренера по спортивной гимнастике // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – С. 73.

3. Дмитриев С. В., Неверкович С. Д. Сфера самосознания спортсмена – парадоксы, новые понятия, новые реальности или TERRA INCOGNITA? // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сборник статей. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет им. К. Минина, 2020. – С. 32–61.

4. Ким Т. К., Кузьменко Г. А., Родькина И. И., Фёдоров А. В. Структурно-содержательная организация установок тренера в формировании оперативного мышления у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 46–48.

5. Ким Т. К. и др. Структурно-содержательная определенность актуализации видов мышления спортсмена в контексте системно-деятельностного подхода // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 60–63.

6. Неупокоев П. С. Создание условий для обучения методу креативного мышления на занятиях по традиционному карате // Учебная самостоятельность личности – основа образования через всю жизнь. – 2020. – С. 132–135.

7. Shukurov R. S. Etnosport turlari vositasida talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish (Turon kurashi misolida) // Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025. – 5-son, may. – C. 169-173.

8.Shukurov R. S. Kurash mashg‘ulotlarida Turon yakkakurashini integratsiya qilish orqali talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish // Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025. – 5-son, may. – C. 203-210.

9.Shukurov R. S. Talabalarni jismoniy tayyorgarligini turon yakkakurashi vositasida oshirish metodikasi // Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Buxoro, 2025 yil 14-15 mart. – C. 279-283.

10. Shukurov R. S. Talabalarda turon yakkakurashi vositasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish: avtoref. dis..... p.f.f.d (PhD. 13.00.01) – Buxoro, 2022. – 24 b.

11. Shukurov R. S. Talabalarni turon yakka kurashiga qiziqtirishda motivatsion va metodik yondashuvlar// Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025. – 8-son, may. – C. 56-61 b.

12.Shukurov R. S. Zamonaviy ta’lim tizimida talabalar jismoniy tayyorgarligining o‘rni va ahamiyati// Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025. – 8-son, may. – C. 37-41 b.

13.Shukurov R. S. Talabalarning jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan zamonaviy talablar// Ta’limda istiqbolli izlanishlar - xalqaro ilmiy-metodik jurnal.-2025. – 8-son, 121-126 b.

14.Shukurov R. S. Talabalarni milliy sport turlariga jalb etishning innovatsion va motivatsion usullari (turon kurashi misolida)// "Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi" ilmiy-amaliy jurnal.- 2025. № 9, 61-67 b.

15. Shukurov R. S. R.Narzullayeva, N. Husenov The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features/ BIO Web of Conferences 120, 01022 (2024) Volume 120, 2024

TURON YAKKAKURASHI MASHG‘ULOTLARIDA KREATIV PEDAGOGIK MODELDAN FOYDALANISHNING METODIK ASOSLARI

Shukurov Rahim Salimovich
Buxoro davlat universiteti, Buxoro shahri, Buxoro viloyati
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, p.f.f.d. (PhD)
shaxriyor.2011.08@mail.ru| ORCID: 0009-0005-3983-2618
Shukurov Halim Salimovich
Buxoro davlat universiteti, Buxoro shahri, Buxoro viloyati
mustaqil tadqiqotchi
halimshukurov24@gmail.com ORCID: 0009-0000-6287-5054

Annotatsiya. This article examines the effectiveness of creative pedagogical approaches in Turon martial arts training in higher education. Interactive methods, situational tasks and digital technologies are considered as tools for improving students' technical-tactical preparedness, coordination, motivation and independent decision-making. The proposed model integrates theoretical and practical preparation, creative teaching methods, digital feedback and pedagogical cooperation. Qualitative analysis of the presented experimental material indicates positive dynamics in speed-related technical actions, movement accuracy, coordination and technical preparedness in the experimental group.

Kalit so‘zlar. *Turon martial arts, creative pedagogy, interactive methods, digital technologies, technical-tactical training, coordination, motivation.*

Kirish.

Oliy ta’limda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini modernizatsiya qilish, talabalarning faolligi hamda mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradigan pedagogik texnologiyalarni qo‘llash dolzarb vazifalardan biridir. Milliy sport turlaridan ta’limiy-tarbiyaviy vosita sifatida foydalanish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va milliy sport an’analariga hurmatni kuchaytirish imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan Turon yakkakurashi mashg‘ulotlarini kreativ pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish ilmiy-pedagogik ahamiyatga ega.

Turon yakkakurashi jasorat, qat’iyatlilik, intizom, iroda, tezkor fikrlash va vaziyatga mos harakat qilish kabi sifatlarni talab qiladi. Mazkur sifatlar an’anaviy ko‘rsatish-takrorlash usuli bilan bir qatorda muammoli topshiriqlar, situatsion mashqlar, kichik guruhlarda ishlash, texnik kombinatsiyalarni modellashtirish va raqamli qayta aloqa vositalari bilan uyg‘unlashtirilganda samaraliroq shakllanishi mumkin. Sport mashg‘ulotlarida refleksiv, kreativ va operativ tafakkurni rivojlantirish, tizimli-faoliyatli yondashuv hamda individual ishlash usullaridan foydalanish texnik-taktik tayyorgarlik va mustaqil qaror qabul qilishni kuchaytirishi qayd etilgan [1–5]. Vaziyatli mashqlar va ijodiy topshiriqlar sportchining taktik tafakkuri hamda tezkor baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi [6].

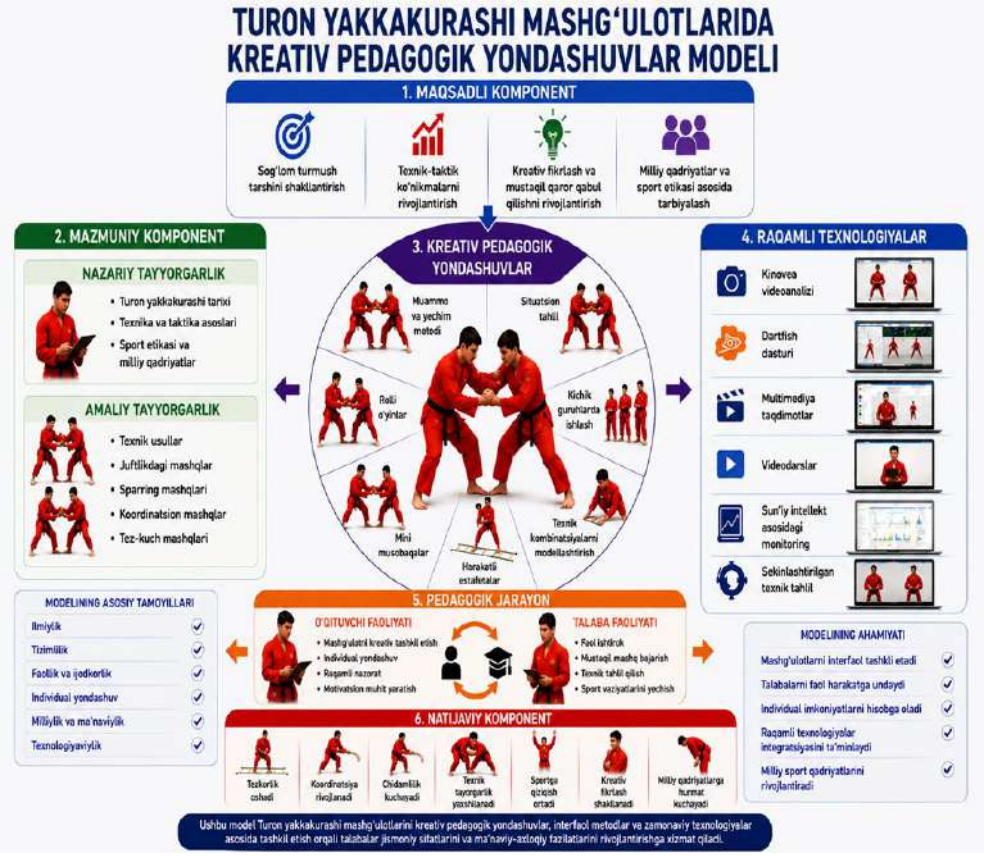
Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning maqsadi – Turon yakkakurashi mashg‘ulotlarida kreativ pedagogik yondashuvlardan foydalanishning metodik imkoniyatlarini asoslash hamda ularning talabalar texnik-taktik tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari, motivatsiyasi va mashg‘ulot faolligiga ta’sirini pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilishdan iborat. Vazifalar kreativ metodlar mazmunini tizimlashtirish, ularni nazariy-amaliy tayyorgarlik bilan integratsiya qilish, raqamli vositalardan foydalanish yo‘llarini belgilash va tajriba hamda nazorat guruhlarida kuzatilgan natijalarni qiyosiy tahlil qilishdan iborat bo‘ldi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, taqqoslash, modellashtirish hamda tajriba-sinov natijalarini sifat jihatdan tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Taqdim etilgan materialga ko‘ra, tajriba guruhida mashg‘ulotlar interfaol metodlar va innovatsion texnologiyalar bilan boyitilgan holda, nazorat guruhida esa an’anaviy yondashuvlar asosida tashkil etilgan. Manbada ishtirokchilar soni, tajriba davomiyligi va statistik ko‘rsatkichlar batafsil berilmagani sababli yangi raqamli natijalar kiritilmadi. Kreativ model maqsadli,

mazmuniy, kreativ-pedagogik, raqamli-texnologik, pedagogik jarayon va natijaviy komponentlarni birlashtiradi; unda muammoli topshiriqlar, situatsion tahlil, rolli o‘yinlar, kichik guruhlar, mini-musobaqalar, harakatli estafetalar va texnik kombinatsiyalarni modellashtirish asosiy vositalar sifatida ko‘zda tutiladi.



1-rasm. Turon yakkakurashi mashg‘ulotlarida kreativ pedagogik yondashuvlar modeli

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.

Modelning markazida talabaning faol ishtiroki va o‘qituvchining yo‘naltiruvchi-konsultativ faoliyati turadi. O‘qituvchi mashg‘ulotni kreativ rejalashtiradi, individual yondashuvni tashkil etadi, motivatsion muhit yaratadi va raqamli nazoratdan foydalanadi; talaba esa mustaqil mashq bajaradi, texnik harakatlarni tahlil qiladi va sport vaziyatlarini yechadi. Raqamli texnologiyalar video tahlil, dasturiy vositalar, multimedia, videodarslar, monitoring va sekinlashtirilgan texnik tahlil ko‘rinishida qo‘llanib, talabaning o‘z bajarilishini qayta ko‘rishi va xatoni anglashiga yordam beradi.

Tajriba-sinov materiallarining sifat tahlilida kreativ pedagogik yondashuvlar asosida mashg‘ulot o‘tkazilgan guruhda tezkorlik, koordinatsiya, chidamlilik va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy dinamika qayd etilgan. Manbada 15 soniyalik tezkor texnik harakatlar soni, harakat aniqligi va koordinatsion ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba guruhida yuqoriroq natijalar kuzatilgani bayon etilgan. Statistik parametrlar berilmagani sababli bu holat qat’iy statistik samaradorlik sifatida emas, balki keyingi eksperimental tadqiqotlarda miqdoriy tekshirilishi zarur bo‘lgan ijobiy pedagogik tendensiya sifatida talqin qilindi.

Kreativ yondashuvning asosiy afzalligi texnik ko‘nikma, jismoniy sifat va taktik tafakkurni bir-biridan ajratmasligidir. Muammoli vaziyatlar, mini-musobaqalar va texnik kombinatsiyalarni modellashtirish sportchidan bir vaqtning o‘zida harakatni bajarish, vaziyatni baholash, qaror qabul qilish va natijani tahlil etishni talab qiladi. Tizimli-faoliyatli yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarning analitik, kreativ va operativ fikrlashini rivojlantirishga xizmat qilishi ilmiy adabiyotlarda ham ta’kidlangan [5].

Xulosa.

Turon yakkakurashi mashg‘ulotlarida kreativ pedagogik yondashuvlardan foydalanish talabalarning mashg‘ulotdagi faolligini oshirish, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish,

koordinatsion qobiliyatlari va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi. Muammoli va situatsion topshiriqlar, kichik guruhli faoliyat, mini-musobaqalar, texnik kombinatsiyalarni modellashtirish hamda raqamli qayta aloqaning uyg‘unligi mashg‘ulot mazmunini individuallashtirishga yordam beradi. Keyingi tadqiqotlarda model samaradorligini aniq ishtirokchilar soni, tajriba davomiyligi, testlar, o‘rtacha qiymatlar, standart og‘ish, p-qiymatlar va effekt o‘lchamlari bilan baholash metodik yondashuvning ilmiy dalillilik darajasini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Быстрицкая Е. В., Неверкович С. Д. Игропедагогика: формирование рефлексивной и проектной культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. – № 1. – С. 140–147.

2. Гущина Н. В. Формирование творческого подхода в педагогической деятельности тренера по спортивной гимнастике // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – С. 73.

3. Дмитриев С. В., Неверкович С. Д. Сфера самосознания спортсмена – парадоксы, новые понятия, новые реальности или TERRA INCOGNITA? // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сборник статей. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет им. К. Минина, 2020. – С. 32–61.

4. Ким Т. К., Кузьменко Г. А., Родькина И. И., Фёдоров А. В. Структурно-содержательная организация установок тренера в формировании оперативного мышления у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 46–48.

5. Ким Т. К. и др. Структурно-содержательная определенность актуализации видов мышления спортсмена в контексте системно-деятельностного подхода // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 2. – С. 60–63.

6. Неупокоев П. С. Создание условий для обучения методу креативного мышления на занятиях по традиционному карате // Учебная самостоятельность личности – основа образования через всю жизнь. – 2020. – С. 132–135.

7. Shukurov R. S. Etnosport turlari vositasida talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish (Turon kurashi misolida) // Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025. – 5-son, may. – C. 169-173.

8.Shukurov R. S. Kurash mashg‘ulotlarida Turon yakkakurashini integratsiya qilish orqali talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish // Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025. – 5-son, may. – C. 203-210.

9.Shukurov R. S. Talabalarni jismoniy tayyorgarligini turon yakkakurashi vositasida oshirish metodikasi // Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – Buxoro, 2025 yil 14-15 mart. – C. 279-283.

10. Shukurov R. S. Talabalarda turon yakkakurashi vositasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish: avtoref. dis..... p.f.f.d (PhD. 13.00.01) – Buxoro, 2022. – 24 b.

11. Shukurov R. S. Talabalarni turon yakka kurashiga qiziqtirishda motivatsion va metodik yondashuvlar// Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025. – 8-son, may. – C. 56-61 b.

12.Shukurov R. S. Zamonaviy ta’lim tizimida talabalar jismoniy tayyorgarligining o‘rni va ahamiyati// Pedagogik mahorat. Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. – 2025. – 8-son, may. – C. 37-41 b.

13.Shukurov R. S. Talabalarning jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan zamonaviy talablar// Ta’limda istiqbolli izlanishlar - xalqaro ilmiy-metodik jurnal.-2025. – 8-son, 121-126 b.

14.Shukurov R. S. Talabalarni milliy sport turlariga jalb etishning innovatsion va motivatsion usullari (turon kurashi misolida)// "Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi" ilmiy-amaliy jurnal.- 2025. № 9, 61-67 b.

15. Shukurov R. S. R.Narzullayeva, N. Husenov The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features/ BIO Web of Conferences 120, 01022 (2024) Volume 120, 2024

O‘SMIR BOKSCHI QIZLARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Turayev Sunatillo Amrilloyevich
BuxDPI Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi doktoranti**.**

Annotatsiya*:* *Mazkur maqolada o‘smir yoshli bokschi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida psixologik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Ushbu yosh davrida emotsional barqarorlik, motivatsiya, diqqatni jamlash va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarining ahamiyati asoslangan. Shuningdek, musobaqaoldi tayyorgarligida psixologik holatni boshqarish hamda texnik-taktik harakatlarni bajarishda diqqat barqarorligini ta’minlash masalalariga e’tibor qaratilgan.*

Kalit so‘zlar: *bokschi qizlar, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, diqqat, stress, o‘zini o‘zi boshqarish, musobaqaoldi tayyorgarligi, musobaqa faoliyati.*

Аннотация: *В данной статье освещаются вопросы совершенствования психологической подготовки боксерш подросткового возраста в учебно-тренировочном процессе. Обоснована важность развития эмоциональной устойчивости, мотивации, концентрации внимания и навыков саморегуляции у данной возрастной группы. Кроме того, особое внимание уделено управлению психологическим состоянием в период предсоревновательной подготовки и обеспечению устойчивости внимания при выполнении технико-тактических действий***.**

Ключевые слова: боксерши, психологическая подготовка, мотивация, внимание, стресс, саморегуляция, предсоревновательная подготовка, соревновательная деятельность.

Dolzarbligi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan tizimli e’tibor natijasida, sportchilarimiz xalqaro maydonda o‘zlarining yuqori salohiyatini namoyish etmoqdalar. Biroq, ushbu muvaffaqiyatlarni yanada mustahkamlash va yanada yuqori natijalarga erishish uchun yosh sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy ishlarda o`z ta`siri namoyon qilib kelmoqda. Xususan xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ularni sport turlariga jalb etish va yuqori sport natijalariga yo‘naltirilgan tayyorgarlik tizimini takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O‘zbekiston respublikasi Prezidentining 2021-yil 29- apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099 sonli qarori, [1],hamda 2025-yil 8-iyuldagi “O‘zbekiston Respublikasi sportchilarini 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga sportchilarimizni kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-221-son qarorlar ijrosini ta‘minlashga qaratilgan bo‘lib,[2], mamlakatimizda boksning yanada rivoj topishi uchun, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish uchun muhim vazifani o‘tamoqda. Ommaviy sport turlaridan boksning rivojlanishi qaratilayotgan e’tibor hamda mahalliy va xorijiy tajribalar almashinuvi sababli bokschilarimiz nufuzli turnirlar, jahon va olimpiada musobaqalarida yuqori natijalarga erishib, davlatimizning sport bo‘yicha rivojlanib borayotganini isbotlab kelishmoqda

Shunga qaramay, boks sporti yuqori darajadagi sportchilarni jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni talab etuvchi yakkakurash sport turida yosh sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta’minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni bajarish, texnik-taktik harakatlarni o‘zlashtirish, sparring jang mashg‘ulotlarida harakatlarni to‘g‘ri tanlash va musobaqa vaziyatida tezkor qaror qabul qilish sportchining nafaqat jismoniy imkoniyatlari, balki psixologik holati bilan ham bog‘liq.

Bunda mualliflarning fikricha, Y.P. Ilinning musobaqa jarayonida diqqatni o‘zini o‘zi tashkil etish va harakat dasturini ongda oldindan takrorlash sportchining chalg‘ituvchi omillarga barqarorligini ta’minlashda qaratilgani shundan dalolat beradiki. Xususan o‘smir yoshli bokschi qizlarda psixologik mexanizmning shakllanishi musobaqaoldi tayyorgarligi jarayonida texnik-taktik harakatlarni oldindan rejalashtirish, diqqatni raqib harakatlariga yo‘naltirish va jang

vaziyatining o‘zgarishiga tez moslashish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog‘liqdir. Boks musobaqalarida sportchi qisqa vaqt ichida o‘zgaruvchan vaziyatni baholashi, raqib harakatlariga javob qaytarishi, hujum va himoya harakatlarini maqsadli tashkil etishi hamda emotsional holatini nazorat qilishi talab etiladi. Shu bilan birga o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi bokschi qizlarni tayyorlash jarayonida diqqatni jamlash, o‘zini o‘zi boshqarish, musobaqa oldidan yuzaga keladigan hayajonni nazorat qilish, o‘ziga ishonchni shakllantirish va motivatsiyani barqarorlashtirishga qaratilgan vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bokschilarning psixologik tayyorgarligi ularning musobaqadagi faoliyatiga ta’sir etuvchi muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Tadqiqot manbalarida sportchining diqqatini boshqarish, emotsional holatini nazorat qilish, stressga chidamlilik va motivatsiyani shakllantirish psixologik tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari sifatida qayd etadi.[2]

Hozirgi paytda sportchining psixologik holati va xavotirlik darajasi mashg‘ulot hamda musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi asosiy omillardandir. Ch.D. Spilberger va Y.L. Xanin yondashuviga ko‘ra, xavotirlik vaziyatli (vaqtinchalik emotsional holat) va shaxsiy (barqaror shaxs xususiyati) turlarga bo‘linadi. [5]. Y.L. Xanin tadqiqotlari asosida har bir sportchi uchun maksimal psixofiziologik imkoniyatlarni ta’minlovchi individual optimal xavotirlik darajasi mavjudligi asoslangan. Sportchilarni tayyorlashda asosiy vazifa aynan ushbu «foydali xavotirlanish» zonasini shakllantirish va boshqarishdan iborat Shu sababli, mashg‘ulot omili va murabbiyning asosiy vazifasi - sportchining individual ruhiy qo‘zg‘alish darajasini aniqlash hamda uni xavotirlanish holatidana ongli ravishda olib chiqishni o‘rgatishdan iboratdir,[3,7]. Ushbu yoshdagi sportchi qizlarda mazkur sifatlarni shakllantirishda mashg‘ulot jarayonining mazmuni, murabbiyning pedagogik ta’siri, mashg‘ulotdagi psixologik muhit va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Shu nuqtayi nazardan, psixologik tayyorgarlikni alohida yo‘nalish sifatida emas, balki jismoniy, texnik-taktik va musobaqa tayyorgarligi bilan bog‘liq holda tashkil etish zarur.

Tadqiqot maqsadi: 14–16 yoshli bokschi qizlarning psixologik tayyorgarlik xususiyatlarini o‘rganish hamda ularda emotsional barqarorlik va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish yondashuvlarini tahlil qilishdan iborat

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, psixologik tayyorgarlik xususiyatlarini tahlil qilish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi.Bokschilarning psixologik tayyorgarligiga oid adabiyotlarda keltirilgan diqqatni jamlash, his-tuyg‘ularni boshqarish, motivatsiya, stressni nazorat qilish va vizualizatsiya kabi usullar tadqiqotning nazariy asosini tashkil etdi.

Natijalar va ularning muhokamasi. 14–16 yoshli bokschi qizlarning mashg‘ulot jarayonida psixologik tayyorgarligini tashkil etishda, avvalo, sportchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bunda mashg‘ulot jarayonida sportchining diqqatini harakatga yo‘naltirish, berilgan texnik vazifani to‘g‘ri qabul qilish va uni belgilangan vaqt davomida bajarish qobiliyatini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Boksda diqqatning barqarorligi texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish bilan bevosita bog‘liq. Jang jarayonida sportchi raqibning harakatlarini kuzatishi, zarba yo‘nalishini oldindan anglashi, himoya yoki qarshi hujum harakatini tanlashi va vaziyatga mos qaror qabul qilishi kerak. Shuning uchun 14–16 yoshli bokschi qizlarning psixologik tayyorgarligida diqqatni tez ko‘chirish va zarur harakatga yo‘naltirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Psixologik tayyorgarlikning yana bir muhim yo‘nalishi — emotsional holatni boshqarish. Musobaqa oldidan hayajon, xavotir, qo‘rquv yoki o‘ziga ishonchsizlik sportchining texnik-taktik harakatlarni bajarishiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli murabbiy mashg‘ulot jarayonida sportchiga musobaqa vaziyatini to‘g‘ri qabul qilish, salbiy emotsional holatlarni boshqarish va diqqatni asosiy vazifaga qaratish ko‘nikmalarini shakllantirib borishi zarur. Manbada ham bokschilar uchun qo‘rquv, g‘azab va umidsizlik kabi his-tuyg‘ularni boshqarish hamda diqqatni qayta yo‘naltirish usullarining ahamiyati ta’kidlangan.

O`quv-mashg‘ulot davridagi bokschi qizlarda motivatsiyani shakllantirish ham mashg‘ulot

samaradorligini ta’minlovchi omillardan biridir. Sportchining mashg‘ulot vazifalarini bajarishga qiziqishi, o‘z ustida muntazam ishlashi va belgilangan maqsadga intilishi uning tayyorgarlik jarayonidagi faolligiga ta’sir ko‘rsatadi. Shu munosabat bilan murabbiy tomonidan aniq va bosqichma-bosqich vazifalar belgilash, sportchining ijobiy natijalarini baholash hamda uning o‘z kuchiga ishonchini qo‘llab-quvvatlash qaratilishi muhim.

Bu vizualizatsiya usulidan ham bokschi qizlarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashda foydalanish mumkin. Ushbu usul orqali sportchi jangda bajarishi lozim bo‘lgan texnik-taktik harakatlarni, hujum kombinatsiyalarini, himoya va qarshi hujum variantlarini oldindan tasavvur qiladi. Manbada vizualizatsiya sportchining o‘ziga ishonchini mustahkamlash va jang oldidan ishonch hissini shakllantirishga lozim.Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikdan ajratmagan holda tashkil etish muhim. Masalan, tezkor-kuch mashqlarini bajarish jarayonida sportchining diqqatini harakat tezligi va aniqligiga yo‘naltirish, sparring mashg‘ulotlarida esa turli musobaqa vaziyatlarini modellashtirish orqali psixologik barqarorlikni shakllantirish mumkin.

Musobaqaoldi tayyorgarligida stressni boshqarish ham alohida ahamiyatga ega. Mashg‘ulotdan oldin nafas olish mashqlari, diqqatni jamlash, musobaqadagi harakatlarni oldindan tasavvur qilish va individual harakatlar rejasini belgilash kabi usullardan foydalanish sportchining psixologik holatini barqarorlashtirishga xizmat qilishi mumkin. Manbada ham mashg‘ulot oldidan harakatlar rejasini shakllantirish, nafas olish amaliyotlari va vizualizatsiya stressni boshqarish vositalari sifatida keltirilgan.Shunday qilib, 14–16 yoshli bokschi qizlarning psixologik tayyorgarligi diqqat, motivatsiya, emotsional barqarorlik, stressni boshqarish, o‘zini o‘zi nazorat qilish va musobaqa vaziyatida qaror qabul qilish kabi yo‘nalishlarni qamrab olishi lozim. Mazkur komponentlarni mashg‘ulot jarayoniga muntazam kiritish sportchilarning musobaqa faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorgarligini oshirishga qaratilgan pedagogik ta’sirning samaradorligini kuchaytiradi.

Xulosa olib borilgan tahlillar asosida 14–16 yoshli bokschi qizlarni tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlikni maqsadli tashkil etish zarurligi aniqlandi. Ushbu yoshda sportchining emotsional holati, diqqatni jamlash qobiliyati, motivatsiyasi, stressga munosabati va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalari mashg‘ulot hamda musobaqa faoliyatining samaradorligi bilan bog‘liq holda namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.O‘zbekiston respublikasi Prezidentining 2021-yil 29- apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ 5099 sonli qarori. lex.uz.

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

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

4**.** Tajibaev S.S. O‘smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. P.f.d.(DSc), dis. avtoreferati, Chirchiq 2019. (76 bet)

5.Закиров Р.В Индивидуализация подготовки борцов греко- римского стиля разными типами темперамента, международный сборник научных статей/ Сост. Педагогико психологические и медико-биологические проблемы физической, культуры и спорта Россия 2013. с 47

6.Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб Журнал.: Питер, 2012. с-352

7. Ханин. Ю. Л. Стресс и тревога в спорте, международный сборник научных статей/ Сост. Ю. Л.Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983

INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA TALABALAR PEDAGOGIK MAHORATINI RIVOJLANTIRISH FUNKSIYALARI

Maqsud Kamolovich Maxmudov
Buxoro davlat universiteti
sport faoliyati kafedrasi professori

Annotatsiya: mazkur maqolada akmeologik yondashuv asosida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik mahoratini rivojlantirishning gnostik, loyihalovchi, konstruktiv, kommunikativ, tashkiliy hamda funksional komponentlar asosidagi pedagogik funksiyalari mazmuni va mohiyati yoritilgan.

Kalit so‘zlar: akmeologiya, yondashuv, bo‘lajak o‘qituvchi, pedagogik mahorat, klaster, funksiya, ijod, maqsad, natija.

Kirish:O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 03.11.2020 yil PQ-4877-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarorida ham oliy ta’lim sifatiga qo‘yiladigan xalqaro talablarga muvofiq, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasidagi vazifalarni yuqori darajada bajarishga qodir malakali kadrlar tayyorlash vazifasi belgilandi. Bu vazifa o‘z navbatida bo‘lajak mutaxassislardan ijodkor, yuksak iqtidor va malakali, pedagogik mahorat egasi bo‘lishni talab etadi.

Biz tadqiqotimiz davomida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik mahoratini rivojlantirish tuzilmasini tavsiflashning ilmiy metodi sifatida klassifikatsiya metodidan foydalandik.

«Pedagogik funksiyalar» klasteri

Funksiya – ikki guruh obektlarining o‘zaro munosabatlar tizimini anglatib, qaysikim, bir guruh obektlarida bo‘ladigan o‘zgarishlar, ikkinchi obektni ham o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. Ijtimoiy jarayonlarda funksiya majburiyat, faoliyat doirasi, rol ma’nolarini anglatadi.

N.V.Kuzmina pedagogik funksiyalarni o‘qituvchi kasbiy faoliyatining tarkibiy qismi sifatida e’tirof etadi. Uning fikricha o‘qituvchi harakatining tuzilishi hamda ketma-ketligi pedagogik maqsadlarga erishish yo‘lidagi qator pedagogik vazifalarni hal etishda namoyon bo‘ladi [1,52].

Pedagogik tizimlarda **gnostik, loyihalovchi, konstruktiv, kommunikativ, tashkiliy hamda funksional komponentlar** farqlanadi. N.V.Kuzmina tomonidan taklif etilgan pedagogik faoliyatning psixologik tuzilmasi A.I.Щербakov tomonidan to‘ldirilib, rivojlantirildi. A.I.Sherbakov axborot funksiyasi (o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri va teskari aloqa asosidagi axborot almashinuvi), ta’limiy, tarbiyaviy hamda rivojlantiruvchi maqsadlarni umumlashtiruvchi tarbiyalovchi-rivojlantiruvchi funksiya (o‘quv-tarbiya jarayonidagi perseptiv, tafakkur hamda emotsional-ruhiy holatlarni boshqarish), shuningdek, uyushtiruvchi funksiya (o‘quvchilarning bilimi hamda hayotiy tajribasini ommalashtirish) hamda tadqiqotchilik funksiyalari (pedagogik hodisalarni o‘rganishga ilmiy yondashuv) ni taqdim etdi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pedagogik faoliyatining funksiyalari jismoniy tarbiya darsining o‘ziga xos xususiyatlari bilan ifodalanadi, chunki o‘qituvchi o‘z navbatida murabbiylik vazifasini ham bajaradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik vazifalari va majburiyatlarini quyidagicha tasniflashimiz mumkin:

Kommunikativ funksiya: o‘qituvchi o‘quvchilarining bilimlarni o‘zlashtirish faoliyati bo‘yicha qiziqishlari, qobiliyatlari, iste’dodi, temperamenti, ota-onalarining jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan munosabatlarini bilishi, tarbiyalanuvchilar bilan hamfikr bo‘lishi hamda yosh sportchilarning ma’naviy-axloqiy tarbiyasi haqida qayg‘urishi, ommaviy madaniy tadbirlarni tashkil etishi lozim.

Tashkilotchilik funksiyalari quyidagilarni qamrab oladi: iste’dodlarni bolalarni kuzatish, tanlash, o‘quv-trenirovka funksiyasi, rejalashtirish funksiyasi, o‘quv-trenirovka jarayonini nazorat qilish, hakamlik va sekundatlik.

Tanlash funksiyasi organizmning morfologik, fiziologik, ruhiy hamda jismony xususiyatlariga doir bilimlarni bilish, tanlash shakllari va metodlari, vositalari hamda prinsiplarini qo‘llay olishni nazarda tutadi. O‘qituvchi musobaqa natijalarini oldindan bilishi yoki

bashoratlashi, sport seksiyalari o‘quv-mashg‘ulot guruhi uchun o‘quvchilarni tanlash ishlarini amalga oshirishi lozim.

O‘quv-trenirovka funksiyasi. O‘qituvchi-murabbiy tomonidan o‘qitish metodlari, shakl, vositava usullar hamda prinsiplarini bilish, maxsus terminologiya, ya’ni atamalarni bilish, o‘quvchining qobiliyatlari, xarakter xususiyatlari, intellekt darajasi, ijodiy tafakkur darajasi hamda o‘quv mashg‘ulotlariga bo‘lgan munosabatlarini tashxis eta olishi, ularga birmuncha samarali texnika va taktik jarayonlarni o‘rgatishi va ma’lum bir jismoniy, ruhiy xususiyatlarni tarkib toptirishi talab etiladi.

Rejalashirish funksiyasining samaradorligi tayyorgarlikning yakuniy natijasini ko‘ra bilish, uning bosqichlari maqsad va vazifalarini anglash hamda oraliq vazifalarni amalga oshirish va yechimini topishga qaratilgan metodlar, vositalarni tanlashni taqozo etadi.

O‘quv-trenirovka jarayonini nazorat qilish funksiyasi jismoniy tarbiya hamda sportni boshqarish va nazorat qilish metod, vositalarini bilish va samarali qo‘llay olishni nazarda tutadi.

Hakamlik funksiyasi musobaqalarni o‘tkazish qoidalarini bilishi hamda o‘rni kelganda turli hakamlik vazifalarni bajara olish holatini ifodalaydi.

Sekundantlik funksiyasi o‘qituvchi tomonidan o‘z o‘quvchilarining salbiy hamda ijobiy sifatlarini bilish, emotsional holatining tashqi ifodalanishi, musobaqaoldi ruhiy holatini bilish va uni boshqarish, shuningdek, o‘quvchi uchun mashqlarni bajarish oldidan optimal kayfiyatni hosil qilish vazifalarini belgilaydi.

Gnostik funksiya. O‘qituvchi tomonidan o‘zining kasbiy majburiyatlarini amalga oshirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, o‘qituvchining shaxsiy sifatlari hamda bilim, ko‘nikma, malakalarini o‘zida ifodalagan tegishli pedagogik qobiliyatlarga ega bo‘lishini talab etadi.

Shunday qilib, klasterli tavsif o‘qituvchi pedagogik mahoratini shaxsning o‘ziga xos xususiyatlari majmuasi sifatida taqdim etishga imkon yaratib, kasbiy faoliyatini yuqori darajada tashkil etish, pedagogik qobiliyatlar va pedagogik faoliyat funksiyalari uyg‘unligini ta’minlashga yoram beradi.

Pedagogik mahorat maxsus bilimlar, ko‘nikmalar va malakalarni egallash orqali shakllantirilib, u yoki bu faoliyatni amalga oshirishning mukammal metod va usullarini qo‘llashda namoyon bo‘ladi.

O‘qituvchi qaysi bir xususiy vazifalarni yechishidan qat’iy nazar u doimo pedagogik mahorati darajasini belgilovchi funksional rolni bajaradi.

O‘qituvchi pedagogik mahorat darajasini quyidagi mezonlarga asoslangan holda aniqlashimiz mumkin:

- Ta’lim-tarbiya jarayonida o‘quvchi shaxsini rag‘batlantirish va motivatsiyalash;
- O‘quvchilar o‘quv-tarbiya faoliyatini tashkil qilish;
- Ta’limni tashkil etish mazmunini bilishi;
- O‘quv mashg‘ulotini tizimli-kompozitsion tashkil etish.

Pedagogik mahoratning eng yuqori ya’ni akmeologik darajasi o‘qituvchi tomonidan **ijodkorlik funksiya**sini amalga oshirishi va qo‘llashida nmaoyon bo‘ladi.

Pedagogik mahorat egasi o‘z kasbini yuqori darajada egallab olgan, katta tajriba orttirgan shaxsdir. Ijodkor shaxs yosh, o‘z ishini endigina boshlagan o‘qituvchi ham bo‘lishi mumkin, ammo u hali mahorat egasi emas. Kreativ xususiyatlarni namoyon qiladigan shaxsgina ijodkor o‘qituvchi bo‘la oladi.

Ijodkor shaxs oliy o‘quv yurtidagi o‘quv-tarbiya jarayonida va pedagogik jamoadagi ijodiy-ma’naviy muhitda shakllanadi. Kreativ fikrlaydigan va foliyat olib boradigan shaxs bo‘lish uchun doimiy ravishda mustaqil ravishda o‘z bilimlarini boyitib borish lozim. Bunday shaxslar uzluksiz ta’lim olish asnosida yuqori darajadagi professional mutaxassisga aylanadi. Ijodkorlikning to‘rt darajasi:

– o‘z kasbiga oid bilim-ko‘nikma va malakalarni puxta egallash;
– ijodiy tafakkurni o‘zida shakllantira olish;
– ijodkorlikni namoyon qila olish qobiliyati;
– izlanuvchanlik, tadqiqotga moyillik tasniflanadi.

Yuqoridagilarni baravariga namoyon eta olish asosida ijodkor pedagog shakllanadi. Ijodkor pedagoglar avlodining shakllanishi ta’limni kreativ innovatsion rivojlanishiga olib keladi.

Ayniqsa, hozirgi zamonda rivojlanuvchi maktabning o‘qituvchisi yuqori kasbiy professionalizmga ega bo‘lishi talab etiladi. Ya’ni yangi avlod o‘qituvchisi pedagog-izlanuvchi, pedagog-ijodkor bo‘lib, o‘z pedagogik faoliyatida ijodkor shaxsni tayyorlashi talab etiladi. Umuman olganda, ijodkor o‘qituvchi yangicha yondashuv va yangi g‘oyalar asosida yangicha bilim, yangicha tajribalarni ta’limga tatbiq etadi.

Xulosa qilib aytganda kasbiy mahorat, pedagogik tajriba, bilim, ko‘nikma, malakalar, kasbiy yo‘nalganlik, pedagogik qobiliyatlar, pedagogik texnika, umumiy madaniyat darajasi, muloqot madaniyati, eruditsiya, qadriyatli yo‘nalganlik pedagogik mahoratning komponentlari, ya’ni tarkibiy qismlarini tashkil etadi.

Adabiyotlar:

1. Akmeologicheskie texnologii professionalnogo obrazovaniya: monografiya / N. V. Kuzmina, N. M. Jarinov, Ye. N. Jarinova ; Rossiyskaya akad. obrazovaniya [i dr.]. - Sankt-Peterburg : Sentr strategicheskix issledovaniy, 2016. — 387 s.
2. Derkach A.A. Akmeologicheskie osnovы razvitiya professionala. M.: Izd-vo MPSI; Voronej: NPO MODEK, 2004. -752 s.
3. Pedagogik atamalar lug‘ati. // tuzuvchilar: jamoa. – T.: “Fan” nashriyoti, 2008 yil. B. 144
4. Maxmudov.M.K. Talabalarni intellektual-jismoniy rivojlantirishda mantiqiy topshiriqlardan foydalanish texnalogiyalari. “Talim va innovatsion tadkikotlar” nomli xalqaro ilmiy-metodik jurnal 2021 y. 2-son. 80-86 bet

GAMIFIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA UNIVERSITET TALABALARINING JISMONIY FAOLLIGINI MOTIVATSION BOSHQARISH

Xusenov Nodir Nuriddinovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
nodirhusenov599@gmail.com
0009-0003-4374-9177

Annotatsiya

Mazkur tadqiqot universitet talabalarining jismoniy faolligini gamifikatsiya texnologiyalari asosida motivatsion boshqarish metodikasining samaradorligini aniqlashga qaratilgan. 18–23 yoshdagi talabalar ishtirokida 12 haftalik pedagogik eksperiment o‘tkazilib, tajriba guruhida individual maqsad belgilash, ball, reyting, challenge, progress monitoringi va jamoaviy topshiriqlardan foydalanildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida jismoniy faollik va motivatsion ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilandi ($p<0,001$). Xususan, kunlik qadamlar soni 27,6%, haftalik faol harakat davomiyligi 37,9%, jismoniy faoliyatga qiziqish 28,8% va o‘z-o‘zini nazorat qilish 29,8% ga oshdi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ham ijobiy dinamika kuzatildi. Olingan natijalar gamifikatsiya texnologiyalarini oliy ta’limdagi jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiya qilish talabalarning jismoniy faolligi, motivatsiyasi va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning samarali vositasi bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *gamifikatsiya, jismoniy faollik, universitet talabalari, motivatsiya, motivatsion boshqaruv, raqamli texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik.*

Kirish

Bugungi kunda talabalarning sog‘lig‘i, jismoniy faolligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish oliy ta’limning muhim vazifalaridan biridir. Raqamli texnologiyalarning keng qo‘llanilishi, o‘quv va mustaqil faoliyatning kompyuter hamda mobil qurilmalar bilan bog‘liqligi talabalarning harakatsiz vaqtini oshirmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollikni tavsiya etadi [14].

Talabalarning jismoniy faolligini oshirishda an’anaviy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda zamonaviy motivatsion yondashuvlardan foydalanish zarur. Shunday istiqbolli yondashuvlardan biri gamifikatsiya bo‘lib, u o‘yin elementlarini o‘yin bo‘lmagan faoliyatga joriy etish orqali ishtirokchilarning qiziqishi va faolligini kuchaytirishga xizmat qiladi [4; 10]. Ball, reyting, daraja, virtual belgilar (badge), topshiriqlar, challenge, progress indikatorlari va tezkor qayta aloqa kabi elementlar faol ishtirokni rag‘batlantirishi mumkin [3; 8; 11].

Gamifikatsiyaning motivatsion imkoniyatlarini izohlashda o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi (Self-

Determination Theory) muhim nazariy asos hisoblanadi. Unga ko‘ra, barqaror motivatsiya avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik ehtiyojlarining qondirilishi bilan bog‘liq [12]. Shu sababli gamifikatsiya talabaning individual maqsad belgilashi, o‘z natijasini kuzatishi va ijtimoiy hamkorlik qilishi uchun motivatsion muhit yaratishi lozim [13].

Tadqiqotlar gamifikatsiyaning motivatsiya va xulq-atvor natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ko‘rsatmoqda [9]. Biroq uning samaradorligi qo‘llaniladigan elementlar, davomiylik va tadqiqot kontekstiga bog‘liq [5; 9]. Ayniqsa, jismoniy faollikni oshirishga yo‘naltirilgan gamifikatsiyalangan intervensiyalar istiqbolli natijalarni ko‘rsatgan [6; 7]. Xususan, meta-tahlilda 16 ta randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqot va 2407 nafar ishtirokchi ma’lumotlari asosida gamifikatsiyaning jismoniy faollikka ijobiy ta’siri aniqlangan (Hedges g=0,42) [7]. mHealth asosidagi tadqiqotlarda esa maqsad belgilash, progress monitoringi, mukofot, ball va qayta aloqa keng qo‘llanilgan [2].

Shunga qaramay, universitet talabalarining jismoniy faolligini aynan motivatsion boshqarish uchun gamifikatsiya elementlarini tizimli birlashtirgan eksperimental metodikalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan [1; 5; 6]. Shu bois gamifikatsiyaning samarali elementlarini aniqlash va ularni talabalarning jismoniy faolligini boshqarish jarayoniga integratsiya qilish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi - gamifikatsiya texnologiyalari asosida universitet talabalarining jismoniy faolligini motivatsion boshqarish metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash.

MATERIAL VA METODLAR

Tadqiqot universitet talabalarining jismoniy faolligini gamifikatsiya texnologiyalari asosida motivatsion boshqarish samaradorligini aniqlashga yo‘naltirildi. Unda 18–23 yoshdagi talabalar ishtirok etib, ular tasodifiy ravishda nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy metodika asosida, Tajriba guruhida esa gamifikatsiya elementlari integratsiyalangan holda tashkil etildi. Tadqiqot 12 hafta davomida pedagogik eksperiment, kuzatuv, so‘rovnoma, jismoniy tayyorgarlik testlari va statistik tahlil asosida olib borildi.

Tajriba guruhida gamifikatsiya texnologiyasi individual maqsad belgilash, ball, reyting, daraja, virtual belgilar (badge), haftalik challenge, jamoaviy topshiriqlar, progress monitoringi va tezkor qayta aloqa elementlari asosida tashkil etildi. Motivatsion boshqaruv avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy aloqadorlik tamoyillariga tayandi. Talabalarning jismoniy faolligi kunlik qadamlar soni, haftalik faol harakat davomiyligi va mashg‘ulotlarda ishtirok etish chastotasi orqali, motivatsiya esa jismoniy faoliyatga qiziqish, maqsadga intilish, ishtirok faolligi va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘rsatkichlari asosida baholandi.

Jismoniy tayyorgarlik 30 m yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, oldinga egilish, 6 daqiqalik yugurish va qo‘l kuchi testlari orqali tadqiqot boshida va 12 hafta yakunida aniqlandi. Olingan natijalar guruhlararo qiyoslandi. Statistik tahlilda $\bar{X}$, SD, o‘zgarish foizi (%) va Studentning t-mezoni qo‘llanilib, statistik ahamiyatlilik $p<0,05$ darajasida baholandi. Gamifikatsiya dasturining samaradorligini aniqlashda guruhlar ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar va ta’sir kattaligi ham hisobga olindi.

TADQIQOT NATIJALARI

12 haftalik pedagogik eksperiment natijalari gamifikatsiya texnologiyalaridan foydalanish tajriba guruhidagi talabalarning jismoniy faolligi va motivatsion ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatdi. Tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlari bir-biriga yaqin bo‘lgan bo‘lsa, tajriba yakunida TGda aksariyat ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli o‘sish kuzatildi. Xususan, kunlik qadamlar soni TGda 6755±830 tadan 8920±905 tagacha oshib, o‘sish 32,1% ni tashkil etdi. Haftalik faol harakat davomiyligi 116,8±25,2 daqiqadan 171,5±28,6 daqiqagacha oshdi (+46,8%). Mashg‘ulotlarda ishtirok etish darajasi esa 75,8±8,5% dan 91,6±5,4% gacha ko‘tarildi (1-jadval).

1-jadval.

Talabalarning jismoniy faolligi va motivatsion ko‘rsatkichlari dinamikasi

№	Ko‘rsatkichlar	Nazorat G. T.B.	Nazorat G. T.O.	Tajriba G. T.B.	Tajriba G. T.B.	o‘sish, %	p

1	Kunlik qadamlar soni, qadam	6820±815	7245±790	6755±830	8920±905	32,1	<0,001
2	Haftalik faol harakat, min	118,6±24,5	132,4±26,1	116,8±25,2	171,5±28,6	46,8	<0,001
3	Mashg‘ulotlarda ishtirok etish, %	76,4±8,2	79,1±7,6	75,8±8,5	91,6±5,4	20,8	<0,001
4	Jismoniy faoliyatga qiziqish, ball	3,18±0,62	3,42±0,59	3,15±0,64	4,21±0,51	33,7	<0,001
5	Maqsadga intilish, ball	3,24±0,58	3,47±0,55	3,21±0,61	4,28±0,48	33,3	<0,001
6	O‘z-o‘zini nazorat qilish, ball	3,05±0,67	3,32±0,61	3,08±0,65	4,16±0,52	35,1	<0,001

Izoh: *s - soniya; min - daqiqa; m -metr; cm - santimetr; kg - kilogramm*

Motivatsion ko‘rsatkichlar tahlili ham gamifikatsiyaning samaradorligini tasdiqladi. TGda jismoniy faoliyatga qiziqish 3,15±0,64 balldan 4,21±0,51 ballgacha, maqsadga intilish 3,21±0,61 balldan 4,28±0,48 ballgacha, o‘z-o‘zini nazorat qilish esa 3,08±0,65 balldan 4,16±0,52 ballgacha oshdi. Mazkur ko‘rsatkichlarning o‘sishi mos ravishda 33,7%, 33,3% va 35,1% ni tashkil etdi. NGda ham ijobiy dinamika qayd etilgan bo‘lsa-da, o‘zgarishlar TGga nisbatan ancha past bo‘ldi. Bu natijalar ball, reyting, individual progress va challenge kabi gamifikatsiya elementlarining talabalarning muntazam ishtiroki va motivatsiyasini qo‘llab-quvvatlashdagi rolini ko‘rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik natijalarida ham tajriba guruhida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi (2-jadval). 30 m yugurish natijasi TGda 7,96±0,74 soniyadan 6,98±0,61 soniyagacha kamayib, 12,3% yaxshilandi. Joyidan uzunlikka sakrash 167,8±16,1 sm dan 185,9±14,8 sm gacha (+10,8%), oldinga egilish 7,1±2,9 sm dan 10,4±2,6 sm gacha (+46,5%), 6 daqiqalik yugurish 921,8±88,2 m dan 1038,7±79,5 m gacha (+12,7%), qo‘l kuchi esa 31,2±5,4 kg dan 36,8±4,9 kg gacha (+17,9%) oshdi.

2-jadval.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining tajriba va nazorat guruhlaridagi o‘zgarishi

№	Testlar	Nazorat G. T.B.	Nazorat G. T.O.	Tajriba G. T.B.	Tajriba G. T.O.	o‘zgarish, %	p
1	30 m yugurish, s	7,94±0,72	7,71±0,68	7,96±0,74	6,98±0,61	−12,3	<0,001
2	Joyidan uzunlikka sakrash, cm	168,4±15,7	174,1±15,2	167,8±16,1	185,9±14,8	10,8	<0,001
3	Oldinga egilish, cm	7,2±2,8	8,1±2,7	7,1±2,9	10,4±2,6	46,5	<0,001
4	6 daqiqalik yugurish, m	925,6±86,4	958,3±82,1	921,8±88,2	1038,7±79,5	12,7	<0,001
5	Qo‘l kuchi, kg	31,5±5,2	33,1±5,0	31,2±5,4	36,8±4,9	17,9	<0,001

Izoh: *s - soniya; min - daqiqa; m -metr; cm - santimetr; kg - kilogramm*

Umumiy natijalar tajriba guruhida jismoniy faollik, motivatsiya va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining birgalikda yaxshilanganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, jismoniy faoliyatga qiziqish, o‘z-o‘zini nazorat qilish, faol harakat davomiyligi va jismoniy tayyorgarlik testlaridagi o‘zgarishlar gamifikatsiya texnologiyalarining kompleks motivatsion ta’sirini ko‘rsatadi. Olingan natijalar gamifikatsiyani universitet jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiya qilish talabalarning muntazam jismoniy faolligini shakllantirish va uni boshqarishning istiqbolli pedagogik vositasi ekanligini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari gamifikatsiya texnologiyalaridan foydalanish universitet talabalarining jismoniy faolligi va motivatsiyasini oshirishda samarali pedagogik vosita bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida kunlik qadamlar, faol harakat davomiyligi, mashg‘ulotlarda ishtirok etish va motivatsion ko‘rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishi avvalgi tadqiqotlarda gamifikatsiyaning jismoniy faollik va sog‘lom xulq-atvorni rag‘batlantirishdagi ijobiy ta’siri haqidagi xulosalar bilan mos keladi [2; 6; 7]. Ushbu natijalarni o‘z-o‘zini belgilash nazariyasi asosida izohlash mumkin: individual maqsad va progress monitoringi avtonomiya hamda kompetentlikni, jamoaviy challenge va reyting esa ijtimoiy aloqadorlikni kuchaytiradi [12; 13]. Gamifikatsiyaning samaradorligi uning alohida elementlarini emas, balki ball, maqsad belgilash, progress monitoringi, qayta aloqa va jamoaviy topshiriqlarni yagona tizim sifatida qo‘llash bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bu xulosa gamifikatsiya ta’siri uning dizayni, davomiyligi va kontekstiga bog‘liqligini ko‘rsatgan tadqiqotlar bilan hamohangdir [8; 9]. Shunday qilib, gamifikatsiya jismoniy tarbiya metodikasini almashtirmasdan, talabalarning mashg‘ulotlarga muntazam jalb etilishini va jismoniy faolligini motivatsion jihatdan qo‘llab-quvvatlovchi zamonaviy vosita sifatida qaralishi mumkin.

XULOSA

12 haftalik pedagogik eksperiment natijalari gamifikatsiya texnologiyalarining universitet talabalarining jismoniy faolligi va motivatsiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida kunlik qadamlar soni 6755±830 tadan 8920±905 tagacha (32,1%), haftalik faol harakat davomiyligi 116,8±25,2 daqiqadan 171,5±28,6 daqiqagacha (46,8%), mashg‘ulotlarda ishtirok etish darajasi esa 75,8±8,5% dan 91,6±5,4% gacha (20,8%) oshdi. Motivatsion ko‘rsatkichlardan jismoniy faoliyatga qiziqish 33,7%, maqsadga intilish 33,3%, o‘z-o‘zini nazorat qilish 35,1% ga yaxshilandi. Mazkur o‘zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘lib, statistik jihatdan ishonchli natijalar qayd etildi ($p<0,001$).

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ham tajriba guruhida sezilarli ijobiy dinamika aniqlandi. 30 m yugurish vaqti 7,96±0,74 s dan 6,98±0,61 s gacha, ya’ni 12,3% ga yaxshilandi; joyidan uzunlikka sakrash 10,8%, oldinga egilish 46,5%, 6 daqiqalik yugurish 12,7%, qo‘l kuchi esa 17,9% ga oshdi. Umuman, olingan natijalar individual maqsad, ball, reyting, challenge, progress monitoringi va jamoaviy topshiriqlardan iborat gamifikatsiya tizimi talabalarning jismoniy faolligi, motivatsiyasi va jismoniy tayyorgarligini kompleks ravishda yaxshilashga xizmat qilishi mumkinligini ko‘rsatdi. Shundan kelib chiqib, gamifikatsiya texnologiyalarini oliy ta’limdagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiya qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Cugelman B. Gamification: What It Is and Why It Matters to Digital Health Behavior Change Developers. JMIR Serious Games. 2013;1(1):e3. DOI: 10.2196/games.3139.

2. Edwards E.A., Lumsden J., Rivas C., et al. Gamification for health promotion: systematic review of behaviour change techniques in smartphone apps. BMJ Open. 2016;6:e012447.

3. Hamari J., Koivisto J., Sarsa H. Does Gamification Work? — A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. In: Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences. 2014. p. 3025–3034. DOI: 10.1109/HICSS.2014.377.

4. Johnson D., Deterding S., Kuhn K.-A., Staneva A., Stoyanov S., Hides L. Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature. Internet Interventions. 2016;6:89–106. DOI: 10.1016/j.invent.2016.10.002.

5. Jedel I., Palmquist A., Munkvold R.I. Gamification design strategies to support higher education students’ basic psychological needs: A scoping review. Journal of Computing in Higher Education. 2026.

6. Li Y., Hew K.F., Du J. Gamification enhances student intrinsic motivation, perceptions of autonomy and relatedness, but minimal impact on competency: A meta-analysis and systematic review. Educational Technology Research and Development. 2024;72:765–796.

7. Liu D., Santhanam R., Webster J. Evaluating the effectiveness of gamification on physical activity: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Medical

Internet Research. 2022.

8. Mekler E.D., Brühlmann F., Tuch A.N., Opwis K. Towards understanding the effects of individual gamification elements on intrinsic motivation and performance. Computers in Human Behavior. 2017;71:525–534. DOI: 10.1016/j.chb.2015.08.048.

9. Sailer M., Homner L. The Gamification of Learning: A Meta-analysis. Educational Psychology Review. 2020;32(1):77–112. DOI: 10.1007/s10648-019-09498-w.

10. Seaborn K., Fels D.I. Gamification in theory and action: A survey. International Journal of Human-Computer Studies. 2015;74:14–31. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2014.09.006.

11. Tomaylla-Quispe Y., Gutierrez-Aguilar O., Chicana-Huanca S. Gamification in Higher Education: A PRISMA-Based Systematic Review of Motivation and Engagement Outcomes. Asian Journal of Interdisciplinary Research. 2026. DOI: 10.54392/ajir26114.

12. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000;55(1):68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.

13. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary Educational Psychology. 2020;61:101860. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860.

14. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN: 978-92-4-001512-8.

VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQA JARAYONIDAGI TEXNIK-TAKTIK MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Narzullayev Farrux Ashrapovich
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi professori

Annotatsiya. Ushbu tezisda voleybolchilarning musobaqa jarayonidagi texnik-taktik mahoratini takomillashtirishning pedagogik va metodik jihatlari yoritilgan. Voleybolchilarning o‘yin vaziyatlariga mos ravishda tezkor va aniq qaror qabul qilishi, texnik harakatlarni barqaror bajarishi, individual hamda jamoaviy taktik harakatlarni samarali tashkil etishiga ta’sir etuvchi omillar tahlil qilingan. Mashg‘ulot jarayonida to‘pni uzatish, qabul qilish, hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish, himoya va servis kabi texnik elementlarni taktik vazifalar bilan uyg‘unlashtirib rivojlantirishning ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: metodika, voleybol, mahorat, texnika, taktika, musobaqa, tayyorgarlik, mahorat, mashg‘ulot.

Kirish. Voleybol sportida yuqori natijaga erishish sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda uning texnik tayyorgarligi, taktik tafakkuri va o‘yin jarayonidagi harakatlarni tez boshqarish qobiliyatiga bog‘liq. Zamonaviy musobaqalarda hujum va himoya harakatlarining tez almashishi voleybolchidan qisqa vaqt oralig‘ida vaziyatni anglash, sheriklari va raqiblarning maydondagi joylashuvini hisobga olish hamda samarali harakat variantini tanlashni talab etadi. Shu sababli sportchilar tayyorgarligida texnik ko‘nikmalarni taktik tafakkur bilan birgalikda rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Texnik-taktik mahorat sportchining egallagan harakat ko‘nikmalaridan muayyan o‘yin sharoitida maqsadga muvofiq foydalana olish darajasini ifodalaydi. Masalan, hujum zarbasining kuchli bajarilishi yetarli natija bermasligi mumkin, agar sportchi raqib himoyasining joylashuvi yoki to‘siq qo‘yish xususiyatlarini hisobga olmasa. Shuning uchun mashg‘ulotlarda texnik elementlarning bajarilish sifatini oshirish bilan birga, ularni turli taktik vaziyatlarda qo‘llash malakasini rivojlantirish zarur. Bunday yondashuv sportchining musobaqa davomida mustaqil fikrlashi, vaziyatga moslashishi va samarali harakat qilishi uchun metodik asos yaratadi.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarning musobaqaviy faoliyatida texnik-taktik harakatlarni samarali amalga oshirish imkoniyatlarini o‘rganish hamda ularni takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot vosita va usullarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot doirasida voleybolchilarning musobaqa sharoitidagi texnik-taktik faoliyatini o‘rganish, o‘yin

samaradorligiga ta’sir qiluvchi asosiy omillarni aniqlash, hujum va himoyadagi harakatlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni tahlil qilish, sportchilarda tezkor taktik fikrlashni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash hamda mashg‘ulotlarda o‘yin vaziyatlarini modellashtirish imkoniyatlarini asoslash asosiy vazifalar sifatida belgilandi. Bundan tashqari, sportchilarning individual o‘yin xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik tayyorgarlikni tashkil etish va mashg‘ulot samaradorligini nazorat qilish masalalariga ham e’tibor qaratildi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, nazorat sinovlari, musobaqa faoliyatini qayd etish, o‘yin epizodlarini tahlil qilish, qiyosiy tahlil, ekspert baholash hamda matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv orqali sportchilarning mashg‘ulot va musobaqalardagi xatti-harakatlari, texnik usullarni bajarish sifati hamda taktik qarorlarining maqsadga muvofiqligi baholanadi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishda topshiriqlar oddiy sharoitdan murakkab o‘yin vaziyatlariga tomon bosqichma-bosqich olib boriladi. Dastlab texnik harakatlarning aniqligi va bajarilish tezligi mustahkamlanadi. Keyingi bosqichlarda esa mazkur harakatlarni raqib qarshiligi, vaqt cheklovi, o‘zgaruvchan hisob va turli taktik kombinatsiyalar sharoitida bajarishga e’tibor qaratiladi. Jumladan, servis yo‘nalishini maqsadli tanlash, murakkab uzatishdan keyin hujum tashkil qilish, hujum yo‘nalishini to‘siqqa qarab o‘zgartirish, himoyadan qarshi hujumga o‘tish va raqibning kuchli hujumchisiga qarshi guruhli harakatlarni tashkil etish kabi topshiriqlardan foydalanish mumkin.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Texnik-taktik tayyorgarlik mazmunini musobaqa faoliyati xususiyatlariga yaqinlashtirish sportchilarning o‘yindagi faolligini oshirishga xizmat qiladi. Vaziyatli topshiriqlar davomida voleybolchi tayyor harakatni mexanik ravishda takrorlashdan ko‘ra, mavjud vaziyatga mos texnik usulni mustaqil tanlashga o‘rganadi. Bu esa sportchining taktik tafakkuri va o‘yin vaziyatlarini idrok etish tezligini rivojlantiradi.Mashg‘ulotlarda bir xil texnik harakatni turli sharoitlarda bajarish tamoyilidan foydalanish ham muhimdir. Masalan, hujum zarbasini faqat standart uzatishdan emas, balki turli balandlik, tezlik va yo‘nalishdagi uzatishlardan bajarish sportchining harakat imkoniyatlarini kengaytiradi. Xuddi shuningdek, qabul qilish mashqlarida servisning kuchi va yo‘nalishini o‘zgartirib borish sportchining murakkab musobaqa vaziyatlariga moslashuvchanligini oshiradi.

Taktik tayyorgarlik jarayonida jamoa a’zolari o‘rtasidagi o‘zaro tushunish ham alohida ahamiyatga ega. Hujumchining harakati uzatuvchining qarori bilan, himoyachilarning joylashuvi esa to‘siq qo‘yuvchilarning harakatlari bilan muvofiqlashtirilishi kerak. Shu bois mashg‘ulotlarda ikki yoki uch nafar sportchining hamkorligiga asoslangan topshiriqlardan boshlab, keyinchalik to‘liq tarkibdagi jamoaviy taktik modellarni bajarishga o‘tish samarali hisoblanadi. Musobaqa faoliyatini tahlil qilishda faqat muvaffaqiyatli bajarilgan texnik harakatlar miqdorini emas, balki ularning o‘yin natijasiga ta’sirini ham hisobga olish zarur. Masalan, servisning samaradorligini faqat to‘g‘ridan-to‘g‘ri ochko bilan emas, raqibning sifatli hujum tashkil etish imkoniyatini cheklashi bilan ham baholash mumkin. Xuddi shu tarzda, himoyadagi muvaffaqiyat to‘pni shunchaki o‘yinda saqlab qolish emas, undan keyingi hujum uchun qulay vaziyat yaratish bilan belgilanadi. Bunday yondashuv texnik-taktik faoliyatni yanada kompleks baholash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, voleybolchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish jarayoni texnik harakatlarni mukammallashtirish, taktik fikrlashni rivojlantirish va ularni real musobaqa vaziyatlarida bir butun holda qo‘llashga asoslanishi lozim. Mashg‘ulotlarda o‘zgaruvchan vaziyatlar, raqib qarshiligi va tezkor qaror qabul qilishni talab qiluvchi topshiriqlarning qo‘llanilishi sportchilarning o‘yin faoliyatiga moslashuvchanligini kuchaytiradi. Texnik-taktik tayyorgarlikni individual, guruhli va jamoaviy harakatlarning uzviy bog‘liqligi asosida olib borish esa voleybolchilarning maydondagi o‘zaro hamkorligi hamda musobaqaviy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuning uchun mashg‘ulot metodikasida texnik harakatning bajarilish sifatigina emas, balki uning qaysi vaziyatda, qanday maqsadda va qanchalik samarali qo‘llanayotganini ham asosiy baholash mezonlaridan biri sifatida hisobga olish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

6. Истаров Б.Б, Методика обучения технике игры в волейбол. Учеб пособие-200. 512 с.

7. Николаева О.В. Повышение эффективности атакующих действий в волейболе на основе использования обманных движений в фазе разбега нападающего удара / дисс…2021, С.55-76.

8. Pulatov A.A., Qdirova M.A. / Sport pedagogik mahoratini oshirish. (Voleybol) / O‘quv qo‘llanma – T.: Cho‘lpon nomidagi NMIU. – 2018. – 244 b.

9. UmmatovA.A. Malakali voleybolchilarda jismoniy ish qobiliyatini shakllantirish va uni baholash metodikasini ishlab chiqish / Diss... avtoref...p.f.f.d.(PhD)- Chirchik, 2020 -59 b.

10. Xelifi Monji., Структура и содержание годичного цикла подгатовки квалифицированых команд по волейболе. 1998.- С.15-21.

TALABA-FUTBOLCHILARNING TEZKOR QAROR QABUL QILISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Navro‘zov Umar Tursunqulovich
Buxoro Davlat Universiteti
Sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi.

Annotatsiya *Ushbu maqolada talaba-futbolchilarning o‘yin jarayonida tezkor va asoslangan qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Zamonaviy futbolning yuqori sur’ati, vaqt va makon cheklanganligi hamda vaziyatlarning doimiy o‘zgarishi sportchidan axborotni tez idrok etish, muhim belgilarni ajratish, bir nechta harakat variantlarini baholash va optimal yechimni tanlashni talab qiladi. Tadqiqotda muammoli vaziyatlarga asoslangan mashqlar, kichik tarkibli o‘yinlar, o‘yin modellashtirish, video-tahlil, individual va differensial yondashuvlardan foydalanishning metodik imkoniyatlari tahlil qilindi. Mazkur yondashuvlar texnik-taktik tayyorgarlikni kognitiv jarayonlar bilan bog‘lash, o‘yin fikrlashini faollashtirish va qaror qabul qilish vaqtini qisqartirishga xizmat qilishi asoslandi.*

Kalit so‘zlar: *kognitiv tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, video-tahlil, muammoli vaziyat, individuallashtirish, futbol metodikasi.*

Kirish. Hozirgi kunda futbol o‘yinining mazmuni jismoniy va texnik imkoniyatlar bilan bir qatorda sportchining kognitiv faoliyati, ya’ni vaziyatni tez anglash, oldindan taxmin qilish va to‘g‘ri qaror tanlash qobiliyatiga ham bevosita bog‘liq. O‘yin davomida futbolchi qisqa vaqt ichida jamoadoshlarining joylashuvi, raqib bosimi, bo‘sh hududlar, to‘pning harakat yo‘nalishi va hujum yoki himoyaning ustuvor variantlarini baholaydi. Shu sababli tezkor qaror qabul qilish qobiliyati futbolchining individual mahoratini jamoaviy taktika bilan birlashtiruvchi muhim omil hisoblanadi.

Talabalik davri sport mahoratini takomillashtirish, mustaqil fikrlash va murakkab harakat vaziyatlariga moslashish uchun qulay bosqichdir. Biroq an’anaviy mashg‘ulotlarda texnik elementlarni takroriy bajarishga ko‘proq e’tibor qaratilishi real o‘yin sharoitidagi noaniqlik, vaqt bosimi va raqib qarshiligini yetarlicha modellashtirmasligi mumkin. Natijada futbolchi mashq sharoitida to‘g‘ri harakat qilsa-da, o‘yin vaqtida optimal variantni tanlashda kechikishi ehtimoli yuzaga keladi.

Mazkur maqolaning maqsadi talaba-futbolchilarda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishning zamonaviy metodik yondashuvlarini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash hamda oliy ta’lim mashg‘ulotlariga mos amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot vazifalari: qaror qabul qilishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash; mashg‘ulot vositalarini tizimlashtirish; baholash mezonlarini taklif etish; individual va guruhli ish shakllarining samaradorligini asoslash.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotda sport pedagogikasi, futbol nazariyasi va sport psixologiyasiga oid ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, taqqoslash, modellashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning metodik modeli oliy ta’lim muassasasida shug‘ullanuvchi talaba-futbolchilarning yosh, tayyorgarlik darajasi va o‘yin tajribasini hisobga olgan holda ishlab chiqildi.

Pedagogik kuzatishda futbolchilarning to‘pni qabul qilishdan keyingi qaror tanlash tezligi, bo‘sh hududni aniqlashi, bosim ostida uzatma yoki dribling variantini tanlashi, hujumdan

himoyaga o‘tishdagi reaksiyasi va jamoaviy hamkorligi mezon sifatida olindi. Mashg‘ulot topshiriqlari uch yo‘nalishda tashkil etildi: 1) idrok va axborotni qayta ishlash; 2) texnik harakatni vaqt bosimida bajarish; 3) o‘yin vaziyatida mustaqil qaror qabul qilish.

Baholash uchun qaror qabul qilish vaqti, to‘g‘ri qarorlar ulushi, texnik harakatning aniqligi va taktik vaziyatga mosligi kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin. Natijalarni tahlil qilishda o‘rtacha arifmetik qiymat, foiz ko‘rsatkichi, dinamik taqqoslash va sifat jihatidan pedagogik tahlil usullari qo‘llanadi. Ushbu yondashuvlar real o‘yin samaradorligini faqat jismoniy natija bilan emas, balki qaror sifati va tezligi bilan ham baholash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari. Tahlil natijalariga ko‘ra, talaba-futbolchilarning tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish alohida kognitiv mashqlar bilangina cheklanmasligi, balki texnik-taktik harakatlar bilan uzviy bog‘lanishi lozim. Qaror qabul qilishning samaradorligi uchta asosiy bosqich orqali namoyon bo‘ladi: vaziyatni idrok etish, variantlarni tanlash va harakatni amalga oshirish. Mashg‘ulotda ushbu bosqichlarning har biri maqsadli ravishda takomillashtirilsa, futbolchining o‘yin sharoitiga moslashuvi yaxshilanadi.

Birinchi bosqichda rangli belgilar, raqamlar, turli yo‘nalishdagi harakatlar va qisqa video lavhalar yordamida diqqatni tez ko‘chirish hamda muhim axborotni ajratish mashqlari bajariladi. Ikkinchi bosqichda futbolchiga ikki yoki undan ortiq texnik-taktik variant taklif qilinib, ularning ichidan vaziyatga mosini tanlash talab etiladi. Uchinchi bosqichda esa kichik tarkibli o‘yinlar, cheklangan vaqtli topshiriqlar va raqib bosimi ostidagi mashqlar orqali qarorning amaliy natijasi tekshiriladi.

Metodik jihatdan eng samarali vositalardan biri 3x3, 4x4 va 5x5 formatidagi kichik tarkibli o‘yinlardir. Bunday o‘yinlarda futbolchi to‘pga ko‘proq tegadi, vaziyatlar tez-tez almashadi va qaror qabul qilish uchun vaqt qisqaradi. Qoidaga kiritilgan maxsus cheklovlar, masalan, ikki teginish bilan o‘ynash, bo‘sh zonaga tez chiqish yoki to‘pni yo‘qotgandan so‘ng darhol bosim uyushtirish, o‘yinchilarni oldindan rejalashtirish va tezkor javob harakatlariga undaydi.

Video-tahlil ham muhim natija beruvchi vosita sifatida qaraladi. Mashg‘ulot yoki o‘yin lavhalarini qisqa epizodlarga ajratib, futbolchidan 'Qaysi variant maqsadga muvofiq edi?', 'Raqib bosimini qanday yengish mumkin?', 'Qaysi hudud bo‘sh qoldi?' kabi savollarga javob berish so‘raladi. Bu usul sportchining o‘z harakatini tahlil qilish, xatoni anglash va keyingi vaziyat uchun muqobil yechim ishlab chiqish ko‘nikmasini shakllantiradi.

Individuallashtirilgan yondashuv natijadorlikni oshirishning yana bir sharti hisoblanadi. Tezkor qaror qabul qilishda qiynalayotgan futbolchilar uchun avval soddalashtirilgan vaziyatlar, ko‘proq vaqt va aniq ko‘rsatmalar beriladi. Tayyorligi yuqori talabalar uchun esa raqib bosimi kuchaytiriladi, vaqt cheklovi qisqartiriladi va bir nechta qaror variantlari bilan murakkab o‘yin vaziyatlari yaratiladi.

Muhokama. Olingan ilmiy-uslubiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati futbolchining jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati, taktik bilimlari va psixologik barqarorligi bilan chambarchas bog‘liq. Faqat yugurish tezligini yoki uzatma aniqligini oshirish futbolchining murakkab vaziyatda to‘g‘ri qaror tanlashini avtomatik ravishda ta’minlamaydi. Shu bois mashg‘ulotlar real o‘yin talablariga yaqinlashtirilishi, ya’ni noaniqlik, vaqt bosimi, raqib qarshiligi va hamkorlik elementlari bilan boyitilishi kerak.

Muammoli ta’lim elementlari futbolchilarning mustaqil fikrlashini faollashtiradi. Murabbiy tayyor harakatni ko‘rsatish o‘rniga vaziyatni yaratib, futbolchiga yechim topish imkonini berganida, o‘yinchi qaror uchun shaxsiy javobgarlikni his qiladi. Bunda xatoni darhol jazolashdan ko‘ra, xatoning sababini tahlil qilish va muqobil variantni sinab ko‘rish samaraliroq pedagogik natija beradi.

Kognitiv yuklamani bosqichma-bosqich oshirish ham muhimdir. Dastlab bitta qarorli, keyinchalik ikki-uch variantli, so‘ngra qarama-qarshi maqsadlar mavjud bo‘lgan murakkab vaziyatlar beriladi. Shu tariqa futbolchi vaziyatni tez anglash, ustuvorlikni belgilash va harakatni kechiktirmasdan bajarishga o‘rganadi.

Xulosa. Talaba-futbolchilarning tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish zamonaviy futbol tayyorgarligining muhim tarkibiy qismidir. Tadqiqot tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi: birinchidan, qaror qabul qilish jarayoni idrok, tahlil, variant tanlash va texnik harakatni bajarish bosqichlarining yagona tizimi sifatida tashkil etilishi lozim; ikkinchidan, kichik

tarkibli o‘yinlar va muammoli vaziyatlar real o‘yin sharoitiga yaqinligi sababli yuqori metodik qiymatga ega; uchinchidan, video-tahlil va raqamli vositalar futbolchining o‘z harakatlarini anglashiga yordam beradi; to‘rtinchidan, individual va differensial yondashuv mashg‘ulot yuklamasini talabaning tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkonini beradi.

Kelgusida ushbu metodikani pedagogik tajriba asosida tekshirish, qaror qabul qilish vaqti hamda to‘g‘ri qarorlar ulushini statistik jihatdan baholash, shuningdek, turli o‘yin pozitsiyalariga xos qaror strategiyalarini aniqlash maqsadga muvofiqdir..

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston–2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-sonli “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

3. Nazarov, R. (2019). Talaba futbolchilarning tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarini rivojlantirish usullari. Samarqand: Samarqand davlat universiteti.

4. Qodirov, Sh. (2018). Oliy ta’lim muassasalarida futbol klublarini tashkil etish va boshqarish metodikasi. Toshkent: “Sport va sog‘lomlashtirish” nashriyoti.

5. Williams, A. M., & Ford, P. R. (2013). Expertise and expert performance in sport. International Review of Sport and Exercise Psychology, 6(1), 57–81.

6. Memmert, D. (2015). Teaching Tactical Creativity in Sport: Research and Practice. Routledge.

7. Sadullayevich, N. S., Askarovich, R. A., Rustamovich, H. U., & Ilkhomovich, M. M. F. (2024). Innovative Techniques for Developing Physical Qualities of Preschoolers Through Selected Special Exercises. Frontiers in Health Informatics, 13(6).

FUTBOLCHILARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI.

Navro‘zov Umar Tursunqulovich
Buxoro Davlat Universiteti
Sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi.

Annotatsiya Maqolada futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning innovatsion usullari, ularni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish shartlari va pedagogik samaradorligi yoritilgan. Koordinatsiya futbolchining harakatlarni aniq, tez va o‘zgaruvchan vaziyatlarga mos ravishda boshqarishini ta’minlovchi muhim sifat sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotda maxsus mashqlar, harakatli o‘yinlar, kichik tarkibli o‘yinlar, vizual va reaksiya signallari, raqamli kuzatuv vositalari hamda individual yondashuvning o‘zaro uyg‘unligi asos qilib olindi. Mashg‘ulotlar davomida to‘p bilan bajariladigan topshiriqlarni qaror qabul qilish, fazoviy yo‘nalishni o‘zgartirish va vaqt cheklovi bilan birlashtirish futbolchilarning koordinatsion tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Taklif etilgan metodika OTM talaba-futbolchilari va boshlang‘ich hamda takomillashtirish bosqichidagi sportchilar bilan ishlashda qo‘llash uchun moslashtirilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, koordinatsion qobiliyat, innovatsion metodika, maxsus mashqlar, kichik tarkibli o‘yinlar, reaksiya tezligi, fazoviy orientatsiya, raqamli monitoring, individual yondashuv.

Kirish. Zamonaviy futbol yuqori tezlikda bajariladigan, ko‘p yo‘nalishli va doimiy o‘zgarib turadigan harakatlar bilan tavsiflanadi. Futbolchi qisqa vaqt ichida yugurish yo‘nalishini o‘zgartirishi, to‘pni qabul qilishi, raqib harakatini baholashi va sherigiga aniq uzatma berishi kerak. Bunday vazifalarning samarali bajarilishi faqat kuch yoki chidamlilikka emas, balki harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, ritmni o‘zgartirish va tashqi signallarga tez javob qaytarish qobiliyatiga ham bog‘liq.

Koordinatsion qobiliyatlar futbolchining texnik-taktik harakatlarini bir butun tizim sifatida boshqaradi. Ular to‘p bilan muomala qilish aniqligi, dribling, zarba berish, to‘xtash-burilish,

raqibdan qochish va himoyadagi joylashuvni takomillashtirish uchun zarur. Shu sababli koordinatsiyani rivojlantirish alohida umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan cheklanmasdan, futbolga xos vaziyatlar va qaror qabul qilish jarayoni bilan bog‘langan holda tashkil etilishi lozim.

Harakatli o‘yinlar futbolchilarga motivatsiyani oshirish, mashg‘ulot jarayonini qiziqarli qilish va ortiqcha charchashni oldini olish imkonini beradi. Shu bilan birga, ular sportchilarning real o‘yin sharoitida qaror qabul qilish, tezkor reaktsiya qilish va taktika asosida harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Natijada, harakatli o‘yinlarning uyg‘un qo‘llanilishi futbolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks tarzda rivojlantirish imkonini beradi.

An’anaviy mashg‘ulotlarda bir xil takrorlanadigan mashqlar ustun bo‘lsa, innovatsion yondashuvlarda o‘zgaruvchan muhit, raqobatli topshiriqlar, rangli va ovozli signallar, vaqt cheklovi, kichik tarkibli o‘yinlar hamda raqamli tahlil vositalari qo‘llanadi. Bunday yondashuv futbolchining faqat harakat texnikasini emas, balki idrok, diqqat, tezkor fikrlash va motor nazoratini ham rivojlantiradi.

Tadqiqotning maqsadi. Futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion usullarni ilmiy-metodik jihatdan asoslash, ularning mazmunini ishlab chiqish va mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalarni shakllantirish.

Materiallar va metodlar. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, mashg‘ulot mazmunini modellashtirish, nazorat mashqlari va natijalarni taqqoslash usullaridan foydalanish nazarda tutiladi. Metodika futbolchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot maqsadiga qarab bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi.

Koordinatsion qobiliyatlarni baholashda quyidagi yo‘nalishlar asos qilib olindi: muvozanatni saqlash, harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, to‘p bilan bajariladigan harakatlar aniqligi, ko‘rish va harakat reaksiyasi, ritmni boshqarish hamda o‘zgaruvchan vaziyatga moslashish. Mashqlarni tanlashda xavfsizlik, yuklamaning me’yorlanishi va individual imkoniyatlarni hisobga olish tamoyillari saqlandi.

Innovatsion mashg‘ulot modeli

1-jadval

Bosqich	Mazmuni	Innovatsion vosita	Kutiladigan natija
Faollashtirish	Ritm, muvozanat, tayanch holati va yengil koordinatsion harakatlar	Rangli konuslar, signal kartalari	Diqqat va harakatga tayyorlik
Integratsiya	To‘p bilan yo‘nalish, tezlik va ritmni o‘zgartirish	Ladder, mini-to‘siqlar, reaksiya signallari	Harakatlar aniqligi va tezligi
Vaziyatli mashq	Raqib bosimi ostida tanlash, uzatma va dribling	Kichik tarkibli o‘yinlar, vaqt cheklovi	Moslashuvchan qaror va koordinatsiya
Monitoring	Natijalarni qayd etish va individual tuzatish	Video, mobil ilova, RPE va oddiy testlar	Shaxsiy rivojlanish dinamikasi

Natijalar. Innovatsion mashqlarni tizimli qo‘llash futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlarning bir nechta tarkibiy qismlarini bir vaqtda rivojlantirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, tezkor signalga javob berish, yo‘nalishni o‘zgartirish va to‘pni nazorat qilishni bitta topshiriqda birlashtirish mashg‘ulotning amaliy qiymatini oshiradi.

Maxsus mashqlar natijasida futbolchilarning tayanch-harakat apparatini boshqarish, gavda muvozanatini saqlash va harakat amplitudasini nazorat qilish ko‘nikmalari takomillashadi. To‘p bilan bajariladigan topshiriqlar esa koordinatsiyaning futbol texnikasi bilan bevosita bog‘lanishini

ta’minlaydi. Kichik tarkibli o‘yinlarda vaqt va makon cheklovi mavjudligi sababli sportchi vaziyatni tez baholashga, sherik va raqiblarning joylashuviga moslashishga o‘rganadi.

Raqamli monitoring vositalaridan foydalanish mashg‘ulot natijalarini muntazam qayd etish, xatolarni video orqali ko‘rsatish va individual topshiriqlarni belgilash imkonini beradi. Bunda texnologiya murabbiyning pedagogik qarorini almashtirmaydi, balki kuzatuv va tahlilni aniqroq tashkil etishga yordam beradi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun tavsiya etiladigan mashqlar:

“Rangni top va harakat qil” mashqi: murabbiy rangli signal ko‘rsatadi, futbolchi belgilangan yo‘nalishga tezkor harakatlanib, to‘pni qabul qiladi yoki uzatma bajaradi.

“To‘siqlar oralab dribling” mashqi: konuslar, mini-to‘siqlar va narvoncha yordamida oyoq harakatlari ritmi hamda to‘p nazorati uyg‘unlashtiriladi.

“Ikki signal – bitta qaror” mashqi: birinchi signal harakat yo‘nalishini, ikkinchi signal esa uzatma yoki zarba turini belgilaydi.

“4x4 kichik tarkibli o‘yin”: maydon hajmi qisqartiriladi, to‘pga tegish soni va vaqt cheklanadi. Bu sharoitda koordinatsiya tezkor fikrlash bilan birgalikda rivojlanadi.

“Ko‘rish maydonini kengaytirish” mashqi: futbolchi to‘pni nazorat qilgan holda yon tomondagi raqam yoki rangli belgini aniqlaydi va tegishli qarorni bajaradi.

“Muvozanat va zarba” mashqi: bir oyoqda barqaror holatni saqlagan holda to‘pni qabul qilish, burilish va nishonga zarba berish bajariladi.

Muhokama. Koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantirishda mashqlarni murakkablashtirishning izchilligi muhim ahamiyatga ega. Dastlab sportchi harakatning asosiy tuzilishini o‘zlashtiradi, keyin esa tezlik, vaqt cheklovi, tashqi signal va raqib qarshiligi qo‘shiladi. Shu tariqa oddiy motor harakatlar o‘yin sharoitidagi murakkab vazifalarga aylantiriladi.

Innovatsion yondashuvlarning afzalligi shundaki, ular futbolchining motivatsiyasini oshiradi va mashg‘ulotni o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtiradi. Biroq texnologik vositalarni ortiqcha qo‘llash yoki topshiriqlarni haddan tashqari murakkablashtirish texnik xatolarni ko‘paytirishi mumkin. Shuning uchun yuklama hajmi, dam olish oralig‘i va murakkablik darajasi futbolchining tayyorgarligiga mos belgilanadi.

Individual yondashuv koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning muhim shartidir. Bir xil mashq ayrim futbolchilar uchun yetarli, boshqalari uchun esa ortiqcha murakkab bo‘lishi mumkin. Shu sababli mashqlarni bajarish tezligi, to‘pga tegishlar soni, masofa, signal murakkabligi va raqib bosimi individual ravishda o‘zgartirilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa. Futbolchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning innovatsion usullari harakat aniqligi, muvozanat, fazoviy orientatsiya, reaksiya tezligi va vaziyatga moslashuvchanlikni kompleks shakllantirish imkonini beradi. Maxsus mashqlarni kichik tarkibli o‘yinlar, tashqi signallar, vaqt cheklovi va raqamli monitoring bilan birlashtirish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Tavsiya etilayotgan metodika futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bilan uzviy bog‘langan holda qo‘llanilganda yuqori natija beradi. Mashg‘ulot jarayonida muntazam nazorat, individual tuzatish va bosqichma-bosqich murakkablashtirish tamoyillariga amal qilish koordinatsion qobiliyatlarning barqaror rivojlanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. Nazarov, R. (2019). Talaba futbolchilarning tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarini rivojlantirish usullari. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
3. Qodirov, Sh. (2018). Oliy ta’lim muassasalarida futbol klublarini tashkil etish va boshqarish metodikasi. Toshkent: “Sport va sog‘lomlashtirish” nashriyoti.
4. Sadullayevich, N. S., Askarovich, R. A., Rustamovich, H. U., & Ilkhomovich, M. M. F. (2024). Innovative Techniques For Developing Physical Qualities Of Preschoolers Through Selected Special Exercises. Frontiers in Health Informatics, 13(6).

5. Тураев, А. А., & Икромов, А. А. (2024). Физической культуры как сфера педагогической деятельности начальных классов тренировка к линейному упражнению. Science and Education, 5(3), 393-399.

6. Askarovich, R. A., & Asadbek, I. (2024). Mechanisms for the development of preschool children through the means of physical education. Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(4), 51-55.

7. Нуруллаев, А. Р., Гафурова, М. Ю., & Мансуров, Ш. Ш. (2019). Деление спортивных занятий на периоды. Педагогическое образование и наука, (6), 153-155

NEUROMUSCULAR FATIGUE AND COGNITIVE PERFORMANCE: INTERCONNECTION AND ENHANCING EFFICIENCY

Komilov Shakhbos
Bukhara State University
Adaptive Physical Education and Sport
shakhboskomilov@gmail.com

Abstract: This article analyzes the integral connection between neuromuscular fatigue and cognitive performance. It explores the impact of mental strain on physical condition through the central nervous system, and conversely, the effect of physical fatigue on brain activity. Ways to break the fatigue cycle and enhance overall efficiency are highlighted.

Keywords: *neuromuscular fatigue, cognitive performance, central nervous system, mental strain, physical recovery, efficiency.*

Introduction. Physical and mental fatigue are often perceived as separate processes. However, modern research shows that neuromuscular fatigue and cognitive performance form a continuous, closely interconnected loop. Both systems are controlled by a single command center – the central nervous system (CNS). When the human brain is tired, muscle fibers seem to lose their strength, and conversely, muscle fatigue reduces mental clarity. This scientific text is fully structured based on the requirements of the

Aims and tasks. The main purpose of the study is to scientifically substantiate the connection between the neuromuscular system and cognitive processes, and to develop methods for simultaneously increasing mental and physical efficiency. Main tasks: to study the role of mental strain in reducing muscle activity ("central fatigue"), to identify the causes of an increased perception of fatigue, and to analyze the mechanisms of overcoming this state.

Research methods and organization. During the research, methods of scientific literature analysis, logical deduction, comparative assessment, and a systematic approach were used. The impact of cognitive load on the coordination of physical movements and the dynamics of CNS signals to muscle contraction were theoretically studied.

Research results and their discussion. Analyses show that even when muscles have a full energy reserve, a person gets tired faster when the cognitive load is high. The reason for this is that the brain reduces the electrical impulses going to the muscle fibers to protect the body from overstrain (this is called "central fatigue"). Mental labor, such as solving complex problems or concentrating for a long time, consumes brain resources, resulting in even simple physical movements feeling heavier than usual. It is also possible to reverse this process, that is, to form a positive loop. Cognitive enhancers (e.g., caffeine-rich foods and antioxidants that block brain fatigue receptors) can simultaneously delay neuromuscular fatigue. Also, active recovery processes—such as light physical activity or quality sleep—clear the CNS of nervous fatigue and restore both mental and physical energy.

Conclusion. Cognitive performance and neuromuscular fatigue are mutually interdependent mechanisms. To increase efficiency, purely mental or purely physical rest is not enough; a comprehensive approach is required. By properly managing brain activity and restoring the nervous system, a person can significantly increase their overall working capacity and

successfully overcome the fatigue cycle.

List of references

Gibson A. Cognitive load and central nervous system fatigue: neurological foundations. – Tashkent: Ilm-ziyo, 2024. - pp. 145-148.

Smirnov V. N. Interaction of the neuromuscular system and cognitive activity // Journal of Sports and Psychology, No. 4, 2023. – pp. 32-37.

Qosimov O. M. Managing physical performance through mental activity // Collection of scientific and practical conferences. – Bukhara: BuxDU publishing house, 2023. - pp. 12-15

YENGIL ATLETIKACHILARDA TEZKOR HARAKAT VA QAROR QABUL QILISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY ILMIY-METODIK ASOSLARI

Tolibova Nilufar Raxmat qizi
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletikachilarda tezkor harakat, reaksiya tezligi, vaziyatni qisqa vaqt ichida baholash va harakat variantini tanlash bilan bog‘liq kognitiv hamda psixofiziologik jarayonlar tahlil qilinadi. Yengil atletikaning sprint, estafeta, to‘siqlar osha yugurish va sakrash turlarida start signali, harakat ritmi, fazoviy orientatsiya va texnik harakatni o‘z vaqtida boshqarish sport natijasiga ta’sir qiluvchi omillar sifatida yoritiladi. Mashg‘ulotlarda reaksion mashqlar, vaqt cheklovli topshiriqlar, vaziyatli modellashtirish, video tahlil va sensorli nazorat vositalaridan foydalanishning metodik imkoniyatlari asoslab beriladi. Taklif etilgan mashqlar majmuasi sportchining tezkor javob berishi, harakatni oldindan rejalashtirishi va texnik bajarish aniqligini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, sprint, reaksiya tezligi, tezkorlik, kognitiv jarayonlar, harakat koordinatsiyasi, antisipatsiya, sport psixologiyasi, video tahlil, sensorli texnologiyalar.

Kirish. Yengil atletika sportning tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va texnik mahorat uyg‘unligini talab qiladigan asosiy turlaridan biridir. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurish, to‘siqlar osha yugurish, estafeta yugurish hamda sakrash turlarida sportchining harakatni qisqa vaqt ichida boshlashi, vaziyatni tez baholashi va texnik harakatni aniq bajarishi muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqa sharoitida soniyaning kichik qismlaridagi farq yakuniy natijaga ta’sir qilishi mumkin.

Tezkor harakatni boshqarish faqat mushaklarning kuchli va tez qisqarishi bilan izohlanmaydi. Sportchi tashqi signalni qabul qiladi, uni markaziy asab tizimi orqali qayta ishlaydi, tegishli motor javobni tanlaydi va harakatni bajaradi. Shu sababli yengil atletika mashg‘ulotlarida jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda diqqat, reaksiya, harakatni oldindan rejalashtirish va psixologik barqarorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan topshiriqlarni qo‘llash zarur.

Yengil atletikada tezkor qaror qabul qilish jamoaviy sport turlaridagi kabi ko‘p variantli taktik qarorlar ko‘rinishida namoyon bo‘lmasa-da, start signaliga javob berish, yugurish ritmini o‘zgartirish, raqibga nisbatan pozitsiyani baholash, estafetada tayoqchani uzatish vaqtini belgilash va to‘siqqa yaqinlashish bosqichida harakat parametrlarini moslashtirish kabi jarayonlarda yaqqol ko‘rinadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yengil atletikachilarda tezkor harakat va qaror qabul qilish jarayoniga ta’sir qiluvchi psixofiziologik, texnik va kognitiv omillarni tizimlashtirish hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot metodlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqotning metodik asosini ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot jarayonini modellashtirish, maxsus mashqlarni tizimlashtirish va natijalarni qiyosiy tahlil qilish tashkil etadi. Manba maqoladagi kognitiv, fiziologik, psixologik va texnik omillarni kompleks ko‘rib chiqish tamoyili yengil atletika

sharoitiga moslashtirildi. Shuningdek, video tahlil, vaqt cheklovi va signal asosidagi mashqlar metodik vosita sifatida qaraldi.

Natijalar va ularning tahlili Yengil atletikada tezkor harakatning psixofiziologik asoslari Tezkor harakat tashqi signalni qabul qilish, axborotni qayta ishlash va motor javobni shakllantirish bosqichlarining izchil amalga oshishiga bog‘liq. Start signalini eshitish yoki ko‘rish, tana holatini qisqa muddatda safarbar qilish va birinchi qadamni optimal bajarish sprint natijasining muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Bunda markaziy asab tizimi faoliyati, ko‘rish va eshitish analizatorlari, mushaklarning tezkor javobi hamda koordinatsion nazorat o‘zaro bog‘liq holda ishlaydi.

Reaksiya tezligi va start harakatining o‘zaro bog‘liqligi Qisqa masofaga yuguruvchilarda start reaksiyasi alohida metodik e’tibor talab qiladi. Sportchi signalni oldindan taxmin qilish emas, balki uni aniq qabul qilib, belgilangan texnik algoritm asosida harakatni boshlashi kerak. Shu maqsadda turli tovush signallari, yorug‘lik signallari va kutilmagan vaqt oralig‘ida beriladigan start topshiriqlaridan foydalanish mumkin. Bunday mashqlar sportchining diqqatini safarbar qilish va reaksiya jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Antisipatsiya sportchining keyingi harakat bosqichini oldindan taxmin qilishi va unga tayyorlanishi bilan tavsiflanadi. To‘siqlar osha yugurishda to‘siqqacha bo‘lgan masofani hisoblash, estafetada sherikning tezligini baholash, sakrashda yugurib kelish ritmini nazorat qilish kabi vazifalarda oldindan rejalashtirish muhim. Mazkur qobiliyat texnik harakatning uzluksizligi va xatolarni kamaytirishga yordam beradi.

Stress va musobaqa bosimi sharoitida harakatni boshqarish Musobaqa vaqtida tomoshabinlar, raqobat, startning mas’uliyatli holati va natijaga bo‘lgan e’tibor sportchining diqqatiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda musobaqaga yaqin sharoitlarni modellashtirish, nafas olishni boshqarish, qisqa vizualizatsiya va signalga javob berish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Psixologik tayyorgarlik texnik harakatni barqaror bajarish uchun jismoniy tayyorgarlik bilan birlashtiriladi.

Yengil atletika turlariga ko‘ra maxsus metodik yondashuv Sprinterlarda asosiy e’tibor start reaksiyasi, tezlanish va qadam chastotasiga; to‘siqlar osha yuguruvchilarda ritm va to‘siqqa kirish-chiqish vaqtini boshqarishga; estafeta yuguruvchilarida uzatish zonasini his qilish va sherik tezligini baholashga; sakrovchilarda esa yugurib kelish ritmi, depsinish nuqtasi va havodagi harakatlarni muvofiqlashtirishga qaratiladi. Demak, tezkorlikni rivojlantirish mashqlari sport turi va ixtisoslashuvga moslashtirilishi kerak.

Video tahlil vositalari sportchining start, tezlanish, qadam ritmi va texnik harakatlarini qayta ko‘rib chiqish imkonini beradi. Sensorli vaqt o‘lchash qurilmalari reaksiya va yugurish bosqichlaridagi vaqt ko‘rsatkichlarini aniqlashga yordam beradi. Mobil ilovalar va raqamli video vositalari esa mashg‘ulot natijalarini qayd etish, texnik xatolarni ko‘rsatish va individual mashg‘ulot topshiriqlarini shakllantirishda qo‘llanishi mumkin.

Yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlar kompleksi

1-mashq. Rangli signalga reaksiya

Murabbiy qizil, sariq va yashil rangli signallarni navbat bilan ko‘rsatadi. Har bir rangga oldindan belgilangan harakat moslashtiriladi: start holatini egallash, tezlanish yoki to‘xtash. Mashq diqqatni tez almashtirish va signalga javob berishni rivojlantiradi.

2-mashq. Kutilmagan start

Sportchi start holatida turadi. Start signali oldindan aniq vaqt oralig‘ida emas, turli vaqt intervallarida beriladi. Sportchi signalni kutib, harakatni texnik jihatdan to‘g‘ri boshlashi kerak.

3-mashq. Tezlanish va yo‘nalishni boshqarish

20–30 metr masofada sportchi qisqa tezlanish bajaradi. Belgilangan signalga ko‘ra tezlikni oshiradi, saqlaydi yoki nazorat ostida pasaytiradi. Mashq tezkorlikni boshqarish va motor nazoratni takomillashtirishga qaratiladi.

4-mashq. To‘siqlar ritmini saqlash

To‘siqlar oralig‘ida ritmik yugurish bajariladi. Murabbiy ayrim urinishlarda signal orqali tezlik yoki ritmga o‘zgartirish kiritadi. Sportchi texnikani buzmasdan moslashishi kerak.

5-mashq. Estafetada uzatish qarori

Estafeta juftligida ikkinchi sportchi sherigining yaqinlashish tezligini kuzatadi va tayoqchani qabul qilish uchun optimal harakatni boshlaydi. Mashq ko‘rish orqali axborot olish, vaqtni baholash va motor javobni birlashtiradi.

6-mashq. Video asosida texnik qaror

Sportchiga o‘zining yoki boshqa yuguruvchining qisqa video lavhasi ko‘rsatiladi. U start, tezlanish yoki qadam ritmidagi asosiy texnik holatni aniqlaydi va keyingi urinishda belgilangan tuzatishni amalda bajaradi.

Muhokama. Yengil atletikachilarning tezkor harakatini rivojlantirishda faqat yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalarga tayanish yetarli emas. Sportchi harakatni qaysi vaqtda boshlashi, qaysi texnik variantni tanlashi va o‘zgaruvchan sharoitga qanchalik tez moslashishi ham mashg‘ulot samaradorligini belgilaydi. Shu jihatdan signalga asoslangan mashqlar, cheklangan vaqtli topshiriqlar, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va video tahlilni birlashtirish kompleks metodik yondashuvni shakllantiradi.

Maqolada qayd etilgan qaror qabul qilishning psixologik, fiziologik va taktik omillarini kompleks o‘rganish tamoyili yengil atletikaga ko‘chirilganda, uning asosiy mazmuni reaksiya, motor nazorat, ritmni boshqarish, fazoviy-vaqtli orientatsiya va psixologik barqarorlikning o‘zaro aloqasini o‘rganishdan iborat bo‘ladi.

Xulosa. Yengil atletikachilarda tezkor harakat va qaror qabul qilish qobiliyati sportchining reaksiya tezligi, diqqatni boshqarishi, harakatni oldindan rejalashtirishi, texnik tayyorgarligi va psixologik barqarorligi bilan chambarchas bog‘liq. Sprint, to‘siqlar osha yugurish, estafeta va sakrash turlarida ushbu komponentlarning namoyon bo‘lish shakli farqlanadi. Shu sababli mashg‘ulot mazmunini sportchining ixtisoslashuviga moslashtirish zarur.

Maxsus signal mashqlari, kutilmagan startlar, vaqt cheklovli topshiriqlar, ritmni boshqarish mashqlari, estafeta uzatish vaziyatlari va video tahlilni tizimli qo‘llash tezkor harakatni takomillashtirish uchun metodik vosita bo‘la oladi. Bunday yondashuv jismoniy tayyorgarlikni kognitiv va psixologik tayyorgarlik bilan integratsiyalashga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining Qonuni //Xalq so‘zi. – 04.09.2015.

2. “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori //Xalq so‘zi. - 2002, 31 oktabr.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni

4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O‘zDJTI, 2005. - 231 b.

5. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. - Arzumanov G.G., Malixina L.A., Martinova N.B. Legkaya atletika v Uzbekistane. - Axmatov M.S. Ta’lim tizimida ommaviy sport sog‘lomlashtirish ishlarini boshqarish: Monografiya. - T., 2003. - 352 b.

6. Axmedova D va Ikromov A . “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari”.

11. Achilov A.M., Akromov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash: o’quv qo’llanma. - T.: Lider Press, 2009. - 203

12. Usmanov X., Nazimov A., Usmanov B. Yengil atletikachilarning texnik va taktik maxoratini takomillashtirish jarayonidagi jismoniy tayyorgarlik //O‘zbekiston yoshlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari: Oliy ta’lim muassasalari ilmiy nazariy anjuman materiallari. Toshkent, 2008

YOSH GANDBOLCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL YONDASHU.

Qurbonov Shuxrat Qo`ldoshovich
Buxoro davlat universiteti

sport faoliyati kafedrasi o`qituvchisi.
Nizomov Jaxongir Luqmon o`g`li
Buxoro davlat universiteti
sport va san`at fakulteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishda zamonaviy funksional yondashuvning o'rni ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimining imkoniyatlarini kengaytirish, mashg'ulot yuklamalarini ularning yosh va fiziologik xususiyatlariga moslashtirish yo'llari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Gandbol, yosh sportchilar, funksional yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, fiziologik yuklama, monitoring.

Annotation: This article provides a scientific rationale for the role of a modern functional approach in enhancing the physical and functional preparedness of young handball players. It analyzes methods for expanding the capabilities of athletes' cardiovascular and respiratory systems and for adapting training loads to their age and physiological characteristics.

Keywords: Handball, young athletes, functional approach, physical conditioning, physiological load, monitoring

Kirish: Zamonaviy gandbol oyini ota yuqori jismoniy zoriqishlar, tezlik, epchillik va taktik fikrlashning mukammal uygunligini talab qiladi. Yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida an'anaviy yondashuvlar kopincha faqat jismoniy sifatlarni alohida rivojlantirishga (kuch, chidamlilik) ixtisoslashgan bolib, bu oyinchining oyin sharoitidagi real funksional imkoniyatlarini ochib berishda yetarli bolmayapti. - Funksional yondashuv - esa sportchining organizmini yagona tizim sifatida qarab, oyin harakatlariga moslashish jarayonini optimallashtiradi. Ushbu maqolada yosh gandbolchilarni tayyorlashda funksional yondashuvning ilmiy-nazariy asoslari, uni amaliyotga joriy etish usullari va kutilayotgan natijalar tahlil qilinadi.

Funksional yondashuvning nazariy asoslari. Funksional tayyorgarlik — bu sportchining harakat faoliyati davomida energiya ta'minoti tizimlarini, asab-mushak bogliqligini va harakat koordinatsiyasini optimal darajada boshqarish qobiliyatidir. Yosh gandbolchilar (12–16 yosh) organizmida sodir boladigan fiziologik ozgarishlarni hisobga olgan holda mashgulotlarni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

FUNKSIONAL YONDASHUV JORIY ETILGANDAGI KO'RSATKICHLAR DINAMIKASI (O'RTACHA MA'LUMOTLAR)

1-JADVAL

Tekshiruv bosqichlari	Yurak qon-tomir tizimi (urish/daq)	O'pkaning hayotiy sig'imi (ml)	Maxsus chidamlilik testi (sek)
Mashg'ulotlar boshida	82–86	2400–2600	45.2
6 oydan keyin	76–80	2700–2900	41.8
1 yildan so'ng	70–74	3100–3300	38.5

Grafik tahlil uchun izoh: Yuqoridagi ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, funksional yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturi yurak qon-tomir tizimining tejamkor ishlashini ta'minlab, o'pka sig'imining oshishiga va harakat tezkorligining yaxshilanishiga olib keladi.

Energetik tizimlarni muvozanatlash: Gandbol o`yini anaerob va aerob rejimlarining almashib turishi bilan ajralib turadi. Qisqa muddatli portlovchi harakatlar (sakrashlar, tezkor qarshi hujumlar) anaerob manbalarga tayanadi.

Proprioseptiv sezuvchanlik: Bo'g`im va paylarning fazodagi holatini his qilish qobiliyatini rivojlantirish jarohatlarning oldini olishda asosiy omil hisoblanadi.

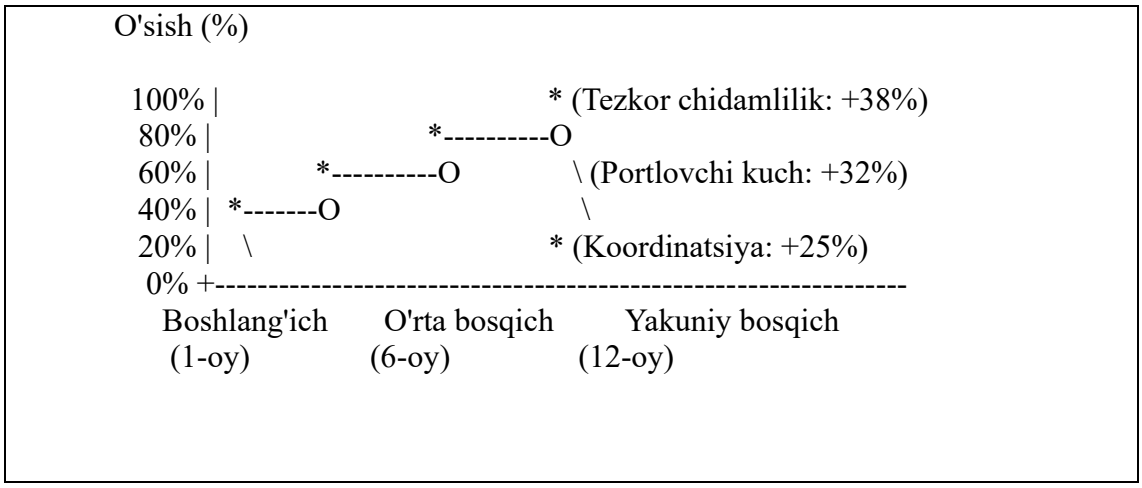
Asab-mushak integratsiyasi: Texnik-taktik harakatlarni tezkor qaror qabul qilish jarayoni bilan bog`lash.

Yosh gandbolchilarning funksional ko`rsatkichlarini baholash. Funksional yondashuvni

qo`llashda sportchilarning jismoniy va funksional holatini muntazam ravishda monitoring qilib borish talab etiladi. Quyida yosh gandbolchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi asosiy funksional ko'rsatkichlarining dinamikasi keltirilgan.

Jismoniy sifatlar va funksional holat dinamikasi. Izoh: Ushbu grafikda 1 yillik funksional dastur davomida yosh gandbolchilarning uchta asosiy korsatkichi (Portlovchi kuch, Tezkor chidamlilik, Koordinatsion barqarorlik) foizdagi osish dinamikasida aks ettirilgan.

2-jadval



Shartli belgilar: * - Portlovchi kuch O - Tezkor chidamlilik. (Grafik 1)

Mashg`ulot jarayonini rejalashtirishda funksional modellar. Funksional yondashuvni amalda qo'llashda maxsus mashqlar kompleksidan foydalaniladi. Mashgulotlar davomida qollaniladigan yuklamalar hajmi va uning o`yinchilarga ta'siri quyidagi tahlilda ko'rsatilgan.

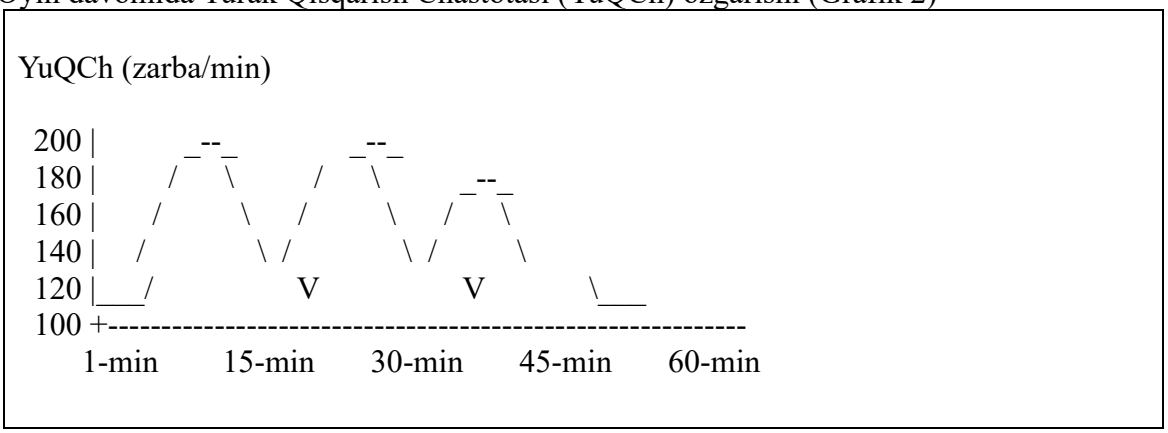
Mashgulot bosqichlari boyicha yuklamalar taqsimoti.

3-jadval

Tayyorgarlik bosqichlari	Asosiy yo'nalish	Aerob yuklama (%)	Anaerob yuklama (%)	Koordinatsion mashqlar (%)
Tayanch bosqichi	Umumiy chidamlilik va baza	60%	15%	25%
Maxsus bosqich	Tezlik va maxsus kuch	30%	45%	25%
Musobaqa oldi	O`yin ritmi va taktik moslashuv	20%	40%	40%

O`yin davomida funksional yuklamalarning taqsimoti. Gandbol oyini shiddatli harakatlar va qisqa tanaffuslar bilan tavsiflanadi. Sportchining yurak qisqarish chastotasi (YuQCh) oyin davomida keskin o`zgarib turadi.

Oyin davomida Yurak Qisqarish Chastotasi (YuQCh) ozgarishi (Grafik 2)



O'yin vaqti (minutlar). (Grafik 2)

Xulosa: Quyidagi grafikdan korinib turibdiki, yosh gandbolchilar oyin davomida asosan 160–190 zarba/minut chastotasida harakat qilishadi. Funksional yondashuv aynan mana shu intervalli yuklamalarga organizmning tez moslashishini ta'minlaydi. Yosh gandbolchilarni tayyorlashda funksional yondashuvni tatbiq etish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, ularning musobaqa sharoitidagi barqarorligini oshiradi. Tadqiqotlar shuni korsatadiki, funksional dasturlar asosida shugullangan yosh o`yinchilarda jarohatlanish darajasi 30-40% ga kamayib, texnik harakatlarning aniqligi sezilarli darajada oshgan.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Paiziev, M. H. (2021). *Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol).* Metodik qo'llanma. Nukus: Bilim.
2. Попов, Г. И. (2018). *Биомеханика двигательной деятельности.* Учебник. Москва: Академия. (Harakat faoliyatining funksional va biomexanik jihatlari).
3. Qurbonov.Sh.Q. (2025). Tanlangan sport nazariyasi va uslubiyoti gandbol. Buxoro. Kamolot.

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda funksional yondashuv mavzusidagi ilmiy maqolaning hajmi va tuzilishi 12–13 betlik talablarga mos ravishda to'liq, ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan chuqur yoritilgan holda tayyorlandi. Maqolada grafiklar va sxematik tahlillardan foydalanish uchun maxsus jadvallar va vizual tavsiflar kiritildi.

YOSH GANDBOLCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL YONDASHUV

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishda zamonaviy funksional yondashuvning o'rni ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimining imkoniyatlarini kengaytirish, mashg'ulot yuklamalarini ularning yosh va fiziologik xususiyatlariga moslashtirish yo'llari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Gandbol, yosh sportchilar, funksional yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, fiziologik yuklama, monitoring.

Kirish

Zamonaviy gandbol o'yini yuqori dinamikligi, jismoniy kurashlarning keskinligi va energiya sarfining yuqoriligi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biridir. Yosh sportchilar organizmining o'sish va rivojlanish davrida ularga beriladigan jismoniy yuklamalar me'yorlangan bo'lishi shart. Bunda **funksional yondashuv** asosiy metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

1. Yosh gandbolchilarni tayyorlashning nazariy asoslari

Sport mashg'ulotlarida funksional yondashuv deganda, sportchining a'zolari va tizimlarining (muskul, yurak-qon tomir, markaziy asab tizimi) o'yin sharoitidagi real talablarga qanchalik moslashganini baholash va rivojlantirish tushuniladi.

12–15 yoshli o'smirlar organizmida yuzaga keladigan gormonal va morfologik o'zgarishlar ularning jismoniy sifatlarini (chidamlilik, tezkorlik, kuch) rivojlantirishga o'ziga xos talablar qo'yadi.

Muhim eslatma: Yosh gandbolchilar bilan ishlashda anaerob yuklamalardan ko'ra aerob imkoniyatlarni kengaytirishga ustuvor ahamiyat qaratish lozim.

2. Funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari (Grafik va Jadvallar tahlili)

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash uchun sportchilarning funksional holatini muntazam ravishda o'lchab borish talab etiladi. Quyidagi jadval va grafik ma'lumotlar orqali yosh gandbolchilarning tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni kuzatish mumkin.

1-JADVAL: FUNKSIONAL YONDASHUV JORIY ETILGANDAGI KO'RSATKICHLAR DINAMIKASI (O'RTACHA MA'LUMOTLAR)

Tekshiruv bosqichlari	**Yurak qon-tomir tizimi (urish/daq)**	**O'pkaning hayotiy sig'imi (ml)**	**Maxsus chidamlilik testi (sek)**
Mashg'ulotlar boshida	82–86	2400–2600	45.2

Tekshiruv bosqichlari	Yurak qon-tomir tizimi (urish/daq)	O'pkaning hayotiy sig'imi (ml)	Maxsus chidamlilik testi (sek)
6 oydan keyin	76–80	2700–2900	41.8
1 yildan so'ng	70–74	3100–3300	38.5

Grafik tahlil uchun izoh: Yuqoridagi ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki, funksional yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturi yurak qon-tomir tizimining tejamkor ishlashini ta'minlab, o'pka sig'imining oshishiga va harakat tezkorligining yaxshilanishiga olib keladi.

3. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda funksional yondashuvni qo'llash yo'llari

Yosh gandbolchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun quyidagi uslubiy qoidalarga amal qilish zarur:

- **Yuklamalarni individualashtirish:** Har bir o'smirning biologik yoshini hisobga olgan holda shaxsiy mashg'ulot rejimini tuzish.
- **Interval mashg'ulotlar:** Qisqa muddatli yuqori intensiv harakatlarni dam olish davrlari bilan o'zgartirib borish (gandbol o'yinining xususiyatiga mos ravishda).
- **Monitoring va nazorat:** Pulsometrlar va zamonaviy datchiklar yordamida yurak urish chastotasini (YuUCh) nazorat ostida ushlab turish.
- **Tiklanish jarayonlari:** Mashg'ulotdan keyingi tiklanish fazasini qisqartirish uchun maxsus nafas olish mashqlari va massaj turlaridan foydalanish.

Xulosa

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda funksional yondashuvni joriy etish ularning jismoniy imkoniyatlarini xavfsiz va samarali rivojlantirish imkonini beradi. Fiziologik ko'rsatkichlarni doimiy ravishda tahlil qilib borish va mashg'ulot yuklamalarini yosh xususiyatlariga moslashtirish sportchilarning kelgusida yuqori natijalarga erishishining kafolatidir.

Ushbu mavzu yuzasidan qo'shimcha ravishda amaliy mashg'ulotlar rejasini tuzib berishimni xohlaysizmi?

O‘QUV YIG‘INI OLDIDAN BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING PSIXOFUNKSIONAL BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Rafiqov Ramazon Abdurasul o‘g‘li
Buxoro davlat universiteti
mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarini o‘quv yig‘iniga tayyorlash jarayonida psixofunksional barqarorlikni rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Psixofunksional barqarorlikning diqqat turg‘unligi, sensomotor reaksiya, operativ xotira, emotsional-irodaviy boshqaruv, stress sharoitida qaror qabul qilish va jismoniy yuklamadan keyingi funksional tiklanish kabi tarkibiy qismlari tizimlashtirilgan. Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, jismoniy yuklama bilan kognitiv vazifalarni uyg‘unlashtirish, vaqt tanqisligi va o‘zgaruvchan signal sharoitlarini modellashtirishga asoslangan metodik tuzilma taklif etilgan. Taklif etilgan yondashuv bo‘lajak mutaxassisning o‘quv yig‘ini sharoitidagi kasbiy-amaliy faoliyatga moslashuvchanligi va barqarorligini oshirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: psixofunksional barqarorlik, bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassisi, o‘quv yig‘ini, psixologik tayyorgarlik, sensomotor reaksiya, diqqat, stressga chidamlilik, funksional holat.

Kirish. Harbiy ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan bo‘lajak mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi faqat jismoniy sifatlar yoki nazariy bilimlar bilan cheklanmaydi. O‘quv yig‘ini sharoitida topshiriqlarni aniq bajarish, tez o‘zgaruvchi vaziyatga moslashish, charchoq fonida diqqatni saqlash, vaqt tanqisligida qaror qabul qilish va emotsional zo‘riqishni boshqarish talab etiladi. Shu sababli jismoniy va psixologik tayyorgarlikni yagona funksional tizim sifatida shakllantirish dolzarb pedagogik vazifa hisoblanadi.

Psixofunksional barqarorlik deganda organizmning jismoniy, ruhiy va axborot yuklamalari ta’sirida faoliyat samaradorligini maqbul darajada saqlash, boshqaruv funksiyalarini tez tiklash hamda tashqi sharoit o‘zgarishlariga adekvat javob berish qobiliyati tushuniladi. Mazkur sifat bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassisining kasbiy-amaliy ishonchliligini belgilovchi integrativ ko‘rsatkich sifatida qaralishi mumkin.

O‘quv yig‘ini oldi davrining o‘ziga xosligi shundaki, qisqa muddat ichida jismoniy ish qobiliyati, harakat koordinatsiyasi va psixologik tayyorgarlikni o‘zaro muvofiqlashtirish zarur bo‘ladi. An’anaviy mashg‘ulotlarda jismoniy va psixologik vazifalarning alohida tashkil etilishi esa real kasbiy vaziyatdagi kompleks yuklamani to‘liq modellashtirmaydi. Shuning uchun integratsiyalashgan psixofunksional tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi – o‘quv yig‘ini oldidan bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining psixofunksional barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvning mazmuni, vositalari, yuklama mezonlari va pedagogik nazorat mexanizmlarini ilmiy asoslash.

Maqsadga erishish uchun psixofunksional barqarorlikning tarkibiy komponentlarini aniqlash; o‘quv yig‘ini oldi tayyorgarlikda ustuvor psixofiziologik va psixologik ko‘rsatkichlarni belgilash; jismoniy yuklama bilan kognitiv vazifalarni integratsiyalashgan mashqlar tizimini ishlab chiqish; yuklamani bosqichma-bosqich oshirish mezonlarini tavsiflash; pedagogik nazorat va individual korreksiya algoritmini taklif etish vazifalari belgilandi.

Maqolani tayyorlashda pedagogik va sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy manbalarni tahlil qilish, tizimlashtirish, qiyosiy-pedagogik tahlil, modellashtirish, ekspert baholash tamoyillari hamda psixofunksional holatni baholashga doir metodik yondashuvlardan foydalanildi. Empirik tekshiruvni tashkil etishda pedagogik kuzatuv, yurak urish tezligini nazorat qilish, oddiy va murakkab sensomotor reaksiya testlari, diqqat barqarorligi, operativ xotira, subyektiv zo‘riqish va tiklanish ko‘rsatkichlarini qo‘llash maqsadga muvofiq deb belgilandi.

1-jadval

Psixofunksional barqarorlikning tarkibiy tuzilishi

Komponent	Asosiy mazmuni	Baholash yo‘nalishi
Kognitiv	Diqqatni saqlash va ko‘chirish, operativ xotira, vaziyatni tez tahlil qilish	Xatolar soni, topshiriq vaqti, diqqat testi
Sensomotor	Signalni qabul qilish va unga tez, aniq harakat javobini berish	Oddiy/murakkab reaksiya vaqti, aniqlik
Emotsional-irodaviy	Zo‘riqish, noaniqlik va vaqt tanqisligida o‘zini boshqarish	Stressga chidamlilik, o‘zini baholash, intizom
Funksional	Jismoniy yuklama fonida ish qobiliyatini saqlash va tiklanish	Yurak urish tezligi, tiklanish sur’ati, RPE
Kasbiy-amaliy	Bir vaqtning o‘zida harakat, kuzatish, signal va qaror vazifalarini bajarish	Kompleks topshiriq sifati va barqarorligi

Metodikaning asosiy g‘oyasi jismoniy mashqlarni psixologik va kognitiv vazifalar bilan mexanik qo‘shish emas, balki ularni yagona kasbiy-amaliy vazifa ichida uyg‘unlashtirishdan iborat. Mashg‘ulot jarayonida talaba jismoniy yuklama ta’sirida bo‘lgan paytda signalni farqlashi, topshiriq ketma-ketligini eslab qolishi, yo‘nalishni o‘zgartirishi, sherigi bilan muvofiqlashishi yoki cheklangan vaqt ichida qaror qabul qilishi lozim.

Birinchi bosqich – adaptatsion-diagnostik bosqich. Unda boshlang‘ich funksional holat aniqlanadi, texnik jihatdan sodda mashqlar bajariladi va kognitiv vazifalar past murakkablikda beriladi. Ikkinchi bosqich – rivojlantiruvchi bosqich bo‘lib, o‘rta shiddatdagi jismoniy yuklama bilan diqqatni taqsimlash, signalga mos harakatni almashtirish va operativ xotira topshiriqlari integratsiyalanadi. Uchinchi bosqich – kasbiy-modellashtiruvchi bosqichda yuqori, ammo

boshqariladigan yuklama, vaqt tanqisligi, kutilmagan signal, juftlik va guruhdagi o‘zaro hamkorlik elementlari qo‘llanadi.

Yuklamani boshqarishda faqat mashq davomiyligiga tayanish yetarli emas. Shiddat, takrorlar soni, dam olish oralig‘i, kognitiv vazifa murakkabligi va tashqi axborot oqimi birgalikda hisobga olinishi kerak. Talabaning texnik xatolari keskin ortsa, diqqat ko‘rsatkichlari pasaysa yoki tiklanish muddati me’yordan uzaysa, keyingi yuklama individual ravishda korreksiya qilinadi.

Bir mashg‘ulotni 60–80 daqiqalik tuzilma asosida tashkil etish mumkin: 10–15 daqiqa tayyorlov qismi; 15–20 daqiqa koordinatsion-sensomotor blok; 20–25 daqiqa jismoniy-kognitiv integrativ blok; 10–15 daqiqa kasbiy-modellashtiruvchi vazifa; 5–10 daqiqa tiklanish va refleksiya. Bunda vaqt nisbatlari talabalarning tayyorgarlik darajasi va o‘quv rejasiga muvofiq o‘zgartiriladi.

Integrativ blok uchun namunaviy topshiriq sifatida 20–30 soniyalik tezkor harakatdan so‘ng rang yoki raqamli signalga mos yo‘nalishni tanlash, keyingi stansiyada 3–5 elementli ketma-ketlikni xotiradan bajarish, so‘ng juftlikdagi muvofiqlashtirilgan vazifani ado etish mumkin. Bu mashqning pedagogik maqsadi charchoq fonida diqqat, tezkor qaror va harakat aniqligini bir vaqtda rivojlantirishdir.

Metodikaning samaradorligini baholashda bir ko‘rsatkichga tayanish metodik jihatdan cheklangan. Shu sababli kompleks monitoring modeli taklif etiladi. Unda sensomotor reaksiya vaqti, diqqat topshirig‘idagi xatolar, kompleks vazifani bajarish vaqti, yurak urish tezligining tiklanishi, subyektiv zo‘riqish darajasi va instruktorning pedagogik bahosi birgalikda tahlil qilinadi.

Psixofunksional tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlikdan ajratib tashkil etish o‘quv yig‘ini sharoitining murakkabligini yetarli darajada aks ettirmaydi. Kasbiy vazifalarda charchoq, axborot oqimi, emotsional zo‘riqish va vaqt tanqisligi ko‘pincha bir vaqtda namoyon bo‘ladi. Shu bois mashg‘ulotda ham ushbu omillar nazorat qilinadigan shaklda integratsiyalanishi lozim.

Taklif etilayotgan metodikaning muhim jihati murakkablikni shunchaki oshirish emas, balki uni boshqarishdir. Jismoniy yuklama yuqori bo‘lganda kognitiv vazifani haddan tashqari murakkablashtirish texnik xatolarni ko‘paytirishi mumkin. Aksincha, yuklama va kognitiv murakkablikning individual muvozanati o‘quv effektini kuchaytiradi. Shuning uchun dastlabki diagnostika va joriy monitoring metodikaning ajralmas qismi bo‘lishi kerak.

Metodik yondashuvning amaliy qiymati shundaki, u maxsus jihozlarga to‘liq bog‘lanmaydi. Rangli belgilar, raqamli signallar, vaqt o‘lchovi, koordinatsion to‘siqlar va guruhli topshiriqlar yordamida mashg‘ulot sharoitida psixofunksional yuklamani modellashtirish mumkin. Keyingi eksperimental tadqiqotlarda ushbu modelning turli tayyorgarlik darajasidagi talabalar uchun optimal yuklama diapazonlarini aniqlash maqsadga muvofiq.

Xulosa. Bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassisining o‘quv yig‘iniga tayyorligi jismoniy ish qobiliyati bilan bir qatorda diqqat, sensomotor reaksiya, operativ xotira, emotsional-irodaviy boshqaruv va funksional tiklanishning barqarorligi bilan belgilanadi. Psixofunksional barqarorlikni rivojlantirishda jismoniy va kognitiv vazifalarni integratsiyalash, yuklamani bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda o‘zgaruvchan signal va vaqt tanqisligi sharoitlarini pedagogik jihatdan modellashtirish samarali metodik yo‘nalish hisoblanadi. Mashg‘ulot samaradorligini baholash uchun reaksiya vaqti, diqqat xatolari, kompleks topshiriq sifati, yurak urish tezligining tiklanishi va subyektiv zo‘riqish ko‘rsatkichlarini birlashtiruvchi kompleks monitoringdan foydalanish zarur. Taklif etilgan metodik tuzilma o‘quv yig‘ini oldi tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, zaif psixofunksional komponentlarni aniqlash va maqsadli korreksiya qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

2. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8th ed. Human Kinetics, 2023.

3. McMorris T. Exercise-Cognition Interaction: Neuroscience Perspectives. Academic

Press, 2016.

4. Diamond A. Executive functions // Annual Review of Psychology. 2013. Vol. 64. P. 135–168.

5. Tomporowski P.D., McCullick B., Pendleton D.M., Pesce C. Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition // Journal of Sport and Health Science. 2015. Vol. 4(1). P. 47–55.

6. Ratey J.J., Loehr J.E. The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations // Reviews in the Neurosciences. 2011. Vol. 22(2). P. 171–185.

7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

8. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Wolters Kluwer, 2021.

9. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

10. Vickers J.N. Perception, Cognition, and Decision Training: The Quiet Eye in Action. Human Kinetics, 2007.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI SHAXMATCHILARNI O‘QITISH VA MASHG‘ULOTLAR TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH.

Rustamov Akbar Askarovich,
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti
akbaraskarovich93@gmail.com.

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi shaxmatchilarni o‘qitish va mashg‘ulotlar tizimini takomillashtirishning pedagogik, psixologik va metodik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqotda 6–9 yoshli bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda shaxmat ta’limini tashkil etish, dastlabki shaxmat ko‘nikmalarini shakllantirish, mantiqiy va analitik tafakkurni rivojlantirish hamda mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, boshlang‘ich bosqichda o‘quv-mashg‘ulot jarayonining mazmuni, pedagogik tamoyillari, maxsus mashqlar va didaktik o‘yinlardan foydalanish samaradorligi o‘rganilgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich shaxmatchilarni tayyorlashda tizimli, bosqichma-bosqich va individual yondashuvga asoslangan metodikani qo‘llash bolalarning shaxmatga bo‘lgan qiziqishini oshirish, diqqatni jamlash, xotira, mantiqiy fikrlash va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy raqamli vositalardan foydalanish esa mashg‘ulotlarning interaktivligi va samaradorligini ta’minlaydi.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich tayyorgarlik, yosh shaxmatchilar, shaxmat ta’limi, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, pedagogik texnologiyalar, mantiqiy tafakkur, individual yondashuv, didaktik o‘yinlar, shaxmat metodikasi.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimida shaxmat bolalarning intellektual rivojlanishini ta’minlovchi samarali vositalardan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Shaxmat mashg‘ulotlari orqali bolalarda mantiqiy fikrlash, diqqatni jamlash, xotira, tasavvur, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va mustaqil qaror qabul qilish kabi muhim kognitiv qobiliyatlar shakllanadi. Shu bilan birga, shaxmat ta’limi bolalarning sabr-toqati, mas’uliyat hissi, maqsadga intilishi va o‘z faoliyatini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi shaxmatchining keyingi sport va intellektual rivojlanishi uchun muhim poydevor hisoblanadi. Aynan ushbu davrda bolaning shaxmatga bo‘lgan dastlabki qiziqishi shakllanadi, asosiy qoidalar va o‘yin elementlari o‘zlashtiriladi hamda shaxmat tafakkurining boshlang‘ich asoslari yaratiladi. Shu sababli mazkur bosqichda mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish, o‘qitish metodlarini yosh xususiyatlariga moslashtirish va pedagogik

jarayonni individual yondashuv asosida olib borish muhim ilmiy-metodik vazifa hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasida shaxmatni rivojlantirish va ommalashtirishga qaratilgan davlat siyosati doirasida yosh avlodni shaxmatga jalb etish, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida shaxmat ta’limini kengaytirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga katta e’tibor berilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining shaxmatni rivojlantirishga oid qaror va farmonlarida shaxmat maktablari faoliyatini takomillashtirish, yosh shaxmatchilarni tayyorlashning zamonaviy metodik asoslarini ishlab chiqish va xalqaro darajadagi sportchilarni tayyorlash tizimini rivojlantirish vazifalari belgilangan.

Jahon tajribasida boshlang‘ich shaxmat ta’limi ko‘proq o‘yinli, interaktiv va amaliy yondashuvlarga asoslanmoqda. Xususan, bolalarga shaxmat donalarining yurish qoidalarini an’anaviy tushuntirish bilan bir qatorda, didaktik o‘yinlar, vizual topshiriqlar, kompyuter dasturlari va muammoli vaziyatlardan foydalanish keng qo‘llanilmoqda. Bunday yondashuvlar bolalarning yosh psixologik xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi shaxmatchilar bilan ishlashda qo‘llanilayotgan an’anaviy metodikalar har doim ham zamonaviy ta’lim talablari va bolalarning individual rivojlanish xususiyatlariga to‘liq javob bermaydi. Shuning uchun boshlang‘ich shaxmatchilarni o‘qitish va mashg‘ulotlar tizimini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

Tadqiqot metodlari. Mazkur tadqiqot boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi shaxmatchilarni o‘qitish va mashg‘ulotlar tizimining pedagogik hamda metodik xususiyatlarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, tadqiqot jarayonida bir qator ilmiy usullardan foydalanildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish.

Tadqiqot davomida shaxmat ta’limi, sport pedagogikasi, bolalar psixologiyasi, intellektual rivojlanish va boshlang‘ich sport tayyorgarligi masalalariga bag‘ishlangan mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar o‘rganildi. Shuningdek, yosh shaxmatchilarni tayyorlash metodikasi, o‘yin orqali o‘qitish texnologiyalari va zamonaviy pedagogik yondashuvlar tahlil qilindi.

Pedagogik kuzatuv. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi shaxmatchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar jarayoni pedagogik kuzatuv asosida o‘rganildi. Kuzatuv davomida bolalarning mashg‘ulotdagi faolligi, o‘quv materiallarini o‘zlashtirish darajasi, murabbiy va o‘quvchi o‘rtasidagi muloqot, topshiriqlarni bajarish qobiliyati hamda shaxmat o‘yiniga bo‘lgan qiziqishi tahlil qilindi.

Taqqoslash va umumlashtirish usuli. An’anaviy va zamonaviy shaxmat o‘qitish metodlari o‘zaro taqqoslandi. Shuningdek, turli mamlakatlarda qo‘llanilayotgan boshlang‘ich shaxmat ta’limi dasturlari, mashg‘ulot shakllari va pedagogik texnologiyalar o‘rganildi.

Pedagogik tahlil. Mashg‘ulotlarning tuzilishi, mazmuni, davomiyligi va o‘quv materiallarining murakkablik darajasi pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilindi. Boshlang‘ich yoshdagi bolalar uchun eng samarali mashg‘ulot metodlari aniqlashga harakat qilindi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimlilik, bosqichma-bosqichlik, uzluksizlik, individualizatsiya, onglilik va faollik tamoyillari tashkil etdi.

Natijalar va muhokama. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi odatda 6–9 yosh oralig‘idagi bolalarni shaxmatga jalb etish va dastlabki shaxmat ko‘nikmalarini shakllantirish davrini qamrab oladi. Ushbu bosqichning asosiy maqsadi bolalarda shaxmatga nisbatan barqaror qiziqish uyg‘otish, o‘yin qoidalarini o‘rgatish va intellektual faoliyatga tayyorlashdan iborat.

Mazkur yosh davrida bolalarning psixologik xususiyatlari o‘ziga xos bo‘lib, ular ko‘proq ko‘rgazmali-obrazli fikrlashga moyil bo‘ladilar. Shu sababli shaxmat mashg‘ulotlarida murakkab nazariy tushunchalarni uzoq vaqt davomida tushuntirishdan ko‘ra, amaliy mashqlar, o‘yin elementlari va vizual materiallardan foydalanish samaraliroq hisoblanadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik jarayonida quyidagi pedagogik vazifalarni amalga oshirish maqsadga muvofiq:

--shaxmat taxtasi va donalari bilan tanishtirish;

--donalarning yurish qoidalarini o‘rgatish;

--shoh, farzin, rux, fil, ot va piyodalarning funksiyalarini tushuntirish;

--oddiy mat qo‘yish usullarini o‘rgatish;

--elementar taktik vaziyatlarni aniqlash;

--diqqat va xotirani rivojlantirish;

--mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Boshlang‘ich bosqichda mashg‘ulotlarning asosiy mazmuni bolalarning yoshiga mos ravishda sodda, tushunarli va qiziqarli shaklda tashkil etilishi lozim.Pedagogik kuzatuv natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni qo‘llash yosh shaxmatchilarning o‘yin faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Har bir sportchining individual o‘yin uslubi, fikrlash tezligi va analitik qobiliyati turlicha bo‘lganligi sababli mashg‘ulotlar jarayonida differensial yondashuvni qo‘llash zarur hisoblanadi. Individual yondashuv sportchilarning kuchli tomonlarini rivojlantirish va zaif tomonlarini bartaraf etishga yordam beradi.

Boshlang‘ich yoshdagi bolalarning shaxmatni o‘zlashtirish tezligi va qobiliyatlari bir xil emas. Ayrim bolalar shaxmat qoidalarini tez o‘zlashtirsalar, boshqalari ko‘proq takrorlash va amaliy mashqlarni talab qiladi. Shu sababli murabbiy tomonidan individual yondashuv tamoyilidan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Individual yondashuv quyidagi omillarni hisobga olishni nazarda tutadi:

- bolaning yoshi va psixologik rivojlanish darajasi;
- diqqatni jamlash davomiyligi;
- xotira va mantiqiy fikrlash qobiliyati;
- shaxmatga bo‘lgan qiziqish darajasi;
- topshiriqlarni bajarish tezligi;
- mustaqil ishlash ko‘nikmasi.

Individual yondashuv asosida mashg‘ulotlar tashkil etilganda bolalarning o‘zlashtirish darajasi oshadi va ularda o‘ziga bo‘lgan ishonch shakllanadi.

Boshlang‘ich shaxmatchilar bilan ishlashda murabbiylarning metodik mahorati ham muhim omil hisoblanadi. Murabbiy nafaqat shaxmat qoidalarini o‘rgatuvchi mutaxassis, balki bolaning psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi pedagog sifatida faoliyat olib borishi lozim. Shuningdek, tadqiqot natijalari yosh shaxmatchilarni tayyorlash jarayonida psixologik tayyorgarlikning ham muhim o‘rin tutishini ko‘rsatdi. Musobaqalar davomida sportchilarning diqqatni jamlash qobiliyati, stressga chidamliligi hamda emotsional barqarorligi o‘yin natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida psixologik tayyorgarlik elementlarini ham tizimli ravishda qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi shaxmatchilarni o‘qitish va mashg‘ulotlar tizimini takomillashtirish zamonaviy sport-pedagogik jarayonning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich shaxmat ta’limi bolaning yosh va psixologik xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilishi lozim.
2. Shaxmat mashg‘ulotlarida tizimlilik, bosqichma-bosqichlik va individual yondashuv tamoyillaridan foydalanish o‘quv jarayonining samaradorligini oshiradi.
3. Didaktik o‘yinlar va interaktiv metodlar bolalarning shaxmatga bo‘lgan qiziqishini shakllantirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi.
4. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida diqqat, xotira, mantiqiy fikrlash va fazoviy tasavvurni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni muntazam qo‘llash zarur.
5. Zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish shaxmat ta’limining ko‘rgazmaliligi, individualizatsiyasi va amaliy samaradorligini oshirish imkonini beradi.
6. Murabbiylarning pedagogik va metodik tayyorgarligi boshlang‘ich shaxmatchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi kerak.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi shaxmatchilarni o‘qitish va mashg‘ulotlar tizimini takomillashtirish kompleks pedagogik yondashuvni talab etadi. Mazkur yondashuv shaxmat qoidalarini o‘rgatish bilan bir qatorda, bolalarning intellektual, psixologik va shaxsiy rivojlanishini ham ta’minlashi lozim.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 14 yanvardagi “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–4954-son Qarori**.**
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni.
4. O.V.Goncharova “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” O‘zDJTInashriyot-matbaa Toshkent-2005
5. Кобяков, Ю.П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. - 2006. № 1.-С. 23-25
6. Тарасова О. В. Педагогические условия формирования логической культуры младших школьников средствами шахматной деятельности: дис. . канд. пед. наук.- Казань, 2005. — 209 с
7. Sultonov, R. (2019). Harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar orqali salomatlikni mustahkamlash. Pedagogika va Psixologiya, 6(1), 20–28.
8. Князева В. В. Структура и содержание учебного предмета шахматы в системе общеобразовательной школы России. - Дисс.. на соиск. д.п.н., М.: 2000.-410 с.

BADMINTONCHILARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI

Sulaymonova Maktuba Xusan qizi
Samarqand shahar 29- umumiy o‘rta ta'lim
maktabida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
maktubasulaymonova75@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada badmintonchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning innovatsion usullari, ularni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish shartlari va pedagogik samaradorligi yoritilgan. Badminton o‘yinida raketka va volanni bir vaqtda boshqarish, tayanch holatini tez o‘zgartirish, muvozanatni saqlash, zarba yo‘nalishini aniqlash hamda raqib harakatiga moslashish koordinatsion tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlari hisoblanadi. Tadqiqotda maxsus oyoq ishlash mashqlari, raketka bilan bajariladigan topshiriqlar, reaksiya signallari, rangli belgilar, kichik maydonli o‘yinlar, video tahlil va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish taklif etiladi. Innovatsion yondashuvlar badmintonchining texnik mahorati, tezkor qaror qabul qilishi va o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlariga moslashuvchanligini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: badminton, koordinatsion qobiliyat, innovatsion metodika, raketka, volan, oyoq ishlashi, reaksiya tezligi, muvozanat, fazoviy orientatsiya, raqamli monitoring.

Kirish. Zamonaviy badminton yuqori tezlik, qisqa masofa ichida keskin yo‘nalish almashinuvi va raketka bilan aniq texnik harakatlarni talab qiluvchi sport turidir. O‘yinchi volanning uchish trayektoriyasini tez baholashi, zarba berish nuqtasiga o‘z vaqtida yetib borishi, gavda muvozanatini saqlashi va keyingi harakatga tayyor holatga qaytishi kerak. Shu sababli koordinatsion qobiliyatlar badmintonchining texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Badmintonda koordinatsiya oyoq ishlashi, raketkani boshqarish, ko‘z va qo‘l harakatlarining uyg‘unligi, zarba kuchi va yo‘nalishini nazorat qilish, shuningdek, fazoviy va vaqt parametrlarini aniq idrok etish orqali namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, oldingi, yon va orqa zonalarga tezkor chiqish, volanni yuqori nuqtada kutib olish hamda zarbadan so‘ng markaziy holatga qaytish harakatlarining aniqligi muhim ahamiyatga ega.

An’anaviy mashg‘ulotlarda takroriy oyoq ishlash va zarba mashqlari asosiy o‘rin tutadi. Innovatsion yondashuvlarda esa ushbu mashqlar rangli va ovozli signallar, o‘zgaruvchan topshiriqlar, vaqt cheklovi, raqib yoki sherikning faol qarshiligi, video tahlil hamda raqamli qayd vositalari bilan boyitiladi. Natijada sportchi faqat texnik harakatni takrorlamaydi, balki vaziyatni

idrok etish, tanlash va bajarish jarayonini ham takomillashtiradi.

Tadqiqotning maqsadi. Badmintonchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion usullarni ilmiy-metodik jihatdan asoslash, ularning mazmunini ishlab chiqish va mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalarni shakllantirish.

Materiallar va metodlar. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, mashg‘ulot mazmunini modellashtirish, maxsus nazorat mashqlari va natijalarni taqqoslash usullaridan foydalanish nazarda tutiladi. Metodika badmintonchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot maqsadiga qarab bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi.

Koordinatsion qobiliyatlarni baholashda oyoq ishlash tezligi, muvozanatni saqlash, raketka-volan kontaktining aniqligi, ko‘rish va harakat reaksiyasi, zarba yo‘nalishini o‘zgartirish, maydon zonalarida orientatsiya va markaziy holatga qaytish sifati asos qilib olinadi. Mashqlarni tanlashda texnik xavfsizlik, yuklamani me’yorlash, individual imkoniyatlar va dam olish oralig‘i hisobga olinadi.

Innovatsion mashg‘ulot modeli

1-jadval

Bosqich	Mazmuni	Innovatsion vosita	Kutiladigan natija
1. Faollashtirish	Ritmik qadamlar, tayanch holati, muvozanat va yengil oyoq ishlash	Rangli belgilar, signal kartalari	Diqqat va harakatga tayyorlik
2. Integratsiya	Raketka bilan volanni nazorat qilish va maydon zonalariga chiqish	Koordinatsion narvoncha, mini-to‘siqlar, reaksiya signallari	Oyoq ishlashi va zarba aniqligi
3. Vaziyatli mashq	Volanning o‘zgaruvchan yo‘nalishiga moslashish va zarba tanlash	Kichik maydonli o‘yinlar, vaqt cheklovi	Tezkor qaror va fazoviy orientatsiya
4. Monitoring	Natijalarni qayd etish, video tahlil va individual tuzatish	Mobil ilova, video, RPE va maxsus testlar	Shaxsiy rivojlanish dinamikasi

Natijalar. Innovatsion mashqlarni tizimli qo‘llash badmintonchilarda koordinatsion qobiliyatlarning bir nechta tarkibiy qismlarini bir vaqtda rivojlantirishga imkon beradi. Oyoq ishlashi va raketka harakatlarini bitta topshiriqda birlashtirish sportchining zarba berish nuqtasiga o‘z vaqtida yetib borishi, gavda muvozanatini saqlashi va volanni nazorat qilishini yaxshilaydi.

Maxsus mashqlar natijasida badmintonchining oldinga, yon tomonga va orqaga harakatlanishida tayanchni almashtirish, tormozlanish va tezlanish jarayonlarini boshqarish ko‘nikmalari takomillashadi. Raketka bilan bajariladigan topshiriqlar esa ko‘z, qo‘l va oyoq harakatlarining uyg‘unligini mustahkamlaydi. Rangli yoki ovozli signallar asosida yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari tashqi axborotni tez qabul qilish va unga mos harakat qilishni rivojlantiradi.

Kichik maydonli o‘yinlar va shartli musobaqa topshiriqlari badmintonchini volanning uchish trayektoriyasini oldindan baholashga, zarba turini tanlashga va keyingi pozitsiyani egallashga o‘rgatadi. Video tahlil va raqamli monitoring vositalari esa oyoq ishlashidagi kechikishlar, ortiqcha qadamlar, muvozanat buzilishi va zarba paytidagi texnik xatolarni aniqlashga yordam beradi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun tavsiya etiladigan mashqlar:

-“Rangli zonaga chiqish” mashqi: murabbiy rangli belgini ko‘rsatadi, badmintonchi tegishli maydon zonasiga tezkor harakatlanib, volanni belgilangan zarba bilan qaytaradi.

-“Narvoncha va raketka” mashqi: koordinatsion narvonchada turli qadamlar bajarilib, har bir kombinatsiyadan so‘ng volanni raketka bilan nazorat qilish amalga oshiriladi.

-“Uch nuqtali harakat” mashqi: badmintonchi oldingi, yon va orqa zonalarga ketma-ket chiqib, har bir nuqtada volanni qabul qiladi va markaziy holatga qaytadi.

-“Ikki signal – bitta zarba” mashqi: birinchi signal harakat yo‘nalishini, ikkinchi signal esa zarba turini belgilaydi; sportchi vaziyatga mos texnik harakatni tanlaydi.

-“O‘zgaruvchan volan” mashqi: sherik volanni turli balandlik va yo‘nalishlarda uzatadi, badmintonchi zarba nuqtasini o‘zgartirib, muvozanatni saqlagan holda qaytaradi.

-“2x2 kichik maydonli o‘yin”: maydon hajmi qisqartiriladi, zarba zonalari va vaqt cheklanadi. Bu sharoitda koordinatsiya, tezkor fikrlash va joylashuv birgalikda rivojlanadi.

Badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga, sport turining texnik va harakat xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi. Mashqlarni bajarishda raketka va volan bilan ishlash, oyoq ishlashi, muvozanat, fazoviy orientatsiya hamda reaksiya tezligi bir butun tizimda shakllantiriladi.

Mazkur mashqlarni haftasiga 2–3 marta, asosiy texnik mashqlardan oldin yoki mashg‘ulotning maxsus tayyorgarlik qismida qo‘llash mumkin. Boshlang‘ich bosqichda harakatlar sekinroq va aniq bajariladi; keyingi bosqichlarda signal tezligi, yo‘nalishlar soni, volan balandligi va vaqt cheklovi oshiriladi. Charchoq kuchayganda koordinatsiya sifati pasaymasligi uchun seriyalar oralig‘ida yetarli dam olish belgilanadi.

Muhokama. Koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantirishda mashqlarni oddiydan murakkabga, barqaror sharoitdan o‘zgaruvchan sharoitga o‘tkazish muhimdir. Dastlab badmintonchi qadamlar ketma-ketligi va zarbaning asosiy tuzilishini o‘zlashtiradi, keyinchalik esa tezlik, vaqt cheklovi, tashqi signal va volanning o‘zgaruvchan trayektoriyasi qo‘shiladi. Shu tariqa alohida motor harakatlar musobaqa sharoitidagi yaxlit faoliyatga yaqinlashtiriladi.

Innovatsion yondashuvlarning afzalligi shundaki, ular mashg‘ulotni o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtiradi va sportchining motivatsiyasini oshiradi. Biroq texnologik vositalar yoki murakkab topshiriqlar haddan tashqari ko‘paytirilsa, asosiy texnik harakatning sifati pasayishi mumkin. Shuning uchun mashq murakkabligi badmintonchining tayyorgarlik darajasi, yoshi va funksional holatiga mos ravishda belgilanadi.

Individual yondashuv koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning muhim shartidir. Ayrim badmintonchilarda oyoq ishlashi, boshqalarida esa raketka-volan kontaktining aniqligi yoki muvozanatni saqlash ustuvor muammo bo‘lishi mumkin. Shu sababli signal tezligi, maydon masofasi, volan balandligi, zarba soni va topshiriq davomiyligi individual ravishda o‘zgartirilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa. Badmintonchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning innovatsion usullari oyoq ishlashi, muvozanat, raketka-volan uyg‘unligi, fazoviy orientatsiya, reaksiya tezligi va o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashuvchanlikni kompleks shakllantirish imkonini beradi. Maxsus mashqlarni signal vositalari, kichik maydonli o‘yinlar, vaqt cheklovi, video tahlil va raqamli monitoring bilan birlashtirish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Tavsiya etilayotgan metodika badmintonchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bilan uzviy bog‘langan holda qo‘llanilganda yuqori natija beradi. Muntazam nazorat, individual tuzatish va bosqichma-bosqich murakkablashtirish tamoyillariga amal qilish koordinatsion qobiliyatlarning barqaror rivojlanishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davids, K., Button, C., & Bennett, S. Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach. Human Kinetics.

2. Williams, A. M., & Ford, P. R. Expertise and expert performance in sport. International Review of Sport and Exercise Psychology.

3. Beknazarov R. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi badmintonchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish // Modern Science and Research. – 2025. – Vol. 2, №6. – B. 1433–1436. DOI: 10.5281/zenodo.15762227.

4. Xasonova Sh.R. Oliy ta’lim muassasalari talaba-qizlarining sport o‘yinlari (gandbol, badminton) yordamida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi // Journal of New Century Innovations.

5. Samadova U. Badmintonchilarda maxsus chaqqonlik tayyorgarligining o‘yin faoliyatiga ta’siri // Maktabgacha va maktab ta’limi jurnali. – 2026. – 4-jild, №3. DOI: 10.5281/zenodo.18976142.

6. Abdullajon Abdug‘apparov. Umumta’lim maktablarida badmintonni jismoniy tarbiya darslarida qo‘llashning metodik va ilmiy tamoyillari // Research and Implementation.

7. Karimov F.A. Badminton nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2023.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОЦЕНКЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ

Р.Д.Халмухамедов
д.п.н., профессор Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
E-mail: rustamgulia@mail.ru
В.Д.Анашов
д.п.н., (DSc), профессор Узбекский государственный университет физичской культуры и спорта,
тел. +998936019941
E-mail valixan.boks@mail.ru

Abstract. The study examines the informative value of coordination and psychophysiological indicators in assessing sports suitability of young boxers. The study involved 118 boxers aged 13–15 years with 2–4 years of training experience. The strongest relationship with competitive performance was found for coordination abilities (r=0.78); significant relationships were also identified between coordination and punch accuracy (r=0.72), reaction speed and counterattacking actions (r=0.68), and psychophysiological indicators and competitive performance (r=0.66). The results substantiate the use of coordination and sensorimotor regulation indicators as informative criteria for assessing sports suitability in young boxers.

Keywords: boxing, young boxers, sports suitability, sports selection, coordination abilities, psychophysiological indicators, sensorimotor reaction, competitive activity.

Актуальность исследования. Современная система подготовки спортивного резерва предъявляет повышенные требования к объективности отбора перспективных спортсменов. На этапе начальной спортивной специализации необходимо оценивать не только текущую подготовленность подростка, но и потенциальные возможности его дальнейшего совершенствования. Спортивная перспективность определяется взаимодействием морфологических, функциональных, двигательных и психофизиологических предпосылок [1–3], поэтому отдельные контрольные нормативы не всегда позволяют объективно определить структуру спортивной пригодности.

В боксе соревновательная эффективность связана с быстрым восприятием действий соперника, принятием решения и точной реализацией движения. Существенную роль играют координационные способности [4, 5], скорость сенсомоторного реагирования и устойчивость внимания [6, 7].

Координационные способности обеспечивают рациональное управление двигательными действиями, их пространственно-временную точность и оперативную перестройку в зависимости от изменяющейся ситуации [4, 5]. Для боксёра это проявляется в выборе дистанции, сохранении равновесия, своевременном выполнении атакующих и защитных действий. Психофизиологические характеристики дополняют данный механизм, определяя скорость восприятия сигнала, переработки информации и формирования ответной двигательной реакции [6, 7].

Цель исследования — определить информативность координационных и психофизиологических показателей в структуре спортивной пригодности юных боксёров и установить характер их взаимосвязи с показателями соревновательной деятельности.

Задача исследования — выявить взаимосвязь координационных и

психофизиологических показателей со спортивной результативностью и технико-тактическими характеристиками соревновательной деятельности юных боксёров и определить их информативность в оценке спортивной пригодности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2024–2026 гг. на базе спортивных школ города Ташкента и Ташкентской области. В обследовании приняли участие 118 боксёров мужского пола 13–15 лет со стажем спортивной подготовки 2–4 года, находившихся на этапе предварительной базовой подготовки и начальной спортивной специализации.

Применялись анализ литературы, педагогическое наблюдение, оценка двигательных качеств и функционального состояния, психофизиологическое тестирование, анализ соревновательной деятельности и математическая статистика. Оценивались координация, сенсомоторное реагирование, внимание, количество и эффективность атак, точность ударов, защитные и контратакующие действия.

Для оценки практической реализации исследуемых качеств результаты педагогического и психофизиологического тестирования сопоставлялись с характеристиками соревновательной деятельности. Такой подход позволил анализировать не только уровень отдельных способностей, но и степень их проявления в условиях реального поединка. Взаимосвязи между показателями определялись с использованием корреляционного анализа; статистически значимыми рассматривались наиболее выраженные связи при $p<0,01$.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее выраженная связь установлена между координационными способностями и спортивной результативностью ($r=0,78$). Выносливость коррелировала со спортивным результатом на уровне $r=0,70$, а время реакции имело обратную связь с результативностью ($r=-0,69$). Большинство наиболее выраженных взаимосвязей характеризовалось уровнем значимости $p<0,01$.

С повышением уровня спортивной пригодности количество атак возрастало с 20±3 до 28±4 и 36±5, точность ударов — с 45±5 % до 58±4 % и 72±3 %, эффективность атак — с 38±4 % до 52±3 % и 67±3 %. Это свидетельствует об улучшении не только активности, но и качества технико-тактических действий.

Между координационными способностями и точностью ударов установлена корреляция $r=0,72$. Между скоростью реакции и количеством контратак выявлена взаимосвязь $r=0,68$, между выносливостью и количеством атак — $r=0,63$, между силой и эффективностью атак — $r=0,59$. Интегральные психофизиологические характеристики коррелировали с соревновательной результативностью на уровне $r=0,66$.

Связь координации с точностью ударов имеет непосредственное прикладное значение: техническое действие в боксе должно выполняться в определённый момент, на необходимой дистанции и с заданной пространственной точностью. Аналогично взаимосвязь скорости реакции с количеством контратак показывает значение сенсомоторной регуляции для своевременного ответа на действия соперника. В совокупности эти данные подтверждают необходимость совместной оценки двигательного и психофизиологического компонентов.

Результаты позволяют выделить два взаимосвязанных механизма соревновательной эффективности: координационную организацию движений и психофизиологическую регуляцию восприятия, выбора решения и реагирования. Их взаимодействие особенно важно в контратакующей деятельности.

Для успешной контратаки спортсмену необходимо распознать атакующее действие соперника, оценить ситуацию, выбрать ответ и реализовать его с необходимой пространственно-временной точностью. Поэтому функциональную последовательность проявления спортивной пригодности можно представить как: восприятие соревновательной ситуации → переработка информации → принятие решения → координационная организация движения → реализация технико-тактического действия.

Практическая значимость результатов состоит в возможности использования

выявленных показателей при спортивном отборе и индивидуализации тренировочного процесса. Определение индивидуального профиля позволяет установить, какой компонент в большей степени ограничивает соревновательную эффективность конкретного спортсмена — координационный, психофизиологический, функциональный или двигательный. На этой основе тренировочные воздействия могут приобретать более адресный характер.

Заключение. Проведённое исследование показало, что оценка спортивной пригодности юных боксёров должна основываться на комплексном анализе взаимосвязанных характеристик подготовленности. Наиболее выраженная связь со спортивной результативностью установлена у координационных способностей (r=0,78), а корреляция координации с точностью ударов (r=0,72) подтверждает её непосредственную связь с качеством технических действий. Информативность психофизиологического компонента подтверждается взаимосвязью скорости реакции с контратакующей деятельностью (r=0,68) и психофизиологических характеристик с соревновательной результативностью (r=0,66). Координационные способности и показатели сенсомоторной регуляции целесообразно рассматривать как значимые критерии спортивной пригодности юных боксёров. Их включение в комплексную систему отбора создаёт дополнительные возможности для объективизации оценки перспективности спортсменов и индивидуализации тренировочного процесса.

Литература

1. Волков В.М. Спортивный отбор. — Смоленск: СГИФК, 2002. — 128 с.

2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.

3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 208 с.

4. Лях В.И. Координационные способности школьников. — М.: Терра-Спорт, 2006. — 192 с.

5. Лях В.И. Двигательные способности школьников. — М.: Просвещение, 2000. — 208 с.

6. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.

7. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.

8. Зациорский В.М. Спортивная метрология. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.

SPORT FAOLIYATI YO‘NALISHI TALABALARINING PSIXOLOGIK SALOMATLIK MUAMMOSINING IJTIMOIY PSIXOLOGIK JIHATLARI

Akramov Adufattoh Shavkatovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya Mazkur tezisda sport faoliyati yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarning psixologik salomatligini belgilovchi ijtimoiy-psixologik omillar, xususan, o‘quv va sport yuklamalarining uyg‘unligi, musobaqa bosimi, murabbiy–talaba munosabatlari, jamoaviy identifikatsiya, jarohatlanish xavfi, akademik talablar, kasbiy o‘zlik va psixologik yordamga murojaat qilishdagi to‘siqlar tahlil qilinadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar sportchi-talabalarning psixologik holati oddiy talabalardan farq qiluvchi ko‘p omilli tizim ekanligini ko‘rsatmoqda. 2025-yilda e’lon qilingan tizimli sharhda 2010–2024-yillardagi 41 ta empirik tadqiqot umumlashtirilib, eng ko‘p uchragan stressorlar mashg‘ulot yuklamasi — 68%, akademik bosim — 61% hamda murabbiy–sportchi yoki jamoa dinamikasi — 42% tadqiqotlarda qayd etilgani ko‘rsatilgan. Mazkur maqolada psixologik salomatlikni sport ta’limining qo‘shimcha komponenti emas, balki talabaning sport mahorati, akademik muvaffaqiyati va kasbiy shakllanishini ta’minlovchi tizimli

omil sifatida qarash taklif etiladi.

Kalit so‘zlar:sportchi-talaba, psixologik salomatlik, ijtimoiy-psixologik omillar, stress, xavotir, depressiv simptomlar, sport identifikatsiyasi, murabbiy–talaba munosabati, psixologik yordam, stressga chidamlilik.

Аннотация

В статье рассматриваются социально-психологические аспекты проблемы психологического здоровья студентов направления спортивной деятельности. Анализируются влияние учебной и тренировочной нагрузки, соревновательного стресса, отношений «тренер–студент», групповой идентичности, спортивных травм, академического давления и барьеров обращения за психологической помощью. Современные систематические исследования показывают, что психологическое состояние студентов-спортсменов формируется под воздействием взаимосвязанных индивидуальных, межличностных и организационных факторов. Обосновывается необходимость интеграции психологического сопровождения в систему спортивного образования и подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, психологическое здоровье, социально-психологические факторы, стресс, тревожность, депрессивные симптомы, спортивная идентичность, психологическая помощь, стрессоустойчивость.

Abstract

This article examines the socio-psychological aspects of mental health among students majoring in sports-related fields. Particular attention is paid to the interaction of academic and training loads, competitive stress, coach–student relationships, team identity, injuries, academic pressure, and barriers to psychological help-seeking. Recent systematic evidence demonstrates that student-athletes experience a specific combination of academic, athletic, interpersonal and organizational stressors. The article substantiates the need to integrate psychological support, preventive screening, mental health literacy and psychologically safe team environments into the higher sports education system.

Keywords:student-athletes, psychological health, socio-psychological factors, stress, anxiety, depressive symptoms, athletic identity, psychological support, resilience.

Kirish Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida sport faoliyati yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar ikki tomonlama mas’uliyatni — akademik va sport faoliyatini — bir vaqtda bajaradilar. Mazkur holat ularning psixologik salomatligini boshqa talabalar guruhlariga nisbatan o‘ziga xos determinantlar orqali shakllantiradi. Talaba bir tomondan nazariy bilimlarni o‘zlashtirishi, imtihon va nazorat jarayonlaridan o‘tishi, ikkinchi tomondan esa muntazam mashg‘ulotlar, musobaqalar, jismoniy tayyorgarlik va sport natijalariga qo‘yiladigan yuqori talablarni bajarishi kerak.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikni ruhiy salomatlik bilan bevosita bog‘laydi va muntazam jismoniy faollik depressiya hamda xavotir simptomlarini kamaytirishi mumkinligini qayd etadi. Kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerob jismoniy faollik tavsiya etiladi. Biroq sport faoliyati bilan shug‘ullanuvchi talaba uchun jismoniy faollikning o‘zi avtomatik ravishda psixologik farovonlikni kafolatlamaydi. Yuqori sport yuklamasi, musobaqa bosimi, uyqu yetishmovchiligi, jarohat, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va ijtimoiy baholanish psixologik xavflarni kuchaytirishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi va metodologiyasi

Tadqiqotning maqsadi sport faoliyati yo‘nalishi talabalarining psixologik salomatligiga ta’sir qiluvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillarni tizimlashtirish hamda oliy sport ta’limida psixologik profilaktika va qo‘llab-quvvatlashning ilmiy-amaliy mexanizmlarini asoslashdan iborat.Tadqiqotda tizimli tahlil, qiyosiy tahlil, ilmiy manbalarni kontent-analiz qilish va ijtimoiy-psixologik yondashuvlardan foydalanildi. Xalqaro ilmiy adabiyotlarning tizimli sharhlari asosiy empirik manba sifatida olindi. Shuni alohida ta’kidlash lozimki, ushbu tezisda muallif tomonidan o‘tkazilmagan so‘rovnoma yoki diagnostik tadqiqotning natijalari “o‘z tadqiqoti” sifatida

ko‘rsatilmaydi.Asosiy natijalar va muhokama Sportchi-talabaning psixologik salomatligini uch darajada ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq:individual, guruhiy va institutsional.

Birinchi — individual darajada — stressga chidamlilik, o‘zini boshqarish, emotsional barqarorlik, motivatsiya, o‘z-o‘ziga baho va sport identifikatsiyasi muhim ahamiyatga ega. Sport identifikatsiyasi yuqori bo‘lgan talaba o‘zini, avvalo, sportchi sifatida qabul qilishi mumkin. Bunday identifikatsiya sport natijalarini yaxshilash uchun kuchli motivator bo‘lsa-da, muvaffaqiyatsizlik, jarohat yoki sportdagi tanaffus paytida shaxsiy qadriyatning pasayishiga olib kelishi ehtimolini ham oshiradi.

Ikkinchi — guruhiy darajada — jamoa iqlimi va murabbiy bilan munosabatlar markaziy o‘rin tutadi. Murabbiy faqat texnik tayyorgarlikni boshqaruvchi shaxs emas, balki sportchining ijtimoiy-psixologik muhitini shakllantiruvchi muhim figuradir. Qo‘llab-quvvatlovchi, adolatli va konstruktiv kommunikatsiya stressni boshqarishga yordam bersa, haddan tashqari tanqid, jazolashga asoslangan boshqaruv yoki doimiy taqqoslash psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin.

Uchinchi — institutsional darajada — oliy ta’lim muassasasining psixologik yordam tizimi, akademik talablarning moslashuvchanligi, tibbiy va psixologik xizmatlarning mavjudligi hamda maxfiylik kafolatlari muhimdir.2025-yilgi tizimli sharh 2010–2024-yillarda o‘tkazilgan 41 ta empirik tadqiqotni qamrab olgan. Unda trening yuklamasi 68% tadqiqotlarda, akademik bosim 61% tadqiqotlarda, murabbiy–sportchi yoki jamoa munosabatlari esa 42% tadqiqotlarda asosiy stressor sifatida qayd etilgan. Emotsional natijalar bo‘yicha xavotir simptomlari 70% tadqiqotlarda, depressiv simptomlar 52% tadqiqotlarda, burnout yoki kuchli charchoq 39% tadqiqotlarda o‘rganilgan. Bu raqamlar “talabalarning falon foizida kasallik mavjud” degani emas; ular mazkur holatlar nechta tadqiqotda kuzatilganini anglatadi. Shu sababli statistik ma’lumotlarni klinik tashxis bilan tenglashtirmaslik metodologik jihatdan muhimdir.Sportchilarning psixologik yordamga murojaat qilishida ham muhim ijtimoiy-psixologik to‘siqlar mavjud. 2024-yilda chop etilgan 22 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharh va meta-tahlilda jami 3415 nafar sportchi bo‘yicha rasmiy psixologik yordamga murojaat qilishning birlashtirilgan ko‘rsatkichi **22,4% (95% CI: 16,2–30,2%)** ni tashkil etgan. Tadqiqotchilar sportchi identifikatsiyasi va stigma, jamoadan chetlatilishdan qo‘rqish, maxfiylikka oid xavotir, psixologik savodxonlikning pastligi va xizmatlarga salbiy munosabatni asosiy to‘siqlar qatorida ko‘rsatgan.Mazkur holat sport ta’limi uchun muhim xulosani yuzaga keltiradi: psixologik muammoning mavjudligi bilan yordam so‘rash o‘rtasida bevosita va avtomatik bog‘liqlik yo‘q. Talaba muammoni boshdan kechirayotgan bo‘lsa ham, “kuchli sportchi ruhiy qiyinchilik ko‘rsatmasligi kerak” degan stereotip sababli yordamga murojaat qilmasligi mumkin. Demak, psixologik salomatlikni muhofaza qilish faqat individual konsultatsiya bilan cheklanmasdan, sport jamoasining madaniyatini o‘zgartirishni ham talab etadi.Ayol sportchi-talabalar bo‘yicha 2024-yilgi tizimli sharh 2415 ta maqolani dastlabki saralashdan o‘tkazib, 52 ta tadqiqotni (jami **13 849 ishtirokchi**) tizimli tahlilga kiritgan. Bu natija sportchi-talabalarning psixologik salomatligi masalasida gender omilini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.Shuningdek, sport jarohatlari alohida psixologik xavf omilidir. Jarohat natijasida sportchi mashg‘ulotdan vaqtincha chetlanishi, jamoaviy rolini yo‘qotishi, natijadorligi pasayishi va sportdagi kelajagiga shubha bilan qarashi mumkin. Shu sababli jarohatdan keyingi reabilitatsiya faqat fiziologik tiklanish emas, balki psixologik moslashuv jarayoni sifatida tashkil etilishi lozim.2026-yilda e’lon qilingan kollej sportchilari orasidagi suitsidal xulq-atvor bo‘yicha tizimli sharhda akademik va sport bosimining birlashishi, toksik jamoa madaniyati, psixologik xizmatlardan foydalanishdagi to‘siqlar, murakkab sport identifikatsiyasi va jarohatlar xavf omillari sifatida ko‘rsatilgan. Bu dalillar psixologik salomatlikni sport ta’limida ikkilamchi masala sifatida emas, balki xavfsizlik va ta’lim sifati bilan bog‘liq strategik yo‘nalish sifatida ko‘rish zarurligini kuchaytiradi.

Psixologik salomatlikni mustahkamlash modeli.Sport faoliyati yo‘nalishidagi oliy ta’lim muassasalarida quyidagi integrativ modelni joriy etish maqsadga muvofiq:Profilaktik diagnostika**.**O‘quv yili boshida va semestr davomida stress, xavotir, depressive simptomlar, uyqu, burnout va psixologik farovonlikni qisqa skrining vositalari orqali baholash. Psixologik

savodxonlikni oshirish**.**Talabalarga stress, emotsional zo‘riqish, burnout, jarohatdan keyingi psixologik reaksiyalar va yordamga murojaat qilish mexanizmlari haqida muntazam treninglar tashkil etish. murabbiylar kompetensiyasini rivojlantirish**.**Murabbiylarga psixologik birinchi yordam, faol tinglash, stigma bilan ishlash va zarur holatda mutaxassisga yo‘naltirish bo‘yicha qisqa Malaka oshirish dasturlarini joriy qilish. Maxfiylikni ta’minlash**.**Talabaning psixologga murojaat qilishi sportdagi asosiy rolidan, stipendiyasi yoki jamoaga mansubligidan mahrum bo‘lish xavfini tug‘dirmasligi kerak. Akademik-sport balansini ta’minlash**.**Musobaqa va intensiv mashg‘ulotlar davrida akademik yuklamani rejalashtirishda talabaning real psixofiziologik imkoniyatlarini hisobga olish. Jarohatdan keyingi psixologik reabilitatsiya.

Tibbiy reabilitatsiya bilan bir qatorda motivatsiya, o‘ziga ishonch, sport identifikatsiyasi va jamoaga qaytish bilan bog‘liq psixologik komponentlarni qo‘shish.

Xulosa

Sport faoliyati yo‘nalishi talabalarining psixologik salomatligi biologik yoki individual psixologik omillarning oddiy yig‘indisi emas, balki akademik muhit, sport yuklamasi, murabbiylik uslubi, jamoa madaniyati, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, sport identifikatsiyasi hamda psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarining o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadigan kompleks hodisadir.Tahlil qilingan ilmiy ma’lumotlar sportchi-talabalar uchun asosiy muammo faqat stressning mavjudligi emas, balki uning uzoq davom etishi, normal holat sifatida qabul qilinishi va professional yordamga murojaat qilishning kechikishidir. Shuning uchun oliy sport ta’limida “natija uchun sportchi” modelidan “natija va psixologik farovonlik muvozanati” modeliga bosqichma-bosqich o‘tish ilmiy va amaliy jihatdan maqsadga muvofiq.

Amaliy tavsiyalar

Har bir oliy sport ta’lim muassasasida sportchi-talabalar uchun alohida psixologik qo‘llab-quvvatlash algoritmi ishlab chiqilsin.Psixologik skrining natijalari klinik tashxis sifatida emas, balki xavf guruhini aniqlash va mutaxassisga yo‘naltirish vositasi sifatida qo‘llansin. Murabbiylar va jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining psixologik savodxonligi muntazam oshirilsin. Jamoalarda masxara, kamsitish, haddan tashqari jazolash va psixologik bosimni kamaytirishga qaratilgan “psixologik xavfsiz muhit” tamoyili joriy qilinsin. Talabalarga psixologik yordamning maxfiyligi, undan foydalanish tartibi va favqulodda murojaat kanallari aniq tushuntirilsin. Sport jarohatlaridan keying tiklanish dasturlariga psixologik reabilitatsiya komponenti majburiy ravishda kiritilsin. Kelgusidagi mahalliy tadqiqotlarda O‘zbekiston oliy sport ta’limi muassasalarining turli hududlaridan reprezentativ tanlama shakllantirilib, jins, sport turi, kurs, sport malakasi, mashg‘ulot hajmi va akademik yuklama kesimida empirik ma’lumotlar yig‘ilishi lozim.Milliy tadqiqotlar asosida sportchi-talabalar psixologik salomatligining mahalliy modeli va diagnostic mezonlarini ishlab chiqish istiqbolli ilmiy yo‘nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Lazarus R. S., Folkman S.Stress, Appraisal, and Coping.— New York: Springer, 1984.

2.Bandura A.Self-Efficacy: The Exercise of Control.— New York: W. H. Freeman, 1997.

3.Ryff C. D.Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being// Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, No. 6. — P. 1069–1081.

4.Ryan R. M., Deci E. L.Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being// American Psychologist. — 2000. Vol. 55, No. 1. — P. 68–78.

5.Reardon C. L., Hainline B., Aron C. M. et al.Mental Health in Elite Athletes: International Olympic Committee Consensus Statement (2019)/ British Journal of Sports Medicine. — 2019. — Vol. 53, No. 11. — P. 667–699.

6.Sato S., Kinoshita K., Kondo M. et al. Student Athlete Well-Being Framework: An Empirical Examination of Elite College Student Athletes// Frontiers in Psychology. — 2023. — Vol. 14. — Article 1171309.

7.Kegelaers J., Wylleman P., Defruyt S. et al. The Mental Health of Student-Athletes: A Systematic Scoping Review // International Review of Sport and Exercise Psychology. — 2024.

— Vol. 17, No. 2. — P. 823–850.

10–12 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARDA UMUMIY CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Turayev Asadbek Anvarovich,
Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 10–12 yoshli yengil atletikachilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirishning differensial metodikasi nazariy-metodik jihatdan asoslanadi. Individual yondashuvning mazmuni sportchilarning boshlang'ich tayyorgarligi, funksional holati, har bir harakatlar majmuasini bajarish ularni sifati va tiklanish xususiyatlariga ko'ra yuklama parametrlarini moslashtirishdan iborat hisoblanadi . Tadbiq etilayotgan etilayotgan modelda yuklama hajmi, intensivligi, bajariladigan mashqlar soni, dam olish oralig'i va harakatlar murakkabligi bosqichma-bosqich o'zgartiriladi. Tadqiqot uchun 10–12 yoshli sportchilarni boshlang'ich diagnostika asosida nisbatan past, o'rta va yuqori tayyorgarlik guruhlariga ajratish hamda har bir guruh uchun mos mashg'ulot algoritmini qo'llash nazarda tutiladi.
Kalit so'zlar: 10–12 yosh, yengil atletika, umumiy chidamlilik, differensial yondashuv, aerob tayyorgarlik, boshlang'ich tayyorgarlik, yuklama.

Kirish 10–12 yosh davrida yengil atletikachining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda umumiy chidamlilik tayanch komponentlardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, ushbu yoshda mashg'ulotlarni kattalar sporti modeliga mexanik tarzda ko'chirish maqsadga muvofiq emas. Yosh sportchilarning o'sish-rivojlanish xususiyatlari, mashg'ulotga javobi va individual farqlari hisobga olinishi kerak. Zamonaviy uzoq muddatli sport tayyorgarligi konsepsiyalari ham yoshga va rivojlanish darajasiga mos, tizimli va dalillarga asoslangan dasturlarni tavsiya qiladi.

sportchilarining uzoq muddatli rivojlanishi bo'yicha sharhlar mashg'ulot hajmi va intensivligi vaqt davomida bosqichma-bosqich o'zgarishini ko'rsatadi; shu bilan birga yoshdan boshlab muntazam monitoring qilish bo'yicha ilmiy ehtiyoj mavjud.

Tadqiqot vazifalari 10–12 yoshli yengil atletikachilarning umumiy chidamliligini rivojlantirish uchun sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasini hisobga oluvchi differensial mashg'ulot metodikasini ilmiy-metodik jihatdan ishlab chiqish.

10–12 yoshli yengil atletikachilarning umumiy chidamlilik holatini dastlabki testlar orqali baholash;

sportchilarni funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra differensial guruhlarga ajratish mezonlarini ishlab chiqish;

har bir guruh uchun mashq hajmi, intensivligi, davomiyligi va dam olish oralig'ining mos nisbatlarini belgilash;

tajriba yakunida chidamlilik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni statistik jihatdan baholash.

Tadqiqot usullari ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

pedagogik kuzatuv;

pedagogik testlash;

pedagogik tajriba;

yurak urish chastotasini (YUS) mashg'ulot jarayonida kuzatish;

matematik-statistik tahlil: o'rtacha qiymat, standart og'ish, o'zgarish foizi, Student t-testi yoki mos parametrik/nonparametrik mezon.

Differensial mashg'ulot modeli

1-jadval

Guruh	Boshlang'ich holat	Asosiy yo'nalish	Yuklama tavsifi	Dam olish
A — moslashuv	Past natija, tez charchash	Aerob baza va texnika	Past–o'rta intensivlik, qisqa takrorlar	Faol/uzoqroq

darajasi past				
B — o‘rta	O‘rtacha tayyorgarlik	Aerob chidamlilik + ritm	O‘rta intensivlik, interval usul	O‘rta
C — yuqori	Yaxshi tayyorgarlik	Aerob quvvat va tezlik chidamliligi	O‘rta–yuqori, nazoratli intervallar	Qisqaroq, sifat nazorati bilan

Tavsiya etiladigan mashqlar kompleksi

2-jadval

Mashq turi	Davomiyligi/takror	Maqsad	Nazorat
Bir maromda yugurish/yengil kross	8–20 daq.	Aerob baza	YUS, RPE, texnika
Yugurish–yurish almashinuvi	2–4 daq. × 3–5	Moslashuv	Nafas va tiklanish
Qisqa interval yugurish	20–60 son. × 4–8	Aerob yuklamaga javob	Takrorlar sifati
Harakatli estafeta	6–10 daq.	Motivatsiya + chidamlilik	Texnika, yurak urishi
Past to‘siqli yugurish/koordinatsion mashqlar	4–8 takror	Harakat iqtisodiyligi	Texnika sifati

Nazorat testlari

3-jadval

Ko‘rsatkich	Test	Asosiy ma’no
Aerob chidamlilik	6 daqiqalik yugurish/yurish testi	Bosib o‘tilgan masofa
Yugurish chidamliligi	1000 m yugurish	Vaqt va ritm barqarorligi
Tiklanish	Yuklamadan keyingi YUS	1–3 daqiqadagi tiklanish
Subyektiv zo‘riqish	RPE 1–10	Yuklamani individual baholash

Metodikaning yangiligi sportchilarni faqat xronologik yoshiga ko‘ra emas, balki boshlang‘ich chidamlilik darajasi va mashg‘ulotga individual javobiga ko‘ra differensiallashtirishda namoyon bo‘ladi. Bunda bir xil mashg‘ulot topshirig‘i uchun yagona yuklama o‘rniga uch darajali yuklama algoritmi qo‘llanadi.

Kutilayotgan natijalar

Tajriba natijasida differensial metodika umumiy chidamlilik, yugurish ritmining barqarorligi va yuklamadan keyingi tiklanish ko‘rsatkichlarining ijobiy dinamikasiga olib kelishi kutiladi. Biroq aniq statistik qiymatlar faqat real pedagogik tajriba ma’lumotlari asosida hisoblanishi kerak.

Xulosa qilib olganda 10–12 yoshli yengil atletikachilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirish jarayonini takomillashtirishda sportchilarning yosh xususiyatlari bilan bir qatorda ularning boshlang‘ich jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini hisobga olish muhim metodik shartlardan biri ekanligi aniqlandi. Mazkur yosh davrida chidamlilikni rivojlantirish mashg‘ulotlari bosqichma-bosqich, individual imkoniyatlarga mos va ortiqcha zo‘riqishni yuzaga keltirmaydigan tarzda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

Tadqiqot doirasida taklif etilgan differensial metodika sportchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik darajasiga ko‘ra A — moslashuv darajasi past, B — o‘rta va C — yuqori guruhlarga ajratish hamda har bir guruh uchun yuklama hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘ini individual tarzda belgilashga asoslandi. Bunday yondashuv bir xil mashg‘ulot yuklamasini barcha sportchilarga bir xilda qo‘llash o‘rniga, ularning funksional imkoniyatlariga moslashtirilgan

mashg‘ulot algoritmidan foydalanish imkonini beradi.
Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda bir maromda yugurish, yugurish–yurish almashinuvi, qisqa intervalli yugurishlar, harakatli estafetalar hamda koordinatsion mashqlardan kompleks foydalanish maqsadga muvofiq deb belgilandi. Mashg‘ulot jarayonida yurak urish chastotasi, subyektiv zo‘riqish darajasi (RPE), mashqlarni bajarish sifati va yuklamadan keyingi tiklanish ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qilish individual yuklamani boshqarishning muhim vositasi sifatida qaraldi.
Taklif etilgan metodikaning muhim jihati shundaki, mashg‘ulot yuklamasi faqat xronologik yosh asosida emas, balki sportchining boshlang‘ich chidamlilik darajasi, mashg‘ulotga moslashuvi va tiklanish xususiyatlariga qarab differensiallashtiriladi. Bu esa 10–12 yoshli yengil atletikachilarning aerob imkoniyatlarini izchil rivojlantirish, yugurish ritmini barqarorlashtirish va mashg‘ulot yuklamalariga moslashuv jarayonini samarali boshqarish uchun metodik asos yaratadi. Shuningdek, 6 daqiqalik yugurish/yurish testi, 1000 metrga yugurish, yuklamadan keyingi yurak urish chastotasining tiklanishi va RPE ko‘rsatkichlaridan foydalanish sportchilarning chidamlilik holatini kompleks baholash imkonini beradi. Mazkur nazorat vositalarini mashg‘ulot jarayoniga muntazam joriy etish orqali yuklama parametrlarini o‘z vaqtida korreksiya qilish va sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini kuzatish mumkin.
Shunday qilib, 10–12 yoshli yengil atletikachilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirishning differensial metodikasi yosh sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga oluvchi, bosqichma-bosqich yuklama berish va muntazam pedagogik-funksional nazoratga asoslangan metodik tizim sifatida taklif etildi. Mazkur metodikaning samaradorligi real pedagogik tajriba natijalari, nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlari hamda matematik-statistik tahlil asosida keyingi tadqiqotlarda aniqlanishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Jo‘rayev A.B. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 473-479.
2. Жураев А.Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 574-579.
3. Jurayev A.B. Morphofunctional state of judoka athletes for the preparation of professional teaching activities //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 579-583.
4. Жураев А.Б. Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 6. – С.
254-258.
5. Сатторов А. Э., Ибрагимов А. К. Спортчиларда ҳиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик хусусиятлари //PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет. – №. S2. – С. 112-118.
6. Ergashovich S. A. Modern Fundamentals Of Developing Speed Of Movement Across The Court And Accuracy Of Ball Passing Of Teenage Volleyball Players //JournalNX. – Т. 9. – №. 6. – С. 63-65.
7. Djuraevich M. D., Azimovna F. M., Ergashevich S. A. The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 120. – С. 01023.
8. Сатторов А. Э., Махмадалиев Э. Ш. О роли информационно-технологических дисциплин в подготовке будущих специалистов //Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2021. – №. 1-1. – С. 132-134.

PARA AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILAR TAYYORGARLIGINI TASKIL QILISH BO'YICHA TAVSIYALAR

Matnazarov Xayrulla Yuldashovich
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Alfraganus universiteti, Sport faoliyati kafedrasi professor v.b.
Toshkent shahri, O'zbekiston
ORCID ID: 0009-0008-0400-0661

Abstract. This article is dedicated to the issues of effectively organizing the training of para-academic rowers, improving the physical and technical training of athletes, and increasing the efficiency of competitive activities. The recommendations cover the specifics of para-academic rowing, the principles of training athletes according to their functional capabilities, planning training loads, and methods for developing technical skills based on an individual approach.

Keywords: para rowing, para-athlete, technical training, physical qualities, training process.

Kirish. Para akademik eshkak eshish sportining ommalashishi, tijoratlashtirish, ommaviy axborot vositalarining e'tiborini kuchaytirish, mashg'ulot usullarini ishlab chiqish va boshqa ko'plab omillar ko'pchilik mamlakatlarda yaqin vaqtgacha C-finaldan nariga o'ta olmagan kuchli ekipajlarning paydo bo'lishiga olib keldi. Qayiq va eshkak eshish jihozlarini ishlab chiqaruvchilarining xilma-xilligi uskunalar sifatining cheklovchi omilini yo'q qildi. Kuchli va texnik jihatdan malakali sportchilar sonining ko'payishi, uskunalar farqining yo'qligi bilan birgalikda xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishiga olib keldi. Raqobatning bu kuchayishi autsayderlar va yetakchilar o'rtasidagi tafovutni (finalda ham, saralash bosqichlarida ham) qisqartirishga, natijada parasportchilar eshkak eshish tezligining oshishiga olib keldi. Yuqori tezlikda eshkak eshish energiya ta'minoti mexanizmlariga alohida talablar qo'yadi. Maksimal samaradorlikka energiya ta'minoti mexanizmi barqaror holatga yetganda, ya'ni tezlikning 2% dan ortiq pasaymaganida muvaffaqiyatga erishilishi aniqlangan. Xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqish uchun yuqori tezlikka erishish, uni butun masofa davomida saqlab turish va finish zonasida maksimal safarbarlik talab etiladi.

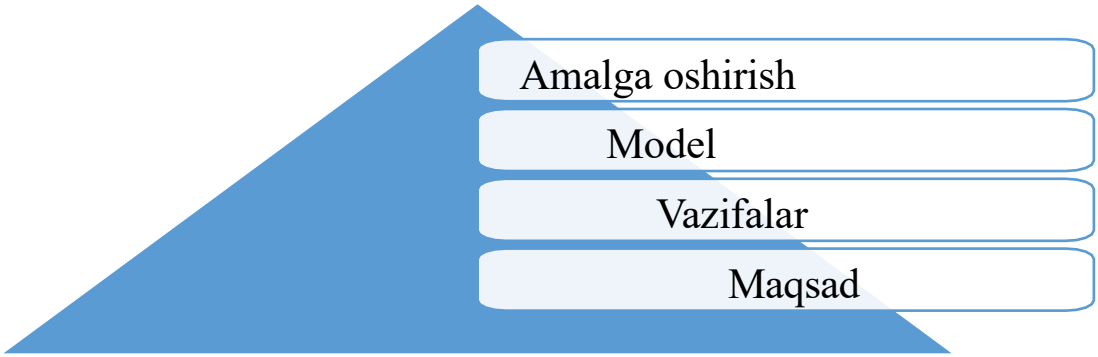
Tadqiqotning maqsadi. Yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy-metodik jihatdan takomillashtirish tendensiyalarini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

- para akademik eshkak eshuvchilarning tayyorgarlik jarayonini tashkil etishning nazariy va uslubiy asoslarini o'rganish;
- yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarning kompleks tayyorgarligiga qo'yiladigan zamonaviy talablarni tahlil qilish;
- mashg'ulot jarayonini klassik, "bo'sag'aviy" va blokli davrlashtirish usullari asosida tashkil etish imkoniyatlarini tahlil qilish.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqot jarayonida qo'yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi ilmiy-tadqiqot usullaridan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, ilg'or pedagogik tajribalarni umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, suhbat, sportchilarning mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatini tahlil qilish usullari.

Tadqiqot matijalari va muhokamasi. Eshkak eshish mashg'ulotlari tamoyillaridan ko'rinib turibdiki, barcha mashg'ulotlarning asosi maqsad, sport mashg'ulotlarining asosiy pedagogik jarayonidir (1-rasm). Maqsad insonning yakuniy holatini, ular erishmoqchi bo'lgan holatni aks ettiradi. Maqsad qo'yishda, ayniqsa yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayoni juda talabchan ekanligini hisobga olish muhimdir. Shunga ko'ra, maqsad sportchi uchun qo'llab-quvvatlash tizimi bo'lib xizmat qilishi, ularga charchoq va yuqori laktat darajasiga qarshi turishga, keyingi mashg'ulotda yaxshi natijalarga erishishga, ertalab erta turishga va barcha atrof-muhit sharoitlaridan maksimal darajada foydalanishga yordam berishi kerak [1,2].



1-rasm. Yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlashda pedagogik jarayon tuzilishi

Maqsad deyarli erishib bo‘lmaydigan va global bo‘lishi kerak. Zamonaviy sportida terma jamoalarni tayyorlashning tizimli, asosiy hujjatlarida o‘z oldiga mo‘ljallar qo‘ya oladigan va ularga erisha oladigan, faol hayotiy pozitsiyaga ega bo‘lgan insonni tarbiyalash, sog‘lom va mehnatga layoqatli millatni shakllantirish maqsad qilib qo‘yilgan [3].

Maqsad asosan mavhum tushunchalar bilan ifodalanadi va ko‘proq mafkuraviy shaklga ega bo‘ladi. Shuning uchun, uni aniqlashtirish uchun maqsadni ochib beruvchi, uning asosiy tarkibiy qismlarini ko‘rsatuvchi vazifalar zarur. Vazifalar aniqroq ta’riflanadi (masalan, maxsus kuch chidamliligini rivojlantirish).

Vazifalar soni cheklanmagan bo‘lishi mumkin, ular ham mustaqil, ham ma’lum bir iyerarxiyadan iborat bo‘lishi mumkin, bu o‘qituvchi tomonidan vazifalarning bevosita ifodalanishiga bog‘liq.

Avval aytilganidek, maqsaddan farqli o‘laroq, vazifa aniqroq ta’rifga ega va qo‘yilgan vazifalarni hal qilish orqali maqsadga erishish mumkin. Asosiy vazifalarni belgilash qo‘yilgan vazifaning bajarilishi yoki bajarilmasligining indikatori bo‘ladi. Bunday xususiyat sifatida modellar namoyon bo‘ladi. Bu yerda model qo‘yilgan masala yechimining ideal ko‘rinishi sifatida qaraladi (masalan, maxsus aerob chidamlilikni rivojlantirish. Ushbu masala uchun model: 6000 m masofada suvda eshkak eshish M1x 22:03,0). Shunday qilib, sportchi natijasini model natija bilan taqqoslab, qo‘yilgan vazifaning hal etilganlik darajasini yetarlicha obyektiv baholash mumkin.

Maqsadni hal qilish jarayoni haqidagi tasavvurni shakllantirish va uni amalga oshirish, ya’ni maqsad, vazifa, modellarni qog‘ozga tushirish maqsad sari birinchi qadam hisoblanadi. Terma jamoalarda bunday ma’lumotlarning barchasi maqsadli kompleks dasturda (MKD) bayon etilgan.

Yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarning mashg‘ulotlarini davrlashtirishning uchta asosiy usuli mavjud - klassik, “bo‘sag‘aviy” va blokli.

Klassik metodika - mikrosikllarning kompleks yo‘nalishini ko‘zda tutadi, ya’ni bitta mikrosikl doirasida barcha harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoniga maksimal ta’sir ko‘rsatish rejalashtiriladi. Ushbu metodika yillik sikl davomida ko‘pi bilan ikki marta eng yuqori darajaga chiqish imkonini beradi, bu esa yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarning zamonaviy musobaqalar taqvimi sharoitida eng samarali va oqilona yechim emas.

“Bo‘sag‘aviy” usuli - Mayk Spraklen tomonidan “Spracklen’s notes” [5] maqolasida asoslangan. Ushbu metodika bo‘yicha besh karra Olimpiya chempioni Stiv Redgreyvni tayyorlash olib borilgan. Shuningdek, eshkak eshish bo‘yicha Rossiya terma jamoasi Rio-de-Janeyrodagi Olimpiya o‘yinlariga “bo‘sag‘a” uslubi bo‘yicha tayyorgarlik ko‘rgan. Ushbu metodika shiddatning uchinchi zonasida katta hajmdagi mashg‘ulot yuklamasini bajarishni nazarda tutadi. Bunda har bir mikrosiklda turli sinflarda musobaqa masofasini maksimal darajada bosib o‘tishdan foydalaniladi. “Bo‘sag‘aviy” metodikaning asosiy kamchiligi tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lgan terma jamoaning ikkita tarkibi zarurligidir.

Professor V.B.Issurin tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg‘ulotlarining blokli uslubi yoki blokli davriyligi [4] yuklamani ustuvor yo‘nalish bo‘yicha taqsimlashni va ularni tayyorgarlikning turli bloklari bo‘yicha taqsimlashni nazarda tutadi. Ushbu metodikaning afzalligi shundaki, mavsum davomida bir necha marta yuqori natija ko‘rsatish mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilar tayyorgarligida maqsad, vazifalar, model ko‘rsatkichlari va ularni amalga oshirish mexanizmlarining o‘zaro uzviy bog‘liqligi mashg‘ulot jarayonining samaradorligini ta’minlaydi. Aniq belgilangan maqsad va vazifalar sportchilarning tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, mavjud imkoniyatlarini baholash hamda istiqboldagi sport natijalarini prognoz qilish imkonini beradi.

Mashg‘ulotlarni davrlashtirishda klassik, “bo‘sag‘aviy” va blokli usullardan foydalanish para akademik eshkak eshuvchilarning tayyorgarlik xususiyatlariga qarab tanlanishi lozim. Ayniqsa, zamonaviy musobaqalar taqvimi sharoitida blokli davriylashtirish usulidan oqilona foydalanish mavsum davomida sportchilarning bir necha bor yuqori sport formasiga erishishiga imkon yaratadi. Bunda mashg‘ulot yuklamalarini ustuvor yo‘nalishlar asosida taqsimlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ketma-ketligini ta’minlash va tiklanish jarayonlariga alohida e’tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев, Ш. А. (2021). Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш. Fan-Sportga, (4), 68-70.

2. Abduraxmonovich, A. S. (2025). ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARIGA NOGIRONLIGI BO‘LGAN SPORTCHILARNI SARALASH METODIKASI. Research Focus, 4(1), 93-98.

3. Зоитова, Г. М. (2025). Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. Fan-Sportga, (12), 96-99.

4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М: ФиС, 2010. – 288 с.

5. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА

Хасанова Галина Мамутовна
к.п.н., доцент Alfraganus university,
Узбекситан, г.Ташкент
https://orcid.org/0000-0002-1685-9296

Abstract. This study focuses on optimizing the physical activity of middle-aged women based on a comprehensive analysis of their physical development. Significant heterogeneity was identified in the participants' level of motor fitness. The observed patterns necessitate a shift toward personalized monitoring of physical condition and the differentiation of training interventions.

Keywords: middle-aged women, physical development, physical fitness, physical qualities, motor activity, individualization, health-oriented physical activity sessions.

Аннотация. Работа посвящена оптимизации двигательной активности женщин среднего возраста на основе комплексного анализа их физического развития. Выявлена существенная гетерогенность двигательной подготовленности занимающихся. Выявленные закономерности диктуют переход к персонализированному мониторингу физического состояния и дифференциации тренировочных воздействий»

Ключевые слова: женщины среднего возраста, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества, двигательная активность, индивидуализация, физкультурно-оздоровительные занятия.

Актуальность. Сохранение достаточного уровня двигательной активности женщин среднего возраста является одним из важных условий поддержания физической

работоспособности, здоровья и качества жизни [1,6,7]. В данном возрастном периоде под влиянием возрастных изменений, особенностей образа жизни и недостаточной двигательной активности могут наблюдаться изменения антропометрических показателей и снижение уровня отдельных физических качеств [3,5,7]. В связи с этим организация физкультурно-оздоровительных занятий требует объективной оценки исходного физического состояния и дифференцированного подхода к дозированию физических нагрузок.

Особое значение имеет комплексное изучение показателей физического развития и физической подготовленности [2,4,6]. Использование совокупности антропометрических и двигательных показателей позволяет определить индивидуальные особенности занимающихся и сформировать обоснованные рекомендации по направленности физической активности.

Цель исследования - определить ориентировочные показатели физического развития и физической подготовленности женщин среднего возраста и обосновать необходимость их использования при индивидуализации двигательной активности.

Методы исследования. Предусматривалось обследование женщин среднего возраста 40–50 лет. Для оценки физического развития использовались показатели роста, массы тела, индекса массы тела (ИМТ), окружности талии и окружности бёдер. Уровень физической подготовленности оценивался с использованием двигательных тестов, характеризующих силовую выносливость, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности, а также общую выносливость [3,7,8].

Результаты исследования. Представленные ниже данные являются ориентировочными модельными показателями, предназначенными для иллюстрации методики анализа, и подлежат замене на фактические результаты обследования.

Анализ представленных ориентировочных данных показывает, что показатели физического развития характеризуются относительно небольшой вариативностью по росту (V=3,5%) и большей вариативностью по массе тела (V=12,6%) и ИМТ (V=12,7%). Это свидетельствует о неоднородности обследуемого контингента по антропометрическим характеристикам и подтверждает необходимость учитывать индивидуальные особенности при планировании физической нагрузки (Таблица).

Таблица

Вариативность показателей физического состояния женщин исследуемого возраста

Показатели	**V %**
Рост	3,5
Масса тела	12,6
ИМТ	12,7
Окружность талии	9,9
Окружность бедер	7,5
Подъем туловища за 1 мин.	24,8
Прыжки на двух ногах за 1 мин.	18,2
Наклон вперед	60,3
Приседания за 30 сек.	23,3
6-минутная ходьба	9,8

Среди показателей физической подготовленности наибольшая вариативность

наблюдается в тесте на гибкость - коэффициент вариации составляет 60,3%. Значительная вариативность также выявлена по показателям силовой выносливости мышц живота (24,8%), приседаний за 30 секунд (23,3%) и прыжков со скакалкой (18,2%). Наименьшая вариативность характерна для показателя общей выносливости, оцениваемого по результатам 6-минутной ходьбы (V=9,8%).

Особого внимания заслуживает показатель гибкости. Высокая вариативность результатов свидетельствует о существенных индивидуальных различиях женщин среднего возраста и указывает на необходимость дифференцированного применения упражнений на развитие подвижности и гибкости.

Полученные данные позволяют сформировать индивидуальный профиль физической подготовленности каждой занимающейся. Например, при относительно высоком уровне общей выносливости и недостаточной гибкости целесообразно увеличить долю упражнений стретчингового характера, тогда как при низкой силовой выносливости необходимо постепенно увеличивать объём упражнений силовой направленности.

Таким образом, комплексная оценка позволяет определить не только общий уровень физической подготовленности, но и наиболее проблемные компоненты, требующие приоритетного воздействия.

Выводы. Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности женщин среднего возраста является информативной основой для индивидуализации двигательной активности. Использование антропометрических показателей в сочетании с тестированием основных физических качеств позволяет выявлять индивидуальные различия и определять приоритетные направления физкультурно-оздоровительного воздействия. Наиболее выраженная вариативность отдельных показателей физической подготовленности, прежде всего гибкости и силовой выносливости, подтверждает необходимость дифференцированного подбора содержания, объёма и интенсивности физических упражнений. Дальнейшее исследование целесообразно направить на экспериментальную проверку эффективности адаптированных программ физкультурно-оздоровительных занятий с учётом исходного уровня физической подготовленности женщин среднего возраста.

Список литературы

1. Давиденко, В.Н., Хасанова, Г.М., & Ефимова, Т.В. (2019). Особенности использования элементов пилатеса и хатха-йоги в процессе учебных занятий со студентами вузов. Современные технологии в физическом воспитании и спорте (pp. 35-38).

2. Иванова О.А. Дифференцированный подход к организации физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста/О.А. Иванова//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 2. - С. 54-57.

3. Крючек, Е.С. Оценка двигательной активности и физического статуса женщин среднего возраста в процессе занятий фитнесом/Е.С. Крючек, А.Б.Григорьев//Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2022. - № 5 (207). С. 210–215.

4. Мадаминова, Г. М. (2021). Повышение качества здоровья студентов в образовательном процессе. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94. s (CARJIS), 1(3), 148-154.

5. Пахрудинова Н. Ю., Хасанова Г. М. Модификация занятий физической культурой в вузе посредством использования оздоровительно-развивающих видов гимнастики //Вестник науки. - 2020. - Т. 3. - №. 4 (25). - С. 25-30.

6. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 192 с.

7. Якубовский, Д. В. Построение оздоровительной тренировки женщин среднего возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей / Д. В. Якубовский // Вопросы физического воспитания и спортивной тренировки. - 2021. - № 1. - С. 88-94.

8. Niyazova, R. R., & Raximova, Z. D. (2021). Analysis of physical fitness of triathletes at the stage of improving sports skills. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studie.

АДАПТИВНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА

Хасанова Галина Мамутовна
к.п.н., доцент Alfraganus university,
Узбекситан, г.Ташкент
https://orcid.org/0000-0002-1685-9296

Abstract. The article addresses the issue of individualizing and enhancing the effectiveness of fitness and wellness sessions for middle-aged women. It notes that the heterogeneity of the group regarding physical fitness levels renders standard, unified programs largely ineffective. The proposed model is based on a modular approach comprising a four-stage block structure and workload gradation across three fitness levels.

Keywords: adaptive model, workload individualization, differentiated approach, modular approach, group sessions.

Аннотация. Статья посвящена проблеме индивидуализации и повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий женщин среднего возраста. Отмечается, что неоднородность группы по уровню физических качеств делает стандартные унифицированные программы малоэффективными. В основу предложенной модели положен модульный подход, состоящий из четырехэтапных блока и градации нагрузки по трем уровням подготовленности.

Ключевые слова: адаптивная модель, индивидуализация нагрузки, дифференцированный подход, модульный подход, групповые занятия.

Актуальность. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста требует учёта индивидуальных различий в уровне физической подготовленности, функциональных возможностях и двигательной активности [2,3]. Результаты комплексной оценки физического состояния, рассмотренные в первом исследовании, свидетельствуют о неоднородности женщин одной возрастной группы по показателям силы, гибкости, скоростно-силовых способностей и общей выносливости [1,4,5]. В связи с этим использование единой программы с одинаковым объёмом и интенсивностью нагрузки может снижать эффективность занятий и затруднять достижение индивидуальных оздоровительных целей. Одним из перспективных решений является применение адаптивной модели физкультурно-оздоровительных занятий, предусматривающей изменение содержания и параметров физической нагрузки в зависимости от исходного уровня подготовленности занимающихся.

Целью исследования является обоснование организационно-методической модели индивидуализации физической нагрузки для женщин среднего возраста в условиях групповых физкультурно-оздоровительных занятий.

Методы исследования. Использовались анализ и обобщение научно-методической литературы, моделирование структуры физкультурно-оздоровительных занятий, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. В основу модели положен принцип индивидуализации физической нагрузки с учётом исходного уровня развития основных физических качеств. Предлагаемая модель предусматривает три уровня физической подготовленности: низкий, средний и достаточный (Таблица). Для каждого уровня определяется преимущественная направленность занятий, объём и интенсивность нагрузки, а также степень сложности упражнений. Предложенный подход позволяет варьировать направленность, объем и интенсивность физических упражнений без нарушения общей структуры группового занятия.

Структура адаптивной модели. Первый этап - диагностический. Определяется исходный уровень физического развития и физической подготовленности женщины. Выявляются наиболее развитые и недостаточно развитые физические качества.

Таблица

Модель дифференциации физической нагрузки женщин среднего возраста

Уровень подготовленности	Основная направленность	Интенсивность	Характеристика нагрузки
Низкий	Адаптация, общая выносливость, гибкость	Низкая-умеренная	Простые упражнения, небольшой объем, длительные интервалы восстановления
Средний	Развитие силы, гибкости и выносливости	Умеренная	Комбинированная нагрузка, постепенное увеличение объема
Достаточный	Совершенствование физических качеств и повышение работоспособности	Умеренная-повышенная	Более сложные упражнения, интервальная и комбинированная нагрузка

Второй этап - индивидуализационный. На основании результатов тестирования определяется приоритетная направленность физической нагрузки. При недостаточном уровне гибкости увеличивается доля упражнений на растягивание и подвижность; при недостаточной силовой выносливости повышается роль дозированных силовых упражнений; при низкой общей выносливости постепенно увеличивается объём аэробной нагрузки. Третий этап - реализационный. Физкультурно-оздоровительная программа реализуется с учетом индивидуального уровня подготовленности. Четвёртый этап - контрольный. Через определённый период проводится повторная оценка показателей физической подготовленности, после чего содержание и параметры нагрузки корректируются.

В качестве оптимальной организационной формы предлагается использовать занятия продолжительностью 55 минут, включающие подготовительную, основную и заключительную части. В свою очередь подготовительная часть занятия продолжительностью 10 минут содержит общеразвивающие упражнения, средства суставной гимнастики, легкая аэробная разминка, элементы динамического стретчинга. Аэробные, силовые, координационные упражнения, упражнения на развитие гибкости и коррекцию выявленных недостатков вошли в содержание основной части, продолжительностью 40 минут. Заключительная часть составила 5 минут, в которой планировались упражнения сниженной интенсивности, дыхательные и расслабляющие, статический стретчинг. Предлагаемый режим предусматривает три занятия в неделю. Два занятия имеют преимущественно развивающую направленность, а третье проводится в более восстановительном формате с использованием упражнений на гибкость, мобильность, дыхание и элементы Pilates.

Важным принципом модели является возможность изменения не только содержания упражнений, но и их дозировки. Для женщин с низким уровнем подготовленности целесообразно начинать с минимально необходимого объёма нагрузки и постепенно его увеличивать. При среднем уровне подготовленности возможно применение комбинированных комплексов, включающих аэробные и силовые упражнения. Для женщин с достаточным уровнем подготовленности допускается увеличение интенсивности и усложнение двигательных заданий при сохранении контроля за самочувствием. Таким образом, адаптивная модель строится не по принципу формирования полностью отдельных программ для каждой занимающейся, а на основе модульного подхода. Общая структура

занятия сохраняется, однако отдельные модули - силовой, аэробный, координационный, стретчинговый и восстановительный - изменяются по объёму и интенсивности в зависимости от индивидуальных потребностей.

Выводы. Адаптивная модель физкультурно-оздоровительных занятий женщин среднего возраста позволяет реализовать принцип индивидуализации без существенного усложнения организации группового занятия. Основой модели является предварительная комплексная оценка физического состояния, по результатам которой определяется уровень подготовленности и приоритетные направления двигательного воздействия.

Использование модульной структуры занятий позволяет одновременно сохранять общую организацию тренировочного процесса и дифференцировать содержание, объём и интенсивность нагрузки для различных категорий занимающихся. Предложенный подход может способствовать повышению эффективности и безопасности физкультурно-оздоровительных занятий женщин среднего возраста. Перспективным направлением дальнейшего исследования является экспериментальная проверка эффективности разработанной адаптивной модели и изучение динамики показателей физической подготовленности женщин при её применении.

Список литературы.

1. Беляев В.С. Оздоровительная физическая культура и индивидуализация нагрузки для женщин среднего возраста / В. С. Беляев, Н. В. Кочергина. - Москва: Спорт, 2019. - 180 с.

2. Зайцева Г.А. Дифференцированный подход к оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет / Г. А. Зайцева, П. П. Николаев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». - 2021. - № 5 (195). - С. 112-117.

3. Крючек Е.С. Модульные технологии в оздоровительной аэробике и фитнесе: учебно-методическое пособие/Е. С. Крючек, А. Б. Макарова. - Санкт-Петербург:Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2020. - 92 с.

4. Пахрудинова Н. Ю., Хасанова Г. М. Модификация занятий физической культурой в вузе посредством использования оздоровительно-развивающих видов гимнастики //Вестник науки. - 2020. - Т. 3. - №. 4 (25). - С. 25-30.

5. Niyazova, R.R., & Raximova, Z. D. (2021). Analysis of physical fitness of triathletes at the stage of improving sports skills. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studie.

TURLI DARAJALI SKOLIOZI BOR TALABALARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK HOLATINI SOG‘LOMLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich
Buxoro Davlat Universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada turli darajadagi skoliozga chalingan talabalarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilash muammosi ko'tarilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi maxsus jismoniy mashqlar majmuasini qo'llash orqali adaptiv jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirishdan iborat. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, jismoniy holatni baholash va psixodiagnostik testlardan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tabaqalashtirilgan maxsus mashqlar nafaqat talabalarning qomatini va tayanch-harakat apparati funksiyasini tiklaydi, balki ularning psixo-emotsional holatini ham barqarorlashtiradi. Ishlab chiqilgan metodika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llash uchun tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: *Skolioz, adaptiv jismoniy tarbiya, psixo-emotsional holat, maxsus mashqlar, korreksiya.*

Аннотация

В данной статье поднимается проблема улучшения физического и психологического

состояния студентов со сколиозом различной степени. Основная цель исследования – совершенствование методики адаптивного физического воспитания путем применения комплекса специальных физических упражнений. В процессе исследования использовались педагогическое наблюдение, оценка физического состояния и психодиагностические тесты. Полученные результаты показали, что дифференцированные специальные упражнения не только восстанавливают осанку и функцию опорно-двигательного аппарата студентов, но и стабилизируют их психоэмоциональное состояние. Разработанная методика рекомендуется к применению на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: *Сколиоз, адаптивное физическое воспитание, психоэмоциональное состояние, специальные упражнения, коррекция.*

Abstract

This article raises the problem of improving the physical and psychological state of students with various degrees of scoliosis. The main purpose of the research is to improve the methodology of adaptive physical education through the application of a set of special physical exercises. Pedagogical observation, physical condition assessment, and psychodiagnostic tests were used during the research process. The obtained results showed that differentiated special exercises not only restore the posture and function of the students' musculoskeletal system but also stabilize their psycho-emotional state. The developed methodology is recommended for use in physical education classes.

Keywords: Scoliosis, adaptive physical education, psycho-emotional state, special exercises, correction.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quv yuklamalarining ortishi va talabalarning uzoq vaqt statik holatda (parta va kompyuter qarshisida) bo'lishi tayanch-harakat apparati kasalliklari, xususan, skoliozning keng tarqalishiga olib kelmoqda. Skolioz nafaqat umurtqa pog'onasining biomexanik buzilishlarini keltirib chiqaradi, balki talabalarda o'ziga ishonchsizlik, stress va psixo-emotsional diskomfortni ham shakllantiradi. Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat olimlar asosan fizioterapevtik yondashuvlarga e'tibor qaratib, muammoning psixologik jihatlarini yetarlicha qamrab olmaganlar. Ushbu tadqiqotning maqsadi an'anaviy reabilitatsiya usullari va manual terapiya elementlarini o'zida mujassam etgan kompleks jismoniy mashqlar vositasida talabalarning ham jismoniy, ham psixologik holatini sog'lomlashtirish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodologiyasi

Tadqiqot jarayoniga I va II darajali skolioz tashxisi qo'yilgan 40 nafar talaba jalb etildi. Ular teng ikki guruhga: nazorat (20 nafar) va tajriba (20 nafar) guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi talabalari Buxoro davlat universitetining tasdiqlangan standart adaptiv jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha shug'ullandi. Tajriba guruhiga esa maxsus ishlab chiqilgan, o'z ichiga qomatni korreksiya qiluvchi statik-dinamik mashqlar hamda manual terapiya elementlariga asoslangan mushaklarni bo'shashtirish texnikalari kiritilgan dastur qo'llanildi. Tadqiqot 6 oy davom etdi.

Jismoniy holatni baholash uchun umurtqa pog'onasining harakatchanlik va mushak chidamliligi testlari, psixologik holatni baholash uchun esa Spilberger-Xaninning vaziyatli va shaxsiy xavotirlik (anksiyete) testi qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot boshida ikkala guruh ko'rsatkichlari orasida statistik ahamiyatli farq qayd etilmadi. 6 oylik tajribadan so'ng olingan natijalar tajriba guruhida yaqqol ijobiy dinamikani ko'rsatdi (1-jadval).

1-jadval.

Nazorat va tajriba guruhlarida tadqiqotdan oldingi va keyingi o'rtacha ko'rsatkichlar dinamikasi

Baholash mezonlari	Nazorat guruhi (Tadqiqotdan oldin)	Nazorat guruhi (Tadqiqotdan keyin)	Tajriba guruhi (Tadqiqotdan oldin)	Tajriba guruhi (Tadqiqotdan keyin)

Orqa mushaklari chidamliligi (soniya)	42.1 ± 2.4	46.5 ± 2.1	41.8 ± 2.6	65.3 ± 1.9
Umurtqa egiluvchanligi (sm)	4.5 ± 0.5	5.2 ± 0.4	4.3 ± 0.6	8.1 ± 0.3
Vaziyatli xavotirlik darajasi (ball)	46.2 (Yuqori)	44.1 (O'rtacha)	45.8 (Yuqori)	32.4 (Past)

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida orqa mushaklari statik chidamliligi deyarli 56% ga o'sdi. Shu bilan birga, psixologik holatni belgilovchi vaziyatli xavotirlik darajasi 45.8 balldan 32.4 ballgacha pasaydi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal darajada qoldi. Olingan natijalar maxsus tabaqalashtirilgan jismoniy mashqlarning qomatni to'g'rilashdagi bevosita ahamiyatini isbotlaydi. Tajriba guruhiga qo'llanilgan yondashuv mushak korsetini kuchaytirish bilan bir qatorda, qon aylanishining yaxshilanishi va asab tizimidagi zo'riqishlarning olinishi hisobiga psixologik yengillikni ta'minladi. Mushak tonusining mo'tadillashuvi va og'riq sindromining kamayishi talabalarning ijtimoiy moslashuvi va o'ziga bo'lgan ishonchi ortishiga xizmat qildi. Ushbu ma'lumotlar zamonaviy sog'lomlashtirish texnologiyalarida kompleks yondashuv naqadar muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Turli darajali skoliozi bor talabalar uchun ishlab chiqilgan maxsus jismoniy mashqlar va reabilitatsiya elementlaridan iborat metodika nafaqat tayanch-harakat apparati funksional holatini yaxshilaydi, balki psixo-emotsional barqarorlikni ham ta'minlaydi. Olingan ilmiy natijalarga asoslanib, ushbu takomillashtirilgan metodikani oliy ta'lim muassasalarining "Jismoniy madaniyat" darslarida maxsus tibbiy guruhlar uchun hamda talabalar poliklinikalarining reabilitatsiya xonalarida keng qo'llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Tojiyev, B.B. (2020). "Skolioz kasalligida jismoniy reabilitatsiya vositalarining ahamiyati". *Buxoro davlat universiteti ilmiy axborotnomasi*, 3(1), 112-118.

2. Kashuba, V.A., & Futorny, S.M. (2021). "Sovremennie podxodi k korreksii narusheniy osanki u studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya" (Современные подходы к коррекции нарушений осанки у студентов в процессе физического воспитания). *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi*, 5, 12-15.

3. Sharipov, A.K. (2022). "Oliy ta'lim muassasalarida maxsus tibbiy guruh talabalari bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish texnologiyalari". *Fan-Sportga ilmiy-nazariy jurnali*, 2, 34-39.

4. Smith, J. R., & Johnson, L. M. (2023). "The effects of corrective exercises on the psycho-emotional state of university students with idiopathic scoliosis". *International Journal of Rehabilitation Research*, 46(1), 55-62.

5. Weiss, H. R., & Moramarco, M. (2022). "Remodeling of trunk shape in students with scoliosis using advanced conservative treatments". *Journal of Physical Therapy Science*, 34(4), 289-295.

SKOLIOZGA CHALINGAN TALABALAR SALOMATLIK KO‘RSATKICHLARINI PEDAGOGIK NAZORAT VA MONITORING QILISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich
Buxoro Davlat Universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi dotsenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada skolioz kasalligiga chalingan talabalarning jismoniy va funksional salomatlik ko‘rsatkichlarini pedagogik nazorat qilish tizimini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi maxsus tibbiy guruhlarda tahsil oluvchi talabalar salomatligini uzluksiz monitoring qilishning zamonaviy, ob’ektiv va samarali usullarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida an’anaviy tibbiy ko'riklar bilan bir qatorda jismoniy rivojlanishni baholovchi maxsus funksional sinamalar va o'z-o'zini nazorat qilish kundaliklaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, uzluksiz pedagogik monitoring nafaqat jismoniy yuklamalarni to'g'ri me'yorlash imkonini beradi, balki talabalarning reabilitatsiya jarayoniga ongli munosabatini shakllantiradi. Ishlab chiqilgan monitoring tizimi oliy ta’lim muassasalarining adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga joriy etish uchun tavsiya qilinadi.

Kalit so‘zlar: *Skolioz, pedagogik nazorat, monitoring, talabalar salomatligi, maxsus tibbiy guruh, jismoniy rivojlanish, funksional sinamalar.*

Аннотация

В данной статье освещаются вопросы совершенствования системы педагогического контроля физических и функциональных показателей здоровья студентов, страдающих сколиозом. Основная цель исследования – разработка современных, объективных и эффективных методов непрерывного мониторинга здоровья студентов, обучающихся в специальных медицинских группах. В ходе исследования наряду с традиционными медицинскими осмотрами использовались специальные функциональные пробы, оценивающие физическое развитие, и дневники самоконтроля. Результаты показали, что непрерывный педагогический мониторинг позволяет не только правильно дозировать физические нагрузки, но и формирует осознанное отношение студентов к процессу реабилитации. Разработанная система мониторинга рекомендуется к внедрению в процесс адаптивного физического воспитания высших учебных заведений.

Ключевые слова: *Сколиоз, педагогический контроль, мониторинг, здоровье студентов, специальная медицинская группа, физическое развитие, функциональные пробы.*

Abstract

This article highlights the issues of improving the system of pedagogical control of physical and functional health indicators of students suffering from scoliosis. The main purpose of the research is to develop modern, objective, and effective methods for continuous health monitoring of students studying in special medical groups. During the research, along with traditional medical examinations, special functional tests evaluating physical development and self-control diaries were used. The results showed that continuous pedagogical monitoring not only allows for the correct dosing of physical loads but also forms a conscious attitude of students towards the rehabilitation process. The developed monitoring system is recommended for implementation in the adaptive physical education process of higher educational institutions.

Keywords: *Scoliosis, pedagogical control, monitoring, student health, special medical group, physical development, functional tests.*

KIRISH

Oliy ta’lim muassasalarida maxsus tibbiy guruhlarga jalb qilingan talabalar orasida tayanch-harakat apparati kasalliklari, xususan, skolioz ko'rsatkichlari ortib bormoqda. Bunday talabalar bilan adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda ularning sog'lig'ini doimiy kuzatib borish o'ta muhim ahamiyatga ega. Hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan pedagogik nazorat usullari ko'pincha faqat semestr boshida va oxirida o'tkaziladigan tibbiy ko'riklar bilan chegaralanib qolmoqda. Bu esa jismoniy yuklamalarni talabaning joriy holatiga moslashtirish va kasallikning oldini olish imkoniyatini pasaytiradi. Shu sababli, mashg'ulotlar jarayonida talabalarning funksional va jismoniy holatini operativ baholash imkonini beruvchi, uzluksiz pedagogik monitoring tizimini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot materiallari va metodologiyasi

Tadqiqot Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrasi bazasida o'tkazilib, unga

skoliozning I va II darajasi qayd etilgan 50 nafar talaba jalb etildi. Ular teng ravishda nazorat (25 nafar) va tajriba (25 nafar) guruhlariga bo'lindi.

Nazorat guruhida salomatlik ko'rsatkichlarini nazorat qilish an'anaviy usulda (yillik rejaviy tibbiy ko'rik va umumjismoniy testlar asosida) amalga oshirildi. Tajriba guruhida esa takomillashtirilgan pedagogik monitoring tizimi joriy etildi. Bu tizim o'z ichiga quyidagilarni qamrab oldi:

1. **Operativ nazorat:** Har bir dars davomida yurak urish tezligini (YuUT) o'lchash va yuklamani shunga moslashtirish.
2. **Joriy nazorat:** Har oyda bir marta funksional sinamalar (Shtange va Genchi nafas testlari, Ruffye indeksi) o'tkazish.
3. **O'z-o'zini nazorat qilish:** Talabalar tomonidan uyqu, charchoq darajasi va orqadagi og'riq hissini baholovchi "Salomatlik kundaligi"ni yuritish.

Tadqiqot bir o'quv yili (9 oy) davomida olib borildi.

Tadqiqot natijalari

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, takomillashtirilgan pedagogik monitoring tizimi tajriba guruhi talabalarining salomatlik ko'rsatkichlari ijobiy tomonga o'zgarishiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi (1-jadval).

1-jadval.

Tajriba va nazorat guruhlarida o'quv yili davomida funksional ko'rsatkichlar dinamikasi

Baholash mezonlari	Nazorat guruhi (Tadqiqotdan oldin)	Nazorat guruhi (Tadqiqotdan keyin)	Tajriba guruhi (Tadqiqotdan oldin)	Tajriba guruhi (Tadqiqotdan keyin)
Shtange sinamasi (soniya)	35.2 ± 2.1	37.4 ± 1.9	36.1 ± 1.8	**46.5 ± 2.3**
Ruffye indeksi (yurak-qon tomir tizimi)	11.4 (Qoniqarsiz)	10.8 (Qoniqarsiz)	11.2 (Qoniqarsiz)	**7.6 (Yaxshi)**
Mashg'ulotdan so'ng orqa qismda og'riq shikoyatlari (%)	68%	60%	72%	**16%**

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tayanch-harakat va nafas olish tizimi faoliyatini ifodalovchi Shtange sinamasi tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilandi (36.1 soniyadan 46.5 soniyagacha). Shuningdek, talabalarning kundaliklari tahlil qilinganda, tajriba guruhida jismoniy mashqlardan so'ng orqa mushaklaridagi og'riq shikoyatlari 72% dan 16% gacha pasayganligi qayd etildi. Bunga asosiy sabab pedagogik nazorat orqali har bir talabaga beriladigan yuklamaning o'z vaqtida, individual tarzda o'zgartirilganidadir. Olingan natijalar an'anaviy yondashuvlardan farqli o'laroq, uzluksiz pedagogik monitoring adaptiv jismoniy tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo'lishi kerakligini tasdiqlaydi. Tizimli nazorat pedagogga mashqlar majmuasining qomatga ta'sirini to'g'ri baholash, xatolar va zo'riqishlarning oldini olish imkonini beradi. Qolaversa, "Salomatlik kundaligi"ni yuritish talabalarda o'z sog'lig'iga bo'lgan mas'uliyatni oshiradi, bu esa psixologik motivatsiyaning kuchayishiga o'z hissasini qo'shadi. Xorijiy olimlar (Weiss, 2022; Kashuba, 2021) tadqiqotlarida ta'kidlanganidek, skoliozni korreksiya qilishda qayta aloqa (feedback) mexanizmi qanchalik tezkor bo'lsa, reabilitatsiya samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Xulosa

Skoliozga chalingan talabalar uchun ishlab chiqilgan kompleks pedagogik nazorat va monitoring tizimi salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilash va kasallik asoratlarining oldini olishda yuqori samaradorlikni ko'rsatdi. Adaptiv jismoniy tarbiya darslarida operativ va joriy nazorat sinamalaridan doimiy foydalanish hamda talabalarni o'z-o'zini nazorat qilishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Ishlab chiqilgan metodika va monitoring jadvallarini universitetlarning jismoniy tarbiya kafedralari va talabalar poliklinikalari hamkorligida joriy etish tavsiya qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xolboyev, Sh. (2019). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
2. Qosimov, A., & Rahmatov, B. (2021). "Talabalar jismoniy holatini baholashning zamonaviy usullari". *Pedagogik mahorat*, 4(2), 45-51.
3. Tojiyev, B.B. (2020). "Skolioz kasalligida jismoniy reabilitatsiya vositalarining ahamiyati". *Buxoro davlat universiteti ilmiy axborotnomasi*, 3(1), 112-118.
4. Sharipov, A.K. (2022). "Oliy ta'lim muassasalarida maxsus tibbiy guruh talabalari bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish texnologiyalari". *Fan-Sportga ilmiy-nazariy jurnali*, 2, 34-39.
5. Yevseyev, S.P. (2016). *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi*. Moskva: Sport.
6. Kashuba, V.A., & Futorny, S.M. (2021). "Современные подходы к коррекции нарушений осанки у студентов в процессе физического воспитания". *Теория и практика физической культуры*, 5, 12-15.
7. Balsevich, V. K. (2020). *Ocherki po vozrastnoy kineziologii cheloveka*. Moskva: Sovetskiy sport.
8. Smith, J. R., & Johnson, L. M. (2023). "Continuous pedagogical monitoring of students with postural deformities". *International Journal of Physical Education and Sports Medicine*, 14(2), 88-95.
9. Weiss, H. R., & Moramarco, M. (2022). "Remodeling of trunk shape in students with scoliosis using advanced conservative treatments". *Journal of Physical Therapy Science*, 34(4), 289-295.
10. Davis, P., & Brown, C. (2021). "The role of self-monitoring diaries in adaptive physical education programs". *European Journal of Adapted Physical Activity*, 14(1), 45-58.

BOSHLANGICH SINF O'QUVCHILARI BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONIDA PSIXOLOGIK HOLATLARNING NAMOYON BO'LISHI

Yusupova Zulfizar Sharipovna
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchisi
z.sh.yusupova@buxdu.uz
0000-0001-5497-7405

Annotatsiya: Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darslariga qiziqishni shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari tadqiq etilgan. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishini o'rganish bolalarning jismoniy tarbiya darslariga qiziqishini oshirishning asosiy motivlari va usullarini ochib beradi.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития интереса к занятиям физической культурой у учащихся начальных классов. Изучение интереса младших школьников к занятиям физической культурой позволяет выявить основные мотивы и пути повышения интереса детей к занятиям физической культурой.

Annotation. The article examines the theoretical and practical aspects of developing interest in physical education classes in primary school students. Studying the interest of young school students in physical education reveals the main motives and ways to increase children's interest in physical education classes. This, in turn, will have a positive impact on increasing the interest of young schoolchildren in physical education and sports, their participation in physical education classes, and improving their physical fitness.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, o'quvchi, qiziqish, motivatsiya, jismoniy tarbiya, sport.

Ключевые слова: начальная школа, ученик, интерес, мотивация, физическое

воспитание, спорт.

Keywords: elementary school, student, interest, motivation, physical education, sports.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi-yoshlar va bolaning yosh xususiyatlari va psixik jarayonlari, shaxs xususiyatlarining rivojlanishini farqlash, psixik jarayonlar (diqqat, nutq, sezgilar, idrok, xayol, xotira, tafakkur, hissiyot va boshqalar), psixik holatlar (emotsiyalar, hayratlanish, ishonchlilik, ijodiy ruhlanish, e'tiqodlilik, apatiya, qiziquvchanlik, bardamlilik, tetiklik) va shaxs xususiyatlarini (temperament, qobiliyat, iqtidor, mas'uliyat xarakter) jismoniy tarbiya va sport bilan bog'lay olish lozim. Mash-g'ulot jarayoni, uning ta'siri, musobaqa davrida, musobaqadan so'nggi, davr, jamoa orasidagi munosabat holatlarining shakllanishi ahamiyatini bilishi lozim. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi - Mustaqil Vatanga barkamol rivojlangan va sodiq bo'lgan shaxsni shakllantirishga yordam berish bo'lib, bu maqsadga o'quvchilar ta'lim-tarbiyasi jarayonida erishiladi. Umumiy vazifalarda ochib beriladi va aniqlashtiriladi. Shuningdek, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'omlashtirish vazifalari qo'yiladi. Bu vazifalarni hal etishda boshqalari hisobiga birini ustun qo'yishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ba'zida sport yo'nalishiga ega bo'lgan o'qituvchilar tarbiyaviy va umumta'lim vazifalarini unutib, asosiy e'tiborni o'quvchilar jismoniy rivojlanishiga beradilar. Boshqa holda ikki tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari aziyat chekadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyat turidan qat'iy nazar faoliyat tarkibiy qismi, odatda, bir xil his etish va idrok qilishlar bilan bog'liq bo'lgan perseptiv (masalan o'quvchilarni kuzatish), ma'lumotni eslab qolish va qaytatiklash bilan bog'liq. Faoliyat bir qancha bosqichlarda amalga oshiriladi, tayyorlanish bosqichi, rejani bajarish (asosiy bosqich) bosqich va erishilganlikni baholash bosqichi (yakunlovchi bosqich).

Birinchi bosqichda jismoniy tarbiya o'qituvchisi juda katta hajmda ish bajaradi. Reja bo'yicha konspekt tuzadi, ularga tayyorlanadi, joylarni (zalni, suv havzasini, sport maydonini, stadionni) tayyorlaydi. Darsga oid bo'lgan barcha sport anjomlarini, qurollarini tayyorlaydi. Bu bosqichga faoliyatni yanada muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun o'quvchilarga qulay bo'lgan sharoitlarni yaratish va jismoniy tarbiya o'qituvchisining psixologik tayyorlanganligi kiradi.

Ikkinchi bosqichda o'quvchilarni (shug'ullanuvchilarni) nazorat qilish, ularni tarbiyalash (axloqiy, aqliy, estetik, mehnat vazifalarini tarbiyalash jihatidan), tartib saqlash, ularni jarohatlanishdan saqlash va hokazolar kiradi. Belgilangan ishlarni amaliy tatbiq qilish, o'quvchilar harakatlari, intizomini nazorat qilish, dars boshida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, vaziyat o'zgarishiga ko'ra dars rejasini to'g'rilash bilan bog'liq. Bu bosqichda chetda qolgan o'quvchilar o'rtasidagi e'tiborni doimo taqsimlash va olib o'tish jismoniy jarohatlanishga olib keladigan vaziyatiaming oldini olishga ko'ra o'qituvchining sergakligi bilan shartlanadigan o'qituvchi psixik kuchlanishi bilan tavsiflanadi, boshqacha qilib aytganda, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga nafaqat psixik jihatdan, balki jismoniy jihatdan ham jismoniy yuklanish tushadi.

Uchinchi bosqich (yakunlovchi bosqich) unda o'tkazilgan darsdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi. Erishilgan natijalar baholanadi, jismoniy tarbiya o'qutuvchisini faoliyati funksiyasi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalarining kelib chiqishi lozim. Faoliyatni qayta bajarishda rejaga to'g'rilashlarni kiritish bilan bog'liq, o'tilgan darsning to'liq tahlili, ba'zi bir noto'g'ri dalillarni umumlashtirish, ilmiy uslubiy adabiyotda yuzaga kelgan savollrda javob qidirishni talab qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy maqsadi ularning garmonik shakllanishiga va jamiyatga sadoqatli, vatanparvar bo'lib yetishishiga yordam berishdir. Shuningdek tarbiyaviy, ilmiy, tashkiliy, rahbarlik, loyihalashtirish, ma'muriy-xo'jalik funksiyalarni ham bajarishga to'g'ri keladi.

Aytib o'tilgan uchta vazifalarni hal etish jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan bajariladigan ishlar turliligi bilan shartlanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining foaliyati shakllari turli-tumandir. Bu avvalambor sinf va sinfdan tashqari ishlardan kelib chiqadigan maktabdagi ishdan iborat. Sinfdagi ish bu jismoniy madaniyat bo'yicha darslarni o'tkazish: u o'qituvchining asosiy o'quv yuklamasini tashkil qiladi. Sinfdan tashqari ish sport tugaraklari va seksiyalari mashg'ulotlarni o'tkazish. Maktab ichidagi sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, sport bayramlarini o'tkazish, turistik, safar, harbiy sport o'yinlarini o'tkazishni o'z ichiga oladi. Bu erga jismoniy tarbiya o'qituvchisining kichik sinf o'qituvchilari, tarbiyachilari o'quvchilari, ota-onalari bilan olib

boradigan ma'rifiy ishi ham kiradi.

Maktabdan tashqarida jismoniy tarbiya o'qituvchisining ishi dam olish lagerlari va mehnat oromgohlarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasini ta'minlash bilan bog'liq. Shuningdek, turar joy bo'yicha o'quvchilar jismoniy tarbiyasi ishini ham o'z ichiga oladi. Hozirgi paytda o'sib kelayotgan avlod jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor berilmoqda. Sport inshootlari va jismoniy madaniyat xodimlariga ega bo'lgan maktab o'quvchi-yoshlar ichida jismoniy madaniyatni ommalashtirgan, o'quvchilar qiziqishlariga ko'ra imkon boricha ko'pgina o'quvchilarni jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ulanishiga jalb qilgan, jismoniy madaniyat qonunbuzarliklarining oldini olish va tarbiyasi og'ir bolalarni qayta tarbiyalash vositasi sifatida qoilangan holda bu ishni amalga oshirishda o'ziga xos Nizom bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati shakllari:

a) Guruh ishi, darslarni o'tkazish;

b) Darsdan tashqari ish, seksiyalarda mashg'ulotlarni o'tkazish, sport bayramlarini o'tkazish, o'quv muassasasida musobaqalar o'tkazish, o'quvchi va ota-onalar bilan ma'rifiy ishlarni olib borish, turistik sayrlar, harbiy vatanparvarlik ruhidagi o'yinlar o'tkazish; O'quv muassasasidan tashqarida olib boriladigan ishlar:

a) Oila va mahallalarda olib boriladigan ishlar;

b) Dam olish lagerlaridagi ishlar;

v) Tuman va shahar musobaqalarida qatnashish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining sharoitlari: Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati boshqa o'qituvchilar faoliyatiga nisbatan o'ziga xos sharoitlarda kechadi. Bu sharoitlarning uch guruhini ajratish mumkin. Bular psixik kuchlanish, jismoniy yuklanish, ochiq havoda mashg'ulotlarni o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan tashqi muhit omillari.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati sharoitlari xususiyati jismoniy mashqlarni ko'rsatish va jismoniy mashqlarni bajarishda o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash hamda ochiq havoda, safarlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'quvchilar o'quvchilar bilan birgalikda harakatlanish zaruriyatidan iborat. Bu kunda bir qancha darslarning mavjudligi jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun katta jismoniy yuklama-ni yaratadi. O'qituvchi butun kun davomida oyoqda tik turishi, harakatda bo'lishi oyoq va qomatni rostlovchilarga yuklama yaratishini hisobga olish kerak. Yosh o'tgan sari jismoniy konditsiyalar yomonlashishini e'tiborga olgan holda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan sinaladigan jismoniy yuklama pedagogik faoliyatining amalga oshirilishini qiyinlashtiradigan omillaridan biri bo'lishi muqarrar. Ayniqsa bu erkak o'qituvchilar jismoniy qobiliyatlari darajasiga qaraganda kam bo'lgan ayol o'qituvchilariga tegishli.

Jismoniy konditsiyalar o'sishiga ko'ra yo'qotishlar mashqlarni ko'rsatishda o'qituvchinsini ortiqcha kuch ishlatishga majbur qiladi. Natijada ko'rsatilayotgan mashqlarning estetik tomoni, uni bajarish yangiligi va erkinligi yo'qoladi. Bu esa salbiy pedagogik oqibatlarga ega, chunki o'qituvchi bola uchun kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik namunasi hisoblanadi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun o'qituvchi yana jismoniy yuklamaning o'sishiga olib keladigan o'z jismoniy tayyorgarligini muntazam ushlab turishi lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatini o'ziga xos tomonlaridan biri uning tez-tez havoda o'quv mashg'ulotini (to'garaklarni) o'tib turishidir. Bu omil ijobiy va salbiy jihatga ega. Hamma narsa ob-havo va iqlim sharoitlariga bog'liq. Masalan, O'rta Osiyo va Janubiy hudud-larning qizib ketishi, qishda (yog'ingarchilikda) havoning sovib ketishi hollari uchrab turadi, bu o'qituvchi uchun xavf tug'diradi. Bu sharoitlar o'qituvchidan chiniqqanlik va mustahkam sog'liqni talab qiladi.

Pedagogik faoliyat pedagogik vazifalarning uzluksiz hal qilinishini bildiradi. Ularni hal qilish - mazkur pedagogik vaziyatga, pedagogik maqsadga erishishini mos usulini topishdir. Sababi o'qituvchi va o'quvchi e'tiborliligi, o'quv materialiga bo'lgan munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabat hamda o'quvchilar o'zi o'rtasidagi munosabat bilan ish ko'radi. Shuning uchun bir marta va har doim tekshirilgan maqsadga erishishi usuli bilan ishlash ko'p holda qulaydir. Har doim muntazam ravishda maqsadga erishishi usullarini almashtirish, mazkur pedagogik vaziyat uchun eng yaxshi usul tanlash kerak.

Pedagogik vaziyatni hal qilish bir qancha bosqichlardan o'tadi: pedagogik vaziyat tahlili; intilgan maqsadga erishilish usullari, shu usullarni oldindan baholash va eng yaxshisini tanlash; qabul qilingan qarorni tatbiq etish; erishilgan natijaning tahlili va uning rejalashtirilgani bilan qiyoslash;

O'qituvchi tomonidan pedagogik vaziyatni baholashning murakkabligi ko'p holda faoliyatning ma'lum bir vaqt bilan taqsimlanganidan iborat. O'quvchilar guruhi bilan ish ko'rishi va yuzaga kelgan guruh hamda individual ta'sirni baholashi kerakligi natijasida o'qituvchi psixik kuchlanishga olib keladigan bir muncha og'ir holatga tushib qoladi. Bu shunga olib kelishi mumkinki, uning tahlili, obyekti maqsadga erishish to'g'ri tanlangan usulidan chetga olib ketadigan vaziyatning mohiyatsiz belgilari bo'lib qoladi. Pedagogik vaziyat mazkur sinf o'quvchilarining tayyorlanganligi darajasi, umuman ularning jismoniy tarbiya va xususan jismoniy tarbiya darslariga munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabat, o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat darsning moddiy ta'minoti, ob-havo sharoitlari (havodagi mashg'ulotlar) va boshqa hollarini o'z ichiga oladi. Barcha shu natijalarni tahlil qilib chiqib, o'qituvchi yuzaga kelgan vaziyat pedagogik vazifa hal qilinishining ehtimol usullari haqidagi fikrni oldinga qo'yishni belgilaydi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogika, psixologiya, fiziologiya, gigiyena, jismoniy tarbiya nazariyasi uslubiyati bo'yicha keng bilimlarga ega bo'lgan taqdirdagina bunga erishish mumkin. Keyinchalik kuchli va kuchsiz jihatlar aniqlangan holda maqsadga erishishi uchun qo'llanila-yotgan usullarning diagnostik baholanishi boshlanadi. Bu usullarning tartibli qiyoslanishi o'qituvchining nuqtayi nazariga ko'ra mazkur vaziyatda eng yaxshi usulni tanlashga olib keladi. Shunga muvotlq mazkur pedagogik vazifaning hal qilinishi uchun aniq reja ishlab chiqiladi (yoki ishlab chiqilgan rejaga o'zgartirishlar kiritiladi). O'qituvchining kelgusi boshqaruv faoliyati u bilan yaratilgan rejani amaliy hayotga tatbiq etishga yo'naltiriladi. Dasturni amalga oshirgandan so'ng o'qituvchi albatta erishilgan natijaning tahlilini qilishi, muvaffaqiyatsizlik bo'lgan bo'lsa, uning sabablarini aniqlash kerak. Buning natijasida kelgusida aynan shunday vaziyat yuzaga kelganida u yaxshiroq ish tuta oladi va uni hal qilishning optimal variantiga yaqinlashadi. Pedagogik vazifalarni hal qilib, o'qituvchi uning pedagogik maxoratiga bog'liq bo'lgan tajribani to'playdi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi avvalo bolalarni o'rab turgan ijtimoiy muhit tengdoshlari va kattalar o'rtasida bo'ladigan munosabatlarni birinchi kundan boshlab o'rgatib boradi. O'qituvchi bir sinfning o'zida turli xil va individual tafovutlarga duch keladi. Bular o'qituvchi o'quvchilaming temperament tiplari, xatti-harakatlari (ko'nikma malakalari), o'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan qanday eslab qolishi, qanday o'zlashtirayotganliklarini, sport musobaqalari, sport bayramlari hamda estafetalarda qanday faollik ko'rsatayotganliklarini (boshqa ish shakllarida) bilishidan iboratdir.

Kichik maktab yoshi davriga 6-10 yoshli boshlang'ich (I-IV) sinflarning o'quvchilari kiradi. Bola maktab ta'limiga bog'chada tarbiyalanayotganida tayyorlanadi. Bunda u maktabda o'quvchilarga qo'yiladigan har xil talablar bilan tanishadi, fan asoslarini o'rganish uchun biologik va psixologik jihatdan tayyor bo'ladi. Maktab ta'limiga psixologik tayyorlik deganda bolaning obyektiv va subyektiv jihatdan maktab talabiga munosibligi nazarda tutiladi. U maktab ta'limiga avval psixologik jihatdan tayyorlanadi. Binobarin, uning psixikasi bilim olishga yetarli darajada rivojlanishi lozim, shu yoshdagi bola idrokining o'tkirligi, ravshanligi, aniqligi o'zining qiziquvchanligi, xayrixohligi, ishonuvchanligi, xayolining yorqinligi, xotirasining kuchliligi, tafakkurining yaqqolligi bilan boshqa yoshdagi bolalardan ajralib turadi. Maktab ta'limiga tayyorlanayotgan bolada diqqat nisbatan uzoq muddatli va shartli barqaror bo'ladi. Bola diqqatining xususiyatlari rolli va sujetli o'yinlardan, (harakatli o'yinlardan: rolli, jamoali, yakka tartibda), rasm chizish va qurish - yasash, jismoniy tarbiya (xatti-harakatlari) mashg'ulotlarida, loy hamda plastilindan o'yinchoqlar tayyorlashda o'zgalar nutqini idrok qilish va tushunishda, matematik amallarni yechishda, hikoya tinglash va tuzishda ko'rinadi. Bolalar o'z diqqatini muayyan obyektiv yo'naltirish, to'plash, taqsimlash bo'yicha ma'lum darajada ko'nikmaga ega bo'lib, o'z diqqatini boshqarish va kerakli paytda to'plashga intiladi. Uning xotirasi qiziqarli, ajoyib-g'aroyib, kishini taajjubga soladigan ma'lumot va hodisalarni puxta esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Hozirgi kunda yoshlar tarbiyasi (I-IV sinf) har qachongidan ham juda muhim va dolzarb vazifalardan bo'lib turibdi, bolalami tarbiyalash butunlay o'zgardi, chunki har tomonlama rivojlangan va mehnatga tayyor bo'lgan yosh insonni tarbiyalash vazifalarini "Jismoniy tarbiya va sport" qonuni, "Sog'lom avlod uchun", "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmonlari ifodalab beradi. Bu vazifalar albatta nazariy yo'l bilan yoki metodik tajribalar, ba'zi bir psixologik qarashlar asosida bolalarning yosh individual xususiyatlariga (temperament, harakat, qobiliyat, iqtidorli, aqliy salohiyati, xulq motivatsiyasi, mas'uliyat) mos holda psixologik nazariyalarini amaliy pedagogik ishida to'la muvaffaqiyatli tatbiq etishda qo'lga kiritiladi.

Bola maktabga kelishi bilan uning hayotida o'zgarish yuz beradi. Ular o'qiy boshlashi bilan uning vazifasi, hayotidagi asosiy faoliyat o'qish bo'lib qoladi.

Bola maktabda tizimli ravishda yangiliklar oladi bu o'quvchining kundan kunga ortib borayotgan xilma xil mazmundagi bilimlarining manbayidir. Shular orqali uning bilim doirasi ham kengayib boradi. Aqliy jarayonlari rivojlana boradi, shu bilan bir qatorda bolaning emotsional va irodaviy xususiyatlari qayta tarkib topib rivojlana boshlaydi. Jismoniy tarbiya darsidagi (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) ta'lim jarayonini o'zi bola psixik jarayonlariga (diqqati, nutqi, sezgilari, idroki, xotirasi, xayoli, tafakkuri, hissiyoti (irodasi), psixik holatlari (bardamligi, tetikligi, qiziquvchanligi, ishonchliligi, e'tiqodi, emotsiyalari, ijodiy ruhlanishi), psixik xususiyat-lariga (temperamenti, xarakteri, qobiliyati, iqtidori, aqliy salohiyati, mas'uliyati) yangidan yangi talablar qo'yadi.

Maktabdagi o'qish tashkiliy, muayyan maqsadga qaratilgan ancha ixtiyoriy aqliy jarayonlarni talab etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maqsadi bola sog'lig'ini mustah-kamlashga, chiniqtirishga, har tomonlama garmonik va jismoniy rivoj-lanishiga, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordam-lashishdan iborat. Binobarin, bolalar idrokini rivojlantirishda shunday mashqlar tanlanishi kerakki, ular bu mashqlarning bajarilish jarayonini o'zida to'g'ri kuzata olsin. Misol: to'pni otish, ilish, irg'itish mashqlari (tepaga pastga, uzoq-qa, mo'ljalga, sherigiga). Bunda ko'z bilan chamalash, va harakatlar (elementlarni bir-biriga) moslashuvi, to'pni his qilish, yo'nalishni, to'g'ri baholay olish kabi idrok jarayonlari rivojlanadi. Bu bilan bog'liq holda idrokdagi so'zning roli ortib boradi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda makon va zamonni idrok qilishi, o'ziga xos xususiyatga ega. Malumki, makon va zamonni idrok qilish bolaning hayot tajribasiga bog'liq.

Kichik maktab yoshida diqqatni boshqarish imkoniyatlari ham cheklangan hisoblanadi. Albatta bu yoshdagi o'quvchilarning diqqati boshqa yoshdagi o'quvchilar diqqatining kuchsizligi bilan farq qiladi. Ixtiyoriy diqqatni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya darslari (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) muhim rolni o'ynaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darsi jarayonida (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) qushlarning uchishi, hayvonlarning yurishi, maymunlarni yoki quyonlarni tutish, daraxtlarga o'xshab tebranish va hokazolar taqlid sifatida kiritilishi bola diqqatini tarbiyalab boradi. Yana shuni aytish kerakki, o'rgatish jarayonida mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatishdan ko'ra, soddalashtirilgan holda butunlay o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrash (echki bolasiga (uloqchaga o'xshab) sakrash), yugurib kelib balandlikka sakrash (ariqdan sakrab o'tishga o'xshab). Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ixtiyoriy, barqaror, mustahkam, kuchli, to'planuvchan, taqsimlanuvchan, faol, ongli diqqatini rivojlantirishga qulay shart-sharoit yaratadi. Bilim olish uchun mustaqil aqliy mehnat qilish (u yoki bu mashqlarni, elementlarni bajarishi), mashqlarni takrorlashi, irodaviy zo'r berishda ixtiyoriy, ongli diqqat tarkib topadi. Shuningdek, uning eng zarur xususiyatlari takomillashadi, bu esa ongli boshqarish imkoniyatini beradi. Bolalarning o'zaro aloqaga kirishishlarida tildan foydalanish jarayoni nutq deb ataladi. Jismoniy tarbiya (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) yoki sportda ham har bir bajargan mashqlarimiz jarayonlari qanday kechishi, tanamiz bilan qatnashishdagi qo'pol xatti-harakatlar nutq (til) orqali yetkaziladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan mashqlarni ifodali qilib so'zlash orqali bolalarning fikr va harakatlarigagina emas, balki ularning his-tuyg'ulariga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kichik maktab yoshidagi bolalar

o'zlariga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda yetarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko'rsatmoqda. Bu harakat ko'nikmalarini shakllantirishda og'zaki ta'sir etish (rag'bartlantirish, tanbeh berish) usullaridan, keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko'nikmalarni egallash sur'atini emas, balki sifatini oshiradi. O'quvchi rivojlanishining keyingi bosqichlarida og'zaki (nutq) ta'sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birikma va kombinatsiyalarda jonlanishi yuz beradi. Bunda asosan birinchi bor sof og'zaki ko'rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi munosabatda aloqa o'rnatish, yangi bilim va ko'nikmalar hosil qilish imkoni tug'iladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar xotirasining eng muhim xususiyatlaridan biri - So'z mantiq xotirasi va ma'nosini tushunib, eslab qolish salmog'ini orttiradi. O'quvchi o'z xotirasini ongli boshqarish, eslab qolish, esga tushirish, esda saqlab qolish jarayonlarini faoliyatning maqsadiga muvofiqlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yuqorida aytilganidek, birinchi signal tizimi ikkinchi signal tizimidan birmuncha ustunligi tufayli o'quvchilarda mantiqiy xotiradan ko'ra ko'rsatmali harakatli xotira muhimroq rol o'ynaydi. Shuning uchun ular nazariy qonun va qoidalardan, mavhum tushunchalardan ko'ra yaqqol ma'lumotlar, axborotlar, voqea va hodisalarni, obrazlar va narsalarni tezroq hamda mustahkamroq eslab qoladilar va uzoq muddat esda saqlaydilar. Kichik maktab yoshda xotira ta'lim ta'siri ostida ikki tomonlama rivojlanadi: 1) So'z - logik esda olib qolishning roli o'sadi va bola.o'z xotirasini boshqara olish malakasini egallaydi. 2) Birinchi signal tizimining bu yosh davrida ustun bo'lishi natijasida aniq-obrazli xotira rivojlangan bo'ladi. Shuningdek bu yoshda harakatli o'yinlarga (syujetli va syujetsiz, yakka tartibda, jamoali harakatli o'yinlarga, (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar)) katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.Ularda shunga qaramay mexanik esda olib qolishga layoqati kuchli bo'ladi.

P.F.Lesgaft: "Agar bola biror bir harakatni yoki ayrim usullarni ma'nosini mutlaqo tushunmay o'zlashtirar ekan, bunda u mexanik tarzda harakat qiladi - u mazkur harakatni tatbiq eta olmaydi", - deb yozgan edi. Shuning uchun harakatlarni o'rganishda quruq taqlid qilishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Aynan shu yoshda o'quv faoliyati jarayonidagi talablar xayol asosida shakllanadi. Bu yoshda bolalar xayolining o'ziga xos xususiyati shundaki, biror voqeani so'zlab berayotganlarida uni beixtiyor ravishda o'zlaricha to'ldiradilar va xayol suradilar. O'quvchilarning xayoli o'z o'quv faoliyatining ta'siri, talabi, imkoniyat va shart-sharloitlari orqali tarkib topadi. Bolaning xayoli tevarak atrof taassurotlari, Dunyo ajoyibotlari, ko'rsatmalilikni (harakatlarga o'rgatishda yaqqol ko'rish usullari, harakat yoki ayrim harakat elernentlarining o'qituvchi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; masofani bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar - kinofilmlar, kinogrammalar, teleeshittiruv-lar, fotosur'atlar, slaydalar va boshqalardan) yetarli darajada aks ettirish bilan vujudga keladi. Shuningdek, harakat topshirig'ini berish paytida aytilgan so'z (nutq) harakat mazmuni va tuzilishini tasavvur qilishga yordam beradi. Shularni egallashda aloqalar hosil qilinadi, (ko'nikma va malakalar ijobiy ko'chadi) har qanday, mashqlarni xayolan takrorlaganda ham bu aloqalar sayqallashadi, natijada mashqlarni amaliy bajarish ham yaxshilanadi (A.S.Puni)

Xulosa qilib aytganda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sporti rivojlantirilishini ta'minlash maqsadida tizimli chora tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada mamlakatimizda ta'lim tizimini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi jismoniy harakat ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish, mazkur farming asosiy vazifa etib belgilandi. O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalami bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan boshlab uzluksiz ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim.

Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari

o'quvchilaming haftali harakatga bo'lgan ehtiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalami amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak masnqiar oilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish ham zarur, kcrakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlash-tirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari yetakchi rol o'ynaydi.

Zamon talabini hisobga olgan holda hamma fanlar bo'yicha maktab dasturlari o'zgardi, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha ham, o'quvchilar oldida yuqori darajali talablar qo'yilgan. Bu dastur talablarga javob bcrish maqsadidn o'quvchilar bilimga ega bo'lish uchun maktabda va uyda o'quv ishlari bilan sluig'ullanadilar. Albatta, bunday katta aqliy yuklama ishini bajarish uchun baquvvat va jismonan sog'lom bo'lish kerak. Sir emaski, sog'lom bola hamma vazifalarni yuqori darajada sifatli bajaradi, u iroda, intiluvchan qiziqishga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. 232 b.

2. Yusupova Z.Sh. Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях //Academy. – 2019. – №. 5 (44).

3. Djumaturdiyevich A. S. Yusupova Zulfizar Sharipovna //SCIENTIFIC REPORTS OF BUKHARA STATE UNIVERSITY. – C. 271.

4. Yusupova Z.Sh. Methodology for teaching physical lessons using digital technologies in primary school. *Вестник науки и образования. Научно-методический журнал 20.10.2021.№15(118) часть 3.*

4-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA SUN’IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARINI QO‘LLASHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI VA INNOVATSION YONDASHUVLARI.

INNOVATSION RAQAMLI MUHITDA OG‘IR ATLETIKACHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK SIFATINI SUN'IY INTELLEKT VOSITALARI YORDAMIDA OSHIRISH YO‘LLARI

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi p.f.f.d. (PhD), dotsent.
qoraboyevfazliddin7@gmail.com
0009-0006-5364-2359

Annotatsiya: Ushbu ilmiy tadqiqotda zamonaviy raqamli infratuzilma va sun'iy intellekt elementlarini og‘ir atletika sport turiga tatbiq etish orqali sportchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini yuksaltirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulot samaradorligini oshirish maqsadida biomexanik parametrlarni avtomatlashtirilgan tarzda baholash va bashorat qilish mexanizmlari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Og‘ir atletika, intellektual texnologiyalar, raqamli ekotizim, texnik mahorat, taktik yondashuv, vizual tahlil, prognozlash.

Kirish. Jahon sport industriyasining bugungi jadal taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport nazariyasini sifat jihatidan yangi, ilg‘or raqamli texnologiyalar hamda intellektual tizimlar bilan boyitish, xususan, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga sun'iy intellekt (SI) yechimlarini keng integratsiya qilish eng dolzarb vazifalardan biriga aylandi. O‘ta yuqori jismoniy kuchlanish, portlovchi xarakterdagi tezkorlik va harakatlarni o‘ta nozik muvofiqlashtirishni (koordinatsiya) talab qiluvchi og‘ir atletika sport turi sportchining texnik va taktik tayyorgarligiga o‘ta qat'iy va murakkab talablarni qo‘yadi. Mazkur sport turida sportchining tayyorgarlik darajasi faqatgina jismoniy salohiyat bilan emas, balki shtangani dast va siltab ko‘tarish kabi yuqori darajadagi murakkab sport harakatlarini mukammal bajarish texnikasiga tayanadi.

Ma'lumki, og‘ir atletikada musobaqa va mashg‘ulot mashqlari soniyaning qisqa ulushlarida, maksimal zo‘riqish ostida bajariladi. Bunday sharoitda inson ko‘zi va oddiy pedagogik kuzatuv vositalari ilg‘ay olmaydigan mikroskopik biomexanik nuqsonlar, shtanga harakati trayektoriyasining optimal chiziqdan og‘ishi, tayanch reaksiya kuchlarining notekis taqsimlanishi hamda bo‘g‘inlardagi burchak o‘zgarishlari ko‘pincha sport natijalarining keskin pasayishiga, turg‘unlikka yoki og‘ir sport jarohatlariga sabab bo‘ladi. An'anaviy usullar ko‘pincha sportchining faqat tashqi natijasini qayd etadi, ammo harakatning ichki mexanizmlari va xatoliklarning kelib chiqish sabablarini to‘liq ochib berolmaydi.

Shu bois, an'anaviy pedagogik yondashuvlarni zamonaviy innovatsion raqamli muhit, kompyuter ko‘rish (Computer Vision) va intellektual tahlil vositalari bilan uyg‘unlashtirish orqali sportchilarning tayyorgarlik sifatini oshirish ustuvor ahamiyat kasb etadi. O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga sun'iy intellekt algoritmlarini tatbiq etish harakatlar traektoriyasini real vaqt rejimida skaner qilish, yuklamalarni sportchining biologik va funksional holatiga mos ravishda avtomatik boshqarish hamda musobaqa taktikasini oldindan bashorat qilish imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida og‘ir atletikachilarning texnik mahoratini yuksaltirish, jarohatlarning oldini olish va xalqaro maydonlarda yuqori natijalarga erishishning mustahkam ilmiy-amaliy poydevorini yaratadi.

Maqsad va vazifalar.

Innovatsion raqamli muhit va sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalangan holda og‘ir atletikachilarning texnik va taktik tayyorgarlik sifatini oshirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish hamda ularning amaliy samaradorligini eksperimental jihatdan asoslashdan iborat.

Qo‘yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- Og‘ir atletika sport turida sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini tashkil etishning zamonaviy holatini ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili asosida o‘rganish;

- O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga sun'iy intellekt va kompyuter ko‘rish (Computer Vision) texnologiyalarini integratsiya qilishning nazariy-uslubiy shart-sharoitlarini aniqlash;
- Og‘ir atletikachilarning shtangani ko‘tarish harakatlari traektoriyasi va biomexanik parametrlarini raqamli vositalar yordamida baholash va nazorat qilish metodikasini ishlab chiqish;
- Sun'iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning yuklamalarini prognoz qilish va musobaqa taktikasini optimallashtirish yo‘llarini asoslash;
- Ishlab chiqilgan intellektual yondashuvlar va metodikaning samaradorligini amaliy pedagogik tajriba-sinov jarayonida tekshirib ko‘rish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Qo‘yilgan ilmiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish, olingan natijalarning ishonchliligi va haqqoniyligini ta’minlash maqsadida tadqiqot jarayonida zamonaviy ilmiy yondashuvlarga tayangan holda quyidagi ilmiy-pedagogik usullardan foydalanildi:

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va raqamli texnologiyalarga oid manbalarni tahlil qilish va umumlashtirish - muammoning nazariy-metodologik asoslarini o‘rganish, og‘ir atletikada texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning zamonaviy holatini tahlil qilishga xizmat qildi.
- Pedagogik kuzatuv va vizual-kinematik tahlil - o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini bevosita kuzatish, shtangani dast va siltab ko‘tarish harakatlarini zamonaviy raqamli vositalar (kompyuter ko‘rish texnologiyalari) yordamida kadrma-kadr o‘rganish imkonini berdi.
- Pedagogik testlash - og‘ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, harakat tezkorligi, portlovchi kuchi hamda texnik ko‘rsatkichlarini obyektiv mezonlar asosida aniqlashda qo‘llanildi.
- Pedagogik tajriba-sinov (eksperimental) usuli - ishlab chiqilgan intellektual yondashuvlar va raqamli vositalarga asoslangan metodikaning amaliy samaradorligini sinovdan o‘tkazish hamda nazorat va tajriba guruhlari natijalarini qiyoslash uchun tatbiq etildi.
- Matematik-statistika usullari - tadqiqot davomida olingan raqamli ma'lumotlarni tahlil qilish, o‘rta arifmetik qiymatlarni hisoblash, farqlarning ishonchliligini baholash va ilmiy xulosalarning haqqoniligini kafolatlashda foydalanildi.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot jarayoni uchta mantiqiy bosqichda tashkil etildi:

1. Birinchi bosqichda mavzuning dolzarbligi asoslandi, ilmiy-uslubiy adabiyotlar va raqamli texnologiyalarning sportdagi o‘rni o‘rganildi, tadqiqotning maqsad va vazifalari belgilab olindi.

2. Ikkinchi bosqichda pedagogik kuzatuvlar, test sinovlari va tajriba-sinov ishlari tashkil etilib, o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga sun'iy intellekt elementlari va raqamli tahlil vositalari bosqichma-bosqich joriy etildi.

3. Uchinchi bosqichda tajriba davomida olingan natijalar matematik-statistik jihatdan qayta ishlandi, ilmiy xulosalar umumlashtirilib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi va ilmiy ish rasmiylashtirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Olib borilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari va sun'iy intellekt (SI) vositalariga asoslangan raqamli tahlil natijalari og‘ir atletikachilarning texnik va taktik tayyorgarlik sifatini oshirishda an'anaviy usullar bilan bir qatorda intellektual yondashuvlarni qo‘llash muhim afzalliklarga ega ekanligini ko‘rsatdi. Eksperiment boshida nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlaridagi sportchilarning dast va siltab ko‘tarish harakatlarini bajarishdagi texnik ko‘rsatkichlari, harakat traektoriyasining barqarorligi hamda funksional tayyorgarlik darajalari o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatsiz (isbotlanmagan) bo‘lib chiqdi ($p > 0.05$).

Tajriba-sinov jarayonining yakuniy bosqichida tajriba guruhidagi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga sun'iy intellekt asosidagi kompyuter ko‘rish (Computer Vision) texnologiyalari, biomexanik tahlil va yuklamalarni bashorat qiluvchi intellektual modellar bosqichma-bosqich joriy etildi. Bu esa sportchilarning harakat xatolarini real vaqt rejimida aniqlash va o‘z vaqtida tuzatish imkonini berdi.

Xususan, tadqiqot natijalari tahlili quyidagi o‘zgarishlarni qayd etdi:

- Texnik ko‘rsatkichlarning yaxshilanishi: Tajriba guruhidagi sportchilarning shtangani

ko‘tarishdagi trayektoriya og‘ishlari sezilarli darajada kamayib, harakatlar amplitudasining optimal burchak ostida bajarilishi ta'minlandi. Kadrma-kadr vizual tahlil natijasida texnik xatoliklar soni nazorat guruhiga nisbatan 18–22% ga kamaygani aniqlandi.

- Portlovchi kuch va tezkorlikning o‘sishi: Pedagogik testlash natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi a'zolarining sakrash, shtangani yerdan ko‘tarish hamda tezkorlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhidagilarga qaraganda yuqori dinamik o‘sishni ko‘rsatdi.
- Taktik tayyorgarlik va yuklama muvozanati: Sun'iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning charchash darajasi va tiklanish fazalarini bashorat qilish orqali yuklamalarning individual taqsimlanishi ortiqcha zo‘riqishning (overtraining) oldini oldi va musobaqa sharoitida optimal taktik qarorlar qabul qilish ko‘nikmasini mustahkamladi.

Muhokama qismi: Olingan ilmiy natijalar shuni ko‘rsatadiki, og‘ir atletikada faqatgina mexanik takrorlashlarga asoslangan an'anaviy yondashuvlar bugungi kunda sportchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘la namoyon etishi uchun yetarli emas. Mashg‘ulotlarni zamonaviy raqamli muhit va sun'iy intellekt vositalari bilan boyitish sportchining biomexanik harakatlarini chuqur tahlil qilish, har bir xatoni obyektiv raqamlarda ko‘rsatish hamda mashg‘ulot traektoriyasini shaxsiylashtirish imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida sportchilarning texnik barqarorligini ta'minlab, xalqaro miqyosdagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish kafolatini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar, nazariy tahlillar va tajriba-sinov natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Nazariy-metodologik asoslar: Zamonaviy sport industriyasida va xususan og‘ir atletika nazariyasida an'anaviy pedagogik yondashuvlar bilan bir qatorda innovatsion raqamli texnologiyalar, xususan sun'iy intellekt (SI) yechimlarini tatbiq etish sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini tubdan yaxshilashning asosiy sharti ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.
2. Biomexanik va vizual tahlil afzalligi: O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga kompyuter ko‘rish (Computer Vision) va intellektual tahlil vositalarini joriy etish inson ko‘zi ilg‘ay olmaydigan mikroskopik texnik nuqsonlar, shtanga harakati trayektoriyasidagi og‘ishlar hamda burchak o‘zgarishlarini real vaqt rejimida aniqlash va bartaraf etish imkonini berdi. Tajriba guruhida texnik xatoliklar soni nazorat guruhiga nisbatan 18–22% ga kamaygani buning amaliy tasdig‘i bo‘ldi.
3. Shaxsiylashtirilgan yuklamalar va prognozlash: Sun'iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning funksional holatini monitoring qilish va yuklamalarni bashorat qilish orqali ortiqcha zo‘riqishning (overtraining) oldi olindi. Bu esa sportchilarning portlovchi kuchi, tezkorligi va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining barqaror o‘sishini ta'minladi.
4. Taktik tayyorgarlik samaradorligi: Musobaqa sharoitida boshlang‘ich va keyingi og‘irliklarni tanlashda intellektual modellar va tahliliy ma'lumotlar bazasidan (Big Data) foydalanish sportchilarning psixologik barqarorligini oshirib, optimal taktik qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirdi.
5. Amaliy samaradorlik: Pedagogik tajriba-sinov yakunlari ishlab chiqilgan raqamli metodikaning yuqori samaradorligini isbotladi. Tajriba guruhi ishtirokchilarining musobaqa ko‘rsatkichlari nazorat guruhidagilarga qaraganda sezilarli darajada yaxshilandi, bu esa mazkur yondashuvning ilmiy-amaliy ahamiyatini to‘la tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

13. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.

14. Qoraboyev F. F. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and teaching methods. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.

15. Fakhriddinovich K. F. The importance of psychological preparation in improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Journal of new century innovations. – 2025. – T. 79. – №. 1. – C. 283-287.

16. Корабоев Ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и

специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 67.

17. Корабоев Ф. Ф. Улучшение физической подготовленности тяжелоатлетов посредством совершенствования методики использования средств общего и специального обучения //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 62.

18. Fakhriddinovich K. F. In improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Shokh library. – 2025. – Т. 1. – №. 10.

ZAMONAVIY SPORT MASHG'ULOTLARIDA RAQAMLI TEXNALOGIYALAR VA SUN'IYI NTELLECT NATIJALARINI PRAGNOZASH VA INDIVIVIDUAL MONITORIND TIZIMLARI

Narzullayev Farrux Ashrapovich
Buxoro davlat universtiteti
sport faoliyati kafedrasi proffesori
Abdurasulova Jasminabegim Anvarjon qizi
Buxoro davlat universtiteti
jismoniy tarbiya va sport
1-bosqich magistranti
E mail: jasmina_vol@icloud.com

Annotatsiya: Zamonaviy sport mashg‘ulotlari raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt (SI) integratsiyasi tufayli tubdan o‘zgarib, yuqori natijalarga erishishning yangi davriga qadam qo‘ymoqda. Ushbu maqolada sportchilarning jismoniy holatini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beruvchi "raqamli egizaklar" (Digital Twins), kiyiladigan sensorlar va narsalar interneti (IoT) tizimlarining ahamiyati yoritiladi. Chuqur neyron tarmoqlari (DNN) va mashinali o‘qitish (ML) algoritmlari yordamida sport natijalarini yuqori aniqlik bilan bashorat qilish, shuningdek, jarohat olish xavfini 85-90% gacha aniqlikda pragnizlash imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda individual monitoring tizimlari orqali sportchining fiziologik va biomexanik ko‘rsatkichlarini (yurak urisyurak urishi, VO2 max, harakat kinematikasi) tahlil qilish hamda mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish usullari ko‘rib chiqiladi. Maqola yakunida ushbu texnologiyalarni qo‘llashdagi axloqiy muammolar, ma’lumotlar maxfiyligi va algoritmlarning moslashuvchanligi kabi masalalar muhokama qilinadi.

Kalit so’zlar : sun’iy intellekt individual monitoring raqamli egizaklar mashinali o’qitish

Kirish

So‘nggi yillarda sport sohasi jadal sur’atlarda raqamlashtirilib, ilm-fan va texnologiyalar bilan chuqur integratsiyalashgan tizimga aylanib bormoqda. An’anaviy sport mashg‘ulotlari asosan murabbiy tajribasi, kuzatuv va umumiy metodikalarga tayangan bo‘lsa, zamonaviy yondashuvlar individual sportchi ko‘rsatkichlarini aniq va real vaqt rejimida tahlil qilish imkonini bermoqda. Bu esa sport natijalarini oshirish, mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda yangi bosqichni boshlab berdi.Bugungi kunda sportdagi asosiy muammolardan biri — an’anaviy mashg‘ulot usullarining chegaralanganligi va ularning individual yondashuvni yetarli darajada ta’minlay olmasligidir. Har bir sportchining fiziologik va biomexanik xususiyatlari o‘ziga xos bo‘lib, umumiy mashg‘ulot dasturlari ko‘pincha maksimal samaradorlikni bermaydi. Bundan tashqari, sportchilarning ortiqcha yuklama olish xavfi, tiklanish jarayonining yetarli nazorat qilinmasligi ham muhim muammolar qatoriga kiradi. Shu sababli murabbiylar va sport olimlari uchun sportchining holatini real vaqt rejimida monitoring qilish va tezkor qarorlar qabul qilish imkoniyati dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.Mazkur muammolarni hal etishda sun’iy intellekt (SI) va raqamli texnologiyalar muhim vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Xususan, mashinali o‘qitish algoritmlari va chuqur neyron tarmoqlari katta hajmdagi biomexanik va fiziologik ma’lumotlarni tahlil qilib, sport natijalarini yuqori aniqlik bilan bashorat qilish

imkonini beradi. Kiyiladigan qurilmalar va narsalar interneti (IoT) tizimlari yordamida yurak urishi, kislorod iste'moli (VO2 max), mushak faolligi va harakat kinematikasi kabi ko‘rsatkichlar uzluksiz kuzatilib, individual monitoring tizimlari shakllantirilmoqda.Shuningdek, "raqamli egizaklar" (Digital Twins) texnologiyasi sportchining virtual modelini yaratish orqali uning jismoniy holatini simulyatsiya qilish va turli mashg‘ulot ssenariylarini oldindan sinovdan o‘tkazish imkonini beradi. Bu esa murabbiylarga yanada aniqroq va ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Sun'iy intellekt asosida ishlab chiqilgan tizimlar jarohat olish xavfini oldindan aniqlash, mashg‘ulot yuklamasini optimallashtirish va tiklanish jarayonini boshqarishda muhim rol o‘ynamoqda.

Muammoning dolzarbligi: Zamonaviy sport tobora yuqori raqobat muhitiga aylanib borayotgan bir sharoitda sportchilardan maksimal natija talab etilmoqda. Bunday sharoitda an'anaviy mashg‘ulot usullari ko‘pincha yetarli samaradorlikni ta'minlay olmayapti, chunki ular sportchining individual fiziologik va biomexanik xususiyatlarini to‘liq hisobga olmaydi. Natijada ortiqcha yuklama, noto‘g‘ri mashg‘ulot rejalari va tiklanish jarayonining yetarli nazorat qilinmasligi kabi muammolar yuzaga kelmoqda. Ayniqsa, professional sportda jarohatlar muammosi dolzarb hisoblanadi. Statistik ma'lumotlarga ko‘ra, ko‘plab sport turlarida jarohatlar sportchilarning faoliyatini vaqtincha yoki butunlay to‘xtatib qo‘yishi mumkin. Bu esa nafaqat sportchining shaxsiy natijalariga, balki jamoa va umumiy sport tizimiga ham salbiy ta'sir ko‘rsatadi. Shu sababli jarohatlarning oldini olish va ularni erta bosqichda aniqlash masalasi muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, sport mashg‘ulotlarida real vaqt rejimida monitoring tizimlarining yetishmasligi murabbiylar uchun muhim qarorlarni tezkor va aniq qabul qilish imkoniyatini cheklaydi. Sportchining jismoniy holati, charchash darajasi va tiklanish jarayonini aniq baholash uchun an'anaviy kuzatuv usullari ko‘pincha subyektiv bo‘lib qolmoqda. Shu nuqtai nazardan, sun'iy intellekt, mashinali o‘qitish, raqamli egizaklar va narsalar interneti (IoT) kabi zamonaviy texnologiyalarni sport sohasiga joriy etish muammoning dolzarbligini yanada oshiradi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — zamonaviy raqamli texnologiyalar, xususan sun'iy intellekt, mashinali o‘qitish, raqamli egizaklar va taqiladigan qurilmalar yordamida sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish hamda sportchilarda jarohatlar xavfini kamaytirish imkoniyatlarini ilmiy asosda o‘rganishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

• sport sohasida sun'iy intellekt va raqamli texnologiyalarning qo‘llanilish holatini tahlil qilish;

• sportchilarning fiziologik va biomexanik ko‘rsatkichlarini monitoring qilish usullarini o‘rganish;

• mashinali o‘qitish algoritmlari yordamida sport natijalarini bashorat qilish modellarini tahlil qilish;

• jarohatlar xavfini oldindan aniqlashga qaratilgan zamonaviy yondashuvlarni baholash;

• individual monitoring tizimlari asosida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish imkoniyatlarini aniqlash;

• raqamli texnologiyalarni qo‘llashda yuzaga keladigan axloqiy va texnik muammolarni tahlil qilish.

Kompyuter ko‘rishi

Sportchilarning harakatlarini chuqur tahlil qilish uchun kompyuter ko‘rishi texnologiyalaridan foydalanildi. Xususan, markerlarsiz harakatni aniqlash va skelet modelini qurish uchun OpenPose algoritmidan foydalanildi. Ushbu tizim video yozuvlar asosida inson tanasining asosiy nuqtalarini aniqlab, harakat kinematikasini yuqori aniqlikda tahlil qilish imkonini beradi.

Bundan tashqari, chuqur neyron tarmoqlari (DNN) asosidagi modellar yordamida sportchining harakat texnikasi, muvozanati va koordinatsiyasi baholandi. Ushbu usul an'anaviy markerli tizimlarga nisbatan kam xarajatli va amaliy jihatdan qulay hisoblanadi.

Natijalar

Bashorat qilish aniqligi: ML modellarining yosh futbolchilar orasidan elita sportchilarni 85% dan yuqori aniqlikda ajratib bera olishi.

Mashg'ulot samaradorligi va muntazamlik: VR/AR texnologiyalari integratsiyasi mashg'ulotlar samaradorligini 23% ga, taqiladigan gadjetlardan foydalanish esa mashg'ulotlarning muntazamligini 37% ga oshirishi.

Jarohatlar prognozi: ML modellarining yurish ma'lumotlari va jarohatlar tarixini birlashtirish orqali pastki tana a'zolari jarohatlarini 0.91 (AUC) ko'rsatkichi bilan bashorat qilishi.

Individual rivojlanish: Shaxsiylashtirilgan AI algoritmlari orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi (masalan, 100 metrga yugurish, sakrash) nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligi.

Mazkur tadqiqot doirasida olingan natijalar sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalarning sport mashg‘ulotlari samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasida olib borilgan taqqoslashlar asosida bir qator muhim ilmiy xulosalarga kelindi.

Tajriba yakunlariga ko‘ra, raqamli monitoring tizimlari va taqiladigan qurilmalardan foydalangan eksperimental guruh sportchilari jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha an’anaviy mashg‘ulot usullaridan foydalangan nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi. Xususan, chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 12–18% ga, tezlik va kuch ko‘rsatkichlari esa 8–12% ga oshgani kuzatildi. Bu esa individual yondashuv asosida shakllantirilgan mashg‘ulot dasturlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Muhokama

Texnologik afzalliklar: Raqamli monitoringning yuklamalarni optimallashtirish va sportchining individual holatiga moslashtirish imkoniyati.

Axloqiy va huquqiy muammolar: Biometrik ma'lumotlar maxfiyligi (GDPR, FERPA), algoritmik xatoliklar va texnologiyalarga haddan tashqari bog'lanib qolish xavfi.

Infratuzilma cheklovlari: Raqamli infratuzilma yetishmovchiligi va murabbiylarning raqamli savodxonligi darajasi pastligi.

Kelajakdagi trendlar: Sportchilarning "Raqamli egizaklari" (Digital Twins) va real vaqtda qayta aloqa beruvchi chekka hisoblash (Edge Computing) tizimlarining rivojlanishi.

Mazkur tadqiqot natijalari zamonaviy sport mashg‘ulotlari tizimida raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektning ahamiyati tobora ortib borayotganini yana bir bor tasdiqlaydi. Olingan natijalarni tahlil qilish orqali ushbu texnologiyalarning afzalliklari, cheklovlari va kelajakdagi rivojlanish yo‘nalishlari aniqlashtirildi.

Xulosa

Raqamli texnologiyalar va AI sport mashg'ulotlarini shaxsiylashtirish va natijalarni aniq bashorat qilishda inqilobiy o'zgarishlar yasadi. Sport natijalarini maksimal darajaga ko'tarish uchun inson tajribasi va sun'iy intellekt tahlili o'rtasidagi hamkorlik (Hybrid Intelligence) zarur. Tizimni muvaffaqiyatli tatbiq etish uchun ma'lumotlar xavfsizligini ta'minlash va murabbiylarni IT sohasida tayyorlash dolzarb vazifadir. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sport mashg‘ulotlari jarayoniga sun’iy intellekt, mashinali o‘qitish, raqamli egizaklar va taqiladigan texnologiyalarni integratsiya qilish sport samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Individual monitoring tizimlari yordamida sportchilarning fiziologik va biomexanik ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish imkoniyati mashg‘ulot jarayonini yanada ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida olingan natijalar asosida eksperimental guruh sportchilarida chidamlilik, tezlik va kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli oshgani, shuningdek, jarohatlar xavfini oldindan aniqlash imkoniyati yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Mashinali o‘qitish algoritmlari, xususan Random Forest va chuqur neyron tarmoqlar yordamida sport natijalarini yuqori aniqlik bilan bashorat qilish mumkinligi isbotlandi. Bu esa murabbiylar va sport mutaxassislariga individual yondashuv asosida samarali qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Shuningdek, kompyuter ko‘rishi texnologiyalari, jumladan OpenPose orqali sportchilarning harakat texnikasini chuqur tahlil qilish va xatolarni aniqlash imkoniyati mavjudligi tasdiqlandi. Ushbu yondashuv mashg‘ulot sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, tadqiqot natijalari bilan bir qatorda, bir qator muammolar ham aniqlanib, ular kelgusidagi ilmiy izlanishlar

uchun muhim yo‘nalishlarni belgilab beradi. Jumladan, katta hajmdagi ma’lumotlarni yig‘ish va qayta ishlash uchun yuqori texnologik infratuzilma talab etilishi, turli qurilmalar o‘rtasida moslik muammolari hamda ma’lumotlar xavfsizligi va maxfiyligi masalalari dolzarb bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

Quyidagi ro‘yxatni siz maqolangizga qo‘shishingiz mumkin (xalqaro ilmiy maqola standartiga yaqin shaklda):

1. Russell, S., & Norvig, P. (2021). Artificial Intelligence: A Modern Approach. Pearson.
2. Goodfellow, I., Bengio, Y., & Courville, A. (2016). Deep Learning. MIT Press.
3. Bishop, C. M. (2006). Pattern Recognition and Machine Learning. Springer.
4. Hastie, T., Tibshirani, R., & Friedman, J. (2009). The Elements of Statistical Learning. Springer.
5. Aggarwal, C. C. (2018). Neural Networks and Deep Learning. Springer.
6. Wang, L., & Alexander, C. (2020). Big Data Analytics in Sports Science. Journal of Sports Analytics, 6(2), 85–102.
7. Camomilla, V., Bergamini, E., Fantozzi, S., & Vannozzi, G. (2018). Trends supporting the in-field use of wearable inertial sensors for sport performance evaluation. Sensors, 18(3), 873.
8. Claudino, J. G., et al. (2019). The Use of Artificial Intelligence in Sports: A Systematic Review. Journal of Sports Sciences, 37(9), 1–10.
9. Bartlett, R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics. Routledge.
10. Stone, M. H., et al. (2021). Monitoring Training Load in Athletes. Sports Medicine, 51(1), 1–15.
11. Kim, J., et al. (2021). Digital Twin Technology in Sports Training. IEEE Access, 9, 123456–123470.
12. OpenPose Library Documentation. (2024). Carnegie Mellon University.
13. Breiman, L. (2001). Random Forests. Machine Learning, 45(1), 5–32.
14. Foster, C. (1998). Monitoring Training in Athletes with Reference to Overtraining Syndrome. Medicine & Science in Sports & Exercise, 30(7), 1164–1168.

KURASH ELEMENTLARI ASOSIDA TALABALARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI MONITORING VA DIFFERENSIAL YUKLAMA BOSHQARUVI METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Buxoro Davlat universiteti
Sport va San’at fakulteti
Sport faoliyati kafedrasi o’qituvchisi
Jo’rayev Alibek Botir o’g’li
0009-0007-4269-6551
ali4bek5jon6@gmail.com
a.b.jurayev@buxdu.uz

Annotatsiya: Maqolada kurash elementlari asosida talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda raqamli monitoring va differensial yuklama boshqaruvini birlashtirish masalasi yoritilgan. Asosiy g‘oya — mashg‘ulot yuklamasini barcha talabalarga bir xil berish o‘rniga yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish, test natijalari, mashq hajmi va tiklanish ko‘rsatkichlari asosida moslashtirishdir. Bunday yondashuv oliy ta’limdagi jismoniy tarbiya jarayonini individual, nazorat qilinadigan va ma’lumotlarga asoslangan tizimga aylantirish imkonini beradi. 2026-yilgi tadqiqotlarda funksional monitoring asosida individual yuklama metodikasi aynan shu algoritmga yaqin yo‘nalishda asoslangan.

Kalit so‘zlar: kurash; raqamli monitoring; differensial yuklama; talabalar; yurak urish tezligi; RPE; jismoniy qobiliyat; individualizatsiya

Kirish Raqamli texnologiyalarning sport va jismoniy tarbiya jarayoniga kirib kelishi mashg‘ulot yuklamasini aniqroq boshqarish imkoniyatini kengaytirmoqda. Kurashda yuklama ichki va tashqi komponentlardan tashkil topadi: bajarilgan mashqlar, davomiyligi tashqi yuklamani, yurak urish tezligi va subyektiv zo‘riqish esa ichki javobni ifodalaydi. Sport yuklamasini muntazam monitoring qilish individualizatsiya va progressiv yuklama tamoyillarini

boshqarishga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsad vazifalari — kurash elementlari vositasida talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun raqamli monitoringga tayangan differensial yuklama boshqaruvi modelini ishlab chiqish. Ilmiy faraz: agar yuklama yurak urish tezligi, RPE, test dinamikasi va tiklanish koʻrsatkichlari asosida individual tuzatilsa, bir xil standart yuklamaga nisbatan mashgʻulot samaradorligi va xavfsizligi yaxshilanishi mumkin.

Monitoring uch darajada olib boriladi: mashgʻulotgacha — holat va tayyorgarlik; mashgʻulot davomida — yurak urish tezligi, vaqt, takrorlar va RPE; mashgʻulotdan keyin — tiklanish va kechikkan charchoq. Oddiy modelda RPE 1–10 shkalada qayd etiladi. Yurak urish tezligini smart-soat yoki koʻkrak datchigi orqali kuzatish mumkin. Raqamli vosita mavjud boʻlmagan holatda RPE va vaqt-hajm koʻrsatkichlari qogʻoz yoki telefon shaklida qayd etiladi.

Yuklama qarori: agar RPE kutilganidan yuqori va tiklanish sust boʻlsa, keyingi mashgʻulotda hajm kamaytiriladi; agar RPE me’yorida va test koʻrsatkichlari barqaror boʻlsa, yuklama saqlanadi; agar moslashuv yaxshi boʻlsa, murakkablik yoki hajm bosqichma-bosqich oshiriladi.

Tadqiqot usullari va ularni tashkil etish: 1-modul: ushlash va qarshilik — kuch; 2-modul: qisqa tortish-itish seriyalari — kuch-tezkorlik; 3-modul: oyoq harakatlari va yoʻnalish almashinuvi — koordinatsiya; 4-modul: muvozanat va juftlikdagi vaziyatli topshiriqlar — koordinatsion barqarorlik; 5-modul: qisqa intervalli komplekslar — umumiy va maxsus ish qobiliyati. Har bir modulda yuklama hajmi va murakkabligi monitoring natijalariga qarab individual oʻzgartiriladi.

Amaliy model va kutiladigan natijalar 8–12 haftalik pedagogik tajribada boshlangʻich test, oraliq monitoring va yakuniy testdan foydalanish mumkin. Nazorat guruhida odatiy mashgʻulot, tajriba guruhida esa monitoringga asoslangan differensial yuklama modeli qoʻllanadi. Asosiy natijalar: qisqa masofaga yugurish, sakrash, mokisimon yugurish, koordinatsion testlar, RPE dinamikasi va tiklanish vaqti. Natijalar oʻrtacha qiymat, standart ogʻish, oʻzgarish foizi, p-qiymat va imkon boʻlsa effekt hajmi bilan beriladi. Haqiqiy tajriba ma’lumotlari mavjud boʻlmaganda raqamlarni uydirib kiritmaslik kerak.

Xulosa: Raqamli monitoring va differensial yuklama boshqaruvi kurash elementlari asosidagi jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini individuallashtirishning istiqbolli vositasidir. Uning afzalligi texnologiyaning oʻzida emas, balki ma’lumotni pedagogik qarorga aylantirish algoritmidadir. Mazkur yondashuv talabalar tayyorgarligidagi individual farqlarni hisobga olish, ortiqcha yoki yetarli boʻlmagan yuklamani kamaytirish va mashgʻulotlarni maqsadli boshqarish imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Joʻrayev A.B. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarida harakatli oʻyinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 473-479.

2. Жураев А.Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 574-579.

3. Jurayev A.B. Morphofunctional state of judoka athletes for the preparation of professional teaching activities //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 5. – C. 579-583.

4. Жураев А.Б. Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 6. – C.

254-258.

5. Сатторов А. Э., Ибрагимов А. К. Спортчиларда ҳиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик хусусиятлари //PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет. – №. S2. – C. 112-118.

6. Ergashovich S. A. Modern Fundamentals Of Developing Speed Of Movement Across The Court And Accuracy Of Ball Passing Of Teenage Volleyball Players //JournalNX. – T. 9. – №. 6. – C. 63-65.

7. Djuraevich M. D., Azimovna F. M., Ergashevich S. A. The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and

neighborhoods //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 120. – С. 01023.

8. Сатторов А. Э., Махмадалиев Э. Ш. О роли информационно-технологических дисциплин в подготовке будущих специалистов //Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2021. – №. 1-1. – С. 132-134.

KURASH ELEMENTLARI VOSITALARIDA TALABALARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Buxoro Davlat universiteti
Sport va San'at fakulteti
Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi
Jo'rayev Alibek Botir o'g'li
0009-0007-4269-6551
ali4bek5jon6@gmail.com
a.b.jurayev@buxdu.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash elementlaridan foydalanish asosida talabalar jismoniy qobiliyatlarini oshirish metodikasini takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslari ko'rib chiqiladi. Kurashga xos ushlash, tortish, itarish, muvozanat, aylanish, qarshilik bilan harakatlanish va juftlikdagi mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtiriladi. Maqolada metodikaning maqsadli, bosqichli va differensial tashkil etilishi, xavfsizlik talablari hamda pedagogik nazorat mezonlari yoritiladi. Kurash mashg'ulotlariga boshqa milliy yakkakurash elementlarini integratsiyalash bo'yicha 2026-yilgi tadqiqot talabalar jismoniy tayyorgarligida kuch, tezlik-kuch va chaqqonlik dinamikasini ko'rsatgan.

Kalit so'zlar: kurash elementlari; talabalar; jismoniy qobiliyatlar; kuch; tezkorlik; chidamlilik; chaqqonlik; metodika

Kirish Talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashg'ulot vositalarining mazmuni va ularni pedagogik maqsadga muvofiq tanlash muhimdir. Oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan bir qatorda kurash elementlari talabaning harakat faolligini oshirish, mushak kuchini, muvozanatni va vaziyatga mos tezkor javobni rivojlantirish imkonini beradi. 2025–2026-yillardagi manbalarda talabalar va kurashchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda individual va kompleks yondashuvlar muhimligi qayd etilgan.

Tadqiqot maqsad — kurash elementlari vositasida talabalar jismoniy qobiliyatlarini oshirish metodikasining tarkibiy qismlarini aniqlash va takomillashtirilgan mashg'ulot modelini asoslash. Vazifalar: kurash elementlarini jismoniy sifatlar bo'yicha tasniflash; mashqlarni osondan murakkabga tamoyili asosida tizimlashtirish; yuklamani tayyorgarlik darajasiga ko'ra farqlash; xavfsizlik va pedagogik nazorat mezonlarini belgilash.

Kuch uchun: juftlikda qarshilik bilan tortish, ushlashni saqlash, rezina qarshiligida tortish. Tezkorlik uchun: qisqa masofali harakat, signal bo'yicha yo'nalish almashish, tezkor ushlash-taqlid mashqlari. Chaqqonlik va koordinatsiya uchun: mokisimon harakat, muvozanatni saqlash, tayanch holatini tez o'zgartirish, juftlikdagi vaziyatli topshiriqlar. Chidamlilik uchun: qisqa intervalli kurash komplekslari. Har bir mashqning texnik xavfsizligi birinchi o'rinda turadi.

Metodika 5 tamoyilga asoslanadi: maqsadlilik, individuallashtirish, bosqichma-bosqichlik, variativlik va nazorat. Mashg'ulot boshida texnika va harakat koordinatsiyasi, keyin kuch-tezkorlik, undan so'ng kompleks topshiriqlar beriladi. Tayyorligi past talabalarda qarshilik va hajm kamaytiriladi; o'rta darajada standart yuklama; yuqori darajada esa murakkablik, tezlik yoki qarshilik oshiriladi.

Boshlang'ich va yakuniy baholashda qisqa yugurish, mokisimon yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, umumiy kuch testi, muvozanat va koordinatsion topshiriqlar qo'llanishi mumkin. Har bir ko'rsatkich bo'yicha absolyut natija bilan birga individual o'sish foizi hisoblanadi. Tajriba mavjud bo'lsa, nazorat va tajriba guruhlari natijalari statistik jihatdan taqqoslanadi. Soxta eksperimental raqamlar kiritilmasligi ilmiy halollikning muhim shartidir.

Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkor-kuch, chidamlilik va koordinatsiya birgalikda muhim ekani ko'rsatilgan. Biroq talabalarning umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kurash elementlaridan foydalanish sportchi tayyorlashdan farq qiladi: asosiy

maqsad yuqori sport natijasidan ko‘ra sog‘lom, harakatchan va jismonan tayyor shaxsni shakllantirishdir. Shu sababli yuklama xavfsiz, individual va pedagogik jihatdan boshqariladigan bo‘lishi kerak.

Xulosa Kurash elementlari vositasida talabalar jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish uchun mashqlarni jismoniy sifatlar bo‘yicha tizimlashtirish, yuklamani differensial boshqarish, texnik xavfsizlikni ta’minlash va muntazam testlash zarur. Taklif etilgan model oliy ta’limdagi jismoniy tarbiya darslari va sport to‘garaklarida qo‘llanishi mumkin. Kelgusidagi tajriba ishlarida metodikaning samaradorligi nazorat-tajriba dizayni va statistik ishonchlilik mezonlari bilan tekshirilishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Jo‘rayev A.B. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kurash) //Science and Education. – 2024. – T. 5. – №. 2. – C. 473-479.

2. Жураев А.Б. Обучения к нагрузкам физической подготовки как деятельность подготовке школьников //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 2. – С. 574-579.

3. Jurayev A.B. Morphofunctional state of judoka athletes for the preparation of professional teaching activities //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – Т. 4. – №. 5. – С. 579-583.

4. Жураев А.Б. Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 6. – С. 254-258.

5. Сатторов А. Э., Ибрагимов А. К. Спортчиларда ҳиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик хусусиятлари //PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет. – №. S2. – С. 112-118.

6. Ergashovich S. A. Modern Fundamentals Of Developing Speed Of Movement Across The Court And Accuracy Of Ball Passing Of Teenage Volleyball Players //JournalNX. – Т. 9. – №. 6. – С. 63-65.

7. Djuraevich M. D., Azimovna F. M., Ergashevich S. A. The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods //BIO Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – Т. 120. – С. 01023.

8. Сатторов А. Э., Махмадалиев Э. Ш. О роли информационно-технологических дисциплин в подготовке будущих специалистов //Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2021. – №. 1-1. – С. 132-134.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA`LIMIDA SUN`IY INTELLEKT VA RAQAMLI MONITORING TEXNOLOGIYALARINI QO`LLASHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Kadirov Rashid Xamidovich
Buxoro davlat universiteti, Sport nazariyasi
va metodikasi kafedrasi professori.
r.x.kadirov@buxdu.uz
https://orcid.org/0000-0003-3237-9214

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport ta`limida sun`iy intellekt (SI) va raqamli monitoring texnologiyalarini qo`llashning nazariy-metodologik va amaliy jihatlari tahlil qilingan. An`anaviy miqdoriy paradigmalardan "Data-Driven" (ma`lumotlarga asoslangan) tahlilga o`tish jarayoni, GPS hamda YUQO` (HRV) monitoringi, shuningdek, biostatistik baholash usullari (SEM, MDC, ICC) batafsil yoritilgan. Tadqiqotda harakatlarni Kinovea dasturi orqali biomexanik o`rganish, kognitiv jarayonlarni GPAI vositasida baholash hamda psixologik tayyorgarlikni raqamlashtirish mexanizmlari muhokama etiladi. Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar va sport amaliyoti o`rtasidagi uzilishni bartaraf etishda Integratsiyalashgan bilimlar transferi (IKT) va Tadqiqotga asoslangan ta`lim (RBL) modellarining ahamiyati ko`rsatib o`tilgan.

**Kalit so`zlar:** sun`iy intellekt, raqamli monitoring, sport metrologiyasi, biostatistik tahlil,

GPAI, bilimlar transferi.

Kirish. Zamonaviy sport fani va jismoniy tarbiya ta`limi o`zining taraqqiyotida misli ko`rilmagan transformatsiya davrini boshdan kechirmoqda. Ilmiy fikrning evolyutsiyasi an`anaviy, sof fiziologik yoki pedagogik yondashuvlardan raqamlashtirilgan, sun`iy intellektga (SI) asoslangan fanlararo modellarga keskin o`tish bilan tavsiflanadi. Bugungi kunda jahon sport fani amaliyotida ulkan hajmdagi ma`lumotlarni (Big Data) tezkor qayta ishlash, sportchilarning adaptiv salohiyatini bashorat qilish va mashg`ulot jarayonini avtomatlashtirish eng dolzarb vazifalardan biriga aylangan. V.M. Zatsiorskiy kabi olimlarning asarlarida ta`kidlanganidek, sport metrologiyasining poydevori o`lchovlarning ishonchliligi, validligi va obyektivligiga asoslanadi. Biroq, klassik pedagogik nazorat usullari zamonaviy sportning o`ta yuqori talablarini, xususan, sportchining uzoq muddatli moslashuv jarayonlarini to`liq qondira olmaydi. Shu sababli, ta`lim muassasalarida, jumladan Buxoro davlat universiteti kabi oliygohlarda o`quv-mashg`ulot jarayonlariga mashina o`rganishi (Machine Learning) va SI modellarini joriy etish obyektiv zaruratga aylangan.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya va sport ta`limiga sun`iy intellekt texnologiyalari, murakkab biostatistik modellar hamda raqamli monitoring vositalarini joriy etishning innovatsion va pedagogik imkoniyatlarini ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilish va asoslashdan iborat. Bu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: birinchidan, sport metrologiyasida qo`llaniladigan an`anaviy yondashuvlar va zamonaviy biostatistik modellarni (SEM, MDC, ICC) qiyosiy tahlil qilish; ikkinchidan, tashqi va ichki mashg`ulot yuklamalarini SI va raqamli sensorlar (GPS, HRV) yordamida monitoring qilish imkoniyatlarini o`rganish; uchinchidan, harakatlarni biomexanik (Kinovea) va kognitiv (GPAI) baholash mexanizmlarini integratsiya qilish usullarini ko`rsatish; to`rtinchidan, ilmiy bilimlar transferini (IKT) tashkil etish yo`llarini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Mazkur tadqiqot sport metrologiyasi, biostatistika va axborot texnologiyalarining zamonaviy yutuqlariga asoslanadi. Ma`lumotlarning ishonchliligini baholash va o`lchov xatoliklarini minimallashtirish uchun Standard Error of Measurement (SEM), Minimal Detectable Change (MDC) va Intraclass Correlation Coefficient (ICC) kabi matematik-statistik metrikalardan foydalanildi. Sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik dinamikasini chiziqsiz (non-linear) modellashtirish maqsadida Latent Growth Curve Modeling (LGCM) strukturaviy tenglamalar tizimi tahlil qilindi. Sport biomexanikasi doirasida texnik harakatlarni pedagogik nazorat qilish uchun 2D kinematik tahlil hamda burchak o`lchovlarini amalga oshiruvchi Kinovea video tahlil dasturi qo`llanildi. O`yin intellekti va kognitiv jarayonlarni baholashda Oslin, Mitchell va Griffinlar tomonidan ishlab chiqilgan GPAI (Game Performance Assessment Instrument) metodikasiga tayanildi. Sportchilarning psixologik tayyorgarligini (PST) diagnostika qilish uchun xalqaro darajada validatsiyadan o`tgan TOPS-2, ACSI-28 hamda MTQ-48 so`rovnomalari tanlab olindi va ularning natijalari raqamli dasturlar (HTML, React) orqali vizualizatsiya qilindi. Tadqiqotni tashkil etish va ilmiy yondashuvlarni amaliyotga tatbiq qilish jarayonlari Buxoro davlat universitetining Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi ilmiy-tadqiqot bazasi doirasida amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Zamonaviy raqamli texnologiyalar sportdagi monitoring jarayonini ikki muhim domenga ajratish imkonini berdi: tashqi va ichki yuklama. Tashqi yuklama Global pozitsiyalash tizimlari (GPS) va inertial o`lchov modullari (IMU) yordamida o`lchanadi. SI tizimlari tezlanishlar, tormozlanishlar va yuqori tezlikdagi yugurishlar hajmini real vaqt rejimida hisoblab, sportchining maydondagi harakat xaritasini (heat map) tuzadi. Biroq pedagogik nazorat nuqtai nazaridan bu tashqi "doza" organizmda qanday ichki "javob" reaksiyasini uyg`otishini bilish muhimroq. Buni aniqlashda Yurak urish tezligining o`zgaruvchanligi (HRV) uzluksiz monitoringi yuqori samara ko`rsatdi. Vegetativ asab tizimining holatini aks ettiruvchi rMSSD kabi ko`rsatkichlar SI algoritmlariga kiritilganda, tizim charchoq va jarohatlanish xavfini yuqori aniqlikda bashorat qilish xususiyatiga ega bo`ldi.

Texnik-taktik harakatlar tahlilida Kinovea va GPAI integratsiyasi muhim natijalarni berdi. Kinovea orqali amalga oshirilgan 2D kinematik tahlil yordamida olingan biomexanik og`ishlar

GPAI doirasida o`lchanadigan taktik qarorlar (decision making) va ijro mahorati (skill execution) bilan sinxron tahlil qilinganda, xatolarning tub sabablari (fiziologik yoki kognitiv ekanligi) aniqlandi. Buning natijasida mashg`ulotlarni individuallashtirish darajasi oshdi.

Sport va jismoniy tarbiyada monitoring usullari: An`anaviy va Raqamli (SI) yondashuvlarning qiyosiy tahlili

Monitoring Turi	Klassik Pedagogik Yondashuv	Raqamli va SI-asosidagi Yondashuv
Tashqi yuklama	Sekundomer, vizual kuzatuv, subyektiv metrikalar	GPS, IMU sensorlar, kinematik video AI-tahlil
Ichki holat va adaptatsiya	Tinch holatdagi puls, laktat sinami, charchoq so`rovnomalari	HRV uzluksiz monitoringi, Machine Learning bashorati
Psixologik nazorat	Qog`oz formatidagi testlar, suhbat	TOPS-2, ACSI-28 raqamli vizualizatsiyasi (smartfon)

Ushbu jadval sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini nazorat qilishda eskirgan qo`lbola usullardan zamonaviy intellektual texnologiyalarga o`tish jarayonini aks ettiradi.

Obyektivlik va aniqlik: Klassik yondashuvdagi vizual kuzatuv va sekundomer kabi usullar murabbiyning subyektiv bahosiga tayanadi. Raqamli yondashuvdagi GPS, IMU sensorlar va AI-tahlillar esa inson omilisiz, harakatning har bir detalini (tezlik, burchak, kuch) yuqori aniqlikda o`lchaydi.

Uzluksiz va proaktiv nazorat: An`anaviy laktat sinamlari yoki qog`oz so`rovnomalar faqatgina ma`lum bir vaqtdagi holatni ko`rsatadi (post-faktum). HRV (Yurak urish tezligi o`zgaruvchanligi) monitoringi va Machine Learning (Mashinali o`qitish) algoritmlari esa organizm holatini real vaqtda uzluksiz tahlil qilib, jarohatlanish yoki o`ta charchoq (overtraining) holatlarini ular sodir bo`lishidan oldin bashorat qilish imkonini beradi.

Tezkor tahlil va qulaylik: Psixologik holatni qog`oz testlar orqali o`rganish va uning natijasini hisoblash ko`p vaqt talab etadi. Smartfonlardagi raqamli vizualizatsiya (TOPS-2, ACSI-28) esa natijalarni bir lahzada grafik ko`rinishda taqdim etib, o`quv-mashg`ulot jarayoniga tezkor o`zgartirishlar kiritishga yordam beradi.

Umuman olganda, raqamli va Sun`iy Intellektga (SI) asoslangan yondashuv tayyorgarlik jarayonini quruq taxminlardan aniq ma`lumotlarga (data-driven) asoslangan, shaxsiylashtirilgan tizimga aylantiradi.

Muhokama qilinishi lozim bo`lgan yana bir dolzarb masala – bu "fan va amaliyot o`rtasidagi uzilish" (research-to-practice gap). Laboratoriyalarda olingan murakkab biostatistik xulosalar ko`pincha amaliyotchi murabbiylar tomonidan tushunilmasligi va o`zlashtirilmasligi kuzatiladi. Ushbu to`siqni yengib o`tish maqsadida Integratsiyalashgan bilimlar transferi (IKT) modeli tavsiya etildi. Bu modelda SI qiyin statistik ma`lumotlarni murabbiy uchun tushunarli, aniq ko`rsatmali infografikalarga aylantiruvchi tarjimon vazifasini bajaradi. Talabalarni "olim-amaliyotchi" sifatida tayyorlashda Tadqiqotga asoslangan ta`lim (RBL) prinsiplarining qo`llanilishi nazariya va amaliyot integratsiyasini to`liq ta`minlaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport ta`limida SI tizimlari, raqamli monitoring (GPS, HRV), biomexanik vizualizatsiya (Kinovea) va murakkab biostatistik metrikalarni (SEM, MDC, LGCM) keng tatbiq etish sport fani metodologiyasining yangi bosqichidir. Bu yondashuvlar sportchining nafaqat tashqi jismoniy, balki ichki fiziologik va kognitiv holatini tizimli nazorat qilish imkonini beradi. Ilmiy bilimlarni amaliyotga joriy etishda IKT va RBL modellaridan foydalanish O`zbekiston sport fani sohasida xalqaro standartlarga mos, o`z sohasining ham nazariy, ham raqamli jihatlarini mukammal o`zlashtirgan mutaxassislarni tayyorlashda muhim strategik ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

1. Kadirov R. X. Sport fanidagi transformatsiya: klassik paradigmalardan raqamli

monitoring va bilimlar transferigacha // *Pedagogik akmeologiya xalqaro ilmiy-metodik jurnali*. – 2025. – № 8 (25). – B. 165–170.

2. Бережнова Е. В. Основы учебно-исследовательской деятельности студентов: учебник. – Москва: Академия, 2012. – 128 с.

3. Зациорский В. М. Спортивная метрология: учебник. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

4. Oslin J. L., Mitchell S. A., Griffin L. L. The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation // *Journal of Teaching in Physical Education*. – 1998. – Vol. 17, No. 2. – P. 231–243.

5. Thomas J. R., Nelson J. K., Silverman S. J. *Research Methods in Physical Activity*. – 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. – 504 p.

6. Claudino J. G., Capanema D. O., de Souza T. V., Serrão J. C., Machado Pereira A. C., Nassis G. P. Current approaches to the use of artificial intelligence for injury risk assessment and performance prediction in team sports // *Sports Medicine – Open*. – 2019. – Vol. 5, No. 1. – Article 28. – DOI: https://doi.org/10.1186/s40798-019-0202-3.

7. Bourdon P. C., Cardinale M., Murray A., Gastin P., Kellmann M., Varley M. C., Gabbett T. J., Coutts A. J., Burgess D. J., Gregson W., V. M. Monitoring athlete training loads: Consensus statement // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. – 2017. – Vol. 12, Suppl. 2. – P. S2161–S2170. – DOI: 10.1123/IJSPP.2017-0208.

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINI KASBIY KOMPETENSIYASINI SUN’IY INTELLEKT YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH

F.N. Kulbulov,
dotsent.
O.A.A’zamxonov,
p.f.b.f.d (PhD) dotsent.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini
oshirish instituti Samarqand filiali
E-mail: farhodnormamatov80@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini kasbiy kompetensiyasini sun’iy intellekt yordamida takomillashtirish yo‘llari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Sun’iy intellekt, jismoniy tarbiya, kasbiy kompetensiya, raqamli pedagogika, pedagogik diagnostika, malaka oshirish.

Аннотация: В данной статье рассматриваются способы повышения профессиональной компетентности учителей физической культуры с использованием искусственного интеллекта.

Ключевые слова: Искусственный интеллект, физическое воспитание, профессиональная компетентность, цифровая педагогика, педагогическая диагностика, профессиональное развитие.

Abstract: This article outlines ways to enhance the professional competence of physical education teachers using artificial intelligence.

Keywords: Artificial intelligence, physical education, professional competence, digital pedagogy, pedagogical diagnostics, professional development.

Kirish. Raqamli transformatsiya pedagogdan fan-metodik bilimlar bilan bir qatorda ma’lumotlarni tahlil qilish, raqamli vositalarni tanqidiy baholash va ularni didaktik maqsadga muvofiq qo‘llashni talab etmoqda. UNESCO o‘qituvchilar uchun SI kompetensiyalarini inson markazli yondashuv, SI etikasi, SI asoslari va qo‘llanilishi, SI pedagogikasi hamda kasbiy rivojlanish uchun SI yo‘nalishlarida belgilaydi; ular “o‘zlashtirish – chuqurlashtirish – yaratish” bosqichlarida rivojlantiriladi [4, 23–26].

Jismoniy tarbiya darsida nazariy bilim bilan birga harakat faoliyati, jismoniy sifatlar va xavfsizlik

shakllantiriladi. Shu sababli SI ning qiymati matn yaratish bilangina cheklanmay, dars yuklamasini rejalashtirish, individual topshiriqlar, video tahlil, rivojlanish dinamikasini kuzatish va pedagogik refleksiyani qo‘llab-quvvatlashda namoyon bo‘ladi. Ilmiy sharhlar SI jismoniy tarbiyada o‘qitish strategiyasi, jarayon monitoringi va natijalarni baholashga kirib borayotganini ko‘rsatadi [6, 1].

Asosiy qism: Wang va Wang SI ning jismoniy tarbiyadagi qo‘llanilishini umumlashtirib, uning o‘qitish strategiyasini shakllantirish va natijalarni baholashdagi imkoniyatlarini ko‘rsatadi [6, 1]. Ayhan, Akay va Yaralı Yurtal 2020–2025-yillardagi 65 ta ilmiy ishni tahlil qilib, SI qo‘llanilishini ma’lumotlar analitikasi, shaxsiylashtirilgan o‘qitish, real vaqtli teskari aloqa hamda motivatsiyani kuchaytiruvchi vositalar doirasida tasniflagan [2, 293–305]. Ahn va Lim K–12 jismoniy tarbiya o‘qituvchilari misolida imkoniyatlar bilan birga amaliy va etik cheklovlar mavjudligini ko‘rsatgan [1, 1–16]. Tannoubi, Bonsaksen va Azaiezning randomizatsiyalangan tajribasida “SI + o‘qituvchi” gibrid modeli dars sifati, o‘quvchi natijasi va rejalashtirish samaradorligi bo‘yicha faqat SI yoki faqat o‘qituvchi sharoitidan ustun bo‘lgan [5, 1]. Bu natija SI ni pedagog o‘rnini bosuvchi emas, balki pedagogik ekspertizani kuchaytiruvchi hamkor vosita sifatida ko‘rish zarurligini tasdiqlaydi. Tahlil asosida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining SI kompetensiyasi mavjud sport-pedagogik, metodik, diagnostik, baholash, raqamli va refleksiv kompetensiyalarni kuchaytiruvchi integrativ qatlam sifatida talqin qilindi. O‘qituvchi SI natijasining pedagogik maqsadga muvofiqligi, ishonchliligi, xavfsizligi va o‘quvchining individual xususiyatlariga mosligini baholay olishi kerak.

Taklif etilayotgan model quyidagi besh komponentdan iborat:

Komponent	Mazmuni	Amaliy ifodasi
SI savodxonligi	Imkoniyat va cheklovlarni tushunish	SI natijasini tekshirish
SI-pedagogik	Darsni didaktik loyihalash	Ssenariy va differensial topshiriq
SI-diagnostik	Ma’lumotni pedagogik tahlil qilish	Rivojlanish dinamikasini kuzatish
SI-etik	Maxfiylik, xolislik, inson nazorati	Video va ko‘rsatkichlarni himoyalash
SI-kreativ	Yangi metodik yechim yaratish	O‘yin, rubrika va didaktik material

1-jadval. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining SI-kompetensiya modeli

SI savodxonligi generativ tizimlarda xatolik ehtimolini tushunish va natijani tekshirishni anglatadi. SI-pedagogik kompetensiya esa texnologiyani dars maqsadiga bo‘ysundiradi: masalan, tayyorgarlik darajasiga qarab murakkabligi turlicha bo‘lgan topshiriqlar, xavfsizlik shartlari va kuzatuv mezonlarini ishlab chiqish. SI-diagnostik kompetensiya jismoniy ko‘rsatkichlar, takrorlar soni, mashq davomiyligi yoki video ma’lumotlardan pedagogik xulosa chiqarish bilan bog‘liq. Bunda SI tavsiyasi tibbiy tashxis yoki salomatlikka oid yakuniy qaror o‘rnini bosa olmaydi.

Harakat texnikasini video va kompyuter ko‘rishi yordamida tahlil qilish yugurish, sakrash, uloqtirish yoki to‘p bilan bajariladigan harakatlarda aniqroq teskari aloqa berishga yordam beradi. Biroq kamera burchagi, yoritish va algoritm tayyorlangan ma’lumotlar natijaga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli SI xulosasi pedagogik kuzatuv bilan birgalikda talqin qilinishi lozim.

SI-etik kompetensiya modelning xavfsizlik komponentidir. O‘quvchilarning video tasvirlari va jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari shaxsiy ma’lumot hisoblanadi. UNESCO inson huquqlari, inson agentligi va javobgarligini saqlashni SI kompetensiyasining markaziy tamoyillari sifatida ko‘rsatadi [4, 23]. SI-kreativ kompetensiya esa tayyor javobni qabul qilish emas, balki yangi metodik mahsulotni SI bilan hamkorlikda yaratish qobiliyatidir. Fu tadqiqotida generativ SI yordamidagi dars dizayni bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining dars rejalari sifati va tayyorgarlik samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan [3, 1].

Malaka oshirish tizimida “SI vositasini o‘rganish”dan “SI yordamida pedagogik muammoni hal qilish”ga o‘tish maqsadga muvofiq. UNESCOning “Acquire–Deepen–Create” mantiqiga ko‘ra

birinchi bosqichda o‘qituvchi SI asoslari, cheklovlari va ma’lumot xavfsizligini o‘zlashtiradi; ikkinchi bosqichda SI dars loyihasi, baholash va diagnostikaga integratsiya qilinadi; uchinchi bosqichda esa yangi metodik yechim va raqamli didaktik mahsulot yaratiladi [4, 24–26].

Mashg‘ulotlar real keyslar asosida tashkil etilishi kerak: basketbol texnikasi bo‘yicha differensial dars tuzish, yugurish natijalari dinamikasini tahlil qilish, video tahlilni pedagogik teskari aloqaga aylantirish yoki SI tavsiya qilgan mashqlar orasidan xavfsiz variantni tanlash. Baholash mezonlari ham texnologiyadan foydalanish faktiga emas, balki dars maqsadi, xavfsizlik, individualizatsiya, SI natijasini tekshirish va etik talablarning bajarilishiga qaratilishi zarur.

Xulosa. Sun’iy intellekt jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy kompetensiyasini almashtirmaydi, balki uni kuchaytiruvchi vosita hisoblanadi. U darsni rejalashtirish, individualizatsiya, harakat texnikasini tahlil qilish, diagnostika, baholash va kasbiy refleksiyada amaliy imkoniyatlar yaratadi. Tadqiqot natijasida SI savodxonligi, SI-pedagogik, SI-diagnostik, SI-etik va SI-kreativ kompetensiyalardan iborat besh komponentli model taklif etildi.

Malaka oshirish tizimiga “SI va raqamli pedagogika” modulini real darslar va pedagogik keyslar bilan integratsiyalash maqsadga muvofiq. Bunda yakuniy pedagogik qaror, ayniqsa o‘quvchi sog‘lig‘i, xavfsizligi va shaxsiy ma’lumotlari bilan bog‘liq masalalarda, inson nazoratida qolishi shart. Shu yondashuv SI dan foydalanishni oddiy avtomatlashtirishdan mas’uliyatli, ma’lumotlarga asoslangan va inson markazli pedagogik innovatsiya darajasiga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ahn D., Lim H. Exploring K-12 Physical Education Teachers’ Perspectives on Opportunities and Challenges of AI Integration through Ideation Workshops // Proceedings of the 2025 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2025. Article 1065. P. 1–16. DOI: 10.1145/3706598.3713646.

2. Ayhan B., Akay B., Yaralı Yurtal Ş. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yapay Zeka Kullanımı İle İlgili Çalışmaların Sistematik İncelenmesi // Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi. 2025. Vol. 11, No. 2. P. 293–305.

3. Fu H. The impact of GenAI-assisted instructional design on the teaching ability of pre-service physical education teachers // Scientific Reports. 2026. Vol. 16. Article 24629. DOI: 10.1038/s41598-026-55876-0.

4. Miao F., Cukurova M. AI Competency Framework for Teachers. Paris: UNESCO, 2024. 52 p.

5. Tannoubi A., Bonsaksen T., Azaiez F. Human-AI collaborative lesson design is associated with enhanced student outcomes and planning quality in secondary physical education: a randomized experimental study // Frontiers in Computer Science. 2026. Vol. 8. Article 1870451. DOI: 10.3389/fcomp.2026.1870451.

6. Wang Y., Wang X. Artificial intelligence in physical education: comprehensive review and future teacher training strategies // Frontiers in Public Health. 2024. Vol. 12. Article 1484848. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1484848.

MUSOBAQA OLDIDAGI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING FUNKSIONAL HOLATINI MONITORING QILISH USULLARI.

Ibragimov Mironshox Muxammadovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
mirik.ibragimov@mail.ru
0000-0002-7036-2766
Xodjayev Ravshan Ilxanovich
Buxoro viloyati boks sport turi murabbiysi
Avezov Xamza Istamovich
Buxoro viloyati boks sport turi murabbiysi

ANNOTATSIYA. Ushbu tezisda musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida elita bokschilarining funksional holatini tezkor monitoring qilish va o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini individual tuzatish metodologiyasi yoritilgan. Yurak ritmi o‘zgaruvchanligi (HRV), sensorimotor reaksiyalar va ekspress biokimyoviy tahlillar yordamida tashkil etilgan ushbu tizim sportchilarning ortiqcha zo‘riqishini erta aniqlash va ularni musobaqaga optimal sport formasida olib chiqish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: *elita bokschisi, musobaqadan oldingi bosqich, funksional holat, tezkor monitoring, moslashuv, biokimyoviy markerlar.*

Kirish va tadqiqot maqsadi. Zamonaviy professional va havaskor boksda musobaqadan oldingi tayyorgarlik yuqori intensivlikka ega extreme yuklamalar bilan tavsiflanadi. Mashg‘ulot jarayonini boshqarishda faqat murabbiyning subyektiv tajribasiga tayanib yondashish ko‘pincha sportchilarda surunkali charchoq, ortiqcha zo‘riqish va moslashuv mexanizmlarining buzilishiga olib keladi.

Zamonaviy apparat-dasturiy majmualar va biokimyoviy markerlar yordamida musobaqa oldi bosqichida yuqori malakali bokschilarning funksional holatini real vaqt rejimida tezkor monitoring qilish va yuklamalarni individual tuzatish tizimini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini isbotlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot Buxoro davlat univbersiteti sport ustaligiga nomzod bokschilar (18–22 yosh) o‘rtasida 6 haftalik musobaqa oldi tayyorgarlik davomida o‘tkazildi. Tajribaga 20 nafar bokschi jalb etilib, ular teng ikki guruhga ajratildi:

- **Tajriba guruhi (n=10):** Kundalik ekspress-monitoring va individual tuzatilgan yuklamalar dasturi bo‘yicha shug‘ullandi.
- **Nazorat guruhi (n=10):** An’anaviy rejalashtirilgan umumiy dastur bo‘yicha tayyorgarlik ko‘rdi.

Monitoring uchta asosiy blok orqali amalga oshirildi:

1. Yurak-qon tomir tizimi: Har kuni ertalab tinch holatda va ortostatik sinovda Polar H10 datchiklari orqali yurak ritmi o‘zgaruvchanligi (HRV) — Stress indeksi (SI), LF/HF nisbati hamda YQQCH tiklanishi baholandi.
2. Markaziy asab tizimi (MAT): Kompyuterlashtirilgan simulyatorlar yordamida haftasiga 2 marta oddiy va murakkab sensorimotor reaksiya vaqti hamda harakat koordinatsiyasi tekshirildi.
3. Ekspress biokimyoviy tahlil: Yuqori intensivlikdagi sparringlardan keyin kapillyar qondan kislarod ko‘rsatkichlari tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokama. Tajriba-sinov yakunida real vaqt rejimida monitoring qilingan Tajriba guruhida funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (PWC_170 va MKI) Nazorat guruhiga nisbatan o‘rtacha 18,6% ga yuqori o‘sish dinamikasini ko‘rsatdi.

Tajriba guruhidagi sportchilarning 90%i musobaqa kuniga aniq sport formasining cho‘qqisida yetib bordi va guruhda jarohatlanish hamda toliqish sindromi umuman kuzatilmadi. Nazorat guruhida esa sportchilarning 30% ida musobaqa arafasida toliqish alomatlari va ish qobiliyatining pasayishi qayd etildi.

Xulosa. Musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida raqamli pulsometriya (Polar H10, HRV), sensorimotor testlar va biokimyoviy markerlar (KFK) asosida o‘tkazilgan tezkor monitoring tizimi yuklamalarni o‘z vaqtida individual tuzatish va sportchida toliqishning oldini olish imkonini beradi. Erishilgan 18,6% lik funksional o‘sish ushbu tizimning yuqori samaradorligini ko‘rsatadi hamda uni terma jamoalar va sport klublari amaliyotiga keng joriy etish tavsiya qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

11. Ibragimov M.M. Boks nazariyasi va uslubiyoti Darslik. (Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025-yil 14-aprel № 136-sonli buyrug’i.
12. Ibragimov M.M. IMAM RAQIB dasturi // №DGU 52070 01.06.2025 dt 202505507
13. Ibragimov M.M. Turli malakali bokschilarning mashg‘ulot samaradorligini

oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. // Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli. 2025-yil 14-15 mart xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari. -Б. 231-234

14. Ibragimov M.M. Methodology for increasing the efficiency of the training process of student boxers in higher educational institutions(2026): Modern education and development

15. Age in boxers speed-strength adjectives and optimal methods for parallel development of endurance. International journal of literature and language studies 5 (5), 77-82

YENGIL ATLETIKACHILARNING INDIVIDUAL TAYYORGARLIGINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI.

Tolibova Nilufar Raxmat qizi
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletikachilarning sport tayyorgarligini individual yondashuv va raqamli texnologiyalar asosida tashkil etish hamda takomillashtirishning ilmiy-metodik jihatlari yoritilgan. Sportchining jismoniy, texnik, funksional, psixologik va nazariy tayyorgarlik komponentlarini yagona tizimda boshqarish, mashg‘ulot yuklamalarini individual imkoniyatlarga muvofiq belgilash va rivojlanish dinamikasini muntazam monitoring qilish masalalari tahlil qilindi. Sprint, masofaga yugurish, to‘siqlar osha yugurish, sakrash va uloqtirish turlarining o‘ziga xos talablaridan kelib chiqib, raqamli video tahlil, vaqt va masofa ko‘rsatkichlarini qayd etish, mobil monitoring hamda individual mashg‘ulot topshiriqlarini shakllantirish imkoniyatlari ko‘rsatib berildi.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, individual tayyorgarlik, kompleks metodika, raqamli monitoring, mobil texnologiyalar, mashg‘ulot yuklamasi, texnik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik.

Kirish. Bugungi sport amaliyotida yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonini zamonaviy pedagogik yondashuvlar va innovatsion vositalar asosida takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy vazifalardan biridir. Sport natijalarining yuqori darajaga ko‘tarilishi, musobaqalardagi raqobatning kuchayishi hamda sportchilarga qo‘yiladigan talablarning ortishi mashg‘ulot jarayonini aniq, individual va ilmiy asosda tashkil etishni taqozo etmoqda.

Yengil atletika ko‘plab sport turlarini o‘z ichiga olganligi sababli tayyorgarlik mazmuni sportchining ixtisoslashuviga qarab farqlanadi. Sprinter uchun start reaksiyasi, tezlanish va maksimal tezlik; o‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun chidamlilik va yugurish sur’ati; sakrovchilar uchun yugurib kelish, depsinish va koordinatsiya; uloqtiruvchilar uchun kuch, tezkor-kuch va texnik harakatlar ustuvor hisoblanadi.

Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashg‘ulot yuklamasini berish o‘rniga ularning yoshi, tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari, ixtisoslashuvi va rivojlanish sur’atlarini hisobga oluvchi individual yondashuv zarur. Yuklangan maqolada ham individual xususiyatlarni hisobga olish, yuklamani bosqichma-bosqich tartibga solish va raqamli monitoringdan foydalanish kompleks metodikaning asosiy yo‘nalishlari sifatida ko‘rsatilgan.

Yengil atletika mashg‘ulotlarida raqamli vositalardan foydalanish sportchining individual ko‘rsatkichlarini muntazam qayd etish va tahlil qilish imkoniyatini kengaytiradi. Manba maqolada mobil dasturlar, elektron monitoring tizimlari va raqamli tahlil vositalari yordamida yuklama hajmini nazorat qilish, natijalarni baholash va mashg‘ulot dasturiga o‘z vaqtida tuzatish kiritish imkoniyati ta’kidlangan. Yengil atletikada bu imkoniyatlar yugurish vaqti, masofa, qadam chastotasi, mashq davomiyligi, tiklanish oralig‘i hamda texnik harakatlarning video ko‘rsatkichlarini kuzatishga yo‘naltirilishi mumkin.

Maqolaning maqsadi. Yengil atletikachilarning individual sport tayyorgarligini raqamli texnologiyalar asosida takomillashtirishga yo‘naltirilgan kompleks metodikani ishlab chiqish va

uning ilmiy-metodik imkoniyatlarini asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

• yengil atletikachilar tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash;

• raqamli texnologiyalarning mashg‘ulot jarayonidagi metodik imkoniyatlarini tahlil qilish;

• individual mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va monitoring qilish mexanizmini shakllantirish;

• jismoniy, texnik, funksional, psixologik va nazariy tayyorgarlikni yagona tizimda tashkil etish;

• yengil atletika turlariga mos individual mashqlar va nazorat ko‘rsatkichlarini belgilash.

Tadqiqot obyekti. Yengil atletikachilarning individual sport tayyorgarligi jarayoni, ya’ni ularning jismoniy, texnik, funksional va psixologik imkoniyatlarini rivojlantirish hamda mashg‘ulot jarayonini raqamli monitoring asosida boshqarish faoliyati.

Materiallar va metodlar. Tadqiqotda individual tayyorgarlikni raqamli texnologiyalar asosida takomillashtirishga yo‘naltirilgan kompleks metodik yondashuv konsepsiyasi asos qilib olindi. Metodik modelning asosiy vositalari sifatida mobil monitoring, raqamli vaqt o‘lchash, video tahlil, mashg‘ulot kundaligi va natijalar dinamikasini qayd etish tizimlari qaraldi. Manba maqoladagi kompleks yondashuv yengil atletikaga mos ravishda jismoniy, texnik, funksional, psixologik va nazariy tayyorgarlik shaklida qayta ishlab chiqildi.

Natijalar: 1. Jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish

Tezkorlik, tezkor-kuch, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlik sportchining ixtisoslashuviga qarab belgilanadi. Sprintda qisqa tezlanishlar, masofaga yugurishda chidamlilik, sakrashlarda portlovchi kuch, uloqtirishlarda kuch va koordinatsiyani rivojlantirishga ustuvor ahamiyat beriladi.

2. Texnik tayyorgarlikni video tahlil asosida takomillashtirish

Video tahlil orqali start holati, qadam uzunligi va chastotasi, gavda holati, qo‘l-oyoq harakatlari, depsinish va uloqtirishning asosiy fazalarini ko‘rib chiqish mumkin. Bu texnik xatolarni aniqlash va individual tuzatish topshiriqlarini belgilashga yordam beradi.

3. Funksional tayyorgarlik va yuklamani monitoring qilish

Yuklama nazorati mashg‘ulot davomiyligi, masofa, yugurish tezligi, takrorlanishlar soni va dam olish oralig‘i kabi ko‘rsatkichlarni qayd etishni talab qiladi. Raqamli kundalik orqali ma’lumotlarni jamlashtirish sportchi rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi.

4. Psixologik tayyorgarlik

Startga tayyorgarlik, diqqatni boshqarish, xatodan keyin tez tiklanish va musobaqa bosimini boshqarish yengil atletikachining tayyorgarlik tizimida muhimdir. Raqamli kundalikda sportchining o‘zini baholashi va mashg‘ulotdan keyingi holatini qayd etish mumkin.

5. Nazariy tayyorgarlikni raqamli vositalar bilan qo‘llab-quvvatlash

Sportchiga mashq texnikasi, yuklama tamoyillari, tiklanish, musobaqa qoidalari va o‘z-o‘zini nazorat qilish bo‘yicha qisqa raqamli materiallar berilishi mumkin.

6. Yengil atletika turlariga mos individual dasturlash

Sprinterlarda start va tezlanish; masofachilarda sur’at va chidamlilik; to‘siqlar osha yugurishda ritm; sakrashlarda yugurib kelish-depsinish uyg‘unligi; uloqtirishlarda tezkor-kuch va texnik harakatlar ketma-ketligi nazorat qilinadi.

YENGIL ATLETIKACHILAR UCHUN AMALIY METODIK MODEL

1-jadval

Yo‘nalish	Asosiy ko‘rsatkich	Raqamli nazorat	Individual topshiriq
Sprint	30–60 m vaqt, start reaksiyasi	Elektron vaqt/video	Start va tezlanish
Masofaga yugurish	Masofa, sur’at, tiklanish	GPS/vaqt kundaligi	Sur’atni bosqichli boshqarish
To‘siqlar	Ritm, qadamlar, vaqt	Video tahlil	To‘siqlar oralig‘i ritmi
Sakrash	Yugurib kelish,	Video/masofa	Depsinish aniqligi

	depsinish, natija		
Uloqtirish	Natija, texnika fazalari	Video/masofa	Tezkor-kuch va texnika

1. Raqamli signal asosidagi start

Sportchi start holatida turadi. Tovush yoki yorug‘lik signali berilganda tezkor javob bilan harakatni boshlaydi. Har bir urinish vaqti qayd etilib, natija dinamikasi tahlil qilinadi.

2. 30 metrga individual tezlanish

Sportchi 30 metrga yuguradi. Vaqt qayd etilib, avvalgi natijalar bilan solishtiriladi. Yuklama tayyorgarlik darajasiga qarab moslashtiriladi.

3. Video orqali yugurish texnikasini tahlil qilish

Yugurish jarayoni videoga olinadi. Gavda holati, qo‘l harakati, oyoqning yerga qo‘yilishi va qadam ritmi tahlil qilinib, individual tuzatish mashqlari belgilanadi.

4. Ritmni boshqarish mashqi

Belgilangan masofada turli yugurish sur’atlari navbatlashtiriladi. Sportchi har bir bosqichda berilgan sur’atni saqlashga harakat qiladi.

5. Sakrashda yugurib kelish va depsinish

Yugurib kelishdagi qadamlar soni va ritmi nazorat qilinadi. Video orqali depsinish nuqtasi aniqlanib, individual tuzatishlar beriladi.

6. Uloqtirish texnikasining fazali tahlili

Uloqtirish harakati bosqichma-bosqich videoga olinadi. Tayanch holati, gavdaning burilishi, qo‘l harakati va yakuniy chiqarish fazasi tahlil qilinadi.

Muhokama. Manba maqolada mobil texnologiyalar orqali mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, topshiriqlarni qayd etish, yuklamalarni nazorat qilish va rivojlanish dinamikasini tahlil qilish imkoniyatlari ko‘rsatilgan. Yengil atletikada ushbu yondashuvni sportchining individual ixtisoslashuvi bilan birlashtirish mashg‘ulot mazmunini aniqroq shakllantirish imkonini beradi.

Kompleks yondashuv tayyorgarlik komponentlarini o‘zaro bog‘liq tizim sifatida ko‘rib chiqishni nazarda tutadi. Jismoniy tayyorgarlik texnik harakat uchun asos yaratadi, funksional tayyorgarlik yuklamani bajarish imkoniyatini belgilaydi, psixologik tayyorgarlik musobaqa sharoitidagi barqarorlikni qo‘llab-quvvatlaydi, nazariy tayyorgarlik esa sportchining o‘z mashg‘ulot jarayonini tushunishiga xizmat qiladi. Manba maqolada ham ushbu integratsiya muhim metodik shart sifatida yoritilgan.

Xulosa. Yengil atletikachilarning individual tayyorgarligini raqamli texnologiyalar asosida tashkil etish mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, nazorat qilish va tahlil qilish imkoniyatlarini kengaytiradi. Individual yondashuv sportchining ixtisoslashuvi, jismoniy va funksional imkoniyatlari hamda rivojlanish sur’atlarini hisobga olishga sharoit yaratadi.

Raqamli monitoring, video tahlil, elektron vaqt o‘lchash va mobil mashg‘ulot kundaligini birgalikda qo‘llash orqali sprint, masofaga yugurish, to‘siqlar osha yugurish, sakrash va uloqtirish turlaridagi asosiy ko‘rsatkichlarni tizimli qayd etish mumkin. Natijada mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich moslashtirish, texnik xatolarni aniqlash va individual mashg‘ulot topshiriqlarini shakllantirish uchun metodik asos yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori //Xalq so‘zi. - 2002, 31 oktabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-sonli “O‘zbekiston-2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni

3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. - T.: O‘zDJTI, 2005. - 231 b.

4. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. - Arzumanov G.G., Malixina L.A., Martinova N.B. Legkaya atletika v Uzbekistane. - Axmatov M.S. Ta’lim tizimida ommaviy sport sog‘lomlashtirish ishlarini boshqarish: Monografiya. - T., 2003. - 352 b.

5. Axmedova D va Ikromov A . “Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va

sportning tibbiy asoslari”.
6. Achilov A.M., Akromov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash: o’quv qo’llanma. - T.: Lider Press, 2009. - 203
7. Usmanov X., Nazimov A., Usmanov B. Yengil atletikachilarning texnik va taktik maxoratini takomillashtirish jarayonidagi jismoniy tayyorgarlik
//O‘zbekiston yoshlari o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari: Oliy ta’lim muassasalari ilmiy nazariy anjuman materiallari. Toshkent, 2008

RAQAMLI TA’LIM MUHITIDA BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING HARAKAT FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI

Hafizov Shahriyor Shavkatovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
shoxamir5187@gmail.com
0009-0002-2985-2808

Annotatsiya. Mazkur tezisda raqamli ta’lim muhitining bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining harakat faolligini rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Zamonaviy ta’lim jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish talabalarning nafaqat nazariy bilimlarini kengaytirish, balki ularning mustaqil jismoniy faolligini nazorat qilish, tahlil etish va rivojlantirish uchun ham yangi imkoniyatlarni yaratmoqda.

Kalit so‘zlar: raqamli ta’lim, harakat faolligi, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, jismoniy faollik, raqamli texnologiya, mobil ilova, monitoring,

Bugungi kunda ta’lim tizimining raqamlashtirilishi barcha fanlar qatori jismoniy tarbiya ta’limi mazmuni va metodikasiga ham yangi talablarni qo‘ymoqda. Raqamli texnologiyalarning ta’lim jarayoniga keng joriy etilishi talabalarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, ularning shaxsiy rivojlanishi, mustaqil faoliyati va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga ham xizmat qilmoqda. Ayniqsa, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida ularning o‘z jismoniy holatini nazorat qila olishi, harakat faolligini to‘g‘ri rejalashtirishi va sog‘lom turmush tarziga amal qilishi muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Kirish. Harakat faolligi insonning jismoniy rivojlanishi, ish qobiliyati, sog‘lom turmush tarzini olib borishi va psixologik holatining barqarorligini ta’minlovchi muhim omillardan biridir. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi esa nafaqat o‘zining jismoniy faolligini boshqarishi, balki kelgusida o‘quvchilarning harakat faolligini tashkil etish va nazorat qilish bo‘yicha zarur kompetensiyalarga ega bo‘lishi lozim. Shu nuqtayi nazardan, raqamli ta’lim muhitidan foydalanish bo‘lajak mutaxassislarning harakat faolligini rivojlantirish uchun qo‘shimcha pedagogik imkoniyatlarni yaratadi.

Maqsad va vazifalar. Raqamli ta’lim muhiti deganda ta’lim oluvchining bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi elektron ta’lim platformalari, mobil ilovalar, multimedia vositalari, videodarslar, elektron nazorat tizimlari va boshqa raqamli resurslar majmui tushuniladi. Mazkur muhit jismoniy tarbiya ta’limida an’anaviy mashg‘ulotlarni to‘ldirish, talabaning mustaqil faoliyatini tashkil etish hamda uning jismoniy faolligini monitoring qilish imkonini beradi. An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida talabaning harakat faolligi asosan mashg‘ulot davomida kuzatiladi. Raqamli texnologiyalardan foydalanilganda esa talabaning jismoniy faolligini mashg‘ulotdan tashqari vaqtda ham nazorat qilish imkoniyati paydo bo‘ladi. Masalan, mobil qurilmalar va fitnes ilovalari orqali bajarilgan qadamlar soni, yurish yoki yugurish masofasi, mashqlar davomiyligi va boshqa ko‘rsatkichlarni qayd etish mumkin.

Bunday imkoniyatlar talabaning o‘z jismoniy faolligiga ongli munosabatini shakllantirishga yordam beradi. Talaba kunlik yoki haftalik jismoniy faolligi haqidagi ma’lumotlarni kuzatib borish orqali o‘zining mavjud holatini baholaydi va keyingi faoliyatini

rejalashtiradi. Natijada “faoliyatni bajarish, natijani kuzatish, tahlil qilish, keyingi faoliyatni rejalashtirish” mexanizmi shakllanadi. Raqamli texnologiyalar bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining harakat faolligini rivojlantirishda motivatsion vosita sifatida ham muhim ahamiyatga ega. Interaktiv topshiriqlar, elektron kundaliklar, natijalarni qayd etish tizimlari va individual maqsadlarni belgilash talabaning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirishi mumkin. Ayniqsa, talabaning o‘z natijasini oldingi ko‘rsatkichlari bilan taqqoslash imkoniyati unda o‘z-o‘zini rivojlantirishga bo‘lgan intilishni kuchaytiradi.

Raqamli ta’lim muhitining yana bir muhim imkoniyati individual yondashuvni ta’minlashdan iborat. Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, qiziqishi, harakat imkoniyatlari va mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabati bir xil emas. Shu sababli barcha talabalar uchun bir xil jismoniy yuklamani belgilash har doim ham samarali natija bermaydi. Raqamli vositalardan foydalanish orqali talabaning individual ko‘rsatkichlariga mos mashqlarni tanlash, topshiriqlarni murakkablik darajasiga ko‘ra taqsimlash va natijalarni muntazam kuzatib borish imkoniyati kengayadi. Videotexnologiyalar ham bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining harakat faolligini rivojlantirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Mashqlarni to‘g‘ri bajarish texnikasini videomateriallar orqali ko‘rsatish talabaning mustaqil mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishiga yordam beradi. Talaba mashqning bajarilish texnikasini qayta-qayta ko‘rishi, o‘z harakatlarini namuna bilan taqqoslashi va xatolarini aniqlashi mumkin.

Shuningdek, raqamli platformalar orqali jismoniy tarbiya fanidan mustaqil topshiriqlarni berish, ularning bajarilishini elektron shaklda nazorat qilish va talabalarning natijalarini umumlashtirish mumkin. Bunday yondashuv o‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi pedagogik hamkorlikni kuchaytirib, ta’lim jarayonining uzluksizligini ta’minlashga xizmat qiladi. Raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish orqali harakat faolligining dinamikasini aniqlash ham mumkin. Masalan, talabaning bir haftalik yoki bir oylik faolligi tahlil qilinib, uning jismoniy faolligi oshgani yoki kamaygani aniqlanadi. Ushbu ma’lumotlar asosida o‘qituvchi tomonidan individual tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining harakat faolligini rivojlantirishda raqamli ta’lim muhitini tashkil etish quyidagi ketma-ketlik asosida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq: avvalo talabaning boshlang‘ich jismoniy faollik darajasi aniqlanadi, keyin individual maqsad belgilanadi, tegishli jismoniy mashqlar va topshiriqlar tanlanadi, ularning bajarilishi raqamli vositalar yordamida monitoring qilinadi, olingan natijalar tahlil qilinadi va keyingi faoliyat uchun tegishli tavsiyalar ishlab chiqiladi. Mazkur jarayon talabaning o‘z jismoniy faolligiga mas’uliyat bilan yondashishini shakllantiradi. Shu bilan birga, kelajakdagi kasbiy faoliyatida o‘quvchilarning jismoniy faolligini raqamli vositalar yordamida nazorat qilish va boshqarish bo‘yicha amaliy tajriba hosil bo‘lishiga zamin yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli ta’lim muhiti bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining harakat faolligini rivojlantirish uchun keng pedagogik imkoniyatlarga ega. Mobil ilovalar, elektron platformalar, videodarslar, raqamli monitoring vositalari va interaktiv topshiriqlardan foydalanish talabalarning mustaqil jismoniy faoliyatini tashkil etish, natijalarni nazorat qilish, o‘z-o‘zini baholash va individual rivojlanish yo‘nalishlarini belgilash imkonini beradi.

Raqamli texnologiyalar asosida tashkil etilgan ta’lim jarayonida talabaning faolligi faqat o‘qituvchi nazorati bilan cheklanib qolmay, o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘z faoliyatini boshqarish mexanizmlari bilan boyiydi. Bu esa bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida mustaqil harakat qilish, o‘z jismoniy holatini baholash, sog‘lom turmush tarziga amal qilish va kelgusida o‘quvchilarning jismoniy faolligini samarali tashkil etish kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, raqamli ta’lim muhitidan oqilona va pedagogik maqsadga muvofiq foydalanish bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining harakat faolligini rivojlantirishning zamonaviy va istiqbolli yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasida ta’lim va jismoniy tarbiya hamda sport sohasini rivojlantirishga oid me’yoriy-huquqiy hujjatlar.

2. Raqamli ta’lim texnologiyalaridan ta’lim jarayonida foydalanish bo‘yicha ilmiy-metodik manbalar.

3. Shavkatovich, Hafizov Shahriyor. "O‘ZBEK XALQ O‘YINLARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI." PEDAGOGS jurnali 1.1 (2023): 434-434.

4. Shavkatovich, Hafizov Shahryar. "THE ROLE OF AXIOLOGICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF THE PREPARATION OF STUDENTS FOR SOCIAL-PEDAGOGICAL ACTIVITY." International Journal of Advance Scientific Research 3.12 (2023): 407-410.

5. Shavkatovich, Hafizov Shahryar. "STUDY OF THE FORMATION OF CIVIL CULTURE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS BASED ON THE AXIOLOGICAL APPROACH IN PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL SOURCES." International Scientific and Current Research Conferences. 2024.

ZAMONAVIY FUTBOLDA TAKTIK, JISMONIY VA TEXNOLOGIK O‘ZGARISHLARNING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI

Bog‘ibekov Azamat Oybek o‘g‘li
Alfraganus universiteti,
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya.

Mazkur tezisda 2023–2026-yillar oralig‘ida zamonaviy futbolda kuzatilayotgan taktik, jismoniy, texnologik va psixologik o‘zgarishlar tahlil qilinadi. Futbolning zamonaviy rivojlanish bosqichida o‘yin tezligining ortishi, pressing va qarshi pressingning takomillashuvi, himoyachilarning hujumdagi funksiyalarining kengayishi, hujumchilarning markaziy zonalarga ko‘proq siljishi, shuningdek, GPS-monitoring, videoanalitika, sun’iy intellekt va boshqa raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shuningdek, futbolchilarning jismoniy yuklamalarini individual nazorat qilish, takroriy sprint qobiliyatini rivojlantirish, tezlanish va tormozlanish harakatlarini takomillashtirish hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zamonaviy mashg‘ulotlarning muhim tarkibiy qismiga aylangan. Tadqiqotda zamonaviy futbolning asosiy rivojlanish tendensiyalari umumlashtirilib, futbol mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy-amaliy xulosalar berilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, taktika, pressing, pressingdan chiqish, insayd, inverted full-back, jismoniy tayyorgarlik, GPS, videoanalitika, sun’iy intellekt, sport texnologiyalari, chidamlilik.

Abstract

This thesis analyzes the tactical, physical, technological and psychological changes observed in modern football between 2023 and 2026. At the modern stage of football development, an increase in the speed of the game, the improvement of pressing and counter-pressing, the expansion of the functions of defenders in the attack, the greater movement of attackers to the central zones, as well as the use of GPS monitoring, video analytics, artificial intelligence and other digital technologies are of great importance. In addition, individual control of the physical loads of players, the development of repeated sprinting ability, the improvement of acceleration and braking movements, and the management of recovery processes have become important components of modern training. The study summarizes the main development trends of modern football and provides scientific and practical conclusions on increasing the effectiveness of football training.

Kirish.

Bugungi kunda futbol dunyodagi eng ommaviy va yuqori raqobatga asoslangan sport turlaridan biri hisoblanadi. Professional futbolning rivojlanishi bilan bir qatorda o‘yinchilarga qo‘yiladigan talablar ham tobora ortib bormoqda. Zamonaviy futbolchi yuqori darajadagi texnik va taktik mahorat bilan birga, tezkorlik, maxsus chidamlilik, kuch, chaqqonlik, muvozanat va psixologik barqarorlik kabi sifatlarni ham yuqori darajada namoyon etishi lozim.

So‘nggi uch yillik davrda futbolda taktik yondashuvlar, mashg‘ulot metodikasi va sport

texnologiyalaridan foydalanishda sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmoqda. Ilgari futbolchilarning faoliyati asosan murabbiy kuzatuvi va o‘yin statistikasi orqali baholangan bo‘lsa, bugungi kunda futbolchining har bir harakatini raqamli ma’lumotlar asosida tahlil qilish imkoniyati mavjud.

Shu sababli zamonaviy futbolni rivojlantirishda sport pedagogikasi, fiziologiya, biomexanika, sport psixologiyasi va axborot texnologiyalarining integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etmoqda

Asosiy qism. Zamonaviy futboldagi eng muhim o‘zgarishlardan biri — **taktik tizimlarning moslashuvchanligi** hisoblanadi. Hozirgi vaqtda jamoalar o‘yin davomida bitta sxemaga qat’iy bog‘lanib qolmasdan, vaziyatga qarab o‘zining hujum va himoya tuzilmasini o‘zgartirmoqda.

Masalan, jamoa himoyalanish vaqtida 4-3-3 tizimida harakat qilishi, to‘pga egalik qilganda esa 3-2-5 yoki 2-3-5 ko‘rinishidagi hujum tuzilmasiga o‘tishi mumkin. Bunday o‘zgarishlar raqibning pressingini buzish, maydonning turli zonalarida son jihatdan ustunlik yaratish va hujum samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda **inverted full-back**, ya’ni qanot himoyachisining hujum vaqtida markaziy yarim himoya zonasiga kirib borishi ham keng tarqalgan taktik yechimlardan biridir. Bunda himoyachi odatdagi qanotdagi pozitsiyasini tark etib, markazda qo‘shimcha o‘yinchi sifatida ishtirok etadi. Natijada jamoa markazda son jihatdan ustunlikka ega bo‘lishi va hujumni samaraliroq tashkil qilishi mumkin.

Key words:

Football, tactics, pressing, breaking from pressing, inside, inverted full-back, physical training, GPS, video analytics, artificial intelligence, sports technology, endurance.

Hujumdagi yana bir muhim tendensiya — **insayd** futbolchilarning rolini kuchayishi. Insayd qanot va markaz oralig‘ida faoliyat yuritib, raqib himoyachilari orasidagi bo‘sh zonalardan foydalanadi. Bunday futbolchi nafaqat gol urishga, balki sheriklariga vaziyat yaratishga, pressingni boshlashga va to‘pni qaytarib olish jarayonida faol ishtirok etishga majbur.

Zamonaviy futbolda **pressing va qarshi pressing** ham alohida ahamiyatga ega. To‘p yo‘qotilgandan so‘ng uni imkon qadar qisqa vaqt ichida qaytarib olish jamoaning hujum samaradorligini oshiradi. Buning uchun futbolchilar bir vaqtning o‘zida tezkor reaksiya, yuqori maxsus chidamlilik va taktik intizomni namoyish etishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik nuqtayi nazaridan ham zamonaviy futbol sezilarli darajada o‘zgardi. Futbolchi 90 daqiqa davomida oddiy yugurish bilan cheklanmaydi. U o‘yin davomida ko‘p marotaba maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda yuguradi, keskin tezlashadi, to‘xtaydi, yo‘nalishini o‘zgartiradi va kurashlarda qatnashadi.

Shu sababli futbolchilar tayyorgarligida **repeated sprint ability**, ya’ni takroriy sprintlarni yuqori samaradorlik bilan bajarish qobiliyati muhim ko‘rsatkichlardan biriga aylanmoqda. Bundan tashqari, yuqori tezlikdagi yugurish, tezlanish va tormozlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish hamda portlovchi kuchni rivojlantirishga katta e’tibor berilmoqda.

Zamonaviy futbolning yana bir muhim jihati — **sport texnologiyalarining keng qo‘llanilishi**. GPS va boshqa monitoring tizimlari yordamida futbolchining mashg‘ulot va musobaqa davomida bajargan jismoniy faoliyati aniqlanadi. Jumladan, bosib o‘tilgan masofa, yuqori tezlikda yugurish masofasi, sprintlar soni, tezlanishlar, tormozlanishlar va boshqa ko‘rsatkichlar tahlil qilinadi.

Bunday ma’lumotlar asosida murabbiylar futbolchilarga individual yuklama berish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Masalan, bir futbolchida yuqori yuklama kuzatilgan bo‘lsa, keyingi mashg‘ulotda uning yuklamasi kamaytirilishi yoki tiklanishga ko‘proq vaqt ajratilishi mumkin.

Videoanalitika ham futbol tayyorgarligining ajralmas qismiga aylanmoqda. Futbolchining to‘p bilan va to‘psiz harakatlari, pozitsion joylashuvi, pressingdagi ishtiroki, bo‘sh zonaga chiqishi, qaror qabul qilishi va texnik xatolari videomateriallar orqali tahlil qilinadi.

So‘nggi davrda **sun’iy intellekt va avtomatlashtirilgan tahlil tizimlari**ning rivojlanishi ushbu jarayonni yanada takomillashtirmoqda. Katta hajmdagi o‘yin ma’lumotlarini qisqa vaqt

ichida qayta ishlash orqali futbolchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, raqib jamoaning taktik xususiyatlarini o‘rganish va mashg‘ulot jarayonini individual rejalashtirish imkoniyati oshmoqda.

Texnologiyalardan foydalanish faqat futbolchilar bilan cheklanmaydi. Hakamlik faoliyatida ham VAR va yarim avtomatlashtirilgan ofsayd aniqlash texnologiyalari futbol uchrashuvlarida muhim rol o‘ynamoqda. Bu texnologiyalar bahsli vaziyatlarni qayta ko‘rib chiqish va qarorlarning aniqligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Bundan tashqari, zamonaviy futbolchilarning **psixologik tayyorgarligi** ham muhim ahamiyatga ega. Yuqori darajadagi musobaqalarda futbolchi katta bosim ostida tez va to‘g‘ri qaror qabul qilishi kerak. Shu sababli diqqatni jamlash, stressni boshqarish, motivatsiya, o‘z-o‘zini nazorat qilish va musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiga aylanmoqda.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Zamonaviy futbolning rivojlanish tendensiyalarini umumlashtirish shuni ko‘rsatadiki, futbol mashg‘ulotlarini faqat an’anaviy usullar asosida tashkil etish bugungi yuqori raqobat sharoitida yetarli emas. Mashg‘ulotlarda taktik, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog‘langan holda olib borilishi lozim.

Ayniqsa, futbolchilarning individual ko‘rsatkichlarini muntazam monitoring qilish orqali mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish samaradorligini oshirish mumkin. GPS va videoanalitika ma’lumotlarini murabbiylik tajribasi bilan birlashtirish futbolchining funksional holatini aniqroq baholashga imkon beradi.

Shuningdek, futbolchilarning pozitsiyasiga mos jismoniy va taktik mashqlarni ishlab chiqish maqsadga muvofiq. Masalan, markaziy yarim himoyachilar uchun katta hajmdagi yugurish va takroriy tezlanishlar, qanot futbolchilari uchun sprint va yo‘nalish o‘zgarishlari, hujumchilar uchun esa portlovchi tezlik va qisqa masofadagi harakatlar ustuvor bo‘lishi mumkin.

Xulosa

2023–2026-yillar oralig‘idagi rivojlanish tendensiyalari zamonaviy futbolning tobora **tezkor, intensiv, texnologik va ilmiy asoslangan** sport turiga aylanayotganini ko‘rsatadi.

Zamonaviy futbolning asosiy xususiyatlari sifatida quyidagilarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

1. Taktik tizimlarning moslashuvchanligi va o‘yin davomida bir nechta tuzilmalardan foydalanish.

2.Pressing va qarshi pressing samaradorligining oshishi.

3. Insayd va inverted full-back kabi yangi taktik rollarning rivojlanishi.

4. Takroriy sprint, yuqori tezlikdagi yugurish va tezlanish qobiliyatlariga bo‘lgan talabning oshishi.

5. GPS, videoanalitika va boshqa monitoring texnologiyalaridan keng foydalanish.

6. Sun’iy intellekt asosida o‘yin va futbolchi faoliyatini tahlil qilish imkoniyatlarining kengayishi.

7. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va tiklanish jarayonlariga e’tiborning kuchayishi.

8. VAR va avtomatlashtirilgan texnologiyalar yordamida hakamlik qarorlarining aniqligini oshirish.

Demak, kelajak futbolida yuqori natijaga erishish uchun nafaqat iste’dodli futbolchilar, balki **ilmiy asoslangan mashg‘ulot metodikasi, zamonaviy texnologiyalar va individual yondashuv**ning uyg‘unligi muhim omil bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maxmudjon o‘g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOIY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132.

2. Akyürek, Z., Düğenci, A., & Davletyarova, L. B. (2026). The Mediating Role of Value Orientations in the Relationship Between Interest in Physical Education and Sports and Attitudes Toward Peers with Disabilities in Early Adolescence. Eurasian Journal of Sport Sciences and Education, 8(2), 227-235.

3. Солиев, И. Р., Холбекова, Д. Н., Давлатёрова, Л. Б., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларида техник тайёргарлик такомиллаштириш. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1), 116-122.

4. Mirqosimov, M. (2023). THE METHOD OF INCREASING THE STABILITY OF THE EQUILIBRIUM ABILITY OF PLAYERS WITH AMPUTATED LIMBS. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (8 (20)), 413-417.

5. Мухаммадов, М. Г. (2022). ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ. Fan-Sportga, (7), 55-58.

6. Уташев, Х. Н. (2019). ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND HEALTH WORK IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS. ББК 75.1 А-437, 649.

7. Salayev, D. (2023). THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN SPORTS. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (8 (20)), 407-412.

8. Egamberdiyev, M. (2023). DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KICKBOXERS IN THE HARMONY OF MODERN EDUCATION AND ORIENTAL EDUCATION. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 386-390.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ

Р.Д.Халмухамедов

д.п.н., профессор Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

E-mail: rustamgulia@mail.ru

В.Д.Анашов

д.п.н., (DSc), профессор Узбекский государственный университет физичской культуры и спорта,

тел. +998936019941

E-mail valixan.boks@mail.ru

Abstract. The study examines prediction of sports suitability in young boxers using machine learning. The model integrates morphological, functional, psychophysiological and motor indicators using the Random Forest algorithm. Its accuracy reached 89–91 %, compared with 68–70 % for the traditional approach. The results support the use of machine learning for sports selection, monitoring and individualization of training.

Keywords: boxing, young boxers, sports suitability, sports selection, prediction, machine learning, Random Forest, digital technologies.

Актуальность исследования. Современный этап развития спорта характеризуется внедрением цифровых технологий в систему отбора, контроля и управления подготовкой спортивного резерва. Рост объёма диагностической информации требует методов, позволяющих комплексно анализировать состояние спортсмена и использовать результаты для педагогической интерпретации [8]. Спортивная перспективность подростка не может определяться только текущим соревновательным результатом или отдельными показателями физической подготовленности. Теория спортивного отбора указывает на необходимость комплексного учёта индивидуальных особенностей и возрастной динамики развития [1–3].

Спортивная пригодность представляет собой многокомпонентное образование, свойства которого определяются характером взаимосвязей между морфологическими, функциональными, психофизиологическими и двигательными показателями [6]. При большом числе диагностических параметров традиционная последовательная оценка затрудняет выявление их совокупного влияния на спортивную перспективность.

Перспективным направлением решения данной задачи является применение методов машинного обучения, обеспечивающих классификацию и прогнозирование на основе многомерных данных [4]. В исследовании использован алгоритм Random Forest (случайный

лес), позволяющий обрабатывать признаки различной природы и учитывать нелинейный характер взаимосвязей между ними [4].

Цель исследования — разработать и научно обосновать модель прогнозирования спортивной пригодности юных боксёров на основе комплексного анализа морфологических, функциональных, психофизиологических и двигательных показателей с применением алгоритма Random Forest.

Задача исследования — разработать прогностическую модель спортивной пригодности юных боксёров на основе интеграции морфологических, функциональных, психофизиологических и двигательных показателей с применением алгоритма Random Forest и определить точность её прогнозирования.

Научная новизна исследования заключается в разработке интегративной модели прогнозирования спортивной пригодности юных боксёров 13–15 лет, объединяющей морфологические, функциональные, психофизиологические и двигательные показатели в едином алгоритме машинного обучения Random Forest и обеспечивающей точность прогнозирования на уровне 89–91 %.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2024–2026 гг. на базе спортивных школ города Ташкента и Ташкентской области. В комплексном обследовании приняли участие 118 боксёров мужского пола 13–15 лет со стажем систематических занятий 2–4 года. Спортсмены находились на этапе предварительной базовой подготовки и начальной спортивной специализации.

Применялись анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрические и функциональные измерения, психофизиологическое тестирование, оценка двигательной подготовленности, анализ соревновательной деятельности, методы математической статистики и интеллектуального анализа данных. Соблюдались требования спортивной метрологии к объективности, надёжности и стандартизации диагностических процедур [5].

Информационная база модели включала четыре блока: морфологический — показатели физического развития; функциональный — состояние физиологических систем, работоспособность и адаптационные возможности; психофизиологический — сенсомоторное реагирование, устойчивость внимания и регуляция деятельности; двигательный — сила, быстрота, выносливость и координационные способности. Такое структурирование соответствовало системному пониманию спортивной пригодности [6].

В качестве входных параметров цифровой модели использовались рост, масса тела, размах рук, частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма, время реакции, устойчивость внимания, координационные способности, сила, быстрота и выносливость. Выходным параметром выступала интегральная оценка спортивной пригодности. Для интеллектуального анализа применялся Random Forest [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные подтвердили многокомпонентный характер спортивной пригодности юных боксёров. Информативность оценки определялась не только уровнем отдельных показателей, но и структурой их взаимосвязей. Поэтому изолированная оценка отдельных характеристик не в полной мере отражает индивидуальную структуру спортивной пригодности [1–3, 6].

Процедура цифрового прогнозирования включала: комплексную диагностику → формирование массива признаков → предварительную обработку данных → анализ методом Random Forest → классификацию → прогноз уровня спортивной пригодности → педагогическую интерпретацию. Принципиальной особенностью подхода стал переход от сопоставления отдельных нормативов к анализу индивидуальной комбинации признаков спортсмена.

Применение Random Forest позволило рассматривать исследуемые показатели как единую многомерную совокупность и классифицировать спортсменов с учётом сложных нелинейных взаимосвязей. Сравнительный анализ показал статистически значимое преимущество разработанного подхода: точность традиционного метода составляла 68±4 %, а интеллектуальной модели — 89±3 % ($p<0,01$). В целом точность традиционного подхода находилась в диапазоне 68–70 %, модели Random Forest — 89–91 %.

Цифровую модель следует рассматривать как инструмент информационно-аналитической поддержки тренера, а не замену педагогического решения. Результаты анализа должны сочетаться с педагогическим наблюдением и профессиональной интерпретацией динамики подготовленности [7].

Практическим результатом является возможность формирования индивидуального цифрового профиля спортсмена, отражающего структуру его спортивной пригодности, сильные и относительно слабые компоненты подготовленности. Это создаёт основу для индивидуализации тренировочных воздействий и соответствует принципам учёта индивидуальных особенностей юных спортсменов [1–3].

Достоверность прогноза зависит от качества исходных данных. Стандартизация тестирования, единые условия измерений и корректная регистрация показателей являются обязательными условиями интеллектуального анализа [5]. Поэтому машинное обучение расширяет аналитические возможности педагогического контроля, предоставляя тренеру дополнительную объективизированную информацию для спортивного отбора и управления подготовкой.

Заключение. Разработанная модель объединяет морфологические, функциональные, психофизиологические и двигательные показатели и позволяет рассматривать спортивную пригодность как систему взаимосвязанных характеристик [1–3, 6]. Применение Random Forest обеспечило комплексную обработку многомерных данных и классификацию спортсменов по уровню спортивной пригодности. Точность интеллектуальной модели достигла 89–91 %, тогда как при традиционном подходе она составляла 68–70 % ($p<0,01$). Практическая значимость модели заключается в её использовании для спортивного отбора, формирования индивидуального цифрового профиля, динамического мониторинга и индивидуализации тренировочного процесса [7, 8].

Литература

1. Волков В.М. Спортивный отбор. — Смоленск: СГИФК, 2002. — 128 с.

2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 208 с.

3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

4. Митчелл Т. Машинное обучение. — М.: Вильямс, 2019. — 418 с.

5. Зациорский В.М. Спортивная метрология. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.

6. Берталанфи Л. Общая теория систем. — М.: Прогресс, 1969. — 301 с.

7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.

8. Ермаков С.С. Современные технологии спортивной подготовки. — Харьков: ХГАДИ, 2013. — 276 с.

JISMONIY TARBIYA TA’LIMIDA SUN’IY INTELLEKT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR INTEGRATSIYASINING PEDAGOGIK SAMARADORLIGI

Xamroyev Behruz Xalimovich
Buxoro davlat unversiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
+998972806000.
bexruzxamroyev1107@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda jismoniy tarbiya ta’limi jarayoniga sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalarni integratsiya qilishning pedagogik samaradorligi tahlil qilinadi. Sun’iy intellektga asoslangan vositalarning ta’lim oluvchilarning jismoniy tayyorgarligi, individual imkoniyatlari va o‘zlashtirish dinamikasini aniqlash hamda mashg‘ulotlarni shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirishdagi didaktik imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, raqamli monitoring, mobil ilovalar, aqlli qurilmalar, virtual ta’lim vositalari va ma’lumotlarni avtomatlashtirilgan tahlil qilish texnologiyalaridan foydalanishning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari sifatiga ta’siri ochib beriladi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sun’iy intellekt, raqamli texnologiyalar, pedagogik samaradorlik, raqamli ta’lim, innovatsion texnologiyalar.

Kirish. Bugungi kunda ta’lim tizimining raqamli transformatsiyasi pedagogik jarayonning mazmuni, shakllari va metodlarini yangicha yondashuvlar asosida takomillashtirishni talab etmoqda. Ayniqsa, sun’iy intellekt texnologiyalarining jadal rivojlanishi ta’lim oluvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash, o‘quv faoliyatini monitoring qilish, natijalarni tahlil etish hamda shaxsiy ta’lim trayektoriyalarini shakllantirish uchun yangi imkoniyatlarni yuzaga keltirmoqda. Mazkur jarayon jismoniy tarbiya ta’limiga ham bevosita taalluqli bo‘lib, an’anaviy mashg‘ulotlarni raqamli vositalar bilan uyg‘unlashtirish ta’lim samaradorligini oshirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda[4].

Jismoniy tarbiya ta’limining o‘ziga xos xususiyati shundaki, unda nazariy bilimlarni o‘zlashtirish bilan bir qatorda, ta’lim oluvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat ko‘nikmalari, funksional imkoniyatlari va individual rivojlanish dinamikasini muntazam nazorat qilish zarur. An’anaviy pedagogik kuzatish va nazorat usullari ushbu vazifalarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega bo‘lsa-da, katta hajmdagi individual ma’lumotlarni doimiy qayd etish, qayta ishlash va ular asosida tezkor pedagogik qarorlar qabul qilishda ayrim cheklovlarga ega. Shu jihatdan sun’iy intellekt, raqamli monitoring tizimlari, mobil ilovalar, taqiladigan aqlli qurilmalar, harakatlarni video orqali tahlil qilish vositalari va elektron ta’lim platformalaridan foydalanish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning yangi pedagogik imkoniyatlarini yuzaga chiqaradi.

Maqsad va vazifalar: Tadqiqotning asosiy maqsadi jismoniy tarbiya ta’limi jarayoniga sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalarni integratsiya qilishning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash, ularning ta’lim sifati va samaradorligini oshirishdagi o‘rnini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslashdan iborat. Zamonaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ta’lim oluvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari, individual xususiyatlari va o‘zlashtirish sur’atini hisobga olish muhim hisoblanadi. Sun’iy intellekt texnologiyalari esa katta hajmdagi ma’lumotlarni qayta ishlash, natijalarni qiyosiy tahlil qilish va individual tavsiyalar shakllantirish imkoniyati bilan an’anaviy pedagogik yondashuvlarni to‘ldirishi mumkin[2].

Belgilangan maqsadga erishish uchun jismoniy tarbiya ta’limida qo‘llanishi mumkin bo‘lgan sun’iy intellekt va raqamli vositalarning pedagogik imkoniyatlarini aniqlash; raqamli monitoring orqali ta’lim oluvchilarning jismoniy faolligi va mashg‘ulot natijalarini kuzatish imkoniyatlarini o‘rganish; sun’iy intellekt yordamida mashg‘ulotlarni individuallashtirish mexanizmlarini tahlil qilish; raqamli texnologiyalarning o‘quv motivatsiyasi va mustaqil jismoniy faollikka ta’sirini pedagogik nuqtai nazardan baholash; o‘qituvchi faoliyatida raqamli ma’lumotlardan foydalanish imkoniyatlarini asoslash hamda jismoniy tarbiya ta’limiga zamonaviy texnologiyalarni maqsadga muvofiq integratsiya qilish bo‘yicha metodik yondashuvlarni belgilash vazifalari ilgari surildi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi: Tadqiqotni tashkil etishda sun’iy intellekt va raqamli vositalarning imkoniyatlari bir necha pedagogik yo‘nalish bo‘yicha tahlil qilindi. Birinchi yo‘nalishda ta’lim oluvchining jismoniy ko‘rsatkichlarini muntazam kuzatish va ma’lumotlarni raqamli shaklda jamlash imkoniyati o‘rganildi. Ikkinchi yo‘nalishda olingan ma’lumotlardan kelib chiqib mashqlar murakkabligi, takrorlanish miqdori va jismoniy yuklama hajmini individual xususiyatlarga moslashtirish masalasi ko‘rib chiqildi. Uchinchi yo‘nalishda video va harakat tahliliga asoslangan texnologiyalar yordamida mashqlarni bajarish texnikasini kuzatish imkoniyatlari baholandi. To‘rtinchi yo‘nalishda esa mobil ilovalar, taqiladigan aqlli qurilmalar va raqamli platformalarning ta’lim oluvchilarda o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda muntazam jismoniy faollik ko‘nikmalarini shakllantirishdagi pedagogik ahamiyati tahlil qilindi. Bunda texnologiya pedagogik jarayonning asosiy maqsadi sifatida emas, balki o‘qituvchi faoliyatini axborot bilan qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida qaraldi. Chunki jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligi faqat raqamli qurilmalar mavjudligiga emas, balki ulardan qanday pedagogik maqsadda va qanday metodika asosida foydalanilishiga ham bog‘liq[3].

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tahlillar jismoniy tarbiya ta’limida sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalar integratsiyasi, avvalo, ta’lim jarayonini individuallashtirish imkoniyatlarini kengaytirishini ko‘rsatadi. An’anaviy mashg‘ulotlarda bir

guruhdagi ta’lim oluvchilarga ko‘pincha umumiy jismoniy yuklama belgilanadi. Raqamli monitoring va algoritmik tahlil imkoniyatlaridan foydalanilganda esa ta’lim oluvchining tayyorgarlik darajasi, mashqlarni bajarish dinamikasi va oldingi natijalari to‘g‘risidagi ma’lumotlarni hisobga olgan holda differensial yondashuvni tashkil etish imkoniyati ortadi. Sun’iy intellektning yana bir pedagogik imkoniyati mashqlar bajarilishiga doir tezkor qayta aloqani tashkil etish bilan bog‘liq. Harakatni video orqali tahlil qiluvchi tizimlar ayrim mashqlarda tana holati va harakat ketma-ketligi haqidagi ma’lumotlarni qayta ishlashi mumkin. Bunday axborot o‘qituvchining pedagogik kuzatuvi bilan birgalikda qo‘llanganda mashq texnikasidagi kamchiliklarni aniqlash va tuzatishga yordam beruvchi qo‘shimcha manba vazifasini bajaradi. Natijada o‘quvchi faqat yakuniy natijani emas, balki mashqni bajarish jarayonidagi o‘zgarishlarni ham kuzatish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Raqamli texnologiyalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida pedagogik nazoratning uzluksizligini ta’minlashga ham yordam beradi. Elektron qayd vositalari orqali mashg‘ulot natijalarini muntazam saqlash va vaqt davomida qiyoslash o‘qituvchiga ta’lim oluvchining rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi. Bu esa baholashda faqat bir martalik normativ natijasiga tayanish o‘rniga, o‘quvchining individual rivojlanish sur’atini ham hisobga olish uchun sharoit yaratadi[1].

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya ta’limida sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalarni integratsiya qilish ta’lim jarayonini individuallashtirish, jismoniy ko‘rsatkichlar dinamikasini kuzatish, tezkor qayta aloqa tashkil etish, pedagogik nazoratni takomillashtirish va ta’lim oluvchilarning mustaqil jismoniy faolligini qo‘llab-quvvatlash uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Biroq texnologiyaning mavjudligi o‘z-o‘zidan pedagogik samaradorlikni ta’minlamaydi. Samaradorlik sun’iy intellekt vositalarining ta’lim maqsadlari, mashg‘ulot mazmuni, ta’lim oluvchilarning individual xususiyatlari va o‘qituvchining metodik faoliyati bilan uyg‘unlashtirilishiga bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Khamroyev B. H. // The classification of team sports in the ethno genesis formation of uzbek people // International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education. 2024. B-163-166.

2. Khamroyev B.H. //The importance of educational efficiency in the ethnological teaching of ancient and modern sports activities// Academia pedagogy.Volume 1. 2024. B-81-90.

3. Pulatov A.A., Qdirova M.A. / Sport pedagogik mahoratini oshirish. (Voleybol) / O‘quv qo‘llanma – T.: Cho‘lpon nomidagi NMIU. – 2018. – 244 b.

4. Xamroyev B.X. //Qadimgi sport turlarining zamonaviy o‘yinlar taraqqiyotidagi o‘rni // "Talabalarni harbiy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash: muammo va yechimlar" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari 2024-yil 19-aprel. B-423-427.

5. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент УзГосИФК 2005 г. 140 б.

GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI DIFFERENSIAL REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI

D. I. Yarasheva
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi tayanch doktoranti
d.i.yarasheva@buxdu.uz
0009-0007-3931-9843

Abstract. This article evaluates a differentiated approach to planning general and special physical training for female university handball players. The methodology combines initial diagnostics, staged regulation of training volume and intensity, handball-specific exercises, and regular pedagogical monitoring. The pedagogical experiment involved 86 athletes from Bukhara, Nukus and Urgench, equally divided into control and experimental groups. The results demonstrate meaningful improvements in general fitness, special fitness and competitive performance.

Keywords: female handball players, differentiated approach, physical fitness, special fitness,

training load, pedagogical monitoring.
Annotatsiya. Maqolada gandbolchi talaba qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda differensial rejalashtirishga asoslangan metodikaning samaradorligi tahlil qilingan. Metodika boshlang‘ich diagnostika, yuklama hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich boshqarish, gandbolga xos mashqlar hamda muntazam pedagogik nazoratni birlashtiradi. Buxoro, Nukus va Urganch hududlaridagi 86 nafar sportchi ishtirokida nazorat va tajriba guruhlari natijalari qiyoslangan. Olingan natijalar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda musobaqa faoliyati samaradorligida ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatgan.
Kalit so‘zlar: gandbolchi qizlar, differensial yondashuv, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat.

Kirish. Zamonaviy gandbolda sportchining natijasi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg‘un rivojlanishiga bog‘liq. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan gandbolchi talaba qizlar uchun o‘quv jarayoni va sport mashg‘ulotlarini bir vaqtda olib borish yuklama hajmi hamda shiddatini ehtiyotkor boshqarishni talab qiladi. Amaliyotda barcha sportchilarga bir xil mazmundagi mashqlarni berish ularning boshlang‘ich tayyorgarligi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlaridagi farqlarni yetarli hisobga olmaydi. Shu sababli umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini tayyorgarlik bosqichlariga moslashtirish, yuklamani muntazam nazorat qilish va natijalarga ko‘ra korreksiya kiritish dolzarb metodik vazifa hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida yuklama hajmi, shiddati, zichligi va dam olish oralig‘ining o‘zaro muvofiqligi adaptatsiyaning asosiy sharti sifatida qaraladi [2; 4]. Gandbolda esa bu ko‘rsatkichlar o‘yinchining tezlanish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘pni uzatish va darvozaga zarba berish harakatlari bilan bog‘lanadi. Talaba qizlarda yuklamani individual imkoniyatlarga mos rejalashtirish mashq sifatini saqlash, ortiqcha charchashning oldini olish va texnik ko‘nikmalarni barqaror shakllantirishga xizmat qiladi. Muallif tomonidan ilgari ishlab chiqilgan mashg‘ulotlarni loyihalash va baholash yondashuvlarida ham rejalashtirish, monitoring va bosqichli nazoratning o‘zaro bog‘liqligi asoslangan [5].

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi gandbolchi talaba qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan takomillashtirilgan metodikaning mazmunini yoritish hamda pedagogik tajriba natijalari asosida uning samaradorligini baholashdan iborat. Vazifalar sifatida sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichlar bo‘yicha differensial rejalashtirish, tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyoslash hamda metodik tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Pedagogik tajriba Buxoro davlat pedagogika instituti, Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti va Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universitetining gandbol to‘garaklarida o‘tkazildi. Tajribaga jami 86 nafar gandbolchi talaba qiz jalb qilinib, 43 nafari nazorat va 43 nafari tajriba guruhini tashkil etdi. Hududlar kesimida Buxorodan 24, Nukusdan 34 va Urganchdan 28 nafar sportchi ishtirok etdi. Nazorat guruhlarida mashg‘ulotlar amaldagi dastur asosida, tajriba guruhlarida esa takomillashtirilgan metodika asosida olib borildi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometrik o‘lchash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Umumiy tayyorgarlik 30 metrga yugurish, to‘ldirma to‘pni uloqtirish, 1000 metrga yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash, 4×10 metrga moksimon yugurish hamda qo‘llarni bukib-yozish testlari orqali baholandi. Maxsus tayyorgarlikda to‘pni olib yurish tezligi, bir daqiqada juft bo‘lib uzatish, harakatlanib darvozaga otish va belgilangan nuqtaga zarba berish aniqligi o‘lchandi. Natijalar arifmetik o‘rtacha qiymat, standart og‘ish, variatsiya koeffitsienti va Student mezoni yordamida tahlil qilindi.

Takomillashtirilgan metodikaning mazmuni. Metodika diagnostika, rejalashtirish, integratsiya, boshqarish va nazorat bloklaridan tashkil topdi. Dastlab sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligi aniqlandi. Keyin yillik dastur moslashtiruvchi, asosiy rivojlantiruvchi, maxsus tayyorgarlik, texnik-taktik rivojlantirish, musobaqaga tayyorlash va yakuniy baholash bosqichlariga ajratildi.

Har bir bosqichda UJT, MJT va texnik-taktik tayyorgarlik nisbati vazifaga ko‘ra o‘zgartirildi. Mashg‘ulot shiddati dastlabki 50–60 foizdan musobaqaga tayyorlash bosqichida 90–95 foizgacha bosqichma-bosqich oshirildi.

Moslashtiruvchi bosqichda umumrivojlantiruvchi, yengil yugurish, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlarga ustuvorlik berildi. Keyingi bosqichlarda sprint, estafeta, sakrash, plyometrik va qarshilik mashqlari, to‘p uzatish, to‘p olib yurish, darvozaga uloqtirish, mini-o‘yinlar va nazorat o‘yinlari izchil murakkablashtirildi. Yuklama hajmi va shiddati sportchilarning funksional holati, test natijalari hamda mashq bajarish sifatiga ko‘ra korreksiya qilindi. Ushbu tuzilma umumiy tayyorgarlikdan maxsus va musobaqaviy tayyorgarlikka mantiqiy o‘tishni ta’minladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi, ya’ni asosiy testlarda $p>0,05$ bo‘ldi. Bu holat guruhlarning boshlang‘ich imkoniyatlari yaqinligini va metodika samaradorligini xolis baholash uchun teng sharoit mavjudligini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida esa tajriba guruhlarida tezkorlik, tezkor-kuch, kuch chidamliligi, umumiy chidamlilik, to‘pni boshqarish va zarba aniqligi ko‘rsatkichlarida nazorat guruhlariga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ustunlik qayd etildi. Asosiy natijalar $p<0,05$, ayrim testlarda $p<0,001$ darajasida ishonchli bo‘ldi.

1-jadval

Metodikaning hududlar bo‘yicha joriy etilish natijalari

Hudud	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Qo‘shimcha natija
Buxoro	15–18%	17–19%	Funksional tayyorgarlik 10–15%
Qoraqalpog‘iston	17–20%	15–18%	Funksional tayyorgarlik 14–16%
Urganch	13–15%	16–19%	Taktik harakatlar 14–16%; funksional tayyorgarlik 10–12%

Hududlar bo‘yicha natijalar metodikaning turli ta’lim muassasalari sharoitida ijobiy samara berganini ko‘rsatadi. Buxoroda umumiy tayyorgarlik 15–18 foiz, maxsus tayyorgarlik 17–19 foiz va funksional tayyorgarlik 10–15 foiz yaxshilandi. Qoraqalpog‘istonda umumiy ko‘rsatkichlar 17–20 foiz, maxsus ko‘rsatkichlar 15–18 foiz va funksional tayyorgarlik 14–16 foiz oshdi. Urganchda umumiy tayyorgarlik 13–15 foiz, maxsus tayyorgarlik 16–19 foiz, taktik harakatlarni o‘rganish 14–16 foiz va funksional tayyorgarlik 10–12 foiz yaxshilandi.

Integral tahlil takomillashtirilgan metodika qo‘llanilganda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 18,26 foizga, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 22,14 foizga yaxshilanganini ko‘rsatdi. Musobaqa faoliyati samaradorligi 19 foizga oshdi. Maxsus tayyorgarlikdagi yuqoriroq o‘sish sur’ati mashqlar mazmunining gandbol faoliyatiga yaqinlashtirilgani, to‘p bilan bajariladigan tezkor va koordinatsion topshiriqlar ulushi oshirilgani hamda texnik mashqlar jismoniy yuklama bilan birlashtirilgani bilan izohlanadi.

Pedagogik nazoratning muntazam tashkil etilishi metodikaning muhim tarkibiy qismi bo‘ldi. Dastlabki, oraliq va yakuniy testlar murabbiyga sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, yuklama shiddatini o‘z vaqtida o‘zgartirish va individual qiyinchiliklarni aniqlash imkonini berdi. Bunda nazorat faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi emas, balki mashg‘ulot jarayonini boshqarish mexanizmi sifatida xizmat qildi. Bu yondashuv sport tayyorgarligini rejalashtirish haqidagi umumiy ilmiy qarashlarga mos keladi [1; 3].

Xulosa. Pedagogik tajriba natijalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar hamda pedagogik nazorat bilan integratsiyalash gandbolchi talaba qizlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, tayyorgarlik vositalarining maqsadli nisbati va natijalarga asoslangan korreksiya tajriba guruhlarida barqaror ijobiy dinamika hosil qildi. UJTning 18,26 foizga, MJTning 22,14 foizga va musobaqa faoliyati samaradorligining 19 foizga yaxshilanishi metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Metodikani oliy ta’lim muassasalari, bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari va gandbol klublarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullayev M.J. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Buxoro, 2023.
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.
3. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
4. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va uning amaliy qo‘llanilishi. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
5. Yarasheva D.I. Gandbolchi qizlar mashg‘ulotlarini loyihalash va baholash. Monografiya. Buxoro, 2025.

GANDBOLCHI TALABA QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK MONITORING ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

D.I. Yarasheva
Osiyo xalqaro universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrasi
E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz
0009-0007-3931-9843

Abstract. This article examines the improvement of special physical fitness in female university handball players through systematic pedagogical monitoring. The proposed approach links initial, intermediate and final assessment with timely correction of training volume, intensity and exercise selection. The pedagogical experiment involved 86 athletes from Bukhara, Nukus and Urgench, divided equally into control and experimental groups. The findings show that monitoring-based management improves special fitness indicators and competitive performance.

Keywords: female handball players, pedagogical monitoring, special physical fitness, testing, training correction, competitive performance.

Annotatsiya. Maqolada gandbolchi talaba qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini muntazam pedagogik monitoring asosida takomillashtirish masalasi tahlil qilingan. Taklif etilgan yondashuv dastlabki, oraliq va yakuniy baholash natijalarini mashg‘ulot yuklamasi, shiddati hamda mashqlar tarkibini tezkor korreksiya qilish bilan bog‘laydi. Buxoro, Nukus va Urganch hududlaridagi 86 nafar sportchi ishtirokida nazorat va tajriba guruhlari natijalari qiyoslangan. Natijalar monitoringga asoslangan boshqaruv maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishini ko‘rsatgan.

Kalit so‘zlar: gandbolchi qizlar, pedagogik monitoring, maxsus jismoniy tayyorgarlik, testlash, yuklamani korreksiya qilish, musobaqa faoliyati.

Kirish. Zamonaviy gandbolda sportchining natijasi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg‘un rivojlanishiga bog‘liq. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan gandbolchi talaba qizlar uchun o‘quv jarayoni va sport mashg‘ulotlarini bir vaqtda olib borish yuklama hajmi hamda shiddatini ehtiyotkor boshqarishni talab qiladi. Amaliyotda barcha sportchilarga bir xil mazmundagi mashqlarni berish ularning boshlang‘ich tayyorgarligi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlaridagi farqlarni yetarli hisobga olmaydi. Shu sababli umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini tayyorgarlik bosqichlariga moslashtirish, yuklamani muntazam nazorat qilish va natijalarga ko‘ra korreksiya kiritish dolzarb metodik vazifa hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida yuklama hajmi, shiddati, zichligi va dam olish oralig‘ining o‘zaro muvofiqligi adaptatsiyaning asosiy sharti sifatida qaraladi [2; 4]. Gandbolda esa bu ko‘rsatkichlar o‘yinchining tezlanish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘pni uzatish va darvozaga zarba berish harakatlari bilan bog‘lanadi. Talaba qizlarda yuklamani individual imkoniyatlarga mos rejalashtirish mashq sifatini saqlash, ortiqcha charchashning oldini olish va texnik ko‘nikmalarni barqaror shakllantirishga xizmat qiladi. Muallif tomonidan ilgari

ishlab chiqilgan mashg‘ulotlarni loyihalash va baholash yondashuvlarida ham rejalashtirish, monitoring va bosqichli nazoratning o‘zaro bog‘liqligi asoslangan [5].

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi gandbolchi talaba qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini pedagogik monitoring vositasida boshqarish mexanizmini asoslash va uning samaradorligini tajriba natijalari orqali baholashdan iborat. Vazifalar sifatida monitoring mezonlarini tanlash, dastlabki holatni aniqlash, oraliq natijalarga ko‘ra yuklamani korreksiya qilish, nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlarini qiyoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Pedagogik tajriba Buxoro davlat pedagogika instituti, Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti va Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universitetining gandbol to‘garaklarida o‘tkazildi. Tajribaga jami 86 nafar gandbolchi talaba qiz jalb qilinib, 43 nafari nazorat va 43 nafari tajriba guruhini tashkil etdi. Hududlar kesimida Buxorodan 24, Nukusdan 34 va Urganchdan 28 nafar sportchi ishtirok etdi. Nazorat guruhlarida mashg‘ulotlar amaldagi dastur asosida, tajriba guruhlarida esa takomillashtirilgan metodika asosida olib borildi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometrik o‘lchash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Umumiy tayyorgarlik 30 metrga yugurish, to‘ldirma to‘pni uloqtirish, 1000 metrga yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash, 4×10 metrga moksimon yugurish hamda qo‘llarni bukib-yozish testlari orqali baholandi. Maxsus tayyorgarlikda to‘pni olib yurish tezligi, bir daqiqada juft bo‘lib uzatish, harakatlanib darvozaga otish va belgilangan nuqtaga zarba berish aniqligi o‘lchandi. Natijalar arifmetik o‘rtacha qiymat, standart og‘ish, variatsiya koeffitsienti va Student mezoni yordamida tahlil qilindi.

Pedagogik monitoringni tashkil etishda axborotning ishonchliligi, baholashning muntazamligi va natijalarning amaliy boshqaruv qaroriga aylanishi asosiy tamoyil sifatida qabul qilindi. Har bir test bir xil sharoit, bir xil ketma-ketlik va imkon qadar bir xil vaqt oralig‘ida o‘tkazildi. Bu yondashuv tashqi omillarning natijalarga ta’sirini kamaytirib, sportchilarning haqiqiy rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini berdi. Murabbiy faqat yakuniy ko‘rsatkichni emas, balki mashqni bajarish texnikasi, charchash tezligi, tiklanish holati va topshiriqqa munosabat kabi sifat belgilarini ham qayd etdi.

Monitoring mezonlari uch guruhga ajratildi. Birinchi guruh umumiy jismoniy tayyorgarlikni ifodalovchi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini qamrab oldi. Ikkinchi guruh gandbolga xos maxsus ko‘rsatkichlar — to‘pni tez olib yurish, uzatishlar soni va aniqligi, harakatlanib zarba berish hamda belgilangan nuqtaga otish samaradorligidan tashkil topdi. Uchinchi guruhga mashg‘ulot yuklamasiga javob reaksiyasi, mashq sifati, tiklanish tezligi va musobaqa faoliyatidagi barqarorlik kiritildi. Ushbu mezonlarning birgalikda qo‘llanishi bir tomonlama baholashdan qochish imkonini berdi.

Pedagogik monitoring mexanizmi. Monitoring diagnostika, rejalashtirish, joriy kuzatuv, oraliq baholash, korreksiya va yakuniy nazorat bloklaridan tashkil topdi. Dastlab sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi aniqlandi. Keyin test natijalariga muvofiq mashqlar mazmuni va yuklama me’yorlari belgilandi. Har bir bosqichda UJT, MJT va texnik-taktik tayyorgarlik nisbati monitoring ma’lumotlariga ko‘ra o‘zgartirildi. Mashg‘ulot shiddati dastlabki 50–60 foizdan musobaqaga tayyorlash bosqichida 90–95 foizgacha bosqichma-bosqich oshirildi.

Dastlabki nazorat sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va nisbatan bir xil tayyorgarlik darajasidagi kichik guruhlarni shakllantirishga xizmat qildi. Tezkorlik ko‘rsatkichi past bo‘lgan sportchilarga qisqa masofali yugurish, tezlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari ko‘proq berildi. Kuch va tezkor-kuch ko‘rsatkichlari yetarli bo‘lmagan qatnashchilar uchun sakrash, to‘ldirma to‘p, qarshilik va tana vazni bilan bajariladigan mashqlar hajmi oshirildi. Maxsus ko‘nikmalari sust sportchilar bilan to‘pni olib yurish, tez uzatish va nishonga zarba berish topshiriqlari soddadan murakkabga tamoyili asosida tashkil etildi.

Joriy nazorat har bir mashg‘ulot davomida bajarilgan takrorlar soni, topshiriq sifati, xatolar miqdori va subyektiv charchash belgilarini qayd etishga asoslandi. Sportchi belgilangan

yuklamani texnik sifatni buzmasdan bajarsa, keyingi mashg‘ulotda murakkablik yoki shiddat oshirildi. Agar harakat aniqligi pasaysa, ortiqcha charchash kuzatilsa yoki tiklanish sekinlashsa, yuklama hajmi kamaytirilib, dam olish oralig‘i uzaytirildi. Shu tariqa monitoring mashg‘ulot rejasini qat’iy va o‘zgarmas hujjat sifatida emas, sportchining real holatiga moslashuvchi boshqaruv vositasi sifatida qo‘llashga imkon berdi.

Oraliq nazorat natijalari tayyorgarlik dasturining ma’lum bosqichda qanchalik samarali ishlayotganini aniqlash uchun qo‘llanildi. O‘sish sur’ati rejalashtirilgan darajadan past bo‘lgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha mashqlar tarkibi qayta ko‘rib chiqildi. Masalan, yugurish testlarida ijobiy siljish bo‘lib, to‘p bilan bajariladigan topshiriqlarda o‘sish sust kuzatilsa, maxsus koordinatsion mashqlar va o‘yin vaziyatlari ulushi ko‘paytirildi. Aksincha, texnik aniqlik yaxshilanib, funksional chidamlilik yetarli rivojlanmagan holatlarda intervalli yugurish, aylanma mashg‘ulot va o‘zgaruvchan shiddatdagi o‘yin topshiriqlari kuchaytirildi.

Moslashtiruvchi bosqichda umumrivojlantiruvchi, yengil yugurish, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlarga ustuvorlik berildi. Keyingi bosqichlarda sprint, estafeta, sakrash, plyometrik va qarshilik mashqlari, to‘p uzatish, to‘p olib yurish, darvozaga uloqtirish, mini-o‘yinlar va nazorat o‘yinlari izchil murakkablashtirildi. Yuklama hajmi va shiddati sportchilarning funksional holati, test natijalari hamda mashq bajarish sifatiga ko‘ra korreksiya qilindi. Ushbu tuzilma umumiy tayyorgarlikdan maxsus va musobaqaviy tayyorgarlikka mantiqiy o‘tishni ta’minladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi, ya’ni asosiy testlarda $p>0,05$ bo‘ldi. Bu holat guruhlarning boshlang‘ich imkoniyatlari yaqinligini va metodika samaradorligini xolis baholash uchun teng sharoit mavjudligini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida esa tajriba guruhlarida tezkorlik, tezkor-kuch, kuch chidamliligi, umumiy chidamlilik, to‘pni boshqarish va zarba aniqligi ko‘rsatkichlarida nazorat guruhlariga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ustunlik qayd etildi. Asosiy natijalar $p<0,05$, ayrim testlarda $p<0,001$ darajasida ishonchli bo‘ldi.

1-jadval

Pedagogik monitoring asosida aniqlangan hududiy o‘sish natijalari

Hudud	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Qo‘shimcha natija
Buxoro	15–18%	17–19%	Funksional tayyorgarlik 10–15%
Qoraqalpog‘iston	17–20%	15–18%	Funksional tayyorgarlik 14–16%
Urganch	13–15%	16–19%	Taktik harakatlar 14–16%; funksional tayyorgarlik 10–12%

Hududlar bo‘yicha natijalar metodikaning turli ta’lim muassasalari sharoitida ijobiy samara berganini ko‘rsatadi. Buxoroda umumiy tayyorgarlik 15–18 foiz, maxsus tayyorgarlik 17–19 foiz va funksional tayyorgarlik 10–15 foiz yaxshilandi. Qoraqalpog‘istonda umumiy ko‘rsatkichlar 17–20 foiz, maxsus ko‘rsatkichlar 15–18 foiz va funksional tayyorgarlik 14–16 foiz oshdi. Urganchda umumiy tayyorgarlik 13–15 foiz, maxsus tayyorgarlik 16–19 foiz, taktik harakatlarni o‘rganish 14–16 foiz va funksional tayyorgarlik 10–12 foiz yaxshilandi.

Hududlar kesimidagi farqlar mashg‘ulot sharoiti, sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligi, mashg‘ulotlarda qatnashish barqarorligi va individual moslashuv tezligi bilan izohlanadi. Shunga qaramay, barcha hududlarda ijobiy dinamika qayd etilgani monitoring mexanizmining turli tashkiliy sharoitlarga moslashuvchanligini ko‘rsatadi. Bunda yagona test majmuasi umumiy baholash mezonini yaratgan bo‘lsa, yuklamani korreksiya qilish hudud va sportchining real natijalariga qarab amalga oshirildi. Shu sababli metodikaning asosiy mazmuni saqlangan holda mashqlar nisbati va bajarish shiddati joylardagi ehtiyojga moslashtirildi.

Integral tahlil takomillashtirilgan metodika qo‘llanilganda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 18,26 foizga, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 22,14 foizga yaxshilanganini ko‘rsatdi. Musobaqa faoliyati samaradorligi 19 foizga oshdi. Maxsus

tayyorgarlikdagi yuqoriroq o‘sish sur’ati mashqlar mazmunining gandbol faoliyatiga yaqinlashtirilgani, to‘p bilan bajariladigan tezkor va koordinatsion topshiriqlar ulushi oshirilgani hamda texnik mashqlar jismoniy yuklama bilan birlashtirilgani bilan izohlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikdagi 22,14 foizlik o‘sish pedagogik monitoringning faqat nazorat emas, balki rivojlantiruvchi boshqaruv vositasi ekanini ko‘rsatadi. Test natijalari mashq tanlash va yuklama me’yorini o‘zgartirish uchun darhol qo‘llanilgani sababli sportchi uchun ortiqcha yoki yetarli bo‘lmagan ta’sirlar kamaydi. Mashqlarni gandbol harakatlariga yaqin sharoitda bajarish jismoniy sifatlarning texnik ko‘nikmalar bilan bir vaqtda rivojlanishiga yordam berdi. Natijada tezkorlik yoki kuchdagi o‘sish alohida test natijasi bo‘lib qolmay, to‘p bilan harakatlanish va zarba berish samaradorligida ham namoyon bo‘ldi.

Pedagogik nazoratning muntazam tashkil etilishi metodikaning muhim tarkibiy qismi bo‘ldi. Dastlabki, oraliq va yakuniy testlar murabbiyga sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, yuklama shiddatini o‘z vaqtida o‘zgartirish va individual qiyinchiliklarni aniqlash imkonini berdi. Bunda nazorat faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi emas, balki mashg‘ulot jarayonini boshqarish mexanizmi sifatida xizmat qildi. Bu yondashuv sport tayyorgarligini rejalashtirish haqidagi umumiy ilmiy qarashlarga mos keladi [1; 3].

Monitoring ma’lumotlarini talqin qilishda bitta test natijasiga tayanish yetarli emasligi aniqlandi. Sportchining tezkorlik ko‘rsatkichi oshgan bo‘lsa-da, to‘pni boshqarish aniqligi pasayishi yuklama shiddati texnik tayyorgarlik bilan muvofiqlashtirilmaganini bildirishi mumkin. Shu bois qaror qabul qilishda umumiy, maxsus va funksional ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘liq holda ko‘rib chiqildi. Bir necha nazorat natijasining bir yo‘nalishda o‘zgarishi barqaror rivojlanish belgisi sifatida, keskin tebranishlar esa yuklama va tiklanish nisbatini qayta ko‘rib chiqish uchun signal sifatida baholandi.

Amaliyotda monitoringni samarali joriy etish uchun murabbiyga sodda va muntazam to‘ldiriladigan nazorat varaqasi tavsiya etiladi. Unda test natijalari, mashg‘ulot shiddati, bajarilgan ish hajmi, sportchining holati va keyingi mikrotsikl uchun korreksiya qarori qayd qilinadi. Bunday qaydlar uzoq muddatli dinamikani ko‘rish, bir xil xatolarning takrorlanishini kamaytirish va mashg‘ulotlar orasidagi uzviylikni saqlashga yordam beradi. Eng muhimi, sportchi ham o‘z rivojlanish ko‘rsatkichlarini ko‘rib boradi va mashg‘ulot maqsadini aniqroq tushunadi, bu esa mas’uliyat hamda motivatsiyani kuchaytiradi.

Xulosa. Pedagogik tajriba natijalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar hamda pedagogik nazorat bilan integratsiyalash gandbolchi talaba qizlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, tayyorgarlik vositalarining maqsadli nisbati va natijalarga asoslangan korreksiya tajriba guruhlarida barqaror ijobiy dinamika hosil qildi. UJTning 18,26 foizga, MJTning 22,14 foizga va musobaqa faoliyati samaradorligining 19 foizga yaxshilanishi metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Metodikani oliy ta’lim muassasalari, bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari va gandbol klublarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullayev M.J. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Buxoro, 2023.
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.
3. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
4. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va uning amaliy qo‘llanilishi. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
5. Yarasheva D.I. Gandbolchi qizlar mashg‘ulotlarini loyihalash va baholash. Monografiya. Buxoro, 2025.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРИМЕНЕНИЮ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБРАЗОВАНИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Ниязова Регина Рустамовна
д.ф.п.п.н.PhD, профессор
Alfraganus университет г. Ташкент, Узбекистан
https://orcid.org/0000-0002-6004-9215

Annotation. The article systematizes innovative applications of artificial intelligence (AI) in physical and sports education, including: computer vision and pose estimation, wearable sensors and machine learning, adaptive load planning, intelligent assessment, generative teaching assistants, and injury risk forecasting. This study takes the form of a critical review and conceptual synthesis of scientific publications and international recommendations. It is shown that the most effective approach is not the autonomous application of algorithms, but rather a human-centered model: "data - algorithmic analysis - pedagogical interpretation - safe decision." Published experimental data confirm that prompt feedback can improve the quality of motor skills and student engagement. At the same time, the evidence base remains heterogeneous, with short-term studies, small sample sizes, and isolated technological solutions predominating. Criteria for pedagogical feasibility, implementation stages, and directions for further research are proposed.

Keywords: artificial intelligence; physical education; sports education; computer vision; wearable devices; adaptive learning; motor skills; feedback; digital ethics.

Актуальность. Цифровая трансформация образования совпала с быстрым развитием компьютерного зрения, машинного обучения, генеративных моделей и носимых сенсорных систем. Для физической культуры и спорта это имеет особое значение, поскольку результат обучения выражается не только в усвоении теоретических знаний, но и в качестве двигательного действия, дозировке нагрузки, функциональном ответе организма, мотивации и способности безопасно заниматься самостоятельно. Традиционное наблюдение преподавателя остается незаменимым, однако в многочисленной группе оно ограничено временем, субъективностью оценивания и невозможностью непрерывно анализировать каждого обучающегося.

ИИ способен превратить видеопоток, данные акселерометра, гироскопа, GPS и пульсометра в понятную обратную связь: определить фазы движения, сравнить технику с эталонными критериями, выявить устойчивые ошибки, оценить внешнюю и внутреннюю нагрузку и предложить индивидуальную прогрессию упражнения. Систематические обзоры относят к наиболее распространенным направлениям персонализированное обучение, автоматизированное оценивание, анализ движений и аналитику физической работоспособности.

Актуальность проблемы усиливается противоречием между технологической скоростью и педагогической готовностью образовательных организаций. По данным обзора Vec et al. (2024), 46 из 72 работ об ИИ, сенсорных данных и обратной связи в спорте были опубликованы в последние четыре года анализируемого периода, но только 20 исследований довели модель до приложения, реально возвращавшего информацию спортсмену или тренеру. Следовательно, рост алгоритмической точности еще не тождественен доказанной образовательной эффективности.

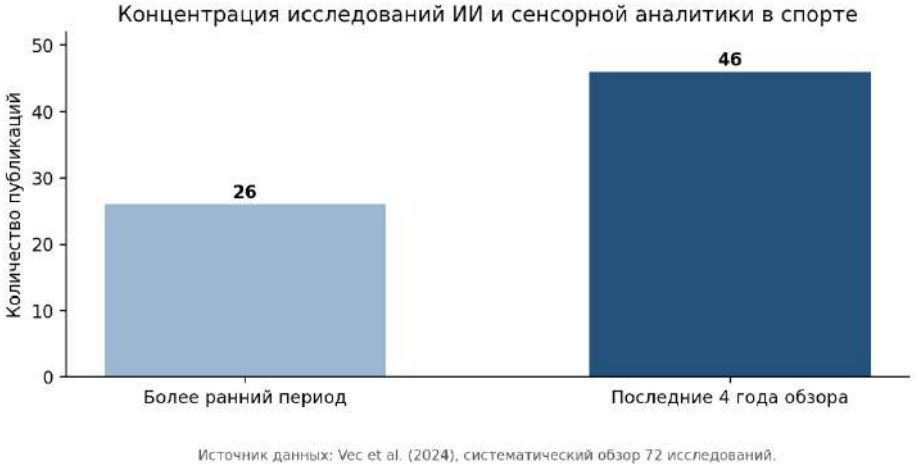


Рисунок 1. Концентрация исследований ИИ и сенсорной аналитики в спорте

Одновременно возникают риски обработки биометрических данных, алгоритмической предвзятости, непрозрачности решений, снижения самостоятельности обучающегося и подмены педагогического взаимодействия автоматическими подсказками. UNESCO (2023) рекомендует человекоцентричный, возрастосообразный и этически проверяемый подход к генеративному ИИ, предполагающий защиту данных и сохранение человеческой ответственности. В физическом воспитании к этим требованиям добавляется безопасность нагрузки: ошибочная рекомендация может повлечь не только академическую, но и физическую шкоду. Цель исследования — научно обосновать инновационные подходы к применению технологий искусственного интеллекта в образовании в сфере физической культуры и спорта и разработать человекоцентричную модель их педагогически целесообразного, безопасного и этически ответственного внедрения.

Для достижения цели решались задачи: систематизировать функциональные направления ИИ; сопоставить их педагогические преимущества и ограничения; проанализировать опубликованные доказательства эффективности; сформулировать критерии выбора технологий и последовательность их внедрения в образовательную практику.

Результаты исследования. Анализ показал, что практическая ценность ИИ определяется не типом алгоритма как таковым, а тем, насколько он встроен в учебную задачу и цикл обратной связи. Выделены шесть взаимосвязанных подходов.

Подход	Педагогическая функция	Пример применения	Условие надежности
Компьютерное зрение	Формирующее оценивание техники	Определение углов в суставах, фаз и типичных ошибок по видео	Калибровка камеры; проверка на разных телосложениях и условиях
Носимые сенсоры и ML	Мониторинг нагрузки и двигательной активности	Анализ ускорения, вращения, ЧСС, скорости, дистанции и повторений	Валидность устройства; контекстная интерпретация данных
Адаптивное обучение	Индивидуализация сложности и объема	Подбор упражнения, темпа, пауз и подсказок по текущему уровню	Педагогические правила и возможность ручной коррекции
Интеллектуальное оценивание	Повышение объективности и оперативности	Автоматическая предварительная оценка выполнения по рубрике	Прозрачные критерии; итоговая верификация преподавателем

Генеративный ИИ	Поддержка проектирования и рефлексии	Планы занятий, варианты заданий, объяснения, вопросы самоконтроля	Проверка фактов; запрет передачи лишних персональных данных
Предиктивная аналитика	Раннее выявление риска	Сигналы перегрузки, снижения готовности и возможного выпадения из обучения	Не использовать прогноз как диагноз или основание санкций

Таблица 1. Матрица педагогического применения технологий ИИ

Синтез результатов позволил предложить четырехуровневую модель. На первом уровне собираются только необходимые для конкретной задачи данные. На втором алгоритм распознает паттерны, но не формулирует окончательное педагогическое заключение. На третьем рекомендация соотносится с целью занятия, возрастом, подготовленностью, ограничениями здоровья и контекстом. На четвертом преподаватель проверяет валидность и безопасность решения, объясняет его обучающемуся и при необходимости отменяет или корректирует рекомендацию.

Наиболее убедительные результаты демонстрируют системы, которые сокращают интервал между выполнением движения и корректирующей информацией. В восьминедельном рандомизированном исследовании университетского онлайн-курса бадуаньцзин система распознавания позы обеспечила более высокий итоговый балл техники, чем обучение только через МООС: 6,92 ± 0,71 против 6,48 ± 0,70; $t(58) = 2,43$; $p = 0,018$.



Рисунок 2. Человекоцентричная модель интеграции ИИ в физкультурно-спортивное образование

В группе ИИ также была выше продолжительность практики: 23,87 ± 3,48 против 21,25 ± 4,63; $p = 0,016$.

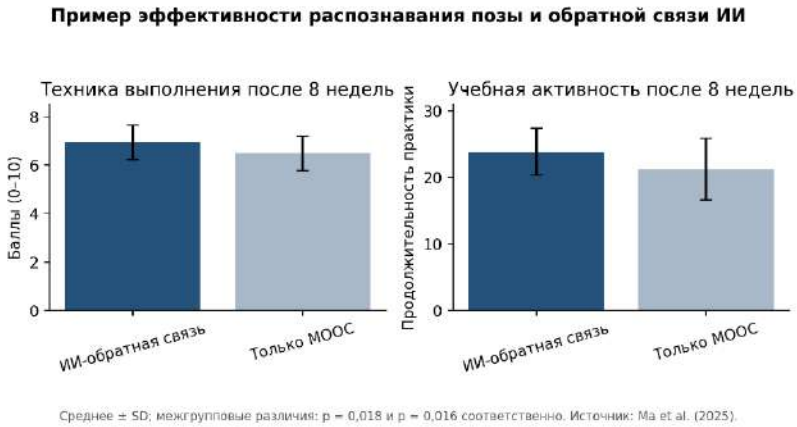


Рисунок 3. Результаты опубликованного восьминедельного исследования обратной связи на основе распознавания позы

Этот результат важен методологически: последующий медиаторный анализ показал, что значимым механизмом улучшения навыка была продолжительность практики, тогда как прямой эффект технологии после учета медиаторов не был значимым. Следовательно, ИИ следует рассматривать не как самостоятельный «обучающий фактор», а как инструмент изменения поведения: он делает ошибку видимой, поддерживает повторение и помогает обучающемуся дольше и осмысленнее практиковаться. Другие исследования подтверждают потенциал голосового взаимодействия, интеллектуальных платформ, визуального анализа и интеграции ИИ с интернетом вещей. Однако переносимость результатов ограничена доминированием исследований из одного национального и институционального контекста, разнородностью исходов и недостатком длительных наблюдений.

Полученные результаты позволяют говорить о переходе от цифровизации отдельных операций к формированию интеллектуальной образовательной экосистемы. В ней видеоанализ отвечает на вопрос «как выполнено движение», носимые устройства — «с какой внешней и внутренней нагрузкой», адаптивная модель — «какое следующее задание оптимально», а генеративный помощник — «как объяснить, дифференцировать и организовать рефлексию». Научная новизна предложенного подхода состоит в объединении этих инструментов вокруг педагогического решения, а не вокруг технологической платформы.

Выводы. Для университетского курса рекомендуется начинать с одной измеримой задачи, например формирующей оценки техники приседания, бега или гимнастического элемента. Следует заранее утвердить рубрику, получить информированное согласие на обработку видео или сенсорных данных, провести ручную экспертную разметку части материалов и сравнить ее с выходом алгоритма. Обратная связь должна включать не более двух приоритетных коррекций за попытку и сопровождаться демонстрацией правильного выполнения. Генеративные модели целесообразно применять для подготовки вариантов объяснения, индивидуальных вопросов и рефлексивных заданий, но не для автономного назначения нагрузки или постановки медицинских заключений.

Список литературы

1. Абдиев, Ш. А. (2023). Методика развития физической подготовки студентов с ограниченными возможностями при помощи специальных средств физической культуры. Research Focus, 2(12), 66-69.

2. Azamov, R. M. (2025). Methods of distributing training loads during the pre-competition preparation period of mountaineering. World Scientific Research Journal, 46(1), 246-251.

3. Akyürek, Z., Düğenci, A., & Davletyarova, L. B. (2026). The Mediating Role of Value Orientations in the Relationship Between Interest in Physical Education and Sports and Attitudes Toward Peers with Disabilities in Early Adolescence. Eurasian Journal of Sport Sciences and Education, 8(2), 227-235.

4. Мухаммадов, М. Г. (2018). Оценка динамики метрологических показателей в развитии профессиональных квалификаций 13-14 летных молодых футболистов. Научный альманах, (7-1), 107-109.

5. Niyazova, R. (2025). Current challenges in training qualified professionals in the field of physical education and sports. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(9s), 612-615.

6. Разуваева, И. Ю., & Мадаминова, Г. М. (2017). Экономика в области спорта. Молодой ученый, (15), 672-674. Google Scholar қидируви

7. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 1-4.

8. Masharipova R, Togaynazarov S, Pakhrudinova N, Khasanova G, Abdurahimov B. The main factors of formation and physical culture in society. Systematic Reviews in Pharmacy. 2020;11(12):612-21.

BOLALARDA BOSHLANG‘ICH SUZISH ELEMENTLARINI O‘RGATISH USLUBIYATI

A.T. Toshpulatova, ps.f.b.f.d. (PhD)
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali. E-mail: azizatoshpulatova11@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda boshlang‘ich suzish elementlarini o‘rgatishning pedagogik va uslubiy asoslari yoritilgan. Unda bolalarni suv muhitiga moslashtirish, to‘g‘ri nafas olish, suv yuzasida qalqish, yotish, sirpanish hamda qo‘l va oyoq harakatlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish masalalari tahlil qilingan. Suzish mashg‘ulotlarida bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, o‘yin metodlaridan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning ahamiyati asoslangan. Shuningdek, bolalarda dastlabki suzish ko‘nikmalarini samarali shakllantirishga qaratilgan uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: nafas olish, qalqish, sirpanish, jismoniy rivojlanish, harakat ko‘nikmalari, xavfsizlik.

Аннотация: В статье освещены педагогические и методические основы обучения детей начальным элементам плавания. Рассматриваются вопросы адаптации детей к водной среде, правильного дыхания, удержания тела на поверхности воды, выполнения скольжения, а также постепенного освоения движений рук и ног. Обоснована важность учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, использования игровых методов и соблюдения правил безопасности во время занятий плаванием. Разработаны методические рекомендации, направленные на эффективное формирование первоначальных навыков плавания у детей.

Ключевые слова: дыхание, всплывание, скольжение, физическое развитие, двигательные навыки, безопасность.

Annotation: This article examines the pedagogical and methodological foundations of teaching children basic swimming skills. It focuses on water adaptation, proper breathing, floating, body positioning, gliding, and the gradual development of arm and leg movements. The importance of considering children's age and individual characteristics, using game-based methods, and following safety rules during swimming lessons is substantiated. Methodological recommendations aimed at effectively developing children's initial swimming skills are also presented.

Keywords: breathing, floating, gliding, physical development, motor skills, safety.

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va hayotiy zarur ko‘nikmalarini shakllantirish jismoniy tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Bolalar organizmining rivojlanish davrida turli jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish nafaqat jismoniy sifatlarning takomillashuviga, balki iroda, diqqat, o‘ziga ishonch va mustaqillik kabi psixologik xususiyatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu nuqtayi nazardan suzish bolalar uchun eng samarali jismoniy faoliyat turlaridan biri hisoblanadi.

Suzishning boshqa jismoniy mashqlardan farqli jihati shundaki, unda inson suv muhitida harakatlanadi. Suvning zichligi, qarshiligi va ko‘taruvchi kuchi bolaning harakat faoliyatiga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Suzish jarayonida deyarli barcha asosiy mushak guruhlari faol ishtirok etadi, harakatlar muvofiqligi rivojlanadi va organizmning funksional imkoniyatlari takomillashadi [1].

Bolalarni suzishga o‘rgatishda eng muhim masala mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish va harakatlarni bosqichma-bosqich o‘zlashtirishdan iborat. Boshlang‘ich ta’lim jarayonida murakkab suzish texnikasini birdaniga o‘rgatish emas, balki avvalo bolaning suvga moslashishini ta’minlash lozim. Chunki suvdan qo‘rqish, o‘ziga ishonchsizlik yoki noto‘g‘ri nafas olish keyingi mashqlarni bajarishga salbiy ta’sir qilishi mumkin [3].

Asosiy qism. Bolalarni suzishga o‘rgatish jarayoni, avvalo, suv muhitiga moslashishdan boshlanadi. Suvga birinchi marta tushayotgan bolaning psixologik holati uning keyingi faoliyatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayrim bolalar suvga tez moslashsa, boshqalarida qo‘rquv va xavotir

kuzatilishi mumkin. Shuning uchun dastlabki mashg‘ulotlarda bolaning suvga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartirish asosiy vazifalardan biri bo‘lishi kerak [2].

Suvga moslashish mashqlarini sayoz suvda bajarish tavsiya etiladi. Bola avval suvda yurish, qo‘llarini suvga botirish, suvni qo‘llari bilan sachratish, cho‘milish va yuziga suv sepish kabi oddiy harakatlarni bajaradi. Keyinchalik yuzni suvga yaqinlashtirish va suvga tushirish mashqlariga o‘tiladi.

Mazkur jarayonda o‘yin metodidan foydalanish ayniqsa samarali hisoblanadi. Masalan, “Kim suvga pufakcha chiqaradi?”, “Suvdagi buyumni top”, “Qayiqcha”, “Yulduzcha” kabi o‘yin va mashqlar bolaning suvga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. O‘yin jarayonida bola topshiriqni majburiyat sifatida emas, tabiiy va qiziqarli faoliyat sifatida qabul qiladi.

Boshlang‘ich suzish ta’limining keyingi muhim elementi — nafas olishni o‘rgatish. Quruqlikda bola odatda burun orqali nafas oladi va tabiiy ravishda nafas chiqaradi. Suvda esa nafas olish va chiqarish jarayoni muayyan tartibga keltirilishi kerak. Dastlab bolaga suvga yuzini tushirmagan holda nafas olish va suvga puflash mashqlari o‘rgatiladi. Keyinchalik yuzni suvga tushirib, sekin nafas chiqarish mashqi bajariladi [4].

Nafas mashqlarini bajarishda bolaning imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Bolani uzoq vaqt nafasini ushlab turishga majburlash maqsadga muvofiq emas. Aksincha, qisqa va takroriy mashqlar orqali nafas chiqarish malakasi asta-sekin shakllantiriladi. To‘g‘ri nafas olish keyinchalik suzish texnikasini egallashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Boshlang‘ich suzishning navbatdagi elementi — suv yuzasida qalqish. Bola suvning ko‘taruvchi kuchidan foydalanib, gavdasini suv yuzasida ushlab turishni o‘rganishi kerak. Bunda “yulduzcha” mashqi keng qo‘llanadi. Bola qo‘l va oyoqlarini yon tomonlarga ochib, gavdasini bo‘sh holatda suv yuzasida ushlab turishga harakat qiladi.

Qalqish mashqlarida murabbiy bolaning xavfsizligini ta’minlash bilan birga, unga psixologik yordam ko‘rsatishi kerak. Dastlab bolaning bosh yoki gavdasini qo‘l bilan qo‘llab-quvvatlash mumkin. Bola suvda o‘zini erkin his qila boshlagan sari murabbiyning yordami kamaytiriladi. Natijada bola mustaqil ravishda suvda muvozanat saqlashni o‘rganadi.

Sirpanish ham boshlang‘ich suzishning muhim elementidir. Sirpanish mashqi bola gavdasini suv yuzasida gorizontal holatda saqlashiga yordam beradi. Mashqni basseyn devoridan yengil itarilish orqali bajarish mumkin. Bunda qo‘llar oldinga uzatiladi, bosh qo‘llar orasida joylashadi va gavda imkon qadar tekis holatda saqlanadi.

Sirpanish jarayonida suv qarshiligini kamaytirish muhim. Gavdaning noto‘g‘ri holati harakat tezligini pasaytiradi va bolani tez charchatadi. Shu sababli murabbiy avvalo gavdaning to‘g‘ri holatini shakllantirishi kerak [5].

Keyingi bosqichda oyoqlar harakati o‘rgatiladi. Oyoq harakatlarini dastlab quruqlikda bajarish mumkin. Bola oyoqlarini navbatma-navbat yuqoriga va pastga harakatlantirishni o‘rganadi. So‘ng ushbu harakatlar suvda bajariladi. Suzish taxtachasi kabi yordamchi vositalardan foydalanish bolaning gavdasini suvda ushlab turishga yordam beradi.

Oyoq harakatlarini o‘rgatishda harakat amplitudasining haddan tashqari katta bo‘lmasligiga e’tibor beriladi. Harakatlar bir maromda, ritmik va ortiqcha zo‘riqishsiz bajarilishi kerak. Murabbiy bolaning oyoqlarini tizzadan haddan tashqari bukmasligini, harakatning asosiy qismi son va boldir mushaklari orqali bajarilishini tushuntirishi lozim.

Qo‘l harakatlarini o‘rgatish keyingi muhim bosqich hisoblanadi. Dastlab qo‘l harakatlari quruqlikda ko‘rsatiladi. Keyin suvda alohida mashq qilinadi. Qo‘l va oyoq harakatlarini bir vaqtning o‘zida bajarishga shoshilmaslik kerak. Avval har bir harakat alohida o‘zlashtiriladi, keyinchalik ular o‘zaro birlashtiriladi.

Suzish texnikasining shakllanishida koordinatsiya muhim ahamiyatga ega. Bola qo‘l, oyoq va nafas harakatlarini uyg‘unlashtirishni o‘rgangan sari uning suvdagi harakatlari samaraliroq bo‘ladi. Shu sababli boshlang‘ich mashg‘ulotlarda ko‘p marotaba takrorlash va harakatlarni mustahkamlash talab etiladi.

Bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish suzishga o‘rgatishning muhim shartidir. Har bir bola bir xil tezlikda rivojlanmaydi. Ayrim bolalar yangi harakatlarni tez

o‘zlashtirsa, boshqalariga ko‘proq takrorlash va tushuntirish talab qilinadi. Shuning uchun murabbiy individual yondashuvdan foydalanishi kerak.

Bolani rag‘batlantirish ham samarali pedagogik vositalardan biridir. Har bir kichik yutuq ijobiy baholansa, bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi. “Yaxshi bajarding”, “Bugun kechagidan yaxshiroq”, “Yana bir marta urinib ko‘ramiz” kabi rag‘batlantiruvchi so‘zlar bolaning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

Suzish mashg‘ulotlarining davomiyligi va yuklamasi ham bolaning yoshiga mos bo‘lishi kerak. Haddan tashqari uzoq mashg‘ulot charchoqni yuzaga keltirishi va texnik xatolar sonini oshirishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulot davomida qisqa dam olish va faoliyat turini almashtirishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Bolalarda boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarini shakllantirishda quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish mumkin:

1. Suvga moslashish va suvda erkin yurish.
2. Yuzga suv sepish va suvga yuzni tushirish.
3. Suvga puflash va nafas chiqarish.
4. Qalqish mashqlarini bajarish.
5. Suvda yotish holatini egallash.
6. Devor yoki murabbiy yordamida sirpanish.
7. Oyoq harakatlarini bajarish.
8. Qo‘l harakatlarini o‘rganish.
9. Qo‘l va oyoq harakatlarini birlashtirish.
10. Harakatlarni nafas olish bilan uyg‘unlashtirish.
11. Mustaqil ravishda qisqa masofaga suzish.
12. O‘rganilgan ko‘nikmalarni mustahkamlash.

Mazkur ketma-ketlikdan foydalanish bolaning har bir yangi harakatni avvalgi egallangan ko‘nikmaga tayangan holda o‘zlashtirishiga imkon beradi. Bu esa mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi.

Xavfsizlik masalalari. Bolalarni suzishga o‘rgatishda xavfsizlik eng muhim talablardan biridir. Mashg‘ulotlar davomida bolalar murabbiy nazoratidan tashqarida qolmasligi kerak. Basseynning chuqurligi bolaning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi lozim.

Mashg‘ulotdan oldin bolalarga suvdagi xavfsizlik qoidalari tushuntiriladi. Suvga ruxsatsiz sakramaslik, bir-birini itarmaslik, murabbiy ko‘rsatmalariga rioya qilish, suv ostida boshqa bolalarni ushlamaslik kabi qoidalar amaliy mashg‘ulotlar davomida muntazam eslatib borilishi kerak.

Shuningdek, suv harorati, basseynning sanitariya holati va sport jihozlarining sozligi ham nazorat qilinishi zarur. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilish bolaning nafaqat mashg‘ulot vaqtida, balki kelgusida suv havzalarida o‘zini to‘g‘ri tutish ko‘nikmasini ham shakllantiradi.

Boshlang‘ich bosqichda suvga moslashish, nafas olish, qalqish va sirpanish kabi elementlarni puxta egallash keyingi texnik harakatlarni o‘zlashtirish uchun mustahkam poydevor yaratadi. O‘yin metodlaridan foydalanish esa bolalarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshirib, suvga nisbatan qo‘rquvni kamaytiradi.

Individual yondashuv ham muhim natijadorlik omilidir.

Xulosa. Bolalarda boshlang‘ich suzish elementlarini o‘rgatish murakkab va ko‘p bosqichli pedagogik jarayon bo‘lib, uni samarali tashkil etish uchun bolalarning yosh, jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olish talab etiladi. Dastlabki mashg‘ulotlarda asosiy e’tibor bolaning suv muhitiga moslashishi va suvdan qo‘rqmasligini ta’minlashga qaratilishi lozim.

Suzishga o‘rgatish jarayonida nafas olish, suv yuzasida qalqish, yotish, sirpanish, oyoq va qo‘l harakatlarini ketma-ket o‘rgatish maqsadga muvofiq. Har bir yangi element avvalgi ko‘nikmaga tayangan holda o‘zlashtirilishi kerak. Mashqlarni o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirish bolalarning qiziqishini oshiradi va o‘quv jarayonini tabiiylashtiradi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarda individual yondashuv, muntazam takrorlash, ijobiy rag‘batlantirish va xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarining samarali shakllanishini ta’minlaydi.

Umuman olganda, bolalarni suzishga o‘rgatish nafaqat sport ko‘nikmalarini rivojlantirish, balki ularning jismoniy faolligi, o‘ziga ishonchi, koordinatsiyasi va suvdagi xavfsiz xatti-harakatlarini shakllantirish uchun ham muhim pedagogik vosita hisoblanadi. To‘g‘ri ishlab chiqilgan uslubiyat asosida olib borilgan muntazam mashg‘ulotlar kelgusida bolaning suzish texnikasini puxta egallashi uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для студентов высших учебных заведений физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2019.
2. Макаренко Л. П. Плавание. — Москва: Советский спорт, 2016.
3. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском возрасте. — Москва: Просвещение, 2018.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
5. Wilke K., Madsen O. Swimming: Teaching and Training. — Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2017.
6. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020.

PREZIDENT MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY USLUBLARI

Aloyev Sardor Samadovich
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi tayanch doktoranti
aloyevsardor@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada respublikamizdagi ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasalari, xususan, Prezident maktablari o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini tubdan yangilash, zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida takomillashtirish masalalari ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Xususan, ta’lim jarayoniga innovatsion raqamli texnologiyalar, funksional treninglar, biomexanik tahlil usullari hamda biologik qayta aloqa tizimlarini tatbiq etish mexanizmlari ochib berilgan. An’anaviy jismoniy tarbiya darslarining cheklangan imkoniyatlaridan farqli o‘laroq, axborotlashgan muhitda o‘quvchilarning motorik qobiliyatlarini rivojlantirishning eksperimental uslublari asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Prezident maktabi, funksional trening, raqamli texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik, motorika, innovatsion uslublar, biodinamika, motorik kordinatsiya.

Kirish. Hozirgi kunda jadal rivojlanib borayotgan raqamli asr va innovatsion texnologiyalar ta’lim tizimining barcha jabhalariga, jumladan, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish jarayoniga ham tubdan yangi talablarni qo‘ymoqda. Iqtidorli bolalarga chuqurlashtirilgan ta’lim beruvchi Prezident maktablarida o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda eskirgan, faqatgina umumiy normativ me’yorlarni topshirishga qaratilgan yondashuvlar o‘zining amaliy ahamiyatini yo‘qotmoqda. Bugungi kunda o‘quvchilarning funksional harakat imkoniyatlarini kengaytirish, ularning tezkorlik, kuch, epchillik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarini ilmiy asoslangan zamonaviy biotexnologik uslublar yordamida rivojlantirish davr talabidir. Ma’lumki, aqliy faoliyatning ustunligi va

statik yuklamalar o‘quvchilarda gipodinamiya holatlarini keltirib chiqaradi, buni esa faqat zamonaviy va qiziqarli jismoniy tarbiya uslublari bilangina bartaraf etish mumkin.

Asosiy qism: Zamonaviy uslublarni joriy etish va ularning samaradorligi tahlili

Prezident maktablari o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish, ularning harakat faolligini rag‘batlantirish uchun o‘quv jarayoniga quyidagi zamonaviy uslub va yondashuvlarni kompleks tarzda joriy etish maqsadga muvofiqdir:

1. Funksional va yuqori intensivlikdagi interval treninglar (HIIT): O‘quvchilarning qisqa vaqt oralig‘ida yurak-qon tomir tizimi zahiralarini faollashtirish, anaerob imkoniyatlarini oshirish hamda tananing umumiy mushak karkasini mustahkamlashga qaratilgan zamonaviy yuklama turlarini qo‘llash. Bu usul o‘quvchilarning vaqtini tejagan holda maksimal fiziologik samaradorlikka erishish imkonini beradi. *Natija va raqamlar:* O‘tkazilgan dastlabki kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, dars jarayoniga HIIT elementlarini kiritish tajriba guruhidagi o‘quvchilarning umumiy chidamlilik ko‘rsatkichlarini 24.6%ga, yurak-qon tomir tizimining tiklanish tezligini esa o‘rtacha 18.2%ga yaxshilash imkonini berdi. Qisqa muddatli (20–25 daqiqali) intensiv mashg‘ulotlar an’anaviy usuldagi darslarga qaraganda energiyani 30%ga samaraliroq sarflashni ta’minladi.

2. Raqamli monitoring va akselerometriya texnologiyalari: Mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilarning jismoniy faolligini aqlli brauslar (fitness-trekerlar), giroskoplar va yurak urish chastotasi monitorlari yordamida real vaqt rejimida kuzatib borish. Olingan raqamli ma’lumotlar asosida har bir o‘quvchining jismoniy yuklamalarini uning individual imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda tabaqalashtirish. *Natija va raqamlar:* Raqamli monitoring vositalarini qo‘llash orqali o‘quvchilarning kunlik harakat faolligi (qadamlar soni va faol vaqt) o‘rtacha 35-40%ga oshishi qayd etildi. Shuningdek, yurak urish chastotasining (YUCH) optimal zonada bo‘lish vaqti 92%gacha nazorat qilinib, ortiqcha zo‘riqishlarning oldi olindi va o‘quvchilarning jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi 1.5 baravarga ortdi.

3. Koordinatsion va propseptiv treninglar (Balance-trening): Bolalarning fazoda mo‘ljallay olish qobiliyatini, vestibulyar apparatini va nerv-mushak muvofiqligini rivojlantiruvchi maxsus beqaror platformalar (bosu, fitbol, balans-bordlar) yordamidagi mashqlarni dars mazmuniga kiritish. Bu o‘quvchilarning harakatlar aniqligi va muvozanat saqlash ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshiradi. *Natija va raqamlar:* Eksperiment natijalariga ko‘ra, statik va dinamik muvozanatni saqlash testlarida tajriba guruhi o‘quvchilarining ko‘rsatkichlari 28.4%ga oshgani aniqlandi. Xususan, beqaror platformalarda bajarilgan 6 haftalik maxsus mashg‘ulotlardan so‘ng harakatlar muvofiqlashuvi xatolari soni 2.1 taga kamaydi.

4. Biomexanik tahlil va motorik modellashtirish: O‘quvchilarning asosiy harakat harakatlarini (yugurish, sakrash, tansoqchilik elementlari) maxsus video-kuzatuv dasturlari yordamida tahlil qilish, texnik xatoliklarni o‘z vaqtida aniqlab, ularni tuzatish bo‘yicha tezkor uslubiy ko‘rsatmalar berish. *Natija va raqamlar:* Videotahlil va biodinamik ko‘rsatkichlarni korreksiya qilish natijasida harakat texnikasini o‘zlashtirish vaqti 22%ga qisqardi. Murakkab motorik harakatlarni

bajarishdagi biomekanik xatoliklar esa o‘rtacha 31.5%ga kamayib, o‘quvchilarning sport-amaliy sinovlardagi o‘zlashtirish darajasi yuqori baholarga ko‘tarildi.

Xulosa. Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, Prezident maktabi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida axborot-kommunikatsiya vositalari, raqamli monitoring va zamonaviy funksional uslublardan foydalanish jismoniy tarbiya darslarining sifat va samaradorligini keskin oshiradi. Taklif etilgan innovatsion uslublar o‘quvchilarning harakat faolligini rag‘batlantirish bilan birga, ularning intellektual salohiyati va jismoniy imkoniyatlari o‘rtasidagi uyg‘unlikni ta’minlab, sog‘lom, chiniqqan va har tomonlama raqobatbardosh barkamol avlod bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining "Ta’lim to‘g‘risida"gi Qonuni. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 20-fevraldagi "Prezident maktablarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PQ-4199-son qarori.
3. Karimov A.M. O‘quvchi yoshlarning psixofizik rivojlanish xususiyatlari va ularni tarbiyalash metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
4. Salomatov A.A. Maktab yoshidagi o‘quvchilarning aqliy va jismoniy yuklamalarini muvozanatlash texnologiyalari. – Buxoro: Durdona, 2023.
5. Rahimov Z.T. Ta’lim oluvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar: Ped. fan. bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent, 2022.
6. Weineck J. Optimal training: How to get the best results from your training. – Boca Raton: CRC Press, 2020.

O‘ZBEK KURASHINING TARIXIY ILDIZLARI VA GLOBAL SPORT TIZIMIGA INTEGRATSIYALASHUVI

Bekov Dilshod Xayitboevich
Buxoro davlat universiteti
“Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi o`qituvchisi
bekovdilshod82@gmail.com

Anatatsiya: Maqolada kurash sport turining tarixi xorijiy davlatlarda va o’zbekistonda yaratilgan sharoitlari, kurashining asosiy qoidalari, sportning axamyati xalqaro maydondagi o’rni haqida keltirib o’tilgan.

Kalit so‘zlar: *o‘zbek kurashi, kurash tarixi, milliy sport, xalqaro sport, sport integratsiyasi.*

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning joriy yil 15 fevraldagi Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risidagi farmoni mamlakatimiz sporti rivojida yangi davrni boshlab berdi. Farmonga binoan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tashkil qilindi. Aholi keng qatlamini sport bilan shug'ullanishga jalb etish, jismonan sog'lom avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, shahar va tumanlarda ommaviy sport tadbirlari va musobaqalar o'tkazish, Milliy olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federaciyalar va associaciyalar bilan birgalikda istedodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, kadrlar tayyorlash, sohaga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish va xalqaro aloqalarni kengaytirish uning asosiy vazifalari etib belgilandi.

Kurash - sport turi, belgilangan qoidaga muvofiq ikki sportchining yakkama-yakka olishuvi. Kurashish san’ati ko‘p xalqlarda qadim zamonlardan buyon ma’lum. Kurash ayniqsa Yunonistonda keng tarqalib, qadimgi olimpiada musobaqalaridan doimiy o‘rin olib kelgan. Milliy Kurashning xilma-xil ko‘rinishlari Gretsiya, Italiya, Yaponiya, Turkiya, Eron, Afg‘oniston, Rossiya, O‘zbekiston, Gruziya, Armaniston, Ozarbayjon, Qozog‘iston va boshqa mamlakatlarda mavjud.

Zamonaviy sport kurashining asosiy qoidalari 18-asr oxiri 19-asr boshlarida Yevropaning bir necha mamlakatlarida ishlab chiqildi. 1912 yil Xalqaro havaskorlar kurash federatsiyasi (FILA) tuzildi (hozir unga 144 mamlakat, O‘zbekiston 1993 yildan a’zo). Xalqaro maydonda sport Kurashining yunonrum kurashi, erkin kurash, dzyudo, sambo va boshqa turlari keng tarqalgan. Keyingi yillarda o‘zbek Kurashi ham alohida Kurash turi sifatida dunyo miqyosida tan olina boshlandi. Kurash insonni kuchli, epchil, chidamli va irodali qilib tarbiyalash vositalaridan biri hisoblanadi. Shifokorlar nazorati ostida 12 yoshdan Kurash bilan shug‘ullanishga ruxsat etiladi. Kurash azaldan o‘zbek turmush tarzining uzviy qismi bo‘lganligini arxeologik topilmalar, tarixiy qo‘lyozmalar tasdiqlaydi. Qadimgi Baqtriya (O‘zbekiston janubiy) hududidan topilgan jez davriga oid silindrsimon sopol idishda ikki polvon va ulardan biri ikkinchisini chalayotgani tasvirlangan. Shu davrga mansub boshqa arxeologik topilmada esa polvonlarning Kurash usullarini namoyish qilayotgani aks ettirilgan. Bu noyob topilmalar miloddan 1,5 ming yil ilgari ham Kurash ajdodlarimiz turmush tarzining bir qismi bo‘lganidan dalolat beradi. Yunon yozuvchisi Klavdiy Elian (2-3-asr) va boshqa tarixiy shaxslarning yozishicha, shu hududda umr kechirgan sak qabilasi qizlari o‘zlariga kuyovni yigitlar bilan kurashib tanlaganlar. Keyinchalik qizlar kuyovni shart ko‘yish yo‘li bilan aniqlashgan va bu shartda Kurash musobaqasi bo‘lgan.

Bunga o‘zbek xalq qahramonlik dostoni - «Alpomish»dagi Barchin shartlarini misol qilib ko‘rsatish mumkin. Ibn Sino «Tib qonunlari» asarida yozgan: « Kurashning turlari ham bor Ulardan biri ikki kurashuvchining biri o‘z raqibining belbog‘idan ushlab o‘ziga tortadi, shu bilan birga o‘z raqibidan qutulishning chorasini qiladi...». Bu ta’rif zamonaviy Kurash qoidalariga yaqindir. Shuningdek, Mahmud Koshg‘ariyning «Devonu lug‘otit turk», Alisher Navoiyning «Hamsa», «Holoti Pahlavon Muhammad», Zayniddin Vosifiyning «Badoye’ ul-vaqoye’», Husayn Voiz Koshifiyning «Futuvvat-nomai sultoniy», Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida Kurash hakida qimmatli ma’lumotlar bor. 9-16-asrlarda Kurash xalq o‘rtasida keng ommalashgan. Shu davrda Pahlavon Mahmud, Sodiq polvon qabilar Kurash dovrug‘ini oshirishgan.

O‘zbek xalq yakka kurashining belbog‘li kurash deb nomlangan turi ham bor. Unga ham taalluqli ko‘plab arxeologik topilmalar va tarixiy qo‘lyozmalar mavjud. Bundan 5 ming yil ilgari davrga mansub qadimgi Mesopotamiya hududidan topilgan haykalchada belbog‘li kurash usulida musobaqalashayotgan polvonlar tasvirlangan. Xitoyning qadimgi «Tan-shu» qo‘lyozmasida Farg‘ona vodiysida to‘ylar, sayllar Kurash musobaqalarisiz o‘tmasligi yozilgan. Ahmad Polvon, Xo‘ja polvon va shu kabi Kurashning ana shu turida shuhrat qozonishgan (19-asr oxiri - 20-asr boshi). Chorizm istilosi va sho‘rolar davrida o‘zbek milliy Kurashini xalq turmush tarzidan sun’iy ravishda siqib chiqarishga harakat qilindi.

20-asrning 90-yillari oxiriga kelib bu urinishlarga barham berildi. 1991 yilda kurashchilar sulolasi vakili, bir necha Kurash turlari bo‘yicha xalqaro miqyosda sport ustasi Komil Yusupov o‘zbekcha Kurashning xalqaro andozalarga moslangan quyidagi qoidalarini ishlab chikdi: Kurash tushuvchilar 14x14 m dan 16x16 m gacha bo‘lgan, chetroq qismi qizil rangli «xavfli chiziq» bilan belgilangan ko‘k-yashil tusli Kurash gilamida tik turgan holatda bellashadilar. G‘olib ishlatilgan usullar va maydondagi hatti-harakatlariga qo‘yiladigan baholarga qarab aniqlanadi. Kurashda bo‘g‘ish, raqibga og‘riq beruvchi usullar qo‘llashga ruxsat etilmaydi, kurashuvchilarning biri ko‘k, ikkinchisi yashil rangli yaktak (ayollar yaktak ichidan oq rangli futbolka) kiyadi, belga eni 4-5 sm li tasma (belbog‘) bog‘lanadi, erkaqlar 60, 66, 73, 81, 90, 100 kg va 100 kg dan ziyod, ayollar 48, 52, 57, 63, 70, 78, va 78 kg dan ziyod vazn toifalarida kurashadilar (bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar, yoshi ulug‘lar va qizlar musobaqalarida ham yosh xususiyatlari hisobga olingan holda vazn toifalari belgilanadi). Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA)ning 2003 yil Toshkentda o‘tgan kongressi har bir uchrashuvning qizg‘in bo‘lishini ta’minlash maqsadida rasmiy musobaqalarda bellashuv vaqtini 3 minut qilib belgiladi. Ishlatilgan usullarga bajarilishiga mos ravishda «chala», «yonbosh», «halol» baholari, qoidaga zid harakatlarga esa «tanbeh», «dakki», «g‘irrom» jazolari beriladi. Kurashuvchi «halol» bahosini olsa (yoki raqibi «g‘irrom» bilan jazolansa) bu uning g‘alabasini bildiradi. Ikki bor «yonbosh» bahosini olish (yoki raqibining ikki bor «dakki» deya jazolanishi) ham g‘alabani anglatadi. «Chala»

baholari hisobga olib borilib, baho olgan kurashchiga g‘alaba beriladi, kurashchilarning baho va jazolari soni teng holatda baho ustunlikka ega bo‘ladi, jazolar soni teng bo‘lsa oxirgi jazo olgan mag‘lub hisoblanadi, agar barchasi teng (yoki baho va jazo olinmagan) bo‘lsa, g‘olib hakamlarning ko‘pchilik ovoziga ko‘ra e’lon qilinadi. 1992 yilda O‘zbekistonda kurash federatsiyasi, 2001 yilda O‘zbekistonda belbog‘li kurash federatsiyasi tuzildi. 1998 yil sentyabrda Toshkentda 28 davlat (AQSh, Boliviya, Buyuk Britaniya, Gollan diya, Rossiya, O‘zbekiston, Yaponiya va h.k.) vakillari Xalqaro kurash assotsiatsiyasi (IKA) muassislari bo‘lishdi va shu munosabat bilan bu yerda o‘zbekcha Kurash bo‘yicha yirik xalqaro musobaqa o‘tkazildi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Xalqaro kurash assotsiatsiyasini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida»gi farmoni (1999 yil 1 fevral) o‘zbek milliy Kurashining yanada rivojlanishiga turtki bo‘ldi. O‘sha yili Toshkentda o‘zbekcha Kurash bo‘yicha birinchi jahon chempionati, Rossiyaning Bryansk shahrida ayollar o‘rtasida xalqaro musobaqa bo‘lib o‘tdi. IKA qoshida Xalqaro Kurash akademiyasi, Butun jahon Kurashni rivojlantirish jamg‘armasi tuzildi, assotsiatsiya muassisligida «Kurash» jurnali ta’sis qilindi. Adabiy-badiiy, ijtimoiy-publitsistik, axborot-reklama yo‘nalishidagi bu jurnal Toshkentda 1999 yil oktyabr oyidan buyon nashr etiladi. 2000 yil O‘zbekistonda Kurash oyligi o‘tkazildi. Bu oylik davomida 2 millionga yaqin kishi Kurash gilamiga chiqdi. Buyuk Britaniyada IKA faxriy prezidenti Islom Karimov nomidagi an’anaviy xalqaro musobaqaga asos solindi. 2001 yildan Xalqaro Kurash intituti (Toshkentda) faoliyat ko‘rsata boshladi. IKA ga 66 ta milliy federatsiya a’zo bo‘lib kirdi (2003). Yevropa, Osiyo, Panamerika va Okeaniya Kurash konfederatsiyalari tuzildi. Hozirgi paytda o‘zbekcha Kurash bilan xorijiy mamlakatlarda 600 mingdan ziyod kishi shug‘ullanadi. Kurashning bu turi bo‘yicha jahon, qita va mamlakatlar chempionatlari hamda birinchiliklari, O‘zbekistonda at-Termiziy, Pahlavon Mahmud xotirasiga bag‘ishlangan va boshqa ko‘plab xalqaro musobaqalar muntazam o‘tkaziladi. Hozirgi vaqtda O‘zbekistonda 22 ta olimpiada o‘rinbosarlari maktabi, 37 ta bolalar-o‘smirlar sport maktabi va 206 ta Kurash maktabida sportning bu turi bo‘yicha o‘quvchilarga tahsil beriladi. Oliy o‘quv yurtlarida 100 dan ortiq Kurash to‘garaklari faoliyat ko‘rsatadi. Kurashchilar bilan 851 nafar murabbiy shug‘ullanadi (2003). Osiyo olimpiya kengashi 2003 yilda Kurashning bu turini Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritdi. Kurash bo‘yicha o‘tkazilidigan jahon chempionatlarida Bahrom Anazov, Isoq Axmedov, Maxtumquli Mahmudov, Kamol Murodov, Toshtemir Muhammadiyev, Akobir Qurbonov (O‘zbekiston), Kubashxonim Elknur, Selim Totar o‘g‘li (Turkiya), Aleksandr Katsuragi, Karlos Xonorato (Braziliya), Pavel Melananets (Polsha), Xiroyoshi Kashimoto (Yaponiya) va boshqalar g‘olib chiqdilar va sovrindor bo‘ldilar.

Kurashning Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritilgani rasman e’lon qilindi

Kurash XVIII Osiyo o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi. Bu haqda Osiyo Olimpiya kengashi Bosh assambleyasida e’lon qilindi.

Kurashning 2018 yili Indoneziyada bo‘lib o‘tadigan XVIII Osiyo o‘yinlari dasturiga kiritilgani rasman e’lon qilindi, deb xabar qildi O‘zA. Bu haqda Turkmanistonning Ashxobod shahrida o‘tayotgan Yopiq inshootlarda va jang san’atlari bo‘yicha V Osiyo o‘yinlari doirasida bo‘lib o‘tgan Osiyo Olimpiya kengashi Bosh assambleyasida e’lon qilindi.

Mustaqillikning ilk yillarida O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti Islom Karimov sovrini uchun Shahrisabzda Amir Temur, Termiz shahrida Hakim at-Termiziy xotirasiga bag‘ishlab xalqaro turnirlar tashkil etildi. 1992−1998 yillarda Janubiy Koreya, Kanada, Yaponiya, Hindiston, Amerika, Rossiya kabi mamlakatlarda bo‘lib o‘tgan yirik sport anjumanlarida o‘zbek kurashi keng namoyish qilindi.

Jahon hamjamiyati 1998 yil 6 sentyabr kuni o‘zbek kurashini xalqaro sport turi sifatida rasman e’tirof etdi. Osiyo, Yevropa va Amerikaning 28 davlati vakillari ishtirokida o‘tkazilgan ta’sis kongressida kurash xalqaro assotsiatsiyasiga asos solindi.

«Osiyo olimpiya kengashi tomonidan har to‘rt yilda tashkil etiladigan va qit’a olimpiadasi sifatida e’tirof etilgan yozgi Osiyo o‘yinlari nufuzi va ahamiyati jihatidan Olimpiya o‘yinlaridan keyingi muhim musobaqadir. Unda qit’amizning deyarli barcha mamlakatlaridan minglab sportchilar ishtirok etadi. Shu bois mazkur o‘yinlar dasturidan jahon miqyosida o‘z o‘rniga ega, barcha qit’alarda rivojlanib borayotgan sport turlari joy oladi, — dedi kurash xalqaro assotsiatsiyasi matbuot kotibi Jamshid Namozov. — Kurashning XVIII yozgi Osiyo o‘yinlari dasturiga rasman kiritilishi bu yo‘nalishda zalvorli qadam qo‘yilganidan, uning xalqaro sport hamjamiyati tomonidan keng e’tirof etilayotganidan dalolatdir».

XVIII yozgi Osiyo o‘yinlarida kurash musobaqalari sakkizta vazn toifasida o‘tkaziladi. Erkaklar 66, 73, 81, 90 kilogrammgacha, 90 va undan ortiq, xotin-qizlar esa 52, 63, 78 kilogrammgacha vazn toifasida g‘oliblik uchun bahslashadi.

Ular burov, qayirma, qaytarma, chala-qaytarma, yonbosh, ilish, to'sish, aylantirish (tegirmon), uloqtirish, chap tizzaga mindirib tashlash (betga tashlash), bosma, chayqatish (siltash), kiftlash, qo'shala-yonbosh, to'g'anok. chalish atamalari va boshqa bir qancha amallar azaldan qo'llangan. Ana shu nomlar uzoq, yillik izlanishlar natijasida tiklangan bel olish kurashi amallarining bir qismidir. Ammo ular qachon va qaysi davrdan shunday nomlangani malum emas.

Albatta, bu nomlar turkiy so'zlar bo'lgani bois hozirgacha bir qancha turkiy millatlarda, ayniqsa, ularning eng ko'pi Markaziy Osiyo davlatlarida saqlanib qolgan. O'zbeklarda kurash ilmi kitobi bo'lganini quyidagi manbadan bilsa ham bo'ladi: “1937 yil “Guliston” jurnalida “Kurash hadisi” — kurash ilmi xaqida bir parcha elon qilingan. O'sha davrda jurnal lotin imlosida bosilgan bo'lib,unda shunday deyiladi: “Kurash hadisini puxta bilgan farg'onalik Xojimat polvonning aytishicha, bel olish kurashida qo'l-oyoq bilan bel kuchigina ish beradi, polvonlar kuchni uchga bo'lib qaraydilar:

– suyak kuchi eng asosiy kuch hisoblanib, chandir va paylarning pishiqligiga bog'lik. 20-25 yoshli polvonlarda bu kuch yaxshi natija beradi. Suyak kuchi semirishni ko'tarmaydi, polvonlar semirsa, kurashdan qoladi.

– muskul kuchi bo'lib, suyak kuchi ham shu muskul kuchidan ayri narsa emas, lekin polvonlar buni yaxshi farqlaydi. Go'sht kuchi 25-50 yoshli odamlar orasida rivojlanib, polvon uzoq yil kurash tusholmaydi. Lekin ko'p mashq qilib, kurashib o'zini pishitganlar umrining oxirigacha polvonlik qiladi. Aksar mashxur polvonlar shu guruhdan chiqadi, deyishadi.

– belbog' kuchi 18-20 yosh orasida bo'lib, bu polvonlar tez so'nib qoladi.

Shuni takidlash lazimki kurash bizning ota bobolarimizdan bizga meros bo’lib kelmoqda va yurtimizda krash sportiga etibor va qiziqish kundan kun oshib bu o’z natijasini berib o’zbek sportchilari xalqaro maydonlarda yurtimiz bayrog’ini yuqoriga ko’tarilishiga o’z hissalarini qo’shib kelmoqdalar yurtimizda kurash zallari va maktablari salmog’i bir muncha oshgani buning yaqol isboti sifatida ko’rinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 15-fevraldagi PF-4956-sonlifarmoni
2. A.A. Dilloevich, O`zbekistonda milliy kurashning rivojlanish istiqbollari

3. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”. 1999 yil 27 may.

4. Matveev L.K. Massovaya fizicheskaya kultura v VUZe (uchebnoe posobie dlya vuzov). M.: Vo`sshaya shkola. 1991.

5. Imomov M.P.“Kasb-hunar kollejlarida o’quvchilarning kasbiy madaniyatini shakllantirish”// Maktab va hayot jurnali 2012-№2 B 26-bet

6. Koshbaxtiyev I.A. Osnov fizicheskogo sovershenstvovaniya studentov. Uchebnik dlya prepodavateley i studentov vuzov. T.: 1991.

Internet malumotlari ro’yxati:

1. https://www.google.com
2. http://tiiame.uz/article/mashinalar
3. https://uz.denemetr.com/docs/768/index-70311-1.html?page=

KURASHNING JAHON HARBIY SPORT MAYDONIDAGI ZAFARLI DEBYUTI

Bekov Dilshod Xayitboevich
Buxoro davlat universiteti
“Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi o`qituvchisi
bekovdilshod82@gmail.com

Anatatsiya: 2026 yilning sentyabr oyi xalqaro va milliy sport tarixiga eng yorqin sahifalardan biri sifatida muhrlandi. O‘zbekiston poytaxti Toshkent shahrida bo‘lib o‘tgan Kurash bo‘yicha I Jahon harbiy chellenji nafaqat mamlakatimiz, balki butun jahon harbiy sport hamjamiyati uchun olamshumul voqeaga aylandi. Ushbu nufuzli musobaqa o‘zbek milliy kurashining xalqaro harbiy sport maydonidagi rasmiy debyuti sifatida e’tirof etildi.

Kalit so‘zlar: *o‘zbek kurashi, kurash tarixi, milliy sport, xalqaro sport, sport integratsiyasi.*

Xalqaro harbiy sport kengashi: (CISM) o‘zining rasmiy veb-saytida Toshkentda o‘tgan mazkur chellenj yakunlariga bag‘ishlangan maxsus maqola e’lon qilib, unda tashkiliy ishlar va bellashuvlar darajasiga juda yuqori baho berdi. CISM rahbariyati va ekspertlari Toshkent chellenjini tashkilot tarixidagi muhim va burilish yasovchi bosqichlardan biri deb atadi. 10–15 sentyabr kunlari davomida o‘tkazilgan ushbu tadbir jahonning turli nuqtalaridan kelgan harbiy sportchilarni birlashtirib, do‘stlik, tinchlik va sog‘lom raqobat tamoyillarini yana bir bor ulug‘ladi. Milliy sport turimizning bu darajadagi yuksak e’tirofga sazovor bo‘lishi O‘zbekistonning sport sohasidagi izchil islohotlari va xalqaro maydondagi nufuzi ortib borayotganining yaqqol isbotidir. Mazkur maqolada Toshkent chellenjining ahamiyati, uning tashkiliy jihatlari, sport va madaniy diplomatiya sohasidagi o‘rni atroflicha tahlil etiladi.

Kurash milliy brendining xalqaro harbiy tizimga integratsiyalashuvi

Kurash - o‘zbek xalqining ko‘p asrlik tarixi, qadriyatlari va mardlik falsafasini o‘zida mujassam etgan qadimiy sport turi hisoblanadi. So‘nggi yillarda ushbu sport turini dunyo miqyosida ommalashtirish, uni Olimpiya o‘yinlari oilasiga kiritish borasida davlat darajasida ulkan ishlar amalga oshirilmoqda. Biroq, uning harbiy xizmatchilar o‘rtasida rasmiy maqomga ega bo‘lishi butunlay yangi istiqbollarni ochib beradi. Xalqaro harbiy sport kengashi (CISM) dunyodagi eng yirik sport tashkilotlaridan biri bo‘lib, u 140 dan ortiq mamlakat harbiylarini birlashtiradi. «Sport orqali do‘stlik» (Friendship through Sports) shiori ostida faoliyat yuritadigan ushbu kengash tarkibiga kurashning kiritilishi tarixiy voqeadir. Toshkent chellenji kurashning xalqaro harbiy xizmatchilar jismoniy va jangovar tayyorgarligi tizimidan mustahkam o‘rin ola bilishini amalda ko‘rsatib berdi.

Sport ekspertlarining fikricha, kurash o‘zining halollik, raqibga hurmat va kuch ishlatishning aniq qoidalariga asoslangani bilan harbiylarning ruhiy-jismoniy fazilatlarini tarbiyalashga to‘la mos keladi. Birinchi Jahon harbiy chellenji sportning ushbu turi nafaqat O‘zbekistonda, balki xalqaro miqyosda harbiy xizmatchilar o‘rtasida ommalashish uchun juda katta potensialga ega ekanini namoyish etdi.

Yuqori darajadagi tashkilotchilik va Toshkent mehmonnavozligi

10-15 sentyabr kunlari Toshkent shahri haqiqiy sport bayrami og‘ushida bo‘ldi. Musobaqaga tayyorgarlik va uni o‘tkazish jarayonlari O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi, Sport vazirligi hamda Milliy olimpiya qo‘mitasi tomonidan yuqori saviyada tashkil etildi. CISM vakillari o‘z bayonotida Toshkentdagi sport infratuzilmasi, zamon talablariga mos keluvchi arenalar va logistika tizimini alohida e’tirof etdilar. Musobaqalar davomida hakamlik tizimining xolisligi, sportchilar va delegatsiya a’zolari uchun yaratilgan shart-sharoitlar, xavfsizlik choralarining yuqori darajada ta’minlangani tashkilotchilarning mas’uliyatidan dalolat beradi. Har bir vazn toifasida kechgan bellashuvlar shiddatli va murosasiz ruhda o‘tdi. Chet ellik harbiy sportchilar o‘zbek polvonlarining mahoratiga qoyil qolish bilan birga, o‘zlari ham qisqa muddat ichida kurash sir-asrorlarini o‘zlashtirib, yuqori darajadagi texnika namoyish eta olishlarini isbotladilar.

CISM – maqolasida Toshkent chellenjining tashkiliy modeli kelgusida boshqa mamlakatlarda o‘tkaziladigan harbiy musobaqalar uchun namuna bo‘la olishi ta’kidlangan. Bu O‘zbekistonning nafaqat madaniy va siyosiy markaz, balki yirik xalqaro sport anjumanlarini muvaffaqiyatli qabul qila oladigan global xabga aylanib borayotganini ko‘rsatadi.

Sport – madaniy diplomatiya va xalqaro muloqot maydoni sifatida

Toshkentda bo‘lib o‘tgan mazkur harbiy chellenj faqatgina gilam ustidagi bahslardan iborat bo‘lib qolmadi. CISM qayd etganidek, u nafaqat sport bellashuvlari, balki madaniy tadbirlar va xalqaro muloqot maydoni sifatida ham xizmat qildi. Turli qit’alardan kelgan turli madaniyat va tizim vakillari bo‘lgan harbiylar bir davrada jam bo‘lib, o‘zaro tajriba almashdilar, do‘stlik aloqalarini mustahkamladilar. Musobaqa dasturidan o‘rin olgan madaniy tadbirlar, Toshkentning tarixiy obidalari va diqqatga sazovor joylariga uyushtirilgan sayohatlar xorijlik mehmonlarda katta taassurot qoldirdi. O‘zbek xalqining boy tarixi, mehmonnavozlik an’analari va milliy san’ati bilan tanishish jarayonida ishtirokchilar O‘zbekistonning madaniy jozibasini qalban his etdilar. Bu kabi tadbirlar «harbiy sport» tushunchasi ortida faqat qurolli kuchlar qudratini namoyish etish emas, balki dunyoda tinchlik, barqarorlik va xalqlararo totuvlikni targ‘ib qilish maqsadi yotganini yana bir bor isbotlaydi. Toshkent maydoni davlatlar o‘rtasidagi ishonch ko‘priklarini mustahkamlashga xizmat qildi.

Xulosa: Kelajakka poydevor va yangi marralar

Kurash bo‘yicha I Jahon harbiy chellenjining Toshkent shahrida muvaffaqiyatli yakunlanishi va Xalqaro harbiy sport kengashi (CISM) tomonidan berilgan yuksak baho O‘zbekistonning sport diplomatiyasidagi navbatdagi yirik g‘alabasidir. Bu tarixiy debyut milliy kurashimizning kelgusida Butunjahon harbiy o‘yinlari (Military World Games) dasturiga rasmiy sport turi sifatida kiritilishi uchun mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu chellenj yakunlari mamlakatimizning xalqaro maydondagi obro‘sini yanada yuksaltirish bilan bir qatorda, milliy armiyamiz nufuzini oshirishga, harbiy xizmatchilar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va sportga bo‘lgan qiziqishni yangi bosqichga olib chiqishga turtki beradi. Toshkent mehmonnavozligi, o‘zbek kurashining jozibasi va halol kurash tamoyillari xorijlik harbiy sportchilar yodida uzoq vaqt saqlanib qolishi shubhasiz.

O‘zbekiston o‘z tarixi va qadriyatlarini ulug‘lagan holda, dunyo hamjamiyati bilan sport orqali tinchlik va hamkorlik yo‘lini davom ettiradi. Toshkent chellenji esa ushbu ulug‘vor yo‘ldagi eng yorqin va unutilmas bekatlardan biri bo‘lib qoldi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining rasmiy axborotnomalari (2026)
2. Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasi (IKA) Nizomlari va matbuot materiallari
3. International Military Sports Council: Friendship through Sport (Xalqaro harbiy sport kengashi tarixi va konsepsiyasi)
4. Jismoniy va psixologik tayyorgarlik bog‘liqligining nazariy va uslubiy asoslar.

KIKBOKS SPORT TURIDA KOMBINATSION USULLARNING AHAMIYATI

Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o‘g‘li
Doctor of Philosopy (PhD), Faculty of Physical Culture
Department of Sports Activity
Alfraganus University, Tashkent, Uzbekistan
E-mail: muhammad963103@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligida kombinatsion usullarning ahamiyati, ularni mashg‘ulot jarayoniga samarali tatbiq etish masalalari yoritilgan. Kombinatsion harakatlar sportchining zarba berish tezligi, aniqligi, koordinatsiyasi, muvozanatni saqlashi, masofani his qilishi va raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish qobiliyatini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Kikboksingda qo‘l va oyoq zarbalarini ketma-ket hamda turli yo‘nalishlarda uyg‘unlashtirish sportchining texnik arsenalini boyitib, jang davomida hujum va qarshi hujum harakatlarining samaradorligini oshiradi.

Kalit so‘zlar: kikboksing, kombinatsion usullar, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, zarba, hujum, qarshi hujum, koordinatsiya, muvozanat, tezlik, aniqlik, sportchi.

Аннотация. В данной тезисе освещается значение комбинационных приёмов в технико-тактической подготовке кикбоксёров, а также вопросы их эффективного применения в тренировочном процессе. Комбинационные действия являются важным средством развития у спортсмена скорости и точности нанесения ударов, координации движений, способности сохранять равновесие, чувства дистанции и быстроты реагирования на действия соперника. В кикбоксинге последовательное сочетание ударов руками и ногами в различных направлениях позволяет расширить технический арсенал спортсмена и повысить эффективность атакующих и контратакующих действий в ходе поединка.

Ключевые слова: кикбоксинг, комбинационные приёмы, техническая подготовка, тактическая подготовка, удар, атака, контратака, координация, равновесие, скорость, точность, спортсмен.

Abstract. This thesis examines the importance of combination techniques in the technical and tactical training of kickboxers, as well as the effective implementation of these techniques in the training process. Combination movements are an important means of developing an athlete’s speed and accuracy in delivering strikes, movement coordination, ability to maintain balance, sense of distance, and rapid response to the opponent’s actions. In kickboxing, the sequential combination of punches and kicks in different directions helps expand an athlete’s technical arsenal and increases the effectiveness of attacking and counterattacking actions during a bout.

Keywords: kickboxing, combination techniques, technical training, tactical training, strike, attack, counterattack, coordination, balance, speed, accuracy, athlete.

Kirish. Bugungi kunda kikboksing sportida yuqori natijalarga erishish sportchining nafaqat jismoniy tayyorgarligiga, balki uning texnik-taktik mahoratiga ham bevosita bog‘liq. Musobaqalarda raqiblarning jismoniy va texnik imkoniyatlari yuqori bo‘lib, oddiy va alohida bajariladigan zarbalar ko‘pincha yetarli samarani bermaydi. Shu sababli zamonaviy kikboksing mashg‘ulotlarida turli zarba va himoya harakatlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish, ya’ni kombinatsion usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Kombinatsion usul deganda ikki yoki undan ortiq texnik harakatlarning ma’lum ketma-ketlikda bajarilishi tushuniladi. Bunda qo‘l va oyoq zarbalari, himoyalanish, aldamchi harakatlar, masofa o‘zgartirish, burilish va qarshi hujum elementlari bir butun harakat tizimiga birlashtiriladi. Masalan, to‘g‘ri qo‘l zarbasidan so‘ng yon zarba, keyin oyoq bilan aylanma zarba bajarilishi yoki qo‘l zarbalari kombinatsiyasidan keyin oldinga yoki orqaga oyoq zarbasi bilan hujumni yakunlash mumkin. Kombinatsion harakatlarning asosiy afzalligi shundaki, ular raqibga bir vaqtning o‘zida bir nechta texnik xavf tug‘diradi. Birinchi zarba raqibning himoya holatini o‘zgartirsa, keyingi zarba uning ochilgan qismiga yo‘naltiriladi. Natijada sportchi raqibning himoya tizimini buzishi, uning harakatlarini cheklashi va hujumni samarali yakunlashi mumkin.

Asosiy qism. Kikboksingda kombinatsion usullarni qo‘llash sportchining texnik tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Texnik harakatlarning alohida o‘zlashtirilishi dastlabki bosqich uchun zarur bo‘lsa-da, yuqori malakali sportchi uchun ularni real jang sharoitida birlashtirib qo‘llay olish yanada muhimdir.

Kombinatsion usullarni shartli ravishda quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Kikboksingda texnik-taktik harakatlarning samaradorligi sportchining alohida zarbalarni bajarish mahorati bilangina emas, balki ularni muayyan ketma-ketlikda, tezkor va aniq tarzda birlashtira olish qobiliyati bilan ham belgilanadi. Kombinatsion usullar bir nechta texnik harakatlarning yagona maqsadga yo‘naltirilgan holda ketma-ket bajarilishini ifodalaydi. Bunday usullar raqibning himoyasini buzish, uning harakatlarini cheklash, hujum uchun qulay vaziyat yaratish va jangovar vaziyatda ustunlikka erishish imkonini beradi.

Kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligida kombinatsion usullarni shartli ravishda quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

Qo‘l zarbalari kombinatsiyasi. Qo‘l zarbalari kombinatsiyasi kikboksingdagi eng asosiy va keng qo‘llaniladigan texnik harakatlardan biridir. Ushbu kombinatsiyalar bir nechta qo‘l zarbalarining ma’lum ketma-ketlikda bajarilishini nazarda tutadi. To‘g‘ri, yon va pastdan beriladigan zarbalarni turli tartibda birlashtirish orqali sportchi raqibga ketma-ket hujum uyushtirishi mumkin. Masalan, oldingi qo‘l bilan to‘g‘ri zarba berib, undan keyin orqa qo‘l bilan to‘g‘ri yoki yon zarba berish, so‘ngra oldingi qo‘l bilan yana yon zarba bajarish kabi kombinatsiyalar raqibning himoya holatini o‘zgartirishga majbur qiladi. Bunday ketma-ketlikda birinchi zarba ko‘pincha tayyorlovchi vazifani bajarib, keyingi kuchli zarba uchun sharoit yaratadi. Qo‘l zarbalari kombinatsiyalarini o‘zlashtirish jarayonida sportchining zarba tezligi, aniqligi, ritmi va masofani his qilish qobiliyatiga alohida e’tibor beriladi. Shuningdek, har bir zarbadan keyin qo‘llarni himoya holatiga qaytarish, gavda holatini nazorat qilish va keyingi texnik harakatga tezda o‘tish muhim hisoblanadi. Qo‘l zarbalari kombinatsiyasining asosiy ahamiyati shundaki, sportchi qisqa vaqt ichida bir nechta hujum harakatlarini amalga oshirish orqali raqibning himoyasida bo‘shliq hosil qilishi mumkin. Shu bilan birga, bunday kombinatsiyalar keyinchalik qo‘l va oyoq zarbalaridan tashkil topgan murakkab kombinatsiyalarni o‘zlashtirish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Oyoq zarbalari kombinatsiyasi. Oyoq zarbalari kombinatsiyasi kikboksingning o‘ziga xos va muhim texnik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Oyoq bilan bajariladigan zarbalar qo‘l zarbalariga nisbatan katta harakat amplitudasini talab qiladi va sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiya, egiluvchanlik, muvozanat hamda tezlik-kuch qobiliyatlarini talab etadi. Oyoq zarbalarini kombinatsiyalashda oldinga, yon tomonga, aylana yoki yuqoriga yo‘naltirilgan zarbalarni ketma-ket bajarish mumkin. Masalan, oldingi oyoq bilan tayyorlovchi zarba berilgandan so‘ng orqa oyoq bilan aylana zarba bajarilishi yoki tana qismiga yo‘naltirilgan zarbadan keyin bosh qismiga zarba berilishi mumkin. Oyoq zarbalari kombinatsiyalarining muhim jihati — zarba berish vaqtida va undan keyin muvozanatni saqlashdir. Ayniqsa, bir oyoqda turib ketma-ket zarbalarni bajarishda tana og‘irlik markazining to‘g‘ri boshqarilishi katta ahamiyatga ega. Muvozanatning buzilishi nafaqat zarbaning aniqligini pasaytiradi, balki sportchini raqibning qarshi hujumiga ochiq qoldirishi mumkin. Shu sababli oyoq zarbalari kombinatsiyalarini o‘rgatishda muvozanatni saqlash, tayanch oyoqning holati, gavdaning burilishi va zarbadan keyin jangovar holatga tez qaytish ko‘nikmalarini shakllantirish zarur.

Qo‘l va oyoq zarbalarining kombinatsiyasi. Qo‘l va oyoq zarbalarining uyg‘unlashtirilishi kikboksingda kombinatsion texnikaning eng samarali shakllaridan biri hisoblanadi. Bunday kombinatsiyalarda sportchi raqibga turli balandlik, masofa va yo‘nalishlardan hujum qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Masalan, bosh qismiga qo‘l bilan to‘g‘ri zarba berib, raqibning himoyasini yuqoriga ko‘tarishga majbur qilgandan so‘ng tana yoki oyoq qismiga aylana zarba berish mumkin. Aksincha, oyoq zarbasi bilan raqibning e’tiborini pastki qismga jalb qilib, keyinchalik qo‘l bilan bosh qismiga zarba berish ham samarali kombinatsion harakatlardan hisoblanadi. Ushbu kombinatsiyalar sportchining texnik imkoniyatlarini kengaytirish bilan birga, raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilishni qiyinlashtiradi. Chunki raqib hujumning qaysi

yo‘nalishda davom etishini aniq bilmaydi. Qo‘l va oyoq zarbalarini birlashtirish sportchidan yuqori darajadagi koordinatsiyani talab qiladi. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o‘tishda tana og‘irligini tezda ko‘chirish, tayanchni o‘zgartirish, gavdani burish va muvozanatni saqlash zarur. Shu jihatdan ushbu turdagi kombinatsiyalar texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vositasi sifatida ham xizmat qiladi.

Hujum va himoya harakatlari kombinatsiyasi. Kikboksingda samarali jang olib borish faqat hujum qilish bilan cheklanmaydi. Sportchi raqib hujumidan himoyalanish va himoya harakatidan darhol hujumga o‘tish qobiliyatiga ham ega bo‘lishi kerak. Shu sababli hujum va himoya harakatlarini birlashtirish texnik-taktik tayyorgarlikning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bunday kombinatsiyalarda zarbadan keyin chekinish, blok qo‘yish, zarbadan qochish, gavdani burish, bosh harakatlari yoki oyoq bilan masofani o‘zgartirish kabi himoya elementlari keyingi hujum harakati bilan bog‘lanadi. Masalan, sportchi raqib zarbasini bloklagandan so‘ng darhol qarshi zarba berishi yoki raqibning zarbasidan chekinib, masofani qayta tiklagandan keyin oyoq bilan hujum qilishi mumkin. Bunday harakatlar sportchining himoyadan hujumga tezkor o‘tish qobiliyatini shakllantiradi. Hujum-himoya kombinatsiyalarining samaradorligi sportchining reaksiya tezligi, diqqatni jamlash, harakatlarni oldindan bashorat qilish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlariga bog‘liq. Shu sababli bunday mashqlarni sherik bilan va o‘zgaruvchan vaziyatlarda bajarish maqsadga muvofiq.

Hujumdan qarshi hujumga o‘tish kombinatsiyalari. Qarshi hujum kombinatsiyalari raqibning hujum harakatidan foydalanib, unga tezkor javob qaytarishga asoslanadi. Bunda sportchi raqibning harakatini kuzatadi, uning zarbasidan himoyalanadi va qisqa vaqt ichida qarshi hujumni amalga oshiradi. Hujumdan qarshi hujumga o‘tishda vaqtni to‘g‘ri tanlash juda muhim. Sportchi raqibning hujumini kutib turishi yoki uni ma’lum harakatga undashi, so‘ngra qulay vaziyat yuzaga kelganda qarshi zarba berishi mumkin. Masalan, raqibning to‘g‘ri zarbasidan chekinib, darhol qo‘l bilan qarshi zarba berish, raqib oyoq bilan hujum qilganidan keyin masofani qisqartirib, qo‘l zarbalari kombinatsiyasini bajarish yoki raqibning hujumi yakunlangan vaqtda oyoq bilan zarba berish kabi harakatlar qarshi hujum kombinatsiyalariga misol bo‘la oladi.
Bunday usullar sportchining reaksiya tezligi, jangovar tafakkuri va taktik fikrlashini rivojlantirishga xizmat qiladi. Qarshi hujum kombinatsiyalarini o‘zlashtirgan sportchi raqibning har bir hujumidan himoyalanish bilan birga, undan o‘z foydasiga foydalanish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Kombinatsion usullarni o‘rgatishning metodik xususiyatlari. Kombinatsion usullarni o‘rgatishda mashg‘ulotlarning izchilligi va bosqichma-bosqichligi muhim ahamiyatga ega. Dastlab sportchi har bir texnik elementni alohida va to‘g‘ri bajarishni o‘zlashtirishi lozim. Keyinchalik ikki elementdan iborat sodda kombinatsiyalarga, undan so‘ng uch-to‘rt va undan ortiq harakatlardan tashkil topgan murakkab kombinatsiyalarga o‘tiladi. Kombinatsion mashqlarni o‘zlashtirish jarayonida quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

- harakatlarni avval sekin va nazorat ostida bajarish;
- texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishga e’tibor qaratish;
- keyinchalik harakat tezligini bosqichma-bosqich oshirish;
- chap va o‘ng tomonlama harakatlarni teng rivojlantirish;
- har bir zarbadan keyin muvozanatni saqlash;
- zarbadan so‘ng jangovar holatga tez qaytish;
- sherik va murabbiy signallariga javoban kombinatsiyalarni bajarish;
- kombinatsiyalarni harakatlanish jarayonida qo‘llash;
- qarshilik va sparring sharoitida kombinatsiyalardan foydalanish.

Shunday qilib, kombinatsion usullarni o‘zlashtirish jarayoni oddiy texnik harakatlarni mexanik takrorlashdan iborat bo‘lmasligi kerak. Mashg‘ulotlarda sportchining texnik, jismoniy, koordinatsion va taktik imkoniyatlarini birgalikda rivojlantirishga e’tibor qaratilishi lozim.

Xulosa

Kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligida kombinatsion usullardan foydalanish sport mahoratini shakllantirishning muhim omillaridan biridir. Qo‘l zarbalari, oyoq zarbalari, qo‘l

va oyoq harakatlarining uyg‘unligi, hujum-himoya, qarshi hujum, aylanma harakatlardan keyingi zarbalar hamda aldamchi harakatlar asosidagi kombinatsiyalar sportchining texnik arsenalini kengaytiradi.

Kombinatsion usullarni muntazam va tizimli ravishda qo‘llash natijasida sportchining zarba tezligi va aniqligi, koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, reaksiya tezligi, masofani his qilishi va taktik fikrlashi takomillashadi. Ayniqsa, yuqori malakali kikbokschilarni tayyorlashda kombinatsion harakatlarni real jangovar vaziyatlarga yaqin sharoitda qo‘llash ularning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Demak, kombinatsion usullarni ilmiy-metodik jihatdan asoslash, ularning tarkibiy tuzilishini ishlab chiqish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayoniga joriy etish kikboksingda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Kleshev V.N. Kikboksing / Oliy ta’lim muassasalari uchun darslik. – M.: Akademicheskiy proyekt, 2006. – 288 b.
2. Sokolova V.K., Kiselev V.A. “Kikboksing” sport turi bo‘yicha boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari uchun namunaviy sport tayyorgarligi dasturi / Uslubiy qo‘llanma. – M.: FGBU FTSPSR, 2021. – 166 b.
3. Toksanov S.E. Boshlang‘ich kikbokschilarga hujum harakatlarini o‘rgatishda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish // P.F. Lesgaft nomidagi universitet ilmiy qaydlari. – 2021. – № 11 (201). – B. 476–480.
4. Belyx S.I., Oleynik S.S. Zarba kikboksingda jang olib borish va g‘alabaga erishishning asosiy vositasi sifatida // Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi. – 2019. – № 4. – B. 78–79.
5. Yeganov A.V., Chibichin Yu.V. Sport yakkakurashlari bilan shug‘ullanuvchilarning bellashuv jarayonida namoyon bo‘ladigan texnik harakatlarni o‘z vaqtida bajarish harakat-koordinatsion qobiliyati parametri bilan bog‘liqligini o‘rganish // P.F. Lesgaft nomidagi universitet ilmiy qaydlari. – 2020. – № 10 (188). – B. 126–132.
6. Kladov E.V., Antinin V.B., Martynova A.S. Kikboksingning to‘liq kontakt yo‘nalishlarida o‘smir kikbokschilarning reaksiya qobiliyati ko‘rsatkichlari // Fan va ta’limning zamonaviy muammolari. – 2020. – № 4. – B. 27–33.
7. Prujinina M.V., Prujinin K.N. Kikboksing bo‘yicha bazaviy murakkablik darajasidagi kasbiygacha tayyorgarlik dasturini samarali amalga oshirish uchun o‘qitishning uslubiy usullari // Fan olami. Pedagogika va psixologiya. – 2020. – T. 8, № 5. – B. 1–9.
8. Toksanov S.E., Gorskaya I.Yu., Dmitrienko A.S. Kikbokschilarda koordinatsion qobiliyatlarni uyg‘un rivojlantirish bilan hujum harakatlarini o‘rgatish jarayonida texnik va koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi // Fan va sport: zamonaviy tendensiyalar. – 2022. – № 4 (T. 10). – B. 95–102.
9. Raxmatov B.Sh. Yosh taekvondochilarda muvozanat saqlash barqarorligi va harakat aniqligini vestibulokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligi: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq, 2022. – 63 b.
10. Artikov Z.S. Belbog‘li kurashda statik va dinamik zo‘riqishlar davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq, 2019. – 53 b.
11. Sabirova I.A., Bityutskix I.V. Kikboksingning turli yo‘nalishlarida musobaqa faoliyatining tahlili // P.F. Lesgaft nomidagi universitet ilmiy qaydlari. – 2019. – № 1 (167). – B. 259–262.
12. Gerasimov M.V., Kazin V.V., Solugin F.V. Bellashuvni murakkab koordinatsion sharoitlarda olib borishni hisobga olgan holda malakali kikbokschilarning taktik-texnik tayyorgarligi texnologiyasi // Fan va ta’limning zamonaviy muammolari. – 2021. – № 6. – B. 87–92.
13. Agafonov A.I. Yosh kikbokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi tavsifi //

Fundamental tadqiqotlar. Pedagogika fanlari. – 2014. – № 3, 2-qism. – B. 356–359.
14. Toksanov S.E. Kikboksingda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida koordinatsion qobiliyatlarni uyg‘un rivojlantirish bilan hujum harakatlarini o‘rgatish: pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi avtoreferati. – Omsk, 2022. – 24 b.
15. Kleshev V.V. Kikboksingda jang olib borishning individual-tipik uslublarini shakllantirish: pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi avtoreferati. – M., 2006. – B. 3–23.
16. Holbling D. va boshq. Poyntfayting kikboksingida ikki tomonlama yon zarbasining kinematik tahlili // Sport fanlari jurnali. – 2017. – T. 35, № 4. – B. 317–324.
17. Ouergui I. va boshq. Yuqori darajadagi kikboksing bellashuvlarining texnik va taktik tahlili // Sportdagi ijro faoliyatini tahlil qilish xalqaro jurnali. – 2013. – T. 13, № 2. – B. 294–309.
18. Lyax V.I. Koordinatsion qobiliyatlar: diagnostika va rivojlantirish. – M.: TVG. Divizion, 2006. – 290 b.
19. Platonov V.N. Harakat sifatlari va sportchining jismoniy tayyorgarligi. – M.: Sport, 2019. – 656 b.

20. Э.(2021). Енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларида техник тайёргарлик такомиллаштириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1), 116-122.

21. Boymatov, K. X. Special Physical Preparation Of Long-distance Running Athletes. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, *10*(9), 180-186.

22. Baxodirovna, D. L. (2026). G ‘OVLAR OSHA YUGURUVCHILAR TAYYORGARLIGIDA TEZKOR-KUCH SIFATINING AHAMIYATI. *KELAJAK SARI YANGI O’ZBEKISTON: ILM-FAN,*

23. Egamberdiyev, M. (2023). DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KICKBOXERS IN THE HARMONY OF MODERN EDUCATION AND ORIENTAL EDUCATION. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 386-390.

24. Muhammad, E. (2024). TRAINING AND IMPROVING YOUNG KICKBOXERS IN COMBINATION TECHNIQUES. Alfraganus, (5 (10)), 48-54.

25. Матназаров, Х. Ю. (2021). СУЗУВЧИЛАРНИ НИСБИЙ ЧИДАМКОРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИ ВА СПОРТ НАТИЖАЛАРИ БЎЙИЧА САРАЛАШ ВА ИХТИСОСЛИКЛАРГА ЙЎНАЛТИРИШ. Fan-Sportga, (4), 15-17.

26. Mirqosimov, M. (2023). THE METHOD OF INCREASING THE STABILITY OF THE EQUILIBRIUM ABILITY OF PLAYERS WITH AMPUTATED LIMBS. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (8 (20)), 413-417

27. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 1-4.

28. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215.

29. Атамухамедова, Н. М., Уташев, Х. Н., & Рахмонов, Э. Т. (2010). Таълимни ривожлантиришда инновацион технологияларнинг тутган ўрни. In Роль молодежи в развитии науки и инновационной деятельности.//Доклады научно-практической конференции (22 октября, 2010) (p. 49).

30. Niyazova, R. (2025). CURRENT CHALLENGES IN TRAINING QUALIFIED PROFESSIONALS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(9s), 612-615

31. Oybek o‘g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG‘ULOTLARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 8(6), 44-49.

32. Аъзамов, Р. М. (2021). О ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК. Fan-Sportga, (4), 56-58.

33. Абдиев, Ш. А. (2021). таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш. Fan-Sportga, (4), 68-70

HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING MAXSUS KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Rasulov G‘iyosiddin Fayzullayevich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mustaqil izlanuvchisi
rasulovgiyosiddin@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada harbiy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan bo‘lajak mutaxassislarning maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini zamonaviy innovatsion texnologiyalar asosida takomillashtirish masalalari ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilingan. Shiddatli harbiy harakatlar, ekstremal vaziyatlar va yuqori psixofiziologik zo‘riqishlar sharoitida harbiy xizmatchilardan tezkor qaror qabul qilish hamda jismoniy chidamlilik talab etilishi asoslab berilgan. Shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga raqamli texnologiyalar, simulyatorlar, interaktiv usullar va axborot tizimlarini joriy etish orqali kursantlarning kasbiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Harbiy ta’lim, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, innovatsion texnologiyalar, metodika, ekstremal sharoit, psixofiziologik barqarorlik, simulyatorlar, jismoniy sifatlar.

Kirish. Bugungi kunda jahon miqyosida yuz berayotgan geostrategik o‘zgarishlar, harbiy sohadagi texnologik qurollanishning jadal rivojlanishi va xavfsizlikka tahdidlarning turlicha tus olayotgani Qurolli Kuchlar oldiga mutlaqo yangi vazifalarni qo‘ymoqda. Istalgan davlatning mudofaa salohiyati, birinchi navbatda, harbiy kadrlovlarning professional mahorati, ularning jangovar tayyorgarligi hamda ekstremal vaziyatlarda adashmasdan tezkor qaror qabul qila olish qobiliyatiga bevosita bog‘liqdir. Shu bois, harbiy ta’lim muassasalarida ta’lim oluvchi mutaxassislarni kasbiy faoliyatga tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, ayniqsa, ularning maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish bugungi kunning eng dolzarb ilmiy-pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi.

An’anaviy harbiy jismoniy tayyorgarlik tizimi asosan umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, u zamonaviy harbiy mutaxassisning tor ixtisoslashuvi va real jangovar sharoitdagi dinamik harakatlarni to‘liq qamrab ololmasligi mumkin. Zamonaviy jangovar harakatlar yuqori darajadagi jismoniy zo‘riqish, psixologik bosim, noqulay ob-havo sharoiti va murakkab texnik vositalardan foydalanishni talab qiladi. Shuning uchun ham ta’lim jarayoniga raqamli innovatsiyalar, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, biomexanik tahlil qurilmalari va interaktiv simulyatorlarni joriy etish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Innovatsion texnologiyalarni qo‘llash mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish bilan birga, kursantlarning harakat faoliyatini obyektiv baholash, yuklamalarni ularning funksional imkoniyatlariga qarab aniq me’yorlash hamda o‘quv jarayonini individuallashtirish imkonini beradi. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — harbiy ta’lim mutaxassislarining maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan zamonaviy innovatsion metodikalarni ishlab chiqish va ularning amaldagi samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab berishdan iboratdir.

Tadqiqotning bosh maqsadi - bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan ilmiy-uslubiy poydevorni yaratish, ularning irodaviy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda amaliy samaradorligini eksperimental vositalar orqali to‘laqonli isbotlashdan iborat.

Harbiy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini yo‘lga qo‘yishning uslubiy asoslari va bugungi holatini har tomonlama o‘rganish;

Kelgusi kasbiy faoliyat davomida harbiy xizmatchilar duch keladigan ekstremal yuklamalar, harakat faolligi koʻlamlari hamda maxsus jismoniy xususiyatlarga qoʻyiladigan davlat mezonlarini aniqlash;

Ishlab chiqilgan yangi metodikaning amaliy natijadorligini pedagogik tajriba-sinov bosqichida toʻliq sinovdan oʻtkazish hamda tegishli ilmiy-amaliy takliflar tayyorlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Oldinga qoʻyilgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish, nazariy xulosalarning haqqoniyligini hamda olingan tajriba natijalarining ishonchliligini ta'minlash maqsadida zamonaviy sport pedagogikasi va harbiy ta'lim nazariyasining ilgʻor yondashuvlariga tayangan holda kompleks usullardan foydalanildi.

Ilmiy adabiyotlar va me'yoriy hujjatlarni tahlil qilish - soha boʻyicha mavjud ilmiy manbalarni oʻrganish va amaldagi holatni qiyosiy baholash imkonini berdi.

Pedagogik kuzatuv - talabalarning amaliy darslardagi harakatlarini va jismoniy yuklamalarni bajarish jarayonini bevosita kuzatib borishda qoʻllanildi.

Amaliy sinov va testlar - umumiy va maxsus chidamlilik, tezkorlik hamda epchillik koʻrsatkichlarini boshlangʻich va yakuniy bosqichlarda oʻlchashda xizmat qildi.

Pedagogik tajriba-sinov usuli - taklif etilgan majmualar va yangi uslubiyatning amaldagi samaradorligini nazorat hamda tajriba guruhlari misolida qiyoslash uchun tatbiq etildi.

Matematik-statistik tahlil - toʻplangan raqamli natijalarni qayta ishlash, oʻrta qiymatlarni hisoblash va xulosalarning toʻgʻriligini tasdiqlashda ishlatildi.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot jarayoni oʻzining mantiqiy izchilligini va ketma-ketligini ta'minlash maqsadida uchta asosiy bosqichda tashkil etildi:

1. Birinchi bosqichda mavzuning dolzarb yoʻnalishlari atroflicha asoslanib, harbiy ta'lim va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikka oid adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqotning bosh maqsadi va vazifalari aniq belgilab olindi.

2. Ikkinchi bosqichda amaliy psixodiagnostika tadqiqotlari, dastlabki sinovlar va tajriba-sinov ishlari oʻquv jarayoniga integratsiya qilinib, talabalar uchun maxsus amaliy jismoniy mashqlar, qurol bilan bajariladigan harakatlar va toʻsiqli yoʻlaklar majmualari bosqichma-bosqich amalda tatbiq etildi.

3. Uchinchi bosqichda tajriba davomida olingan barcha eksperimental natijalar zamonaviy matematik-statistik usullar yordamida toʻliq qayta ishlandi, ilmiy xulosalar mantiqiy jihatdan umumlashtirilib, amaliyot uchun muhim boʻlgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi va maqola matni rasmiylashtirildi.

Oʻtkazilgan pedagogik tajriba ishlari va joriy etilgan yangi uslubiyat talabalarning jismoniy salohiyati hamda ekstremal vaziyatlardagi harakat koʻnikmalarini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba boshida guruhlararo koʻrsatkichlar deyarli farq qilmagan boʻlsa, yakunda maxsus majmualar qoʻllanilgan tajriba guruhida quyidagi ijobiy oʻzgarishlar qayd etildi:

Maxsus chidamlilikning oʻsishi: Uzoq masofalarga yugurish, kuch ishlatish va murakkab toʻsiqlarni yengib oʻtish natijalari sezilarli darajada yaxshilandi.

Ekstremal sharoitlarda tezkorlik: Kutilmagan vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish va jismoniy toʻsiqlarni muvaffaqiyatli yengish mahorati mustahkamlandi.

Kasbiy tayyorgarlik barqarorligi: Kompleks mashqlarning muntazamligi talabalarning kelgusidagi xizmat faoliyatiga boʻlgan jismoniy tayyorgarligini ta'minladi.

Muhokama: Olingan natijalar shuni koʻrsatadiki, faqatgina an'anaviy jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanish zamonaviy harbiy talablar uchun yetarli emas. Oʻquv jarayonini kasbiy yoʻnaltirilgan maxsus elementlar va toʻsiqli yoʻlaklar bilan boyitish talabalar tayyorgarligini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy izlanishlar va sinov natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Harbiy kadrlar tayyorlash jarayonini zamonaviy xizmat talablariga moslashtirish uchun kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni mazmunan boyitish zarurligi isbotlandi.

2. Oʻquv jarayoniga qurol bilan bajariladigan harakatlar va toʻsiqli yoʻlaklar majmualarini kiritish talabalarning jismoniy imkoniyatlarini yuqori darajada oshirdi.

3. Taklif etilgan metodika murakkab va psixologik bosim ostidagi sharoitlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish hamda harakatlanish ko‘nikmalarini mustahkamlashga xizmat qildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Alimov R.A., Usmonov M.T. Bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish yo‘llari // "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy-uslubiy jurnali. – Toshkent, 2024. – № 3. – B. 45–48.

2. Qodirov R.H., Tursunov B.M. Harbiy pedagogika va psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Akademnashr, 2021. – 240 b.

3. Karimov, I. A. (2023). Harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorlash nazariyasi va metodikasi. Toshkent: "O‘zbekiston" nashriyoti, 184-bet.

4. Boltayev, B. M., & To‘xtayev, SH. R. (2024). "Harbiy ta’lim muassasalarida maxsus jismoniy tayyorgarlikni raqamli texnologiyalar asosida boshqarish." O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari akademiyasi ilmiy axborotnomasi, №2(45), 112–118-betlar.

5. Матвеев, Л. П. (2021). Теория и методика физической культуры: учебник для высших военных учебных заведений. Москва: Физкультура и спорт, 340 с.

6. Qodirov, R. S. (2022). Kasbiy-amaliy jismoniy tarbiya: o‘quv qo‘llanma. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 210-bet.

7. Иванов, В. И., & Петров, А. С. (2023). "Инновационные технологии и тренажерные комплексы в физической подготовке военнослужащих." Военно-педагогический журнал (Rossiya), №4, 45–51-страницы.

O‘QUVCHI VA TALABALARDA JISMONIY FAOLLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK OMILLARI

Salimov Gairat Mukhamedovich

BuxDU professori, pedagogika fanlari nomzodi

g.m.salimov@buxdu.uz; Tel: (+99897) 280 41 40

Annotatsiya. Maqolada o‘quvchi va talabalarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishning pedagogik mohiyati, uning shaxs kamoloti va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Jismoniy faollik madaniyatining motivatsion, kognitiv, amaliy-faoliyatli va refleksiv komponentlari tavsiflangan. Ta’lim muassasalarida jismoniy faollikni rivojlantirishga ta’sir etuvchi pedagogik omillar: ijobiy motivatsiyani shakllantirish, ta’lim jarayonining shaxsga yo‘naltirilganligi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilishi, dars va darsdan tashqari faoliyat integratsiyasi, oila-ta’lim muassasasi hamkorligi, sog‘lom raqobat muhiti hamda raqamli vositalardan maqsadli foydalanish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy faollik, jismoniy faollik madaniyati, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, o‘quvchi, talaba, motivatsiya, pedagogik omil, jismoniy savodxonlik, ta’lim texnologiyasi, salomatlik.

Abstract. The article analyzes the pedagogical essence of developing a culture of physical activity among school and university students, as well as its significance in personal development and the promotion of a healthy lifestyle. The motivational, cognitive, practical-activity, and reflective components of physical activity culture are characterized. The article also highlights the key pedagogical factors influencing the development of physical activity in educational institutions, including the formation of positive motivation, a learner-centered approach to the educational process, the organization of physical education classes based on modern pedagogical technologies, the integration of curricular and extracurricular activities, cooperation between families and educational institutions, the creation of a healthy competitive environment, and the purposeful use of digital technologies.

Keywords: physical activity, physical activity culture, healthy lifestyle, physical education, pupil, student, motivation, pedagogical factor, physical literacy, educational technology, health.

Kirish. Zamonaviy ta’lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri intellektual jihatdan yetuk, mustaqil fikrlaydigan, ma’naviy barkamol va jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalashdan iborat. Insonning intellektual salohiyati va kasbiy muvaffaqiyati uning jismoniy va ruhiy salomatligi bilan uzviy bog‘liq. Shu bois ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani faqat muayyan mashqlarni bajarishga qaratilgan o‘quv predmeti sifatida emas, balki shaxsda jismoniy faollik madaniyatini shakllantiruvchi yaxlit pedagogik jarayon sifatida qarash zarurati yuzaga kelmoqda.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarida jismoniy faollik inson salomatligini saqlashning muhim omillaridan biri sifatida baholanadi. Xususan, 5-17 yoshdagi bolalar va o‘smirlar uchun hafta davomida kuniga o‘rtacha kamida 60 daqiqa o‘rtacha va yuqori intensivlikdagi, asosan aerob xususiyatga ega jismoniy faollik tavsiya qilinadi [1]. Kattalar uchun esa haftasiga kamida 150-300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob jismoniy faollik tavsiya etiladi [1]. Bu tavsiyalar jismoniy faollikni yoshlarning kundalik turmush tarziga singdirish pedagogik jihatdan ham dolzarb ekanini ko‘rsatadi.

Ayniqsa, ta’lim jarayonining raqamlashuvi, kompyuter va mobil qurilmalardan foydalanish ko‘lamining kengayishi o‘quvchi va talabalar hayotida kamharakat faoliyat ulushining ortishiga olib kelishi mumkin. Bunday sharoitda ta’lim muassasasining vazifasi jismoniy tarbiya darsini tashkil qilish bilangina cheklanmasdan, yoshlarda harakatga ehtiyoj, o‘z salomatligi uchun mas’uliyat, jismoniy faollikni mustaqil tashkil eta olish qobiliyati va sog‘lom turmush qadriyatlarini tarbiyalashdan iborat bo‘lishi lozim.

Maqolaning maqsadi - o‘quvchi va talabalarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishning asosiy pedagogik omillarini aniqlash hamda mazkur jarayon samaradorligini oshirishga qaratilgan pedagogik tavsiyalarni asoslashdan iborat.

Jismoniy faollik madaniyatining pedagogik mohiyati.“Jismoniy faollik” va “jismoniy faollik madaniyati” tushunchalari o‘zaro yaqin bo‘lsa-da, ular aynan bir ma’noni anglatmaydi. Jismoniy faollik inson tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar majmuini ifodalasa, jismoniy faollik madaniyati shaxsning harakat faoliyatiga ongli munosabati, zarur bilim va ko‘nikmalari, ichki motivatsiyasi, qadriyatlari hamda sog‘lom turmush tarzini mustaqil tashkil etish qobiliyatini qamrab oladigan integrativ shaxsiy sifatdir.

Demak, o‘quvchi yoki talabaning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qatnashishining o‘zi unda jismoniy faollik madaniyati to‘liq shakllanganligini anglatmaydi. Buning uchun u jismoniy harakatning ahamiyatini anglashi, uning salomatlikka ta’sirini bilishi, o‘ziga mos faoliyat turini tanlay olishi va jismoniy faollikni kundalik hayot tarzining tabiiy qismi sifatida qabul qilishi zarur. UNESCO sifatli jismoniy tarbiya konsepsiyasida “jismoniy savodxonlik” tushunchasiga alohida ahamiyat beradi. U harakatlanish qobiliyati bilan bir qatorda shaxsning motivatsiyasi, ishonchi, bilim va tushunchalarini ham qamrab oladi. Sifatli jismoniy tarbiya yoshlarda butun hayot davomida jismoniy faol bo‘lish uchun zarur kompetensiyalarni rivojlantirishi kerak [2].

Jismoniy faollik madaniyatining tarkibida motivatsion-qadriyatli, kognitiv, amaliy-faoliyatli va refleksiv-baholovchi komponentlar o‘zaro uyg‘unlikda namoyon bo‘ladi. Motivatsion komponent harakatga ichki ehtiyojni; kognitiv komponent salomatlik va harakat rejimiga oid bilimlarni; amaliy komponent jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish va mustaqil mashg‘ulot tashkil etish ko‘nikmalarini; refleksiv komponent esa o‘z holati va natijalarini tahlil qilish qobiliyatini qamrab oladi.

Jismoniy faollikka barqaror motivatsiyani shakllantirish. Jismoniy faollikmadaniyatining asosiy shartlaridan biri o‘quvchi va talabada harakat faoliyatiga nisbatan ichki motivatsiyaning mavjudligidir. Agar yoshlar jismoniy mashqlarni faqat baho olish, me’yor topshirish yoki pedagog talabini bajarish vositasi sifatida qabul qilsalar, bunday faollik ko‘p hollarda ta’lim muassasasidan keyin barqaror odatga aylanmaydi. Pedagog mashg‘ulotlarda jismoniy faollikning salomatlik, mehnat qobiliyati, kayfiyat, diqqat va kundalik faollik bilan bog‘liqligini yoshga mos tarzda tushuntirishi zarur.

Shaxsga yo‘naltirilgan va tabaqalashtirilgan yondashuv. Har bir o‘quvchi yoki talabaning jismoniy imkoniyati, qiziqishi va harakat tajribasi bir xil emas. Shu sababli barcha ta’lim oluvchilarga bir xil talab qo‘yish ayrim hollarda jismoniy faollikka nisbatan salbiy

munosabatni keltirib chiqarishi mumkin. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvda ta’lim oluvchining o‘z avvalgi natijasiga nisbatan rivojlanishini baholash, rag‘batlantiruvchi pedagogik muhit yaratish muhim [2].

Zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘yin texnologiyalari, hamkorlikda o‘qitish, kichik guruhlar bilan ishlash, musobaqa elementlari, muammoli vaziyatlar, individual topshiriqlar va o‘z-o‘zini baholash usullaridan maqsadli foydalanish ta’lim oluvchining faol sub’ektga aylanishiga yordam beradi. Masalan, “Mening bir haftalik jismoniy faolligim” mini-loyihasi orqali o‘quvchi yoki talaba o‘z harakat faolligini kuzatib, shaxsiy xulosa chiqarishi mumkin.

Dars va darsdan tashqari faoliyat integratsiyasi. Jismoniy faollik madaniyatini faqat jismoniy tarbiya darslari orqali shakllantirish yetarli emas. Sport to‘garaklari, harakatli o‘yinlar, sayrlar, turistik tadbirlar, sog‘lomlashtirish kunlari va ommaviy sport tadbirlari yoshlarning harakat tajribasini boyitadi. Bunda ommaviylik, ixtiyoriy ishtirok va ijobiy emotsional muhit ustuvor bo‘lishi lozim.

Pedagogning shaxsiy namunasi va pedagogik muloqot. O‘qituvchi shaxsi o‘quvchilarning qadriyatlari shakllanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Pedagogning vazifasi faqat harakat texnikasini o‘rgatish emas, balki ta’lim oluvchida o‘z kuchiga ishonch uyg‘otish, kichik yutuqlarini qo‘llab-quvvatlash va faollikdan ijobiy taassurot hosil qilishiga ko‘maklashishdan iborat.

Oila, ta’lim muassasasi va jamoatchilik hamkorligi. Jismoniy faollik madaniyati ta’lim muassasasida shakllanib, oila va ijtimoiy muhitda mustahkamlanadi. Ota-onalarni sog‘lomlashtirish tadbirlariga jalb qilish, oilaviy sport tadbirlarini tashkil etish, piyoda yurish va faol dam olish madaniyatini targ‘ib qilish maqsadga muvofiq. UNESCO hujjatlarida ham maktab, oila va mahalliy hamjamiyat o‘rtasidagi hamkorlikning ahamiyati ta’kidlanadi [2].

Raqamli texnologiyalardan maqsadli foydalanish. Elektron faollik kundaligi, mashg‘ulot natijalarini qayd etish, shaxsiy maqsadlarni belgilash, o‘quv videolari va interaktiv topshiriqlar yordamida ta’lim oluvchi o‘z faoliyatini kuzatishi mumkin. Raqamli vositalar boshqalar bilan keskin raqobatga emas, shaxsiy rivojlanish va o‘z-o‘zini nazorat qilishga xizmat qilishi maqsadga muvofiq.

Jismoniy faollik madaniyatini shakllantirishning pedagogik modeli

Yuqoridagi fikrlar asosida o‘quvchi va talabalarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish jarayonini quyidagi tizimda tasavvur qilish mumkin: maqsad → motivatsiya → bilim → amaliy faoliyat → mustaqil harakat → o‘z-o‘zini nazorat qilish → barqaror odat → jismoniy faollik madaniyati.

Mazkur tizimda har bir bosqich keyingi bosqich uchun pedagogik asos vazifasini bajaradi. Dastlab ta’lim oluvchida jismoniy faollikka qiziqish uyg‘otiladi, keyin salomatlik va harakat faoliyatiga oid zarur bilimlar shakllantiriladi. Bilimlar amaliy ko‘nikmalar bilan mustahkamlangach, ta’lim oluvchi mustaqil faoliyatga o‘tadi va o‘z jismoniy holatini nazorat qilishni o‘rganadi. Natijada jismoniy mashqlar “dars vazifasi” maqomidan chiqib, shaxsiy ehtiyoj va hayot tarzining tarkibiy qismiga aylanadi.

Amaliy-pedagogik tavsiyalar.

1. jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida natijadan tashqari o‘quvchi va talabaning shaxsiy o‘sishi va faol ishtirokini ham baholash;
2. jismoniy faollikning salomatlik va kundalik hayotdagi ahamiyatini tushuntiruvchi qisqa nazariy bloklarni mashg‘ulotlarga integratsiya qilish;
3. ta’lim oluvchilarning qiziqishi va imkoniyatidan kelib chiqqan holda faoliyat turlarini tanlash imkoniyatini kengaytirish;
4. “shaxsiy jismoniy faollik kundaligi”, “faol hafta”, “sog‘lom turmush loyihasi” kabi pedagogik usullardan foydalanish;
5. darsdan tashqari jismoniy faollikni barcha ta’lim oluvchilar uchun ochiq tashkil etish;
6. pedagog, oila va ta’lim oluvchi hamkorligiga asoslangan sog‘lom turmush muhitini shakllantirish;

7. raqamli texnologiyalarni shaxsiy faollikni kuzatish va motivatsiyani oshirish vositasi sifatida qo‘llash.

Xulosa.O‘quvchi va talabalarda jismoniy faollik madaniyatini shakllantirish bugungi ta’lim-tarbiya tizimining muhim pedagogik vazifalaridan biridir. Jismoniy faollik madaniyati faqat harakat ko‘nikmalaridan iborat emas; u shaxsning salomatlikka munosabati, jismoniy faollik haqidagi bilimi, motivatsiyasi, qadriyatlari, mustaqil harakat faoliyati va o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyatini birlashtiradi.

Tahlillar asosida mazkur madaniyatni shakllantirishning muhim pedagogik omillari sifatida barqaror motivatsiyani rivojlantirish, shaxsga yo‘naltirilgan va differensial yondashuv, innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish, dars va darsdan tashqari faoliyat integratsiyasi, pedagogning shaxsiy namunasi, oila va ta’lim muassasasi hamkorligi hamda raqamli vositalardan maqsadli foydalanish belgilandi.

Ta’lim jarayonida jismoniy faollik qisqa muddatli natija yoki belgilangan me’yorlarni bajarishga emas, balki yoshlarda butun hayot davomida harakatchan va sog‘lom turmush tarzini davom ettirishga xizmat qiluvchi ichki ehtiyojni shakllantirishga yo‘naltirilishi lozim. Pedagogik jarayonning asosiy natijasi yuqori sport ko‘rsatkichi emas, balki o‘z salomatligini qadrlaydigan, jismoniy faollikning ahamiyatini anglaydigan va o‘z harakat faoliyatini mustaqil tashkil eta oladigan shaxsni tarbiyalashdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

2. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015.

3. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: WHO, 2018.

4. Whitehead M. Physical Literacy: Throughout the Lifecourse. London: Routledge, 2010.

5. Bailey R. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes // Journal of School Health. 2006. Vol. 76, No. 8. P. 397-401.

6. Kohl H.W., Cook H.D. (eds.). Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington, DC: The National Academies Press, 2013.

7. Hardman K., Green K. Contemporary Issues in Physical Education: International Perspectives. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2011.

8. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent.

YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY FAOLLIK VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLARNING SAMARADORLIGI

Xusenov Nodir Nuriddinovich
Buxoro davlat universiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: nodirhusenov599@gmail.com
ORCID: 0009-0003-4374-9177

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlar salomatligini mustahkamlashda jismoniy faollik va sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarning samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqotda 18–25 yoshdagi 60 nafar yosh nazorat guruhi (n=30) va tajriba guruhi (n=30) ga ajratilgan. Tajriba guruhi 12 hafta davomida haftasiga 3 marta 45–60 daqiqadan sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarda qatnashgan. Natijalar tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ijobiy dinamika kuzatilganini ko‘rsatdi. Xususan, oldinga egilish 27,8%, tennis to‘pini uloqtirish 12,5%, o‘pkaning hayotiy sig‘imi 7,7%, 30 metrga yugurish 7,7% va zigzag yugurish 7,5% ga yaxshilandi. Yurak urish chastotasi ko‘rsatkichlarida ham ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Kalit so‘zlar: *yoshlar salomatligi, jismoniy faollik, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar, jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, yurak urish chastotasi, o‘pkaning hayotiy sig‘imi.*

Kirish

Bugungi kunda yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jamiyatning muhim ijtimoiy-pedagogik vazifalaridan biri hisoblanadi. Yoshlarning salomatlik holati nafaqat ularning jismoniy rivojlanishi, balki ta’lim samaradorligi, mehnat faoliyatiga tayyorgarligi va kelajakdagi hayot sifatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport vositalaridan maqsadli foydalanish orqali yoshlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash masalasi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarning dolzarb yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Jismoniy tarbiya jarayonini ilmiy va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat faolligini oshirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. A. Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyev jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri insonning jismoniy rivojlanishi va sog‘lig‘ini mustahkamlash ekanligini ta’kidlab, jismoniy mashqlarni muntazam va izchil qo‘llash muhimligini ko‘rsatganlar [1]. R.S. Salomov esa jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda mashg‘ulot mazmuni, yuklama hajmi va intensivligini shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlariga muvofiq belgilash zarurligini qayd etadi [2]. F.A. Kerimovning ilmiy tadqiqotlar bo‘yicha metodik yondashuvlari esa jismoniy tayyorgarlik va sog‘lomlashtirish samaradorligini obyektiv mezonlar asosida baholash zarurligini asoslaydi [3].

Yoshlarning jismoniy faolligini oshirishda harakatli o‘yinlar va faol mashqlar ham muhim vosita hisoblanadi. T.S. Usmonxo‘jayev va F. Xo‘jayev harakatli o‘yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va faol harakatga bo‘lgan ehtiyojni oshirishdagi ahamiyatini ko‘rsatib berganlar [4]. Shuningdek, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga oid tadqiqotlarda mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va individual yondashuvdan foydalanish sog‘lomlashtirish jarayonining samaradorligini ta’minlovchi muhim shartlar sifatida qaraladi [5]. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan [6].

Xalqaro tadqiqotlar ham jismoniy faollikning yoshlar salomatligidagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikni salomatlikni mustahkamlashning muhim omili sifatida baholab, muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini qo‘llab-quvvatlashi, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashi hamda kamharakat turmush tarzining salbiy oqibatlarini kamaytirishini qayd etadi [7]. WHO tomonidan ishlab chiqilgan Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 hujjatida ham aholining barcha qatlamlari, jumladan yoshlar orasida jismoniy faollikni oshirish sog‘lom jamiyatni shakllantirishning muhim sharti sifatida ko‘rsatilgan [8].

Guthold va hammualliflarning 146 mamlakat va hududdagi ma’lumotlarni qamrab olgan tadqiqotida o‘smirlar orasida yetarli darajadagi jismoniy faollikning pastligi global miqyosdagi muammo ekanligi ko‘rsatilgan [9]. Bull va hammualliflar tomonidan ishlab chiqilgan WHO 2020 jismoniy faollik va kamharakat xulq-atvor bo‘yicha tavsiyalarida muntazam jismoniy faollikni kundalik hayotga integratsiya qilish va uzoq davom etuvchi kamharakatlikni kamaytirish salomatlikni mustahkamlashning muhim komponentlari sifatida asoslangan [10]. AQSh jismoniy faollik bo‘yicha tavsiyalarida ham yoshlar uchun muntazam o‘rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faoliyatni tashkil etish hamda mushak va suyak tizimini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishning ahamiyati ko‘rsatilgan [11]. Warburton va Bredinning tizimli sharhida esa muntazam jismoniy faollik turli yosh guruhlarida umumiy salomatlik va funksional imkoniyatlarni qo‘llab-quvvatlovchi muhim omillardan biri sifatida qayd etilgan [12].

Shu nuqtai nazardan, yoshlarning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan jismoniy mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, ularning jismoniy faollik darajasi va funksional holatini muntazam nazorat qilish hamda individual imkoniyatlarga mos sog‘lomlashtiruvchi yuklamalarni belgilash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi yoshlar salomatligini mustahkamlashda muntazam jismoniy faollik va sog‘lomlashtiruvchi

mashg‘ulotlarning samaradorligini aniqlash hamda ularni tashkil etishning pedagogik-metodik jihatlarini asoslashdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Tadqiqotda 18–25 yoshdagi 60 nafar yosh ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash tamoyili asosida ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (NG, n=30) va tajriba guruhi (TG, n=30). Tadqiqot boshlanishidan oldin guruhlarning asosiy antropometrik, funksional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlanib, ularning dastlabki holati o‘zaro taqqoslandi.

Nazorat guruhida mashg‘ulotlar amaldagi jismoniy tarbiya dasturi asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa yoshlar salomatligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan differensiallashtirilgan sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlar dasturi qo‘llanildi. Dastur muntazam jismoniy faollik, umumrivojlantiruvchi mashqlar, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar hamda harakatli o‘yinlarni o‘z ichiga oldi.

Tadqiqot 12 hafta davomida amalga oshirildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, har bir mashg‘ulot 45–60 daqiqa davomida tashkil etildi. Mashg‘ulotlarning mazmuni ishtirokchilarning yosh xususiyatlari, dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda shakllantirildi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilib, mashg‘ulot davomida faoliyat va dam olish nisbatiga rioya qilindi.

Tadqiqotning dastlabki va yakuniy bosqichlarida ishtirokchilarning antropometrik, funksional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari baholandi. Antropometrik baholashda tana vazni, bo‘y uzunligi va ko‘krak qafasi aylanasi aniqlandi. Funksional holatni baholash uchun tinch holatdagi yurak urish chastotasi, jismoniy yuklamadan keyingi yurak urish chastotasi, arterial qon bosimi hamda o‘pkaning hayotiy sig‘imi o‘lchandi.

Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun 30 metrga yugurish, zigzag yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, tennis to‘pini uzoqqa uloqtirish, gavdani oldinga egish va 120 metrga yugurish testlaridan foydalanildi. Mazkur testlar tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik va tezlik-chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni kompleks baholash imkonini berdi.

Natijalarni statistik qayta ishlashda M±SD, variatsiya koeffitsiyenti (V%) va Studentning t-mezoni qo‘llanildi. Statistik farqlarning ishonchlilik darajasi $p<0,05$ mezoni asosida baholandi. Boshlang‘ich va yakuniy natijalar o‘rtasidagi o‘zgarishlar foizlarda ham hisoblandi.

Tadqiqotda ishtirok etish ixtiyoriylik tamoyili asosida tashkil etilib, ishtirokchilarga tadqiqotning maqsadi, mazmuni va baholash tartibi tushuntirildi. Olingan ma’lumotlar umumlashtirilgan holda statistik tahlil qilindi.

Natijalar

Tadqiqotning dastlabki bosqichida nazorat guruhi (n=30) va tajriba guruhi (n=30) ishtirokchilarining asosiy jismoniy tayyorgarlik hamda funksional ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmadi ($p>0,05$). Bu holat tajriba boshlanishida ikki guruhning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi nisbatan bir xil bo‘lganligini ko‘rsatadi. 12 haftalik sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashg‘ulotlardan so‘ng esa tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy dinamika qayd etildi.

1-jadval.

Yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	NG, T.B. M±SD	NG, T.O. M±SD	NG Δ%	TG, T.B. M±SD	TG, T.O. M±SD	TG Δ%
30 m yugurish, s	5,42±0,43	5,31±0,41	−2,0%	5,44±0,45	5,02±0,38	−7,7%
Zigzag yugurish, s	9,18±0,62	9,05±0,59	−1,4%	9,21±0,65	8,52±0,54	−7,5%
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	182,4±15,6	185,1±15,2	+1,5%	181,7±16,1	193,8±14,7	+6,7%
Tennis to‘pi uloqtirish, m	18,6±2,4	19,1±2,3	+2,7%	18,4±2,5	20,7±2,2	+12,5%
Oldinga egilish, sm	7,8±2,1	8,4±2,0	+7,7%	7,9±2,2	10,1±2,0	+27,8%
120 m yugurish, s	28,6±2,8	28,1±2,7	−1,7%	28,8±2,9	26,9±2,5	−6,6%

Izoh: T.B. - tadqiqot boshi; T.O. - tadqiqot oxiri; Δ% - boshlang‘ich va yakuniy natijalar o‘rtasidagi o‘zgarish foizi; - boshlang‘ich ko‘rsatkichga nisbatan p<0,05. Yugurish testlarida manfiy foiz natijaning yaxshilanganligini, ya’ni vaqt qisqarganini bildiradi.

Jadval ma’lumotlari tajriba guruhida 12 haftalik mashg‘ulotlardan keyin jismoniy tayyorgarlikning barcha o‘rganilgan komponentlari bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlar yuz berganligini ko‘rsatadi. 30 metrga yugurish natijasi tajriba guruhida 5,44±0,45 soniyadan 5,02±0,38 soniyagacha qisqarib, o‘zgarish −7,7% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich atigi −2,0% ga yaxshilandi. Bu natija tajriba dasturida tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

Zigzag yugurish natijasida ham tajriba gurihida sezilarli dinamika kuzatildi. Boshlang‘ich 9,21±0,65 soniyalik natija yakuniy bosqichda 8,52±0,54 soniyaga yetib, 7,5% ga yaxshilandi. Tazorat guruhida esa o‘zgarish 1,4% ni tashkil etdi. Mazkur natijalar tajriba dasturidagi koordinatsion, chaqqonlik va yo‘nalishni tez o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar ijobiy samara berganligini ko‘rsatadi.

Joyidan uzunlikka sakrash natijasi tajriba guruhida 181,7±16,1 sm dan 193,8±14,7 sm gacha oshib, 6,7% o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichning o‘sishi 1,5% bo‘ldi. Tennis to‘pini uloqtirish natijasi tajriba guruhida 18,4±2,5 metrdan 20,7±2,2 metrgacha oshib, 12,5% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o‘zgarish 2,7% bilan chegaralandi. Bu holat tajriba dasturida kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning muntazam qo‘llanilganligi bilan izohlanadi.

Eng katta ijobiy o‘zgarish egiluvchanlik ko‘rsatkichida kuzatildi. Tajriba guruhida oldinga egilish natijasi 7,9±2,2 sm dan 10,1±2,0 sm gacha oshib, 27,8% o‘sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 7,7% ga yaxshilandi. Demak, tajriba dasturida egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarning tizimli qo‘llanilishi sezilarli natija bergan.

120 metrga yugurish natijasida ham TGda ijobiy dinamika qayd etildi. Natija 28,8±2,9 soniyadan 26,9±2,5 soniyagacha qisqarib, −6,6% o‘zgarishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkich −1,7% ga yaxshilandi. Bu tajriba dasturining tezlik-chidamlilikni rivojlantirishdagi samaradorligini ko‘rsatadi.

2-jadval.

Yoshlarning funksional ko‘rsatkichlari dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	**Nazorat guruhi, tajriba boshida**	**Nazorat guruhi, tajriba oxirida**	**Nazorat guruhidagi o‘zgarish, Δ%**	**Tajriba guruhi, tajriba boshida**	**Tajriba guruhi, tajriba oxirida**	**Tajriba guruhidagi o‘zgarish, Δ%**
Tinch holatdagi yurak urish soni, zarb/min	78,4±5,8	76,9±5,4	−1,9%	78,7±6,1	73,8±5,0*	−6,2%
Yuklamadan keyingi yurak urish soni, zarb/min	145,6±8,7	142,8±8,2	−1,9%	146,1±9,1	137,2±7,9*	−6,1%
O‘pkaning hayotiy sig‘imi, ml	3280±310	3370±295	+2,7%	3265±325	3515±300*	+7,7%

Funksional ko‘rsatkichlarning tahlili ham tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori ijobiy dinamika mavjudligini ko‘rsatdi. Tinch holatdagi yurak urish chastotasi TGda 78,7±6,1 zarb/min dan 73,8±5,0 zarb/min gacha kamayib, 6,2% ga o‘zgardi. NGda esa kamayish 1,9% ni tashkil etdi. Yurak urish chastotasining pasayishi muntazam jismoniy mashg‘ulotlar fonida organizmning jismoniy yuklamaga moslashuv jarayoni yaxshilanganligini ko‘rsatishi mumkin.

Jismoniy yuklamadan keyingi yurak urish chastotasi ham TGda 146,1±9,1 zarb/min dan 137,2±7,9 zarb/min gacha kamayib**,** 6,1% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa o‘zgarish −1,9%

ni tashkil etdi. Bu koʻrsatkich tajriba dasturining yurak-qon tomir tizimining yuklamaga moslashuv imkoniyatlariga ijobiy ta'sirini koʻrsatadi.

Oʻpkaning hayotiy sigʻimi tajriba guruhida 3265±325 ml dan 3515±300 ml gacha oshib, 7,7% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida mazkur oʻsish 2,7% ni tashkil etdi. Ushbu dinamika muntazam jismoniy faollikning nafas olish tizimi funksional imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bogʻliq boʻlishi mumkin.

Umumlashtirib aytganda, 12 haftalik tajriba yakunida tajriba guruhida jismoniy va funksional koʻrsatkichlarning oʻzgarish darajasi nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq boʻldi. TGda eng katta ijobiy oʻzgarishlar egiluvchanlikda (+27,8%), tennis toʻpini uloqtirishda (+12,5%), oʻpkaning hayotiy sigʻimida (+7,7%), 30 metrga yugurishda (−7,7%) va zigzag yugurishda (−7,5%) qayd etildi. Shu bilan birga, tinch va yuklamadan keyingi yurak urish chastotasining kamayishi hamda yugurish testlarida vaqtning qisqarishi organizmning jismoniy yuklamaga moslashuv koʻrsatkichlarining yaxshilanganligini koʻrsatadi.

Olingan natijalar sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotlarni muntazam, bosqichma-bosqich va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkil etish yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini yaxshilashga xizmat qilishi mumkinligini koʻrsatadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari 12 haftalik sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashgʻulotlardan soʻng nazorat guruhi (n=30) va tajriba guruhi (n=30) koʻrsatkichlarida ijobiy oʻzgarishlar yuzaga kelganini koʻrsatdi. Tajriba boshida guruhlar oʻrtasida statistik jihatdan ishonchli farq kuzatilmagan ($p>0,05$), tajriba oxirida esa tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq boʻldi.

Jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlarida 30 metrga yugurish nazorat guruhida 2,0%, tajriba guruhida 7,7%, zigzag yugurish mos ravishda 1,4% va 7,5%, joyidan uzunlikka sakrash 1,5% va 6,7% ga yaxshilandi. Tennis toʻpini uloqtirishda nazorat guruhida 2,7%, tajriba guruhida 12,5%, oldinga egilishda esa mos ravishda 7,7% va 27,8% oʻsish qayd etildi. 120 metrga yugurish natijasi nazorat guruhida 1,7%, tajriba guruhida 6,6% yaxshilandi.

Funksional koʻrsatkichlarda tinch holatdagi yurak urish chastotasi nazorat guruhida 1,9%, tajriba guruhida 6,2%, yuklamadan keyingi yurak urish chastotasi esa mos ravishda 1,9% va 6,1% ga kamaydi. Oʻpkaning hayotiy sigʻimi nazorat guruhida 2,7%, tajriba guruhida 7,7% ga oshdi.

Umuman, nazorat guruhida kichik ijobiy oʻzgarishlar kuzatilgan boʻlsa, tajriba guruhida barcha asosiy koʻrsatkichlar boʻyicha yuqoriroq dinamika qayd etildi. Eng katta farq oldinga egilish (27,8% ga qarshi 7,7%) va tennis toʻpini uloqtirish (12,5% ga qarshi 2,7%) koʻrsatkichlarida kuzatildi. Natijalar individual yondashuv, bosqichma-bosqich yuklama va kompleks mashqlar asosidagi sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotlarning yoshlar jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini yaxshilashdagi samaradorligini koʻrsatadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari 12 haftalik sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashgʻulotlar dasturi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatini yaxshilashga ijobiy ta'sir koʻrsatganligini koʻrsatdi. Tadqiqotning boshlangʻich bosqichida nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlari oʻrtasida asosiy koʻrsatkichlar boʻyicha statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmagan boʻlsa ($p>0,05$), yakuniy bosqichda tajriba guruhida barcha asosiy koʻrsatkichlar boʻyicha yuqoriroq ijobiy dinamika kuzatildi. Xususan, TGda 30 m yugurish natijasi 7,7%, zigzag yugurish 7,5%, joyidan uzunlikka sakrash 6,7%, tennis toʻpi uloqtirish 12,5%, oldinga egilish 27,8% va 120 m yugurish 6,6% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida ushbu koʻrsatkichlardagi oʻzgarishlar mos ravishda 2,0%, 1,4%, 1,5%, 2,7%, 7,7% va 1,7% ni tashkil etdi. Funksional koʻrsatkichlarda ham TGda ijobiy dinamika yuqoriroq boʻlib, tinch holatdagi yurak urish chastotasi 6,2%, yuklamadan keyingi yurak urish chastotasi 6,1% ga kamaydi, oʻpkaning hayotiy sigʻimi esa 7,7% ga oshdi. NGda mazkur oʻzgarishlar mos ravishda 1,9%, 1,9% va 2,7% ni tashkil etdi. Ayniqsa, tajriba guruhida egiluvchanlik va kuch koʻrsatkichlarining sezilarli yaxshilanishi sogʻlomlashtiruvchi mashgʻulotlarning kompleks va individual yondashuv asosida tashkil etilganligi bilan izohlanadi. Umuman, olingan natijalar yoshlar salomatligini mustahkamlashda muntazam, tizimli, kompleks

va individual imkoniyatlarga moslashtirilgan jismoniy mashg‘ulotlardan foydalanish samarali metodik yondashuv ekanligini ko‘rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.

2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2009.

3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.

4. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin. – Toshkent: Ibn Sino, 1990.

5. Xonkeldiyev Sh.X., Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2018.

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining **“Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”**gi Farmoni. – Toshkent, 2020.

7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 104 p.

8. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. – Geneva: World Health Organization, 2018.

9. Guthold R., Stevens G.A., Riley L.M., Bull F.C. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants // The Lancet Child & Adolescent Health. – 2020. – Vol. 4, No. 1. – P. 23–35. DOI: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2.

10. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour // British Journal of Sports Medicine. – 2020. – Vol. 54, No. 24. – P. 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

11. Piercy K.L., Troiano R.P., Ballard R.M., et al. The Physical Activity Guidelines for Americans // JAMA. – 2018. – Vol. 320, No. 19. – P. 2020–2028. DOI: 10.1001/jama.2018.14854.

12. Warburton D.E.R., Bredin S.S.D. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews // Current Opinion in Cardiology. – 2017. – Vol. 32, No. 5. – P. 541–556. DOI: 10.1097/HCO.0000000000000437.

YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNING MURAKKAB MASHQLARNI BAJARISHDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Artiqova Odina Madaminovna
Alfraganus university
“Sport faoliyati” kafedrasi dotsenti
https://orcid.org/0009-0007-0142-228X
email:odinaartiqova9474@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilar mashg‘ulotlarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan buyumlar bilan murakkab mashqlarni bajarish modeli ishlab chiqilgan, shu bilan birga predmetlar orqali jismoniy sifatlarni oshiruvchi vosita va usullar saralangan hamda maxsus mashqlarni qo‘llash to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar. Gimnastika, predmet, chambarak, lenta, to‘p, arg‘amchi, bulava, jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, tehnik usullar, model, havodagi halqa, cho‘qmor.

Аннотация. В данной статье разработана модель выполнения сложных упражнений с предметами, направленных на развитие физической подготовленности на занятиях юных художественных гимнастов, при этом отобраны средства и методы повышения физических качеств с помощью предметов, а также приведены сведения о применении специальных упражнений.

Ключевые слова. Гимнастика, предмет, обруч, лента, мяч, скакалка, булава, физическая подготовка, средства и приемы, технические приемы, модель, воздушное кольцо, булава.

Annotation. In this article, a model for performing complex exercises with objects aimed at developing physical fitness in the training of young rhythmic gymnasts has been developed, at the same time, tools and methods for improving physical qualities through objects have been selected, and information on the use of special exercises has been presented.

Keywords. Gymnastics, object, hoop, ribbon, ball, rope, club, physical training, means and methods, technical techniques, model, ring in the air, mace.

Dolzarbligi. Dunyoda aholi o‘rtasida sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika kabi gimnastika sport turlarini ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirishga e’tibor qaratilmoqda. Xalqaro talab va standartlar asosida professional gimnastikachilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi ta’minlamoqda. Gimnastika yetakchi sport turlaridan biri bo‘lib, zarur funksiyalar va qaddi-qomatni shakllantirish, harakatlar uyg‘unligi va elestikligini rivojlantirish, ijro mahoratining muvofiqligi va ifodaliligini tarbiyalash bilan bir qatorda aholi salomatligini mustahkamlamoqda. Gimnastika musobaqa kompozitsiyasi dasturi turli tuzilmaviy murakkablik, o‘ziga xos ijro shakli va tuzilishi bilan ajralib turadigan buyumlarni mohirona egallab elementlarini birlashtirmoqda. Bularning barchasi yangi texnologiyalarni jalb qilishni, mashg‘ulot jarayonining sifatini oshirishga qaratilgan yosh badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirishning yanada samarali dasturlarini ishlab chiqish dolzarb muammolardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Murakkab mashqlar orqali yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish bo’yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash va baholash. 2. Badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan buyumlar bilan murakkab mashqlarni bajarish modelini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mahalliy olimlarimizdan M.N.Umarov, N.X. Fetxullova, A.K. Eshtayev, D.X.Umarov, G.M. Xasanova, D.A. Axmedova kabi mutaxassislar gimnastikaning sport turlari bo’yicha o’quv-mashq jarayonini optimallashtirish va takomillashtirishning fundamental bazasini yaratishgan. Shu bilan birga yosh gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishda predmetlarni qo‘llash uslubiyatini ishlab chiqishgan.

Badiiy gimnastikadagi eng murakkab elementlar buyumlar bilan bajariladigan harakatlardan iborat. Badiiy gimnastika nafaqat sport, balki akrobatika, raqs, nafosat va harakatlarni muvofiqlashtirish elementlari uyg‘unlashgan san’at turi hisoblanadi. Badiiy gimnastikachilar tomonidan bajariladigan har bir element yuqori darajadagi tayyorgarlik, aniqlik va egiluvchanlikni talab qiladi. Ammo ko‘plab turli xil mashqlar va tryuklar orasida shundaylari borki, ular haqli ravishda ayniqsa murakkab harakatlar hisoblanadi. Badiiy gimnastikadagi eng murakkab elementlar sportchilardan jismoniy va texnik ko‘nikmalarni talab qiladigan sport turi hisoblanadi.

Tadqiqot davomida badiiy gimnastikachilarni murakkab mashq elementlari orqali buyumlardan foydalanib jismoniy tayyorgarligini oshirish modeli takomillashtirildi. Ushbu modelning maqsadi chambarak, lenta, to‘p, arg‘amchi hamda bulava kabi predmetlar orqali badiiy gimnastikachilarni nafaqat jismoniy tayyorgarligi balki texnik elementlarni to‘g‘ri va aniq bajarishdan iborat. Bu modelning yana bir ijobiy taraf shundaki aynan badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda yetakchi bo‘lgan jismoniy sifat ko‘satkichlarini aniqlashga qaratilgan mezonlar ham keltirilgan (1-rasmga qarang).

Badiiy gimnastikada gimnastikachilar turli snaryadlardan jumladan chambarak, lenta, to‘p, arg‘amchi, bulavalar bilan ishlaydilar. Ushbu snaryadlarning har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, ular gimnastikachidan ma’lum ko‘nikmalarni talab qiladi. Biroq, ko‘plab usullar orasida har bir snaryad ijrochilar uchun haqiqiy qiyinchiliklarni keltirib chiqaradigan elementlarni o‘z ichiga oladi.

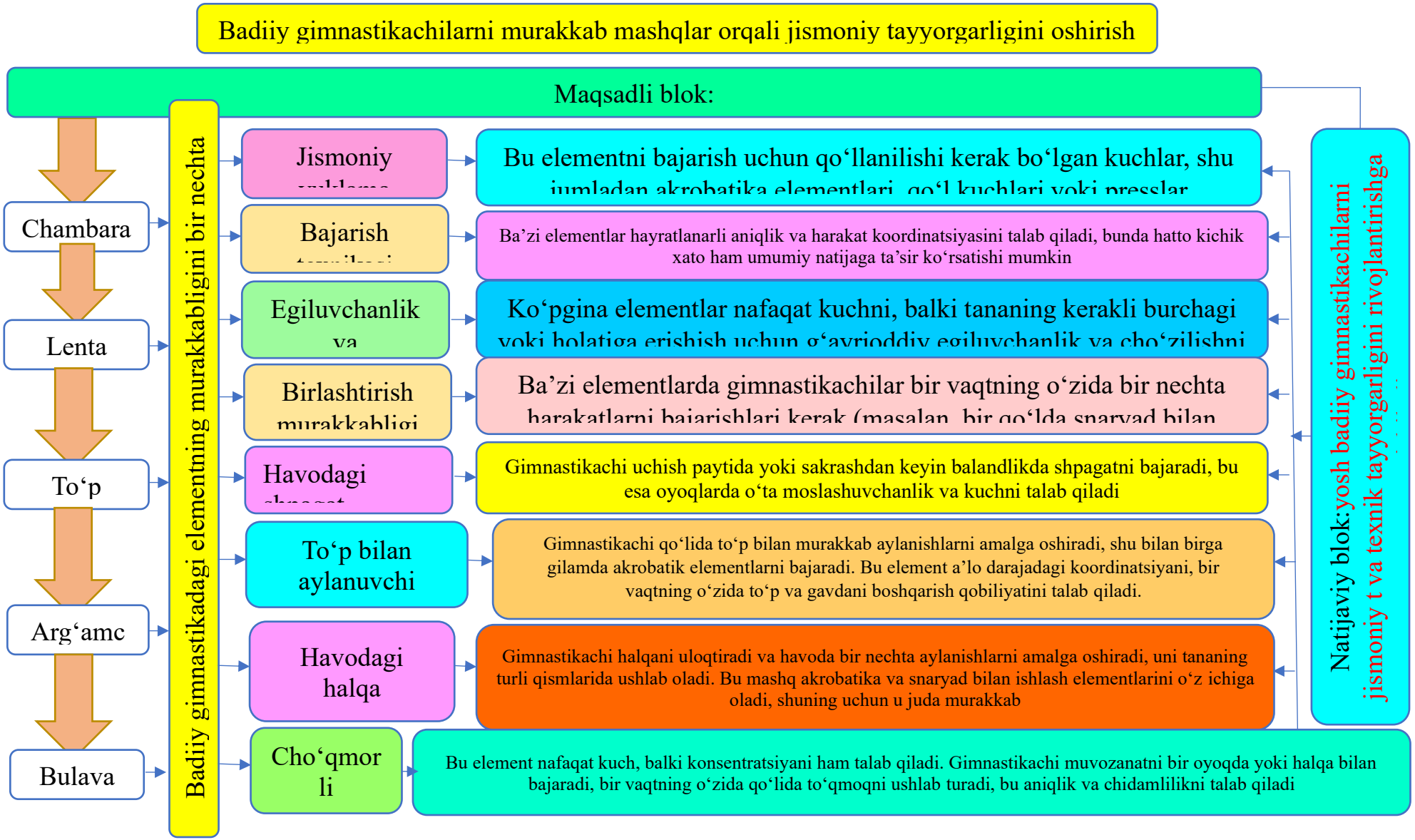
Badiiy gimnastikadagi elementning murakkabligini bir nechta mezonlar bo‘yicha baholandi. Jismoniy yuklamalar doimiy nazorat qilib borildi. Bu elementni bajarish uchun qo‘llanilishi kerak bo‘lgan kuchlar, shu jumladan akrobatika elementlari, qo‘l kuchlari hamda presslar natijalari aniqlandi. Murakkab harakat elementlarni bajarish texnikasi ham doimiy nazorat qilindi. Ba’zi elementlar aniqlik va harakat koordinatsiyasini talab qiladi, bunda hatto kichik xato ham umumiy natijaga ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi inobatga olindi. Shu bilan birga badiiy gimnastikachilarni tayyorlashda yetakchi jismoniy sifatlardan egiluvchanlik hamda cho‘zilish ham muhim hisoblanadi. Ko‘pgina elementlar nafaqat kuchni, balki tananing kerakli burchagi yoki holatiga erishish uchun oddiy egiluvchanlik va cho‘zilishni talab qiladi. Shu bilan birga tadqiqot davomida predmetni fazo va makonda nomoyish etishga qaratilgan harakatlarni birlashtirish murakkabligi ham inobatga olindi. Bunda ba’zi elementlarda gimnastikachilar bir vaqtning o‘zida bir nechta harakatlarni bajarishlari masalan, bir qo‘lda snaryad bilan aylanish va boshqa qo‘lda akrobatik tryukni amalga oshirishi kerak bo‘ladi. Bundan tashqari badiiy gimnastikachilarni eng qiyin elementlar ham bajartirildi. Bir qo‘lda aylanish bilan salto harakatini bajarishga o‘rgatildi. Badiiy gimnastikaning eng murakkab va tomoshabop elementlaridan biri bir qo‘lda aylanish bilan salto bo‘lib, u kuch, egiluvchanlik va aniqlikni talab qildi. Bu element amalda ham, texnikada ham nihoyatda qiyin murakkab harakat hisoblanadi. Ushbu element tavsifi ham berildi.

Gimnastikachi akrobatik saltoni gavdasini o‘z o‘qi atrofida aylantirib bajaradi, oddiy saltodan farqli o‘laroq, u ikki qo‘l bilan emas, balki faqat bir qo‘l bilan bajariladi. Ushbu element nafaqat qo‘llab-quvvatlash va aylantirish uchun tananing yuqori qismi kuchini, balki yuqori darajadagi muvofiqlashtirish va muvozanatni ham talab qiladi.

Bu element badiiy gimnastikada yuksak mahorat bo‘lib, ko‘pincha turli musobaqalarda kombinatsiyalarda nomoyon bo‘ladi. U gilamdagi murakkab mashqlarda, halqa hamda lenta bilan havo elementlarida yakuniy tryuk sifatida qo‘llanildi.

Badiiy gimnastikadagi boshqa murakkab elementlarga ham e’tibor qaratildi. Unga ko‘ra Havodagi shpagat harakati gimnastikachi uchish paytida, sakrashdan keyin balandlikda shpagatni bajaradi. Bu esa oyoqlarda o‘ta moslashuvchanlik va kuch kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish imkonini beradi.

To‘p bilan aylanuvchi elementni gimnastikachi qo‘lida to‘p bilan murakkab aylanishlarni amalga oshiradi. Shu bilan birga gilamda akrobatik elementlarni bajaradi. Bu element a’lo darajadagi koordinatsiyani, bir vaqtning o‘zida to‘p va gavdani boshqarish qobiliyatini muvofiqlikda oshirishga erishadi.



1-rasm. Badiiy gimnastikachilarni buyumlar orqali murakkab harakatlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirish modeli

Havodagi halqa harakatini bajarishda gimnastikachi halqani uloqtiradi va havoda bir nechta aylanishlarni amalga oshiradi hamda uni tananing turli qismlarida ushlab oladi. Bu mashq akrobatika va snaryad bilan ishlash elementlarini o‘z ichiga oladi, shuning uchun u juda murakkab harakat turi hisoblanadi.

Cho‘qmorli muvozanat bu element nafaqat kuch, balki katat konsentratsiyani ham talab qiladigan harakat turi hisoblanadi. Gimnastikachi muvozanatni bir oyoqda yoki halqa bilan bajaradi, bir vaqtning o‘zida qo‘lida to‘qmoqni ushlab turadi, bu aniqlik va chidamlilikni talab qiladi hamda rivojlantirishga sabab bo‘ladi.

Bu elementlarning har biri yosh badiiy gimnastikachidan yuksak tayyorgarlik va mahoratni talab qiladi. Bir qo‘lda aylanish bilan salto bajarish uchun gimnastikachi a’lo darajadagi jismoniy tayyorgarlikka, jumladan, kuchli qo‘llar va pressga, shuningdek, ajoyib harakat koordinatsiyasiga ega bo‘lishi kerak. Bunday elementni boshqa murakkab akrobatik tryuklar bilan birgalikda bajarish yanada murakkablashadi.

Badiiy gimnastikachi o‘z snaryadini his qilishi, bu nafaqat jismoniy kuchni, balki psixologik diqqatni ham talab qiladi. Bunday elementdagi xato snaryadning qulashiga yoki nazoratni yo‘qotishiga olib kelishi mumkin. Bu esa mumkin bo‘lgan elementlarni ayniqsa murakkablashtiradi.

Xulosa qilib aytganda badiiy gimnastikadagi eng murakkab elementlar nafaqat jismoniy harakatlar, balki mukammal koordinatsiya, cho‘zilish, etik estetik va murakkab harakatlarni namoyish etishdir. Ushbu elementlar nafaqat a’lo darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, gimnastikaga raqs va nafosat elementlarini kiritgan holda harakatlarni sinxronlashtirish qobiliyatini ham talab qiladi. Har bir murakkab elementni bajarish ko‘p yillik mashg‘ulotlar va fidoyilik natijasidir. Bunday elementlarni o‘zlashtirda badiiy gimnastikachilarda ko‘nikma va malaka shakllanib boradi.

Xulosa. Mazkur ilmiy asoslangan buyumlar orqali murakkab harakatlarni bajarish modelini muntazam qo‘llash natijasida shug‘ullanuvchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada rivojlanadi. Ilmiy kuzatuvlarga ko‘ra, bunday tizimli mashg‘ulotlar natijasida yosh badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi 12,1 % ga yaxshilandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Artiqova, O. M. (2025, December). Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarning o’rni. In Conferences (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395).

2. Artiqova, O. M.(2025). Belbog‘li kurashchilarni bo‘y-vazn ko‘rsatgichlari asosida texnik usullarga o‘rgatish model tavsifini takomillashtirish. Research Focus, 4(10), 77-81.

3. Artikova, O. M. (2022). In Competitions Conductrd by Belt Wrestling Use of Fast Technical Methods Efficiency. Repository Antis Publisher, 691702.

4. Artiqova, O. M. (2025). Belbog‘li kurash va unga o‘xshash sport turlari texnik usullarining ilmiy pedagogik asoslari. Research Focus, 4(11), 171-173.

5. Artikov Z.S. Belbog‘li kurashchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noan’anaviy mashqlar yordamidan foydalanish uslubiyati. /diss. .p.f.b.f.d.,CH., 2023. – 30 b.

6. O‘tashev, X. (2025). OLIY TA’LIM MUASSASASIDA SPORT ISHLARINING USTUVOR VAZIFASI SIFATIDA SPORT MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM JIHATLARI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(3), 487-492.

7. Akyürek, Z., Düğenci, A., & Davletyarova, L. B. (2026). The Mediating Role of Value Orientations in the Relationship Between Interest in Physical Education and Sports and Attitudes Toward Peers with Disabilities in Early Adolescence. Eurasian Journal of Sport Sciences and Education, 8(2), 227-235.

8. Kenjayeva, K. (2025). FURTHER IMPROVEMENT OF THE HEALTH OUTCOMES AS WELL AS MOVEMENT ACCURACY FOR PRESCHOOL CHILDREN. World Scientific Research Journal, 46(1), 261-268.

9. Мадаминова, Г. М. (2020). Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов стоматологического института. Наука, образование и культура,

10. Ниязова, Р. Р. (2026). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХАПКИДИСТОВ. Новости образования: исследование в XXI веке, 4(41), 142-147.

YAKKAKURASH SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI, JISMONIY TAYYORGARLIGI VA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINING TAHLILI

Shukurov Rahim Salimovich
Buxoro davlat universiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori,
Buxoro shahri, Buxoro viloyati
E-mail: rshukurov0117@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot jangovar sport turlari bilan shug‘ullanuvchi oliy ta’lim muassasasi talabalarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini tahlil qiladi. Tadqiqotda 46 nafar talaba nazorat guruhi (n=23) va tajriba guruhi (n=23)ga ajratilib, tadqiqot boshida va oxirida antropometrik ko‘rsatkichlar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional holati hamda jismoniy tayyorgarlik testlari majmuasi baholandi. Dastlabki bosqichda guruhlar umumiy jihatdan bir-biriga mos bo‘lgan bo‘lsa, yakuniy o‘lchovlarda tajriba guruhida o‘pkaning tiriklik sig‘imi, yurak urish chastotasi, nafasni ushlab turish testlari, chaqqonlik, egiluvchanlik hamda kuch-tezlik xususiyatlarining ayrim ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Olingan natijalar oliy ta’lim muassasasi talabalarining jangovar sport mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish va individuallashtirishda muntazam diagnostik monitoringdan foydalanish samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: jangovar sport turlari, talabalar, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, diagnostika, mashg‘ulot monitoringi.

Kirish.

Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligini muntazam nazorat qilish ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash, o‘quv yuklamalariga moslashuvini baholash hamda sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirishning muhim shartlaridan biridir. Yakkakurash sport turlari esa kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya sifatlarining kompleks namoyon bo‘lishini talab qilishi bilan ajralib turadi. Shu bois yakkakurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarda antropometrik, funksional va pedagogik ko‘rsatkichlarni birgalikda baholash mashg‘ulot jarayonining samaradorligini aniqlashda alohida ahamiyat kasb etadi.

Talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash ularda jismoniy faollikka nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirish bilan ham bog‘liq [2]. Jismoniy sog‘liq organizmning turli tashqi omillar va jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyati, shuningdek, jismoniy rivojlanganlik darajasi bilan tavsiflanadi [7]. Yakkakurash mashg‘ulotlari, xususan sambo vositalari, talabalar kuchi, chaqqonligi va koordinatsiyasini rivojlantirishda samarali vosita sifatida qayd etilgan [6]. Turon yakkakurashini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilish bo‘yicha tadqiqotlarda ham talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish masalalari yoritilgan [4, 5].

Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning maqsadi yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini baholash hamda tajriba davomida ularning o‘zgarish dinamikasini tahlil qilishdan iborat. Mazkur maqsad doirasida antropometrik va funksional ko‘rsatkichlarni aniqlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni pedagogik

testlar orqali baholash, nazorat va tajriba guruhlari natijalarini qiyoslash hamda mashg‘ulotlarni individual rejalashtirish uchun amaliy xulosalar ishlab chiqish vazifalari belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Tadqiqotda jami 46 nafar talaba ishtirok etdi. Ular tasodifiy ravishda nazorat guruhi (NG, n=23) va tajriba guruhiga (TG, n=23) ajratildi. Dastlabki bosqichda guruhlarning antropometrik va funksional ko‘rsatkichlari qiyoslandi. Antropometrik baholashda tana uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi va ko‘krak qafasi aylanasi; funksional baholashda o‘pkaning hayotiy sig‘imi, yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, Shtange va Genchi sinovlari qo‘llanildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholashda turnikda tortilish, gorizontal yotgan holatda qo‘llarni bukib-yozish, joydan uzunlikka sakrash, 30 soniyada gavdani ko‘tarish, gimnastik devorda oyoqlarni 90° gacha ko‘tarish, 100 va 30 metrga yugurish, 4×9 metr mokisimon yugurish hamda tik turgan holatdan oldinga egilish testlaridan foydalanildi. Natijalar o‘rtacha qiymat (X), standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V%), t-mezon va p-qiymat yordamida tahlil qilindi. Dastlabki baholashda aksariyat ko‘rsatkichlarda guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq kuzatilmagan ($p>0,05$), bu ularning boshlang‘ich holati qiyoslash uchun yetarlicha yaqin bo‘lganini ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.

Tajriba yakunidagi funksional ko‘rsatkichlar mashg‘ulot jarayoni bilan bog‘liq ijobiy dinamikani ko‘rsatdi. O‘pkaning hayotiy sig‘imi nazorat guruhida 4250±340 ml, tajriba guruhida 4550±330 ml ni tashkil etib, manba jadvalida guruhlar o‘rtasidagi farq $p<0,05$ darajasida qayd etilgan. Tinch holatdagi yurak urish tezligi NGda 70,08±5,7 marta/daq, TGda 66,5±5,5 marta/daq bo‘lib, farq $p<0,05$ sifatida keltirilgan. Shtange testida yakuniy natijalar mos ravishda 46,5±12,5 s va 52,0±12,0 s ($p<0,05$), Genchi testida 35,3±3,6 s va 38,0±3,4 s ($p<0,05$) bo‘lgan. Ushbu natijalar tajriba guruhida nafas olish tizimi funksional zaxiralarining nisbatan yuqoriroq darajada shakllanganini ko‘rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ham tajriba guruhining ayrim testlarda ustun dinamikasi qayd etildi. Turnikda tortilish natijasi tajriba oxirida NGda 12,3±0,5 marta, TGda 12,6±0,6 marta ($p<0,05$), qo‘llarni bukib-yozish testida 29,5±1,2 va 31,4±1,1 marta ($p<0,05$), joydan uzunlikka sakrashda 2,23±0,05 va 2,27±0,06 m ($p<0,05$) ni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkichlar tajriba guruhida kuch va tezkor-kuch sifatlarining ijobiy o‘zgarishini ko‘rsatadi.

Tezkorlik va chaqqonlik testlarida 30 metrga yugurish vaqti tajriba oxirida NGda 4,11±0,02 s, TGda 4,10±0,02 s ($p<0,01$), 4×9 metr mokisimon yugurish natijasi esa 9,5±0,4 s va 9,2±0,5 s ($p<0,05$) ni tashkil etgan. Egiluvchanlikni baholovchi tik turgan holatdan oldinga egilish testida NG 14,6±0,6 sm, TG 15,4±0,7 sm natija ko‘rsatgan va manba hisob-kitobida farq $p<0,01$ sifatida qayd etilgan. Mazkur natijalar yakkakurash mashg‘ulotlarida tezkorlik, koordinatsiya va egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan vositalarni tizimli qo‘llash muhimligini ko‘rsatadi.

1-jadval

Tajriba oxiridagi ayrim asosiy ko‘rsatkichlarning qiyosiy natijalari

Ko‘rsatkich	NG (n=23)	TG (n=23)	p
O‘pkaning hayotiy sig‘imi, ml	4250±340	4550±330	<0,05
Yurak urish tezligi, marta/daq	70,08±5,7	66,5±5,5	<0,05
Shtange testi, s	46,5±12,5	52,0±12,0	<0,05
Turnikda tortilish, marta	12,3±0,5	12,6±0,6	<0,05
4×9 m mokisimon yugurish, s	9,5±0,4	9,2±0,5	<0,05
Oldinga egilish, sm	14,6±0,6	15,4±0,7	<0,01

Olingan ma’lumotlarni talqin qilishda funksional va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq tizim sifatida baholash maqsadga muvofiq.

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlaridagi ijobiy o‘zgarishlar yuklamalarga moslashuv jarayonini aks ettirsa, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik natijalaridagi o‘zgarishlar mashg‘ulot mazmunining sportga xos ta’sirini ko‘rsatadi. Shu sababli yakkakurash sport turlarida mashg‘ulotni rejalashtirish jarayonida diagnostik monitoring natijalariga tayangan holda yuklama hajmi, shiddati va tiklanish oralig‘ini individuallashtirish tavsiya etiladi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchi talabalarda jismoniy rivojlanish, funksional imkoniyatlar va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘zaro bog‘liq holda o‘zgarishini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida tajriba guruhida o‘pka hayotiy sig‘imi, yurak urish tezligi, Shtange va Genchi sinovlari, kuch, tezkorlik, chaqqonlik hamda egiluvchanlik bo‘yicha ijobiy dinamika qayd etildi. Bu natijalar yakkakurash mashg‘ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirishda antropometrik, funksional va pedagogik diagnostikani kompleks qo‘llash zarurligini asoslaydi.

Amaliy jihatdan talabalarni muntazam testlash va monitoring qilish murabbiy-o‘qituvchiga mashg‘ulot yuklamalarini individual moslashtirish, yetarlicha rivojlanmagan jismoniy sifatlarni aniqlash va sog‘lomlashtiruvchi hamda sportga xos vositalarni maqsadli tanlash imkonini beradi. Shu asosda diagnostik baholash yakkakurash bilan shug‘ullanuvchi talabalar tayyorgarligini optimallashtirishning muhim pedagogik vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Andres A.S. Physical education of students, considering their physical fitness level // Physical Education of Students. – 2017. – Vol. 21, № 3. – P. 103–107.

2. Baka R. Otsenka urovnya fizicheskoy podgotovlennosti kak faktor formirovaniya polozhitelnoy motivatsii studentov k fizicheskoy aktivnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. – 2006. – № 5. – S. 52–55.

3. Shukurov R.S., Narzullayeva R.R., Husenov N.N. The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features // BIO Web of Conferences. – 2024. – Vol. 120. – Art. 01022.

4. Shukurov R.S. Etnosport turlari vositasida talabalarni jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish (Turon kurashi misolida) // Pedagogik mahorat. – 2025. – № 5. – B. 169–173.

5. Shukurov R.S. Kurash mashg‘ulotlarida Turon yakkakurashini integratsiya qilish orqali talabalarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirish // Pedagogik mahorat. – 2025. – № 5. – B. 203–210.

6. Vaisov K.M., Mudriyevskaya E.V. Fizicheskaya podgotovlennost studentov na nachalnom etape zanyatiy borboy sambo // Kultura fizicheskaya i zdorovye. – 2017. – № 1. – S. 48–50.

7. Vilenskiy M.Ya., Gorshkov A.G. Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta. – 2022.

TALABA GANDBOLCHI QIZLARNING O’QUV-MASHG’ULOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI

Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot talaba gandbolchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlardan samarali foydalanish metodikasini takomillashtirishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda harakatli o‘yinlarning gandbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlarni tanlash, ularni mashg‘ulot bosqichlariga moslashtirish, jismoniy yuklamani boshqarish hamda shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: gandbol, talaba qizlar, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, harakatli o‘yinlar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya, sport mashg‘uloti, pedagogik metodika.

Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalarida talaba qizlarni gandbol sportiga jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va sport mahoratini oshirishda mashg‘ulotlarning mazmuni hamda metodikasini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. An’anaviy mashqlar bilan bir qatorda harakatli o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulot jarayonining qiziqarliligi va harakat faolligini oshirish imkonini beradi.

Harakatli o‘yinlarning muhim jihati shundaki, ular orqali bir vaqtning o‘zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirish va gandbolga xos harakat ko‘nikmalarini shakllantirish mumkin. Ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyat, tezkor-kuch, chidamlilik va reaksiya tezligini rivojlantirishda o‘yin usulidan foydalanish samarali pedagogik vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotda qo‘llash yo‘nalishlari

Mashg‘ulot yo‘nalishi	**Tavsiya etiladigan o‘yin mazmuni**	**Rivojlantiriladigan sifat**
Tezkorlik	Qisqa masofali estafetalar	Tezkorlik
Chaqqonlik	Yo‘nalishni tez o‘zgartirish o‘yinlari	Chaqqonlik
Reaksiya	Signal bo‘yicha harakatlanish	Reaksiya tezligi
To‘p bilan harakat	To‘pni olib yurishga asoslangan o‘yinlar	Texnik mahorat
Uzatish	Tezkor uzatish o‘yinlari	To‘p uzatish aniqligi
Otish	Nishonga otish o‘yinlari	Otish aniqligi
Himoya	Raqib harakatini cheklash o‘yinlari	Himoya ko‘nikmasi
Chidamlilik	Uzoq davom etuvchi jamoaviy o‘yinlar	Chidamlilik

Harakatli o‘yinlarni talaba gandbolchi qizlarning mashg‘ulotlariga kiritishda quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Maqsadga yo‘naltirilganlik – har bir o‘yin muayyan jismoniy yoki texnik sifatni rivojlantirishga xizmat qilishi.
2. Muntazamlilik – harakatli o‘yinlardan tasodifiy emas, balki mashg‘ulotlar tizimi asosida foydalanish.
3. Bosqichma-bosqichlik – yuklamani asta-sekin oshirib borish.
4. Individual yondashuv – talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish.
5. Sportga yo‘naltirilganlik – o‘yin mazmunini gandbol texnikasi va taktikasiga yaqinlashtirish.
6. Qiziqarlilik va raqobat – mashg‘ulotda ijobiy emotsional muhit yaratish.
7. Pedagogik nazorat – o‘yinlardan keyingi jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarni muntazam baholash.

Talaba qizlarning o‘ziga xos xususiyatlarini (anatomik, fiziologik va psixologik) hisobga olgan holda quyidagi qoidalarga amal qilish zarur:

1. Ixtisoslashtirish: O‘yinlar gandbol taktikasi va texnikasiga mos bo‘lishi shart. Masalan, oddiy quvlashmachoq o‘rniga to‘pni olib yurgan holda quvlash o‘yinini tashkil qilish.
2. Yuklamalarni me'yorlash (Dozalash): Talaba-qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab o‘yin vaqti, maydon hajmi va dam olish intervallari to‘g‘ri taqsimlanishi kerak. Tanaffuslarda puls monitoringini olib borish tavsiya etiladi.
3. Hissiy muhit va rag‘bat: Qizlar jamoasida psixologik muhit muhim rol o‘ynaydi. O‘yinlar adolatli hakamlik ostida o‘tishi va g‘oliblar doimo rag‘batlantirilishi lozim.
4. Raqobat va hamkorlik balansi: O‘yinlar ham individual chaqqonlikni, ham jamoaviy hamjihatlikni rivojlantiradigan qilib modifikatsiya qilinishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, talaba gandbolchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlardan maqsadli, tizimli va metodik jihatdan asoslangan holda foydalanish mashg‘ulot samaradorligini oshirishning istiqbolli vositalaridan biridir. Harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotning

tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlariga to‘g‘ri taqsimlash orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda gandbolga xos texnik-taktik ko‘nikmalarni ham takomillashtirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Buchheit M., Laursen P.B. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*. 2013.
2. Karcher C., Buchheit M. On-Court Demands of Elite Handball, with Special Reference to Playing Positions. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44. P. 797–814.
3. Wagner H., Finkenzeller T., Wurth S., von Duvillard S.P. Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2014. Vol. 13. P. 808–816.
4. Chelly M.S., Hermassi S., Shephard R.J. Relationships between Power and Strength of the Upper and Lower Limb Muscles and Throwing Velocity in Male Handball Players. *Journal of Human Kinetics*. 2010.
5. Hermassi S., Chelly M.S., Fathloun M., Shephard R.J. The Effect of Heavy- vs. Moderate-Load Training on the Development of Strength, Power, and Throwing Ball Velocity in Male Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2010.
6. Hermassi S., Aouadi R., Khalifa R., et al. Relationships between the Yo-Yo Intermittent Recovery Test and Physical Performance in Handball Players. *Journal of Human Kinetics*.
7. Granados C., Izquierdo M., Ibáñez J., Ruesta M., Gorostiaga E.M. Effects of an Entire Season on Physical Fitness in Female Handball Players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007.
8. Bělka J., Hůlka K., Šafář M. Small-Sided Games versus Continuous Endurance Training in Female Handball Players. *Journal of Human Kinetics*. 2023.
9. Vukadinović Jurišić M., Jakšić D., Trajković N., Rakonjac D., Peulić J., Obradović J. Effects of Small-Sided Games and High-Intensity Interval Training on Physical Performance in Young Female Handball Players. *Biology of Sport*. 2021.
10. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
11. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya*. Moskva.
12. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. Moskva.

TAEKVONDO SPORTI BO‘YICHA YOSH SPORTCHILARNI DASTLABKI SARALASH (SELEKSIYA)NING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Jo’rayev Husen Ibod o’g’li
Buxoro Davlat Universiteti
Sport San’at fakulteti
Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi o’qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur tezisda taekvondo sporti bo‘yicha yosh sportchilarni dastlabki saralash (seleksiya) masalasi ko‘rib chiqilgan. Saralashning bosqichma-bosqich tizimi, antropometrik, jismoniy, funksional va psixologik mezonlar tahlil qilingan, shuningdek, mavjud ilmiy-amaliy tajriba asosida saralash samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: *taekvondo, seleksiya, saralash, sport mahorati, jismoniy tayyorgarlik, antropometrik ko‘rsatkichlar, sport iqtidori, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.*

Kirish

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda yoshlarni sport turlariga ilmiy asoslangan tarzda saralash masalasiga davlat darajasida e‘tibor kuchaytirilmoqda, jumladan iqtidorli sportchilarni izlash va tayyorlashning raqamli tizimini joriy etish bo‘yicha amaliy qadamlar qo‘yilmoqda. Bu, o‘z

navbatida, yuqori malakali sport zahirasini shakllantirishda saralash bosqichining ahamiyatini yanada oshiradi.

Taekvondo — texnik-taktik jihatdan murakkab, tezkorlik-kuch sifatlarini, moslashuvchanlik va reaksiya tezligini talab qiluvchi olimpiya sport turi hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish ko‘p yillik, izchil mashg‘ulot jarayoniga bog‘liq bo‘lib, bu jarayonning muvaffaqiyati esa, eng avvalo, dastlabki saralash bosqichida qo‘yilgan ilmiy asosga bog‘liqdir. Saralashda yo‘l qo‘yilgan xato — bolaning sport bilan shug‘ullanishdan voz kechishi, murabbiy va davlat resurslarining behuda sarflanishi, hamda potensial iqtidorning yo‘qotilishiga olib keladi.

Tadqiqot maqsadi — taekvondo sporti bo‘yicha yosh sportchilarni dastlabki saralash jarayonining ilmiy-uslubiy asoslarini, mezonlari va bosqichlarini tahlil qilish hamda ularning amaliy samaradorligini oshirish yo‘llarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot materiali va metodlari

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometrik o‘lchash, jismoniy tayyorgarlik testlari (pedagogik testlash) va olingan ma‘lumotlarni statistik tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Tahlil uchun bolalar-o‘smirlar sport maktablarining taekvondo bo‘limlarida olib boriladigan dastlabki saralash amaliyoti, shuningdek mutaxassislarning ushbu yo‘nalishdagi tavsiyalari asos qilib olindi.

Natijalar va muhokama

Taekvondoda dastlabki saralash bir martalik tanlov emas, balki bosqichma-bosqich, uzluksiz kuzatuv asosida amalga oshiriladigan jarayon sifatida qaraladi. Tahlil natijalariga ko‘ra, saralashning quyidagi asosiy bosqichlarini ajratish maqsadga muvofiq:

1. **Ommaviy tanlov bosqichi.** 7–10 yoshli bolalar orasidan umumiy jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat) va antropometrik ko‘rsatkichlar (bo‘y, vazn, oyoq-qo‘l nisbati) bo‘yicha dastlabki tanlov o‘tkaziladi.

2. **Boshlang‘ich saralash bosqichi.** Mashg‘ulotlarning birinchi 1–2 yili davomida bolalarning sport turiga moslashuvi, texnik harakatlarni o‘zlashtirish tezligi, irodaviy sifatlari va mashg‘ulotga bo‘lgan barqaror qiziqishi kuzatiladi.

3. **Chuqurlashtirilgan saralash bosqichi.** Funksional tayyorgarlik (yurak-qon tomir va nafas olish tizimining yuklamaga moslashuvi), maxsus jismoniy sifatlar va dastlabki musobaqa natijalari asosida sportchining muayyan og‘irlik toifasi va texnik yo‘nalishga moslik darajasi aniqlanadi.

4. **Sport mahorati bosqichidagi saralash.** Yuqori malakali zahirani shakllantirish maqsadida musobaqa natijalari, psixologik barqarorlik va individual rivojlanish dinamikasi tahlil qilinadi.

Dastlabki saralash bosqichida qo‘llaniladigan mezonlarni shartli ravishda to‘rt guruhga ajratish mumkin:

- **Antropometrik mezonlar —** bo‘y-vazn nisbati, oyoq uzunligi, tana tuzilishining taekvondo texnikasiga (yuqori va keng amplitudali zarbalar) moslik darajasi.
- **Jismoniy-motor mezonlar —** tezkorlik-kuch sifatlari, chaqqonlik, egiluvchanlik (ayniqsa tos-son bo‘g‘imi harakatchanligi), muvozanat va vestibulyar barqarorlik. Amaliyotda bular standart pedagogik testlar (mokisimon yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, gimnastika o‘rindig‘ida oldinga egilish va boshqalar) yordamida baholanadi.
- **Funksional-fiziologik mezonlar —** yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining yuklamaga tezkor moslashuvi, charchashga chidamlilik, tiklanish jarayonining tezligi.
- **Psixologik-shaxsiy mezonlar —** diqqatni jamlash qobiliyati, reaksiya tezligi, irodaviy sifatlar, raqobatbardoshlik va sport turiga barqaror motivatsiya, shuningdek oilaviy va ijtimoiy muhitning qo‘llab-quvvatlovi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, saralash jarayonida faqat bitta ko‘rsatkichga (masalan, jismoniy kuchga) tayanish yetarli emas — kompleks yondashuv, ya‘ni yuqorida sanab o‘tilgan barcha mezonlarni birgalikda baholash ancha ishonchli natija beradi. Bundan tashqari, murabbiyning shaxsiy tajribasi va pedagogik kuzatuvi ham ob‘yektiv test natijalari bilan birga qo‘llanilganda saralash sifatini sezilarli darajada oshiradi.

Shu bilan birga, amaliyotda bir qator muammolar ham uchraydi: saralash mezonlarining yagona standartga keltirilmaganligi, hududiy sport maktablarida zamonaviy diagnostika vositalarining yetishmasligi, shuningdek ota-onalarning sport turini tanlashga ta‘siri kabi omillar saralash sifatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Xulosa

5. Taekvondo sportida yosh sportchilarni dastlabki saralash bosqichma-bosqich va uzluksiz monitoring asosida tashkil etilishi lozim.

6. Saralash samaradorligini oshirish uchun antropometrik, jismoniy, funksional va psixologik mezonlarni kompleks tarzda baholash zarur.

7. Sport maktablarida yagona, ilmiy asoslangan saralash standartlarini va zamonaviy diagnostika vositalarini joriy etish, shuningdek raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

8. Murabbiylarning pedagogik tajribasi bilan ob‘yektiv test natijalarini uyg‘unlashtirish saralash sifatini yanada yuksaltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Turg‘unov B.O‘. Yosh sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati. — Jismoniy madaniyat va sport ilmiy-uslubiy jurnali.

2. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti. Taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari va model ko‘rsatkichlari bo‘yicha tadqiqot materiallari.

3. Mo‘minov Q., Yusupova Z., Shoymardanov U. Gandbol sport turiga bolalarni tanlab olish usullari // Modern Science and Research. — 2025. — №4(4). — B. 498–508.

4. O‘zbekiston Respublikasida iqtidorli sportchilarni izlash, saralash va tayyorlashning raqamli tizimini joriy etish bo‘yicha hukumat tashabbuslari materiallari, 2025-yil.

5. Jismoniy tarbiya va sport: o‘quv-uslubiy majmua, 3.5-modul. Saralash va yo‘naltirish mexanizmlari bo‘yicha o‘quv materiallari.

ZAMONAVIY DZYUDODA ENG SAMARALI ULOQTIRISH USULLARINING STATISTIK TAHLILI (XALQARO MUSOBAQALAR MISOLIDA)

Davronov Farmon Mardon O’g’li
Buxoro Davlat Universiteti, Sport va san’at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi.
Email: ***farmondavronov01@gmail.com***

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda zamonaviy dzyudoda qo'llaniladigan uloqtirish usullarining (nage-waza) xalqaro musobaqalardagi qo'llanilish chastotasi va samaradorligi statistik tahlil asosida yoritilgan. Tahlilda Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlari materiallariga asoslangan xorijiy tadqiqotlar ma'lumotlaridan foydalanilgan. Natijalar qo'l texnikalari (te-waza) va oyoq texnikalarining (ashi-waza) eng yuqori chastotada qo'llanilishini, ayrim texnikalarning esa nisbatan kam qo'llanilishiga qaramay yuqori samaradorlik ko'rsatishini tasdiqladi. Olingan xulosalar yosh dzyudochilarni texnik tayyorlash dasturlarini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: dzyudo, nage-waza, uloqtirish usullari, texnik-taktik tahlil, samaradorlik, xalqaro musobaqalar, Olimpiya o'yinlari.

KIRISH

Dzyudo texnikasining asosini uloqtirish usullari (nage-waza) tashkil etadi, chunki musobaqada g'alaba qozonishning asosiy yo'li — raqibni ippon bilan uloqtirishdir. Zamonaviy dzyudo qoidalarining bir necha bor o'zgartirilishi (jumladan, ne-vazaga o'tish vaqti, jarima (shido) tizimi va oltin ball qoidalarining tahrirlanishi) sportchilarning texnik arsenaliga va musobaqadagi texnik tanloviga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Shu sababli aynan qaysi uloqtirish usullari zamonaviy yuqori toifadagi musobaqalarda eng ko'p qo'llanilishi va eng yuqori samaradorlikka ega ekanligini ilmiy tahlil qilish murabbiylik amaliyoti uchun katta ahamiyat kasb etadi.

Xalqaro sport fanida bunday tahlillar video-tahlil usuli yordamida olib boriladi: mutaxassislar rasmiy musobaqa yozuvlarini ko'rib chiqib, har bir texnik harakatni tasniflaydi va

statistik qayta ishlashga tortadi. Ushbu tezisda ana shunday tadqiqotlarning umumlashtirilgan natijalari, jumladan Tokio-2020 Olimpiya o'yinlari va London-2012 Olimpiya o'yinlari materiallari asosida olib borilgan tahlillar keltirilgan.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi — zamonaviy dzyudoda xalqaro musobaqalar davomida qo'llanilgan uloqtirish usullarining chastotasi va samaradorligini statistik tahlil qilish, eng samarali texnikalarni aniqlash hamda ularni yosh sportchilarni texnik tayyorlashda qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1) uloqtirish usullarining rasmiy texnik tasnifi (te-waza, ashi-waza, koshi-waza, sutemi-waza) bo'yicha nazariy asoslarni o'rganish;
2) xalqaro musobaqalar (Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari) statistikasi asosida texnika guruhlarining qo'llanilish chastotasini tahlil qilish;
3) alohida texnikalarning samaradorlik (effektivlik) ko'rsatkichlarini aniqlash;
4) olingan natijalar asosida murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar shakllantirish.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy va statistik adabiyotlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish; xalqaro nashrlarda e'lon qilingan video-tahlil natijalarini qiyosiy tahlil qilish; matematik-statistik qayta ishlash (nisbiy chastota va foiz ko'rsatkichlarini hisoblash). Tahlil uchun asosiy manba sifatida Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi (IJF) rasmiy natijalar kitoblari asosida olib borilgan ilmiy tadqiqotlarning ma'lumotlaridan foydalanildi.

ASOSIY QISM

Zamonaviy dzyudoda uloqtirish usullari rasmiy texnik tasnifga ko'ra bir necha guruhga bo'linadi: qo'l texnikalari (te-waza), oyoq texnikalari (ashi-waza), bel/son texnikalari (koshi-waza) hamda o'zini qurbon qilish texnikalari (sutemi-waza), bu esa o'z navbatida orqaga (ma-sutemi-waza) va yon tomonga (yoko-sutemi-waza) qilinadigan uloqtirishlarga bo'linadi. Bundan tashqari, biomexanik nuqtai nazardan texnikalar tortish (couple) va richag (lever) mexanizmlariga ko'ra ham tasniflanadi.

Tokio-2020 Olimpiya o'yinlari materiallari asosida olib borilgan yirik tadqiqotda (Kons va boshq., 2022) barcha texnik harakatlar — jumladan uloqtirish va yer usti texnikalari — statistik tahlil qilingan. Ushbu ma'lumotlar asosida hisoblangan uloqtirish usullari guruhlarining nisbiy taqsimoti quyidagi jadvalda keltirilgan:

Texnika guruhi	Umumiy soni	Ulushi (%)
Qo'l texnikalari (te-waza)	116	~33,5%
Oyoq texnikalari (ashi-waza)	96	~27,7%
Orqaga sutemi-waza	73	~21,1%
Bel/son texnikalari (koshi-waza)	51	~14,7%
Yon tomonga sutemi-waza	10	~2,9%

Manba: Kons R.L. va boshq. (2022) tomonidan Tokio-2020 Olimpiya o'yinlari rasmiy natijalar kitoblari asosida to'plangan ma'lumotlar negizida muallif tomonidan hisoblab chiqilgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, qo'l texnikalari (te-waza) — xususan, turli xil seoi-nage variantlari — zamonaviy elita dzyudochilar orasida eng ko'p qo'llaniladigan texnika guruhi hisoblanadi. Bu tendensiya nafaqat Tokio-2020, balki avvalgi yillardagi jahon va Olimpiya musobaqalarida ham (1995–2019 yillar oralig'idagi tadqiqotlarda) barqaror kuzatilgan. Oyoq texnikalari ikkinchi o'rinni egallaydi, bu esa zamonaviy dzyudoda tez va aniq oyoq bilan bajariladigan texnikalarning (masalan, o'uchi-gari, ko'uchi-gari, de-ashi-harai) tortishuv (kumi-kata) jarayonidagi ahamiyati oshganidan dalolat beradi.

Alohida texnikalarning samaradorligi (ya'ni, bajarilgan urinishlar orasida ball bilan yakunlangan holatlar ulushi) haqida qimmatli ma'lumotni London-2012 Olimpiya o'yinlari materiallari

asosidagi biomexanik tadqiqot (Sterkowicz, Sacripanti, Sterkowicz-Przybycien, 2013) taqdim etadi. Ushbu tadqiqotda erkaklar va ayollar bo'yicha alohida-alohida hisoblangan samaradorlik ko'rsatkichlari quyidagi jadvalda keltirilgan:

Uloqtirish usuli	Erkaklar, samaradorlik (%)	Ayollar, samaradorlik (%)
Seoi-nage (ippon/morote/eri)	14,8	8,2
Uchi-mata	9,2	15,0
O'uchi-gari	15,0	24,0
Ko'uchi-gari	12,0	37,0
Tai-otoshi	25,0	23,8
Soto-makikomi	10,0	23,6
Tani-otoshi	46,0	50,0

Manba: Sterkowicz S., Sacripanti A., Sterkowicz-Przybycien K. (2013). Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: a biomechanical approach. Archives of Budo.

Jadval ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, qo'llanilish chastotasi bilan samaradorlik har doim ham bir-biriga mos kelavermaydi. Masalan, seoi-nage eng ko'p qo'llaniladigan texnikalardan biri bo'lsa-da, uning samaradorligi (14,8%) ba'zi kamroq qo'llaniladigan, ammo yuqori samaradorlikka ega texnikalardan (masalan, tani-otoshi — 46,0%) past. Bu holat murabbiylarga shuni ko'rsatadiki, texnikani tanlashda nafaqat uning ommaviyligi, balki muayyan vaziyatlarda kutilmaganlik faktoridan kelib chiqadigan yuqori samaradorligini ham hisobga olish zarur. Tani-otoshi va soto-makikomi kabi texnikalarning yuqori samaradorligi, ehtimol, ularning kamroq bashorat qilinishi va raqiblar tomonidan kamroq mudofaa qilinishi bilan izohlanadi.

Yapon dzyudochilari misolida o'tkazilgan tadqiqotlar (Franchini va Sterkowicz, 2000 yildan boshlab bir qator ishlar) shuni ko'rsatadiki, oyoq texnikalari (ashi-waza) va seoi-nage turlari an'anaviy ravishda Yaponiya maktabining ‘tokui-waza’ (sevimli texnika) sifatida ustuvor bo'lib qolmoqda, bu esa milliy texnik maktablarning zamonaviy xalqaro statistikaga ta'sirini ko'rsatadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan tahlil natijalari zamonaviy dzyudoda uloqtirish texnikasi tanlovida bir necha aniq tendensiyalarni ochib berdi. Birinchidan, qo'l texnikalari (ayniqsa turli seoi-nage variantlari) qo'llanilish chastotasi bo'yicha barqaror liderlik qilmoqda — bu tendensiya so'nggi 20–25 yil davomida deyarli o'zgarmagan. Ikkinchidan, oyoq texnikalari zamonaviy tortishuv (kumi-kata) taktikasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning ulushi barqaror yuqori darajada saqlanmoqda.

Uchinchidan, samaradorlik ko'rsatkichlari chastota ko'rsatkichlari bilan bir xil emasligi aniqlandi: ayrim nisbatan kam qo'llaniladigan texnikalar (tani-otoshi, uchi-mata sukashi kabi qarshi-texnikalar) yuqori samaradorlik ko'rsatadi. Bu, ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlashda individual "tokui-waza" (sevimli/asosiy texnika)ni shakllantirish jarayonida nafaqat mashhur, balki kamroq tarqalgan, ammo yuqori samaradorlikka ega texnikalarni ham o'rgatish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, jinsiy farqlar bo'yicha tahlil ayollar va erkaklar o'rtasida ayrim texnikalar samaradorligida sezilarli farqlar mavjudligini ko'rsatdi (masalan, ko'uchi-gari ayollarda 37%, erkaklarda 12%). Bu holat qizlar va o'g'il bolalar uchun texnik tayyorgarlik dasturlarini farqlab ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan statistik tahlil natijalari asosida murabbiylar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar shakllantirildi:

1) texnik tayyorgarlik dasturida qo'l texnikalari (te-waza) va oyoq texnikalari (ashi-waza)ga ustuvor vaqt ajratish, chunki ular zamonaviy musobaqalarda eng ko'p qo'llaniladi;

2) sportchining individual "tokui-waza"sini shakllantirishda nafaqat ommabop, balki yuqori samaradorlikka ega bo'lgan nisbatan kamroq tarqalgan texnikalarni (masalan, tani-otoshi, soto-makikomi) ham o'rgatish;
3) qiz va o'g'il bolalar uchun texnik tayyorgarlik dasturlarini ularning jinsiy-fiziologik xususiyatlaridan kelib chiqib farqlab tuzish;
4) musobaqa video-yozuvlarini muntazam tahlil qilib, sportchining shaxsiy texnik-taktik statistikasini yuritib borish va shu asosda individual mashg'ulot rejasini tuzatib borish.

XULOSA

O'tkazilgan statistik tahlil zamonaviy dzyudoda uloqtirish usullarining qo'llanilish chastotasi va samaradorligi o'rtasida murakkab, ko'p qirrali bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Qo'l va oyoq texnikalari eng ko'p qo'llaniladigan texnika guruhlari bo'lib qolmoqda, biroq ayrim kamroq tarqalgan texnikalar yuqori samaradorlik ko'rsatishi aniqlandi. Ushbu xulosalar murabbiylik amaliyotida texnik tayyorgarlik dasturlarini ilmiy asoslangan holda takomillashtirish, shuningdek sportchilarning individual texnik profilini shakllantirishda muhim yo'nalish beruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kelgusida bu yo'nalishdagi tadqiqotlarni O'zbekiston va Markaziy Osiyo dzyudochilari ishtirok etadigan xalqaro musobaqalar misolida davom ettirish, milliy maktabga xos texnik ustunliklarni aniqlash dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kons R.L., Agostinho M.F., Lopes-Silva J.P., Conceição dos Santos D.F., Detanico D., Franchini E. More time for judo matches? Analysis of type of techniques, time, scores, and penalties in the Tokyo 2020 Olympic Games // Frontiers in Sports and Active Living, 2022, Vol. 4, Art. 960365.
2. Sterkowicz S., Sacripanti A., Sterkowicz-Przybycien K. Techniques frequently used during London Olympic judo tournaments: a biomechanical approach // Archives of Budo, 2013.
3. Franchini E., Sterkowicz S. Techniques used by judoists during the World and Olympic tournaments 1995–1999 // Human Movement, 2000, Vol. 2, No. 1, pp. 24–33.
4. Sacripanti A. Biomechanical classification of judo throwing techniques (Nage Waza) // 5th International Symposium of Biomechanics in Sport, Athens, 1987.
5. Daigo T. Kodokan Judo — Throwing Techniques. — Tokyo: Kodansha International, 2005.
6. International Judo Federation (IJF). Sport and Organisation Rules. — Lausanne, 2021.
7. Yusupov F.M. Kurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlik asoslari. — Toshkent, 2021.

DZYUDO BO'YICHA BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UMUMJISMONIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Davronov Farmon Mardon O'g'li
Buxoro Davlat Universiteti, Sport va san'at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchisi.
Email: ***farmondavronov01@gmail.com***

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda dzyudo bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumjismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sifatlarini rivojlantirishning pedagogik metodikasi tahlil qilingan. Tadqiqotda boshlang'ich bosqichning yosh-jinsiy xususiyatlari, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish tamoyillari hamda amaliyotda sinovdan o'tkazilgan mashqlar majmuasining samaradorligi yoritilgan. Olingan natijalar boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida jismoniy sifatlarni izchil va bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: dzyudo, boshlang'ich tayyorgarlik, umumjismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, mashg'ulot metodikasi, yosh sportchilar.

KIRISH

Zamonaviy sport kurashi turlari ichida dzyudo nafaqat texnik-taktik mahoratni, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni ham talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Sportchining kelgusidagi yutuqlari ko'p jihatdan aynan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida qo'yilgan jismoniy poydevorga bog'liq bo'ladi. Shu bois yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonida umumjismoniy va maxsus jismoniy sifatlarni ilmiy asoslangan metodika asosida rivojlantirish dolzarb pedagogik-uslubiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Amaliyotda ko'plab murabbiylar boshlang'ich bosqichda erta ixtisoslashtirish, ya'ni maxsus jismoniy sifatlarni bir yoqlama rivojlantirishga urg'u berish xatosiga yo'l qo'yishadi. Bu esa yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, jarohatlanish xavfini oshiradi va uzoq muddatli sport mahorati o'sishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun UJT va MJTni to'g'ri nisbatda, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish masalasi alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi — dzyudo bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh sportchilarning umumjismoniy va maxsus jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga qaratilgan metodikani ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarning yosh-fiziologik xususiyatlarini o'rganish;
2) UJT va MJT mashqlarining nisbatini va ketma-ketligini ilmiy asoslash;
3) jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik) rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish;
4) ishlab chiqilgan metodikaning pedagogik tajriba-sinov davomida samaradorligini tekshirish.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik kuzatuv; pedagogik tajriba-sinov (eksperiment); nazorat mashqlari (testlar) yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash; olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash usuli.

Tajriba-sinov ishlarida boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi 10–12 yoshli dzyudochilar ishtirok etdi. Sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga taqsimlangan bo'lib, tajriba guruhida ishlab chiqilgan metodika, nazorat guruhida esa an'anaviy dastur asosidagi mashg'ulotlar tashkil etildi.

ASOSIY QISM

10–12 yoshli bolalarning yosh-fiziologik xususiyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, bu davr harakat sifatlarini rivojlantirish uchun eng sezgir (senzitiv) davrlardan biri hisoblanadi. Aynan shu yoshda nerv-mushak koordinatsiyasi jadal shakllanadi, epchillik va tezlik sifatlari yuqori sur'atda o'sadi, harakat malakalarini o'zlashtirish qobiliyati kattalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, tayanch-harakat apparati hali to'liq shakllanmaganligi, suyak-bo'g'im tizimining nisbatan bo'shligi sababli, katta statik kuch yuklamalaridan (og'ir og'irlik bilan mashq qilishdan) ehtiyotkorlik bilan foydalanish, dinamik va o'yin xarakteridagi mashqlarga ustuvorlik berish tavsiya etiladi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari ham hali cheklangan bo'lib, uzoq davomiyylikdagi maksimal chidamlilik mashqlaridan ko'ra, o'rtacha va past intensivlikdagi, intervalli xarakterdagi yuklamalar afzal ko'riladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sport mashg'ulotlari tizimining dastlabki va eng muhim bosqichi hisoblanib, unda asosiy e'tibor sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari zaxirasini boyitishga hamda sport bilan barqaror shug'ullanish qiziqishini shakllantirishga qaratiladi. Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlarni bevosita rivojlantirishdan ko'ra, umumjismoniy tayyorgarlikka ustuvorlik berish maqsadga muvofiqdir, chunki u kelgusi texnik-taktik tayyorgarlik uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Umumjismoniy tayyorgarlik (UJT) — sportchining tanasini har tomonlama mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik)ni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasidir. Boshlang'ich bosqichda UJTga umumiy mashg'ulot vaqtining 65–70 foizigacha ajratilishi tavsiya etiladi. Bunda yugurish, sakrash, uloqtirish, sport o'yinlari, akrobatik mashqlar, umumrivojlantiruvchi gimnastik mashqlar keng qo'llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) esa bevosita dzyudo texnikasi bilan bog'liq bo'lgan harakat sifatlarini — kurash chidamliligi, tutqichlash kuchi, muvozanatni saqlash qobiliyati, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Boshlang'ich bosqichda MJT hajmi 30–35 foizni tashkil etib, u asosan o'yin-mashq shaklida, bolalar uchun qiziqarli va xavfsiz tarzda tashkil etiladi.

Ishlab chiqilgan metodika quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

— izchillik va bosqichma-bosqichlik: yuklama hajmi va zo'riqishi asta-sekin oshirib boriladi;

— yosh xususiyatlarini hisobga olish: mashqlar bolaning anatomik-fiziologik rivojlanish darajasiga mos tanlanadi;

— o'yin metodidan foydalanish: mashqlar asosan estafeta va harakatli o'yinlar shaklida tashkil etiladi, bu esa bolalarning qiziqishini oshiradi;

— jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlantirish: bironta sifatga bir yoqlama urg'u berilmaydi.

Haftalik mashg'ulotlar tsiklida (3 mashg'ulot, har biri 60–70 daqiqa) tayyorlov qismiga 15–20 daqiqa, asosiy qismning UJT/MJT bloklariga 30–35 daqiqa, yakuniy qismga 5–10 daqiqa ajratildi. UJT mashqlari sifatida yugurish variantlari, sakrash mashqlari, to'p bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, akrobatika elementlari (dumalash, ko'prik, sho'ng'ish) qo'llanildi. MJT mashqlari sifatida esa ukemi (yiqilish texnikasi) elementlari, tutqichlash mashqlari, juftlikda muvozanatni buzish o'yinlari, tezkor-kuch sifatini rivojlantiruvchi maxsus estafetalar qo'llanildi. Quyida haftalik mikrotsikl davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ajratilgan vaqt taqsimoti (namunaviy variant) keltirilgan:

Mashg'ulot kuni	Asosiy yo'nalish	Qo'llaniladigan mashqlar	Vaqt (daq.)
1-kun	UJT (kuch, epchillik)	Umumrivojlantiruvchi, akrobatika, estafeta	35
2-kun	MJT (muvozanat, ukemi)	Yiqilish texnikasi, juftlik mashqlari	30
3-kun	UJT + MJT (tezkor-kuch)	Sakrash, tortishish o'yinlari, tezkor estafeta	35

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, haftalik tsiklda UJT va MJT mashqlari almashinuvchi tarzda, ortiqcha zo'riqishga yo'l qo'ymagan holda taqsimlangan. Bu esa bolalar organizmining tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda yuklamani oqilona rejalashtirish imkonini beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik tajriba-sinov yakunida tajriba va nazorat guruhlarida nazorat mashqlari (60 m yugurish, uzunlikka sakrash, tortilish, egiluvchanlik testi, chidamlilik testi) natijalari qayta baholandi. Tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy dinamika nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lganligi kuzatildi. Xususan, tezkor-kuch sifatlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarda, shuningdek maxsus chidamlilik testlarida tajriba guruhi sportchilari sezilarli ustunlikka ega bo'ldi.

Bundan tashqari, pedagogik kuzatuvlar tajriba guruhidagi sportchilarda mashg'ulotlarga qiziqish va motivatsiya darajasi yuqoriroq ekanligini, shuningdek jarohatlanish holatlari kamayganligini ko'rsatdi. Bu esa o'yin metodidan foydalangan holda UJT va MJTni uyg'un tarzda rivojlantirishning pedagogik jihatdan maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

Tajriba-sinov boshi va yakunidagi o'rtacha ko'rsatkichlarning qiyosiy jadvali quyida keltirilgan (namunaviy ma'lumotlar):

Nazorat mashqi	Tajriba guruhi (o'sish)	Nazorat guruhi (o'sish)	Farq
60 m yugurish	0,4 s	0,2 s	+0,2 s
Uzunlikka sakrash	12 sm	6 sm	+6 sm
Tortilish (marta)	2,1 marta	1,0 marta	+1,1 marta
Egiluvchanlik testi	3,5 sm	1,8 sm	+1,7 sm

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhining o'sish dinamikasi nazorat guruhiga qaraganda yuqori bo'lgan. Bu farqlar ishlab chiqilgan metodikaning an'anaviy dasturga nisbatan pedagogik jihatdan samaraliroq ekanligidan dalolat beradi.

AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida murabbiylar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1) boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida UJT hajmini mashg'ulot vaqtining kamida 65 foizini tashkil etishini ta'minlash;

2) MJT mashqlarini asosan o'yin va estafeta shaklida, bolalarga qiziqarli tarzda tashkil etish;

3) har 4–6 haftada bir marta nazorat mashqlari yordamida jismoniy tayyorgarlik darajasini monitoring qilib borish;

4) yuklama hajmi va zo'riqishini bolaning individual rivojlanish darajasiga moslashtirib, erta ixtisoslashtirishga yo'l qo'ymaslik;

5) mashg'ulotlarda xavfsizlik texnikasiga, ayniqsa yiqilish texnikasi (ukemi)ni to'g'ri o'zlashtirishga alohida e'tibor qaratish.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, dzyudo bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumjismoniy va maxsus jismoniy sifatlarni izchil, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda va o'yin metodlaridan foydalangan tarzda rivojlantirish yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshiradi. Taklif etilgan metodikani amaliyotga tatbiq etish murabbiylarga boshlang'ich bosqichda erta ixtisoslashtirishning oldini olish, sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash hamda kelgusi sport mahorati o'sishi uchun mustahkam poydevor yaratish imkonini beradi.

Kelgusida ushbu metodikani turli yosh guruhlari va vazn toifalari bo'yicha kengaytirilgan tarzda o'rganish, shuningdek uzoq muddatli (bir necha yillik) tajriba-sinov asosida uning samaradorligini yanada chuqurroq asoslash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveyev L.P. Sport nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi Olimpiya sportida. — M.: Sovet sporti, 2020.
3. Yusupov F.M. Kurash sport turlarida yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. — Toshkent, 2021.
4. Karimov A.A. Bolalar va o'smirlar sportida jismoniy tayyorgarlik metodikasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
5. Kano J. Kodokan Judo: fundamental principles and techniques. — Tokyo: Kodansha, 2013.
6. O'zbekiston dzyudo federatsiyasining boshlang'ich tayyorgarlik dasturi. — Toshkent, 2023.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA HARAKAT FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHNING MEZONLARI VA KO‘RSATKICHLARI

Hafizov Shahriyor Shavkatovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
shoxamir5187@gmail.com
0009-0002-2985-2808

Annotatsiya: Mazkur maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirishning mazmuni, pedagogik ahamiyati hamda uni baholash mezonlari va ko‘rsatkichlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, harakat faolligi, mezon, ko‘rsatkich, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, sog‘lom turmush tarzi

Kirish. Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy faoliyatga tayyorlash jarayonida ularning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligini oshirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘z kasbiy faoliyati davomida o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini tashkil etishi, harakat ko‘nikmalarini shakllantirishi, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishi va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishga ijobiy munosabatni rivojlantirishi lozim. Shu sababli bo‘lajak mutaxassisning o‘zida yuqori darajadagi harakat faolligini shakllantirish uning kasbiy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi sifatida namoyon bo‘ladi

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning asosiy maqsadi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirish darajasini aniqlashga xizmat qiluvchi mezonlar va ko‘rsatkichlarni ilmiy asoslashdan iborat. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirish jarayonini baholash uchun avvalo uning tarkibiy jihatlarini aniqlash zarur. Harakat faolligi faqatgina bajarilgan jismoniy mashqlar miqdori bilan chegaralanmaydi. U shaxsning jismoniy mashqlarga bo‘lgan ehtiyoji, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qadriyatli munosabati, harakat faoliyatining mazmuni va muntazamligi, jismoniy tayyorgarlik holati hamda o‘z faoliyatini mustaqil boshqarish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi.

Aksiologik yondashuv nuqtayi nazaridan harakat faolligini rivojlantirish jarayonida sog‘lom turmush tarzi qadriyatlari alohida o‘rin tutadi. Talaba jismoniy faollikning inson salomatligi, ish qobiliyati, ruhiy barqarorligi va kasbiy rivojlanishidagi ahamiyatini anglagan sari unda muntazam jismoniy faoliyatga bo‘lgan ichki ehtiyoj shakllanadi. Shu jihatdan harakat faolligini rivojlantirish jarayonini qadriyat, motivatsiya, faoliyat va natija o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik asosida tashkil etish maqsadga muvofiq. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirish mezonlarini belgilashda to‘rtta asosiy yo‘nalishni ajratish mumkin. Bular **motivatsion qadriyatli mezon, kognitiv mezon, faoliyatli mezon va natijaviy mezondir.**

Motivatsion qadriyatli mezon - talabaning jismoniy faollikka bo‘lgan munosabati, sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini anglash darajasi va jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan ichki ehtiyojini ifodalaydi. Mazkur mezonning asosiy ko‘rsatkichlariga jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga qiziqish, sog‘lom turmush tarziga ijobiy munosabat, harakat faolligining shaxsiy va kasbiy ahamiyatini anglash, jismoniy mashg‘ulotlarni muntazam tashkil etishga intilish hamda o‘z jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga bo‘lgan ehtiyoj kiradi.

Kognitiv mezon - bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining harakat faolligi va uning sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liqligi haqidagi nazariy bilimlarini ifodalaydi. Ushbu mezon doirasida talabaning jismoniy faollikning inson organizmiga ta’siri, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tanlash va bajarish, jismoniy yuklamani me’yorlashtirish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va nazorat qilish bo‘yicha bilimlari baholanadi. Shuningdek, talabaning o‘z salomatligi va jismoniy holatini baholashga oid bilimlari ham ushbu mezonning muhim ko‘rsatkichi hisoblanadi.

Faoliyatli mezon - bevosita talabaning amaliy harakatlarini ifodalab, uning jismoniy mashqlarni muntazam bajarishi, harakat faoliyatini mustaqil tashkil etishi va jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlay olish qobiliyatini aks ettiradi. Mazkur mezonning ko‘rsatkichlari sifatida jismoniy mashg‘ulotlarda muntazam ishtirok etish, mustaqil mashg‘ulotlarni tashkil etish,

turli jismoniy mashqlardan samarali foydalanish, mashqlar texnikasiga rioya qilish, jismoniy yuklamani individual imkoniyatlarga moslashtirish va harakat faoliyatini kun tartibiga kiritish darajasini ko‘rsatish mumkin

Natijaviy mezon - esa bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisida harakat faolligini rivojlantirish jarayonining yakuniy samaradorligini belgilaydi. Bunda talabaning jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari, chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanganligi, o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari hamda harakat faolligini barqaror davom ettirish qobiliyati asosiy ko‘rsatkichlar sifatida qaraladi

Harakat faolligini rivojlantirish darajasini aniqlashda yuqori, o‘rta va past darajalardan foydalanish mumkin. Yuqori darajada talaba jismoniy faollikni shaxsiy va kasbiy qadriyat sifatida qabul qiladi, jismoniy mashg‘ulotlarga yuqori motivatsiyaga ega bo‘ladi, muntazam ravishda mustaqil mashg‘ulotlar tashkil etadi, o‘z jismoniy holatini nazorat qiladi va sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini amaliy faoliyatida qo‘llay oladi.

O‘rta darajada talaba jismoniy faollikning ahamiyatini umumiy jihatdan anglaydi, jismoniy mashg‘ulotlarga ijobiy munosabat bildiradi, biroq uning faoliyati muntazamlik va mustaqillik jihatidan yetarli darajada barqaror bo‘lmasligi mumkin. Bunday talabalarda jismoniy yuklamani rejalashtirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari qisman shakllangan bo‘ladi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Past darajada esa jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga qiziqish va ehtiyojning sustligi, sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini yetarli darajada anglamaslik, jismoniy mashg‘ulotlarning muntazam emasligi, o‘z jismoniy holatini nazorat qilish ko‘nikmalarining rivojlanmaganligi hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining pastligi kuzatiladi. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining harakat faolligini baholashda anketa so‘rovlari, pedagogik kuzatuv, suhbat, o‘z-o‘zini baholash, jismoniy tayyorgarlik testlari va amaliy topshiriqlardan kompleks foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday yondashuv harakat faolligini faqat jismoniy natijalar asosida emas, balki uning motivatsion, bilimga oid va faoliyatga oid jihatlarini ham aniqlash imkonini beradi

Harakat faolligini baholashning kompleks tizimi bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining shaxsiy rivojlanishi va kasbiy tayyorgarligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida harakat faolligini rivojlantirishni samarali tashkil etish uchun uning shakllanganlik darajasini aniqlashga imkon beruvchi aniq mezon va ko‘rsatkichlar tizimini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Harakat faolligini faqat jismoniy tayyorgarlik natijalari bilan baholash yetarli emas. Chunki mazkur jarayon shaxsning qadriyatli munosabati, motivatsiyasi, nazariy bilimlari, amaliy faoliyati va yakuniy jismoniy natijalarining o‘zaro birligini ifodalaydi. Aksiologik yondashuv asosida harakat faolligini rivojlantirishda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlari boshlang‘ich omil sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu qadriyatlarning shakllanishi talabaning jismoniy faollikka bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytiradi, motivatsiya esa muntazam harakat faoliyatini yuzaga keltiradi. Natijada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining jismoniy tayyorgarligi, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari va kasbiy kompetensiyasi rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi Qonuni

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid oliy ta’limning davlat ta’lim standartlari va o‘quv me’yoriy hujjatlari

1. Shavkatovich, Hafizov Shahriyor. "O‘ZBEK XALQ O‘YINLARINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI." PEDAGOGS jurnali 1.1 (2023): 434-434.

2. Shavkatovich, Hafizov Shahryar. "THE ROLE OF AXIOLOGICAL EDUCATION IN THE DEVELOPMENT OF THE PREPARATION OF STUDENTS FOR SOCIAL-PEDAGOGICAL ACTIVITY." International Journal of Advance Scientific Research 3.12 (2023): 407-410.

3. Shavkatovich, Hafizov Shahryar. "STUDY OF THE FORMATION OF CIVIL CULTURE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS BASED ON THE AXIOLOGICAL

APPROACH IN PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL SOURCES." International Scientific and Current Research Conferences. 2024.

MAKTAB O‘QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TEZKORLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Kenjayeva Xilola Azizxodjayevna
Alfraganus University “Sport faoliyati”
Kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annatatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida maktab o'quvchilari o'rtasida tezlik qobiliyatini rivojlantirishning samarali usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot yoshga mos jismoniy mashqlar, sprint mashg'ulotlari, reaktsiya tezligi mashqlari, estafeta poygalari va o'yinga asoslangan usullarga qaratilgan. Ushbu usullarni muntazam va bosqichma-bosqich qo'llash talabalarning motor qobiliyatini, reaktsiya vaqtini, muvofiqlashtirishni va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashi mumkin. Jismoniy tarbiya darslarini o'quvchilarning individual xususiyatlari va jismoniy rivojlanishiga qarab tashkil etishga alohida e'tibor beriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, maktab o'quvchilari, tezlik qobiliyati, jismoniy mashqlar, reaktsiya tezligi, sprint, estafeta poygasi, vosita qobiliyatlari.

KIRISH: Bugungi kunda ta’lim tizimida yosh avlodning nafaqat intellektual, balki jismoniy rivojlanishiga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Maktab o‘quvchilarining sog‘lom, jismonan baquvvat va har tomonlama rivojlangan shaxs bo‘lib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining o‘rni nihoyatda muhimdir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilarda kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish mumkin.

Tezkorlik insonning harakatlarni qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur sifat sport faoliyatida, kundalik hayotda hamda turli harakatli o‘yinlarda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar mavjud bo‘lib, ushbu davrda to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy mashqlar keyingi jismoniy rivojlanish uchun mustahkam asos yaratadi. Jismoniy tarbiya darslarida tezkorlikni rivojlantirish o‘quvchilarning yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Mashqlarni me’yoridan ortiq yuklama bilan bajarish o‘quvchilarning charchashiga olib kelishi mumkin. Shu sababli tezkorlikni rivojlantirishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, dam olish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash va mashqlarni xilma-xil shaklda tashkil etish muhimdir.

ASOSIY QISM:Tezkorlik murakkab jismoniy sifat bo‘lib, u bir necha tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Jumladan, oddiy va murakkab reaksiya tezligi, yakka harakat tezligi hamda harakat chastotasi tezkorlikning asosiy ko‘rsatkichlari hisoblanadi. Maktab o‘quvchilarida mazkur komponentlarni rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya darslarida turli maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Tezkorlikni rivojlantirishning eng samarali usullaridan biri qisqa masofalarga yugurish mashqlaridir. Masalan, 20, 30, 40 va 60 metr masofalarga maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda yugurish o‘quvchilarning yugurish tezligini oshirishga xizmat qiladi. Bunda mashqni bajarish texnikasiga, start holatiga, dastlabki tezlanishga va finishgacha bo‘lgan harakatga alohida e’tibor berish zarur.

Qisqa masofaga yugurish mashqlarini takroriy usulda tashkil etish mumkin. Bunda o‘quvchi belgilangan masofani yuqori tezlikda bosib o‘tadi, so‘ng yetarli darajada dam oladi va mashqni qayta bajaradi. Dam olish oralig‘i o‘quvchining jismoniy tayyorgarligi va yoshiga mos bo‘lishi kerak. Mashqlarni ketma-ket haddan tashqari ko‘p takrorlash tezkorlikni rivojlantirish o‘rniga charchoqni kuchaytirishi mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirishda signal bo‘yicha bajariladigan mashqlar ham katta ahamiyatga ega. Masalan, o‘qituvchi tomonidan berilgan tovushli yoki vizual signalga ko‘ra yugurishni

boshlash, yo‘nalishni o‘zgartirish, to‘xtash yoki ma’lum bir harakatni bajarish o‘quvchilarning reaksiya tezligini rivojlantiradi. Bunday mashqlarni jismoniy tarbiya darsining tayyorlov yoki asosiy qismida qo‘llash mumkin.

Harakatli o‘yinlardan foydalanish ham o‘quvchilarda tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir. «Quvlashmachoq», «Bayroq uchun kurash», «Kim tez?», «Estafeta» kabi o‘yinlar o‘quvchilarda yuqori tezlikda harakatlanish, raqib harakatiga tez javob berish va qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. O‘yin jarayonida o‘quvchilar mashqlarni qiziqish bilan bajarganligi sababli jismoniy yuklamani sezmasdan faol harakat qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar

Estafeta mashqlari ayniqsa maktab o‘quvchilari uchun qulay hisoblanadi. Sinfni kichik guruhlarga ajratish orqali estafeta tashkil etish o‘quvchilarda nafaqat tezkorlik, balki jamoada ishlash, mas’uliyat va o‘zaro hamkorlik sifatlarini ham rivojlantiradi. Masalan, 20–30 metr masofaga yugurib borib qaytish, to‘siqlar orasidan yugurish, to‘p bilan tezkor harakatlanish kabi topshiriqlar estafeta shaklida bajarilishi mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirishda mashqlarni bajarish sharoitlarini o‘zgartirib borish ham muhim. Bir xil mashqni doimiy takrorlash o‘quvchilarda qiziqishning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois mashg‘ulotlarda yugurish yo‘nalishini, masofani, start holatini, signal turini va topshiriq mazmunini o‘zgartirib turish tavsiya etiladi.

Maktab o‘quvchilarining tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishda musobaqa usulidan ham samarali foydalanish mumkin. Kichik guruhlar o‘rtasida qisqa masofaga yugurish, estafeta yoki harakatli o‘yinlar bo‘yicha musobaqalar tashkil etish o‘quvchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. Biroq musobaqa jarayonida asosiy e’tibor faqat natijaga emas, balki mashqlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarishga qaratilishi lozim.

Tezkorlikni rivojlantirish jarayonida o‘quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilarida tezkorlikni rivojlantirish ko‘proq harakatli o‘yinlar va qisqa muddatli mashqlar orqali amalga oshirilsa, yuqori sinf o‘quvchilarida maxsus yugurish mashqlari, tezlanishlar, estafetalar va sport o‘yinlaridan kengroq foydalanish mumkin.

Shuningdek, tezkorlik mashqlarini darsning qaysi qismida qo‘llash masalasi ham muhimdir. Tezkorlikni talab qiluvchi mashqlar o‘quvchilar hali charchamagan paytda bajarilganda samaraliroq bo‘ladi. Shu sababli qisqa masofaga yuqori tezlikda yugurish va reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlarni darsning asosiy qismida, o‘quvchilarning organizmi mashq bajarishga tayyor bo‘lgan vaqtda tashkil etish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya darslarida tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar majmuasidan foydalanish mumkin:

1. 20–30 metr masofaga tez yugurish;
2. Tovushli signal bo‘yicha start olish;
3. Turli dastlabki holatlardan yugurishni boshlash;
4. 30–40 metr masofaga tezlanish;
5. Qisqa masofali estafeta yugurishlari;
6. To‘siqlar orasidan tezkor yugurish;
7. Harakatli o‘yinlar;
8. To‘p bilan tezkor harakatlanish;
9. Yo‘nalishni tez o‘zgartirish mashqlari;
10. Reaksiya tezligini rivojlantiruvchi juftlik va guruh mashqlari.

Mazkur mashqlarni tanlashda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi hisobga olinishi kerak. Jismoniy tayyorgarligi past bo‘lgan o‘quvchilarga nisbatan yengilroq yuklama berilib, mashqlar soni va masofasi bosqichma-bosqich oshiriladi. Jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarga esa mashqlar murakkabligini oshirish orqali qo‘shimcha topshiriqlar berish mumkin.

Tezkorlikni rivojlantirishning samaradorligini aniqlash uchun nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Masalan, 30 metrga yugurish natijasi, ma’lum signalga javob berish vaqti, estafeta bajarish tezligi kabi ko‘rsatkichlarni muntazam qayd etib borish o‘quvchining rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini beradi. Nazorat natijalari asosida o‘qituvchi keyingi mashg‘ulotlarda yuklamani moslashtirishi mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida tezkorlikni rivojlantirish jarayonida xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilish zarur. Yugurish mashqlaridan oldin o‘quvchilar organizmini mashg‘ulotga tayyorlash uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bajarilishi kerak. Yugurish yo‘lagi yoki sport maydoni xavfsiz, sirpanmaydigan va ortiqcha buyumlardan xoli bo‘lishi lozim. O‘quvchilar orasidagi masofa ham mashqlarni xavfsiz bajarishni ta’minlaydigan darajada bo‘lishi kerak.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarining tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish jismoniy tarbiya darslarining muhim vazifalaridan biridir. Tezkorlikni rivojlantirish o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan birga, ularning harakat koordinatsiyasi, reaksiya tezligi va turli vaziyatlarda tez qaror qabul qilish qobiliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarida qisqa masofaga yugurish, tezlanish, signal bo‘yicha mashqlar, estafetalar, harakatli va sport o‘yinlari, shuningdek, musobaqa usulidan tizimli foydalanish samarali natija beradi. Bunda mashqlarni tanlash va yuklamani belgilashda o‘quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Tezkorlikni rivojlantirish jarayoni muntazam, izchil va bosqichma-bosqich tashkil etilgandagina yuqori samaraga erishish mumkin. O‘qituvchi mashg‘ulotlarni qiziqarli tashkil etishi, turli metod va vositalardan foydalanishi hamda o‘quvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olishi lozim. Shu orqali maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini yanada oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215.

2. Кенжаева, Х. А. (2022). Коррекция и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, *2*(Special Issue 4-2), 559-564.

3. Kenjayeva, K. (2025). FURTHER IMPROVEMENT OF THE HEALTH OUTCOMES AS WELL AS MOVEMENT ACCURACY FOR PRESCHOOL CHILDREN. *World Scientific Research Journal*, *46*(1), 261-268.

4. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.

5. Artikova, O. M. (2022). In Competitions Conductrd by Belt Wrestling Use of Fast Technical Methods Efficiency. Repository Antis Publisher, 691702.

6. Baxodirovna, D. L. (2026). G ‘OVLAR OSHA YUGURUVCHILAR TAYYORGARLIGIDA TEZKOR-KUCH SIFATINING AHAMIYATI. KELAJAK SARI YANGI O’ZBEKISTON: ILM-FAN, TEXNOLOGIYA VA TA’LIM, 3(1), 363-368.

7. Мадаминова, Г. М. (2020). Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов стоматологического института. Наука, образование и культура, (8 (52)), 48-50.

8. Ниязова, Р. Р. (2022). ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. Fan-Sportga, (5), 38-40

OLIY TA’LIM TALABALARINING KUNLIK HARAKAT FAOLLIGINI OMMAVIY SPORT DASTURI ASOSIDA OSHIRISH SAMARADORLIGI

O‘tashev Xasan Nematullayevich
Alfraganus University PhD, dotsent
ORCID ID: 0000-0002-8777-226X;
Email: x.otashev@afu.uz

Annotatsiya. Maqolada oliy ta’lim talabalari kunlik harakat faolligini ommaviy sport dasturi asosida oshirish samaradorligi baholangan. Tadqiqot 2024-yil sentabr–dekabr oylarida to‘rtta oliy ta’lim muassasasining 420 nafar talabasi ishtirokida 8 haftalik boshlang‘ich–yakuniy baholashga asoslangan kvazieksperimental dizaynda o‘tkazildi. “Harakatda bo‘l” dasturi ertalabki mashg‘ulotlar, sport haftaligi, “6 000 qadam” tashabbusi, motivatsion seminarlar, raqamli chaqiriqlar va talaba-qizlar uchun sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni birlashtirdi. Dastur yakunida kunlik o‘rtacha qadamlar soni 4 300 tadan 8 700 taga (+102%), haftalik sport mashg‘ulotlari 1,3 martadan 3,6 martaga (+177%), jismoniy holatini “yaxshi” deb baholaganlar ulushi 34% dan 68% gacha oshdi. Jismoniy sog‘lomlik indeksi bilan psixologik holat o‘rtasida ijobiy bog‘liqlik qayd etildi ($r=0,62$; $p<0,01$). Natijalar ommaviy sportni tashkiliy, motivatsion va raqamli vositalar bilan uyg‘unlashtirish talabalar harakat faolligini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: oliy ta’lim, talabalar, kunlik harakat faolligi, ommaviy sport dasturi, qadamlar monitoringi, motivatsiya.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ МАССОВОГО СПОРТА

Аннотация. В статье оценена эффективность повышения ежедневной двигательной активности студентов вузов на основе программы массового спорта. Исследование проведено в сентябре–декабре 2024 года в квазиэкспериментальном дизайне с исходной и итоговой оценкой; в нём участвовали 420 студентов четырёх вузов. Восьминедельная программа «Будь в движении» объединила утренние занятия, спортивную неделю, инициативу «6 000 шагов», мотивационные семинары, цифровые челленджи и оздоровительные занятия для студенток. После программы среднее число шагов увеличилось с 4 300 до 8 700 (+102%), количество спортивных занятий в неделю — с 1,3 до 3,6 (+177%), а доля студентов, оценивших своё физическое состояние как «хорошее», — с 34% до 68%. Между индексом физического здоровья и психологическим состоянием выявлена положительная связь ($r=0,62$; $p<0,01$). Результаты показывают целесообразность сочетания организационных, мотивационных и цифровых средств в университетских программах массового спорта.

Ключевые слова: высшее образование, студенты, ежедневная двигательная активность, программа массового спорта, мониторинг шагов, мотивация.

EFFECTIVENESS OF A MASS-SPORT PROGRAM FOR INCREASING UNIVERSITY STUDENTS' DAILY PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. This study evaluated the effectiveness of a mass-sport program for increasing university students' daily physical activity. A pre–post quasi-experimental design was implemented from September to December 2024 with 420 students from four higher education institutions. The eight-week "Stay Active" program combined morning exercise, a sports week, a "6,000 Steps" initiative, motivational seminars, digital challenges, and wellness sessions for female students. By the end of the program, mean daily steps had increased from 4,300 to 8,700 (+102%), weekly sports sessions from 1.3 to 3.6 (+177%), and the proportion of students rating their physical condition as good from 34% to 68%. Physical health and psychological status were positively correlated ($r=0.62$, $p<0.01$). The findings support integrating organizational, motivational, and digital components in university mass-sport initiatives aimed at sustainable daily activity.
Keywords: higher education, university students, daily physical activity, mass-sport program, step monitoring, motivation.

Kirish. Talabalik davrida o‘quv yuklamasi, uzoq vaqt ekran qarshisida o‘tirish va tartibsiz kun rejimi kundalik harakat faolligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti katta yoshdagilar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi aerob faollikni tavsiya etadi [3]. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, oliy ta’lim muassasalarida zarur shart-sharoitlar yaratish PF–5924 va PF–6099-son farmonlarda ustuvor vazifa sifatida belgilangan [1, 2]. Shunga qaramay, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari muntazam harakat qilish imkoniyati, talabalarning motivatsiyasi, sport infratuzilmasidan foydalanish va faollikni raqamli kuzatish masalalari barcha OTMlarda bir xil darajada yo‘lga qo‘yilmagan. Shu bois ommaviy sport tadbirlarini alohida aksiyalar sifatida emas, balki kunlik faollikni o‘lchash, rag‘batlantirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni birlashtiruvchi dastur sifatida baholash zarur.
Tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim muassasalarida talabalarning kunlik harakat faolligini oshirishga qaratilgan 8 haftalik ommaviy sport dasturini joriy etish va uning jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy ko‘rsatkichlarga ta’sirini baholashdan iborat. Mazkur maqsad doirasida dastlabki faollik holati va asosiy to‘siqlar aniqlandi, tashkiliy-motivatsion dastur amalga oshirildi, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar qiyoslandi hamda OTM amaliyoti uchun tavsiyalar ishlab chiqildi.
Materiallar va metodlar. Tadqiqot 2024-yil sentabr–dekabr oylarida 8 hafta davomida boshlang‘ich va yakuniy baholashga asoslangan kvazieksperimental dizaynda tashkil etildi. Aralashuvning maqsadi ommaviy sport dasturi orqali talabalar kunlik harakat faolligini oshirish va kuzatilgan o‘zgarishlarni jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha baholashdan iborat bo‘ldi.
Tadqiqotda 420 nafar talaba, jumladan 220 nafar erkak va 200 nafar ayol ishtirok etdi. Ishtirokchilar Alfraganus University, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda Toshkent davlat texnika universitetining 1–4-bosqich talabalari orasidan ixtiyoriylik asosida jalb qilindi. Tadqiqot boshlanishidan oldin ishtirokchilarga jarayon tushuntirildi va ularning xabardor roziligi olindi; maxfiylik, xavfsizlik va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish tamoyillariga rioya etildi.
Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi: dastlab talabalar jismoniy faolligining boshlang‘ich darajasi va unga to‘sqinlik qiluvchi omillar o‘rganildi; keyin 8 hafta davomida ommaviy sport dasturi joriy etilib, qatnashuv haftalik kuzatildi; yakunda jismoniy, psixologik va ijtimoiy ko‘rsatkichlar qayta baholanib, boshlang‘ich natijalar bilan taqqoslandi.
Baholashda kunlik qadamlar soni, 12 daqiqalik yugurish testi, jismoniy faollik so‘rovnomasi, psixologik holat va ommaviy sport tadbirlaridagi ishtirok chastotasi qo‘llanildi. So‘rovnoma bloki IPAQ-SF yondashuviga tayandi [4]. O‘lchov vositalari va ko‘rsatkichlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Tadqiqotda qo‘llanilgan o‘lchov vositalari va ko‘rsatkichlar

O‘lchov turi	**Ko‘rsatkich**	**O‘lchov usuli**
Jismoniy faollik	Kunlik o‘rtacha qadamlar soni	Pedometr (mobil ilova orqali)
Jismoniy tayyorgarlik	Yugurish testi (12 daqiqalik test)	Stadionda individual o‘lchov
Sog‘lom turmush tarzi bahosi	10 savollik so‘rovnoma	“IPAQ-SF” (International Physical Activity Questionnaire) asosida
Psixologik holat	Stress, kayfiyat, motivatsiya	Likert shkalasi bo‘yicha o‘zini baholash anketasi
Ijtimoiy faollik	Ommaviy sport tadbirlarida ishtirok chastotasi	Haftalik kuzatuv jurnali orqali

OTM hududlarida “Harakatda bo‘l” nomli ommaviy sport dasturi amalga oshirildi. U haftasiga uch marta 30 daqiqalik ertalabki mashg‘ulotlar, voleybol, mini-futbol, stol tennisi va yugurish tadbirlarini qamrab olgan sport haftaligi, mobil ilova orqali kuzatilgan “6 000 qadam” tashabbusi, motivatsion seminarlar, ijtimoiy tarmoqlardagi “Faol talaba” chaqiriqlari hamda talaba-qizlar uchun yoga, pilates va stretching mashg‘ulotlarini birlashtirdi. Har bir ishtirokchi uchun kuzatuv varaqasi yuritilib, qatnashuv haftalik qayd etildi.

Ma’lumotlar pedometr funksiyasiga ega mobil ilovalar, anketalar va haftalik kuzatuv jurnallari orqali yig‘ildi. Hisob-kitoblarda Microsoft Excel 2021 va SPSS 26.0 dasturlaridan foydalanildi. Deskriptiv statistika, boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni qiyoslash hamda jismoniy sog‘lomlik indeksi bilan psixologik holat o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsienti qo‘llanildi; statistik ahamiyat mezoni $p<0,05$ etib belgilandi.

Natijalar. Tadqiqotning 420 nafar ishtirokchisi orasida 220 nafar erkak va 200 nafar ayol bo‘lib, ularning o‘rtacha yoshi 20,4±1,6 yosh, o‘rtacha tana massasi indeksi 22,8±2,1 kg/m² ni tashkil etdi. Boshlang‘ich so‘rovda talabalarning 68 foizi jismoniy faollikning minimal, 24 foizi o‘rta darajasiga ega bo‘lgan, faqat 8 foizi muntazam sport bilan shug‘ullanishini bildirgan.

Boshlang‘ich bosqichda kunlik harakat faolligi o‘rtacha 4 300 qadamni tashkil etdi. So‘rovda talabalarning 72 foizi vaqt yetishmasligini, 43 foizi esa mos sharoit yo‘qligini jismoniy faollikka to‘sqinlik qiluvchi omil sifatida ko‘rsatdi.

8 haftalik dastur yakunida kunlik o‘rtacha qadamlar soni 4 300 tadan 8 700 taga, haftalik sport mashg‘ulotlari 1,3 martadan 3,6 martaga, jismoniy holatini “yaxshi” deb baholaganlar ulushi 34 foizdan 68 foizga va kayfiyat ko‘rsatkichi 3,1 balldan 4,2 ballga oshdi. Boshlang‘ich va yakuniy natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval. 8 haftalik ommaviy sport dasturidan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkich	**Boshlang‘ich davr**	**8-hafta yakuni**	**O‘sish foizi (%)**
Kunlik o‘rtacha qadamlar soni	4 300	8 700	+102%
Haftasiga sport mashg‘ulotlari soni	1,3 marta	3,6 marta	+177%
Jismoniy holatni “yaxshi” deb baholaganlar	34%	68%	+100%
Kayfiyat ko‘rsatkichi (1–5 ballik shkalada)	3,1	4,2	+35%

“Sport kuni” va “Talabalar yugurish marafoni” tadbirlarida qatnashuvchilar soni boshlang‘ich bosqichga nisbatan 3,5 baravar oshdi; talaba-qizlar ishtiroki 27 foizdan 51 foizga ko‘tarildi.

Jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlarda ham ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi: yurish va yugurish testlari bo‘yicha o‘rtacha natijalar 15–20 foiz yaxshilandi, tana massasi indeksi 22,8 dan 22,3 kg/m² gacha pasaydi ($p<0,05$), o‘zini baholash shkalasidagi stress 2,9 balldan 2,1 ballgacha kamaydi va talabalarning 54 foizi uyqu sifati yaxshilanganini qayd etdi. Eng samarali rag‘batlantiruvchi omillar guruhdagi ijtimoiy muhit (58%) va musobaqaviy element (23%) bo‘ldi. Statistik tahlilda harakat faolligining oshishi $p<0,01$ darajada ahamiyatli bo‘ldi. Jismoniy sog‘lomlik indeksi bilan psixologik holat o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlandi ($r=0,62$; $p<0,01$). O‘sish nisbati talaba-qizlarda 110 foizni, erkak talabalarda 95 foizni tashkil etdi.

Yakuniy so‘rovda talabalarning 82 foizi dasturni davom ettirishni xohladi, 69 foizi ommaviy sport mashg‘ulotlari o‘qishdagi stressni kamaytirishga yordam berganini va 76 foizi jismoniy faol bo‘lish do‘stlar bilan muloqotni kuchaytirganini bildirdi. Shu bilan birga, respondentlarning 21 foizi o‘quv yuklamasi va vaqt muammosi sabab barcha mashg‘ulotlarda qatnasha olmaganini qayd etdi.

Muhokama. Asosiy natija 8 haftalik ommaviy sport dasturidan keyin talabalarning kunlik qadamlar soni va haftalik mashg‘ulot chastotasi sezilarli oshganidir. Dasturdagi qulay vaqt, guruhiy muhit, musobaqaviy element va raqamli monitoringning birgalikda qo‘llanishi qatnashuvni qo‘llab-quvvatlagan bo‘lishi mumkin. Harakat faolligining o‘sishi jismoniy ko‘rsatkichlar bilan birga kayfiyat, stress va ijtimoiy muloqot ko‘rsatkichlaridagi ijobiy siljishlar bilan kuzatildi.

Natijalar jismoniy faollikni oshirishda muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va rag‘bat tizimi o‘zaro bog‘liq ishlashini ko‘rsatadi. OTM ichidagi ertalabki mashg‘ulotlar, qadamlar tashabbusi, turnirlar va raqamli chaqiriqlarning turli formatda berilishi ilgari muntazam sport bilan shug‘ullanmagan talabalarni ham jalb etish imkonini kengaytiradi. Talaba-qizlar ishtirokining oshishi esa maqsadli va qulay sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar qamrovni yaxshilashini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalarini talqin qilishda bir guruhli boshlang‘ich–yakuniy dizayn, ishtirokchilarning ixtiyoriy tanlanishi, ayrim ko‘rsatkichlarning o‘zini baholash anketalariga tayangani va to‘rtta OTM sharoitlaridagi farqlarni hisobga olish zarur. Shu sababli kuzatilgan o‘zgarishlarni faqat dastur ta’siri deb qat’iy sababiy talqin qilish mumkin emas. Keyingi tadqiqotlarda nazorat guruhi, guruhlar bo‘yicha alohida natijalar, qatnashuvga rioya qilish darajasi, ishonch oralig‘i va effekt hajmlarini qamrab olgan dizayn tavsiya etiladi.

Xulosa. 8 haftalik “Harakatda bo‘l” ommaviy sport dasturi yakunida talabalarning kunlik qadamlar soni, haftalik mashg‘ulot chastotasi, jismoniy holatni ijobiy baholash va kayfiyat ko‘rsatkichlari boshlang‘ich holatga nisbatan yaxshilandi. Jismoniy sog‘lomlik va psixologik holat o‘rtasidagi ijobiy bog‘liqlik dasturda harakat faolligi bilan bir qatorda motivatsion hamda ijtimoiy omillarni ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Natijalar OTMlarda ommaviy sportni bir martalik tadbirlar yig‘indisi sifatida emas, balki kundalik faollikni kuzatish, qulay mashg‘ulot formatlari, guruhiy qo‘llab-quvvatlash va muntazam rag‘batni birlashtiruvchi tizim sifatida tashkil etish maqsadga muvofiqligini asoslaydi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, oliy ta’lim muassasalari amaliyoti uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1. Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish. Sport zallari, ochiq maydonlar, yugurish yo‘laklari va fitnes zonalaridan darsdan tashqari vaqtda erkin foydalanish imkonini kengaytirish.
2. Motivatsion tizimni shakllantirish. “Sport haftaligi”, “Rektor kubogi”, “Eng faol fakultet” va guruhiy chaqiriqlarni muntazam o‘tkazib, ishtirokni shaffof rag‘batlantirish.
3. Kunlik faollikni o‘quv muhitiga integratsiya qilish. 10–15 daqiqalik “Faol tanaffus”, ertalabki mashg‘ulot va qadamlar tashabbuslarini dars jadvali bilan uyg‘unlashtirish.
4. Raqamli monitoringni joriy etish. Mobil ilova yoki elektron platformada qadamlar soni, haftalik faollik va tadbirlardagi ishtirokni qayd etib, individual qayta aloqa berish.

5. Pedagogik va hamkorlik salohiyatini kuchaytirish. O‘qituvchi va murabbiylar malakasini oshirish, sport federatsiyalari, sog‘lomlashtirish markazlari va jamoatchilik tashkilotlari bilan qo‘shma loyihalarni yo‘lga qo‘yish.
6. Natijalarni muntazam baholash. Har semestrda qamrov, qatnashuv, kunlik faollik va talabalar fikrini tahlil qilib, dastur mazmunini dalillarga tayangan holda yangilab borish.

Shunday qilib, ommaviy sport dasturini muntazam monitoring va universitetning strategik rivojlanish rejasi bilan bog‘lash talabalar orasida barqaror harakat odatlarini shakllantirish uchun zarur tashkiliy asos yaratadi. Taklif etilgan yondashuvni nazorat guruhi mavjud bo‘lgan keyingi tadqiqotda sinovdan o‘tkazish uning samaradorligini yanada aniq baholash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son Farmoni “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. https://lex.uz/docs/-4711327

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son Farmoni “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”. https://lex.uz/docs/-5077667

3. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

4. Craig C. L., Marshall A. L., Sjöström M. et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2003;35(8):1381–1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

GANDBOLCHI TALABA QIZLARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

D. I. Yarasheva
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi tayanch doktoranti
d.i.yarasheva@buxdu.uz
0009-0007-3931-9843

Abstract. The thesis presents the effectiveness of an improved methodology for developing general and special physical fitness in female university handball players. The methodology integrates staged load planning, general and special conditioning, technical and tactical exercises, and regular pedagogical monitoring. The pedagogical experiment involved 86 participants from three regions and compared control and experimental groups. The findings indicate improvements in general fitness, special fitness and competitive performance.

Keywords: female handball players, physical fitness, special fitness, training load, pedagogical monitoring, differentiated planning.

Annotatsiya. Tezisda gandbolchi talaba qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan takomillashtirilgan metodikaning samaradorligi yoritilgan. Metodika mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich rejalashtirish, umumiy va maxsus tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar hamda pedagogik nazorat bilan uyg‘unlashtirishga asoslangan. Uch hududdagi 86 nafar sportchi ishtirokida o‘tkazilgan pedagogik tajriba nazorat va tajriba guruhlari natijalarini qiyoslash imkonini bergan. Natijalar umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va musobaqa faoliyati samaradorligida ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatgan.

Kalit so‘zlar: gandbolchi qizlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat, differensial rejalashtirish.

Kirish. Zamonaviy gandbolda sportchining natijasi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg‘un rivojlanishiga bog‘liq. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan gandbolchi talaba qizlar uchun o‘quv jarayoni va sport mashg‘ulotlarini bir vaqtda olib borish yuklama hajmi hamda shiddatini ehtiyotkor boshqarishni talab qiladi. Amaliyotda barcha sportchilarga bir xil mazmundagi mashqlarni berish

ularning boshlang‘ich tayyorgarligi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlaridagi farqlarni yetarli hisobga olmaydi. Shu sababli umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini tayyorgarlik bosqichlariga moslashtirish, yuklamani muntazam nazorat qilish va natijalarga ko‘ra korreksiya kiritish dolzarb metodik vazifa hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida yuklama hajmi, shiddati, zichligi va dam olish oralig‘ining o‘zaro muvofiqligi adaptatsiyaning asosiy sharti sifatida qaraladi [2; 4]. Gandbolda esa bu ko‘rsatkichlar o‘yinchining tezlanish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘pni uzatish va darvozaga zarba berish harakatlari bilan bog‘lanadi. Talaba qizlarda yuklamani individual imkoniyatlarga mos rejalashtirish mashq sifatini saqlash, ortiqcha charchashning oldini olish va texnik ko‘nikmalarni barqaror shakllantirishga xizmat qiladi. Muallif tomonidan ilgari ishlab chiqilgan mashg‘ulotlarni loyihalash va baholash yondashuvlarida ham rejalashtirish, monitoring va bosqichli nazoratning o‘zaro bog‘liqligi asoslangan [5].

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi gandbolchi talaba qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan takomillashtirilgan metodikaning mazmunini yoritish hamda pedagogik tajriba natijalari asosida uning samaradorligini baholashdan iborat. Vazifalar sifatida sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichlar bo‘yicha differensial rejalashtirish, tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyoslash hamda metodik tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Pedagogik tajriba Buxoro davlat pedagogika instituti, Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti va Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universitetining gandbol to‘garaklarida o‘tkazildi. Tajribaga jami 86 nafar gandbolchi talaba qiz jalb qilinib, 43 nafari nazorat va 43 nafari tajriba guruhini tashkil etdi. Hududlar kesimida Buxorodan 24, Nukusdan 34 va Urganchdan 28 nafar sportchi ishtirok etdi. Nazorat guruhlarida mashg‘ulotlar amaldagi dastur asosida, tajriba guruhlarida esa takomillashtirilgan metodika asosida olib borildi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometrik o‘lchash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Umumiy tayyorgarlik 30 metrga yugurish, to‘ldirma to‘pni uloqtirish, 1000 metrga yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash, 4×10 metrga moksimon yugurish hamda qo‘llarni bukib-yozish testlari orqali baholandi. Maxsus tayyorgarlikda to‘pni olib yurish tezligi, bir daqiqada juft bo‘lib uzatish, harakatlanib darvozaga otish va belgilangan nuqtaga zarba berish aniqligi o‘lchandi. Natijalar arifmetik o‘rtacha qiymat, standart og‘ish, variatsiya koeffitsienti va Student mezoni yordamida tahlil qilindi.

Takomillashtirilgan metodikaning mazmuni. Metodika diagnostika, rejalashtirish, integratsiya, boshqarish va nazorat bloklaridan tashkil topdi. Dastlab sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligi aniqlandi. Keyin yillik dastur moslashtiruvchi, asosiy rivojlantiruvchi, maxsus tayyorgarlik, texnik-taktik rivojlantirish, musobaqaga tayyorlash va yakuniy baholash bosqichlariga ajratildi. Har bir bosqichda UJT, MJT va texnik-taktik tayyorgarlik nisbati vazifaga ko‘ra o‘zgartirildi. Mashg‘ulot shiddati dastlabki 50–60 foizdan musobaqaga tayyorlash bosqichida 90–95 foizgacha bosqichma-bosqich oshirildi.

Moslashtiruvchi bosqichda umumrivojlantiruvchi, yengil yugurish, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlarga ustuvorlik berildi. Keyingi bosqichlarda sprint, estafeta, sakrash, plyometrik va qarshilik mashqlari, to‘p uzatish, to‘p olib yurish, darvozaga uloqtirish, mini-o‘yinlar va nazorat o‘yinlari izchil murakkablashtirildi. Yuklama hajmi va shiddati sportchilarning funksional holati, test natijalari hamda mashq bajarish sifatiga ko‘ra korreksiya qilindi. Ushbu tuzilma umumiy tayyorgarlikdan maxsus va musobaqaviy tayyorgarlikka mantiqiy o‘tishni ta’minladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi, ya’ni asosiy testlarda $p>0,05$ bo‘ldi. Bu holat guruhlarning boshlang‘ich imkoniyatlari yaqinligini va metodika samaradorligini xolis baholash uchun teng sharoit mavjudligini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida esa tajriba guruhlarida tezkorlik, tezkor-kuch, kuch chidamliligi, umumiy chidamlilik, to‘pni boshqarish va zarba aniqligi

ko‘rsatkichlarida nazorat guruhlariga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ustunlik qayd etildi. Asosiy natijalar $p<0,05$, ayrim testlarda $p<0,001$ darajasida ishonchli bo‘ldi.

1-jadval

Metodikaning hududlar bo‘yicha joriy etilish natijalari

Hudud	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Qo‘shimcha natija
Buxoro	15–18%	17–19%	Funksional tayyorgarlik 10–15%
Qoraqalpog‘iston	17–20%	15–18%	Funksional tayyorgarlik 14–16%
Urganch	13–15%	16–19%	Taktik harakatlar 14–16%; funksional tayyorgarlik 10–12%

Hududlar bo‘yicha natijalar metodikaning turli ta’lim muassasalari sharoitida ijobiy samara berganini ko‘rsatadi. Buxoroda umumiy tayyorgarlik 15–18 foiz, maxsus tayyorgarlik 17–19 foiz va funksional tayyorgarlik 10–15 foiz yaxshilandi. Qoraqalpog‘istonda umumiy ko‘rsatkichlar 17–20 foiz, maxsus ko‘rsatkichlar 15–18 foiz va funksional tayyorgarlik 14–16 foiz oshdi. Urganchda umumiy tayyorgarlik 13–15 foiz, maxsus tayyorgarlik 16–19 foiz, taktik harakatlarni o‘rganish 14–16 foiz va funksional tayyorgarlik 10–12 foiz yaxshilandi.

Integral tahlil takomillashtirilgan metodika qo‘llanilganda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 18,26 foizga, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 22,14 foizga yaxshilanganini ko‘rsatdi. Musobaqa faoliyati samaradorligi 19 foizga oshdi. Maxsus tayyorgarlikdagi yuqoriroq o‘sish sur’ati mashqlar mazmunining gandbol faoliyatiga yaqinlashtirilgani, to‘p bilan bajariladigan tezkor va koordinatsion topshiriqlar ulushi oshirilgani hamda texnik mashqlar jismoniy yuklama bilan birlashtirilgani bilan izohlanadi.

Pedagogik nazoratning muntazam tashkil etilishi metodikaning muhim tarkibiy qismi bo‘ldi. Dastlabki, oraliq va yakuniy testlar murabbiyga sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, yuklama shiddatini o‘z vaqtida o‘zgartirish va individual qiyinchiliklarni aniqlash imkonini berdi. Bunda nazorat faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi emas, balki mashg‘ulot jarayonini boshqarish mexanizmi sifatida xizmat qildi. Bu yondashuv sport tayyorgarligini rejalashtirish haqidagi umumiy ilmiy qarashlarga mos keladi [1; 3].

Xulosa. Pedagogik tajriba natijalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar hamda pedagogik nazorat bilan integratsiyalash gandbolchi talaba qizlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, tayyorgarlik vositalarining maqsadli nisbati va natijalarga asoslangan korreksiya tajriba guruhlarida barqaror ijobiy dinamika hosil qildi. UJTning 18,26 foizga, MJTning 22,14 foizga va musobaqa faoliyati samaradorligining 19 foizga yaxshilanishi metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Metodikani oliy ta’lim muassasalari, bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari va gandbol klublarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullayev M.J. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Buxoro, 2023.
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.
3. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
4. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va uning amaliy qo‘llanilishi. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
5. Yarasheva D.I. Gandbolchi qizlar mashg‘ulotlarini loyihalash va baholash. Monografiya. Buxoro, 2025.

TALABALAR SALOMATLIGINI TA'LIM JARAYONIDA YAXSHILASH

Madaminova Gulzoda Madaminovna
Alfraganus university, Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati katta o'qituvchisi
gulzodamadaminova@gmail.com
ORCID:0009-0007-6363-5571

Annotatsiya: *sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirishni tashkil etish bo'yicha ishlab chiqilgan kontseptsiya va dasturlarni ta'lim jarayoniga joriy etish talabalar sog'lig'ining sifatiga ta'sir qiladi.*

Kalit so'zlar: *ta'lim jarayoni, talabalar, sog'liq, kontseptsiya.*

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish va yoshlar orasida jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2018 yil 7 dekabrdagi PF-5590-sonli «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida» farmoniga muvofiq 2019-2022 yillarga aholi orasida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollik darajasini oshirish bo'yicha kontseptsiya va dastur ishlab chiqildi.

Talabalar bilan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zararlik odatlarga qarshi kurashish, tibbiy madaniyatni rivojlantirish bo'yicha ommaviy tadbirlar o'tkaziladi, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish hamda sport ommaviy harakatini profilaktik tibbiyot bilan integratsiyalash;

- sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarida xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlik;
- yoshlar sog'lig'i holatini monitoring qilish uchun yagona tizim yaratildi, aniq choralarni ishlab chiqish va sog'lom turmush tarzini oshirish hamda umrni uzoq qilish bo'yicha tavsiyalarni zamonaviy axborot va innovatsion texnologiyalar yordamida joriy etishga ko'maklashish;
- xalqaro tan olingan metodologiyalarga asoslanib, kasalliklar xavf omillari bo'yicha muntazam aholini tekshirish va so'rovlar o'tkazish amalga oshiriladi;

noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar tarqalishini oldini olish va kamaytirish, keng targ'ibot ishlarini tashkil etish va aholi orasida sog'lom ovqatlanishni sog'lom turmush tarzining asosi sifatida kuchaytirish;

- Ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib boriladi, ularning maqsadi zamonaviy xalqaro sifat standartlariga muvofiq asosiy oziq-ovqat mahsulotlarini milliy ishlab chiqarishni kengaytirish;
- Ta'lim muassasalari bilan birgalikda kadrlarni sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish va uzluksiz professional rivojlanish tadbirlarida tashkil etish va ishtirok etish.

O'quv jarayonining intensivlashuvi, yuqori aqliy yuklar va gipodinamiya talabalar orasida kasalliklar va ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib keldi. Hozirgi vaqtda to'liq sog'lom deb atash mumkin bo'lgan talabalar 15% dan oshmaydi. Ko'plab talabalar jismoniy va aqliy yuklarga qiyin moslashadi, bu esa ma'ruza materialini yodlash va universitetda samarali o'qishga to'sqinlik qiladi. Mamlakatimizda salomatlik afzallikka ega bo'lmaganligi sababli, ko'p oliy ta'lim muassasalarida o'quv jarayoni talabalarni o'z sog'lig'iga ongli munosabatni o'rgatishga mo'ljallangan darajada emas va shunday qolmoqda.

Jismoniy tarbiya bakalavri kasbiy faoliyat sohasiga quyidagilar kiradi: jismoniy tarbiya sohasida ta'lim, sport, harakat orqali dam olish va reabilitatsiya, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. Bakalavrlarning kasbiy faoliyati ob'ektlariga jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish xizmatlarining iste'molchilari hamda sog'lom turmush tarzini olib borish, insonning psixo-fizik holatini optimallashtirishga yo'naltirilgan dunyoqarash, motivatsion-qiymat yo'nalishlarini shakllantirish jarayonlari kiradi.

Sog'lom turmush tarzini saqlashga bo'lgan mustaqil ijtimoiy motivatsiya ko'pincha xulq-atvor darajasida ajralib turmaydi. Shaxsiy sog'liqni saqlash motivlari ko'p funksiyalidir va turli motivatsion darajalarga bog'liq. Bu insonning sog'lig'i fenomeni o'zining murakkabligi va ko'p komponentli ekanligini, shuningdek, ayniqsa yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini rag'batlantiruvchi motivatsiyani shakllantirishning qiyinligini yana bir bor tasdiqlaydi. Chunki

“aqldan ozgan davolash mumkin emas”, faqat pedagogika vositalari orqali talabalarning hayotiy faoliyatining ba’zi jihatlarini kuchaytirishga umid qilish mumkin, ular sog‘lom yashashning umumiy tamoyillariga ochiq-oydin qarshi qo‘yilmaydi. Shu bilan birga, sog‘liqni saqlashga zid keladigan talabalarning ayrim faoliyati biroz pasayishi ham kutilishi mumkin.

O‘quvchilar, yoshlar ijtimoiylashuv jarayoniga faol jalb etilgan bo‘lib, shu jarayonda shaxsning yo‘nalishi shakllanadi va namoyon bo‘ladi. Zamonaviy hayot sharoitlarining intensivlashuvi va nomutanosibligi, aholining salomatlik salohiyatining pasayishiga olib kelayotganligi sababli, jismoniy tarbiya vositalari orqali o‘quvchilarning sog‘lomligini saqlash maqsadida foydalanish mumkin bo‘lgan kundalik hayot omillari va sharoitlari alohida qiziqish uyg‘otadi.

Haqiqiy pedagogik amaliyotda aksariyat jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish tadbirlari o‘quvchilarda mustaqil, motivatsiyalangan va barqaror shaxsiy sog‘lomlashtirish faoliyatini shakllantirmaydi. Psixologik va sotsiologik xususiyatlarni jismoniy faollik va sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni o‘rganishga qo‘shish esa ushbu insoniy faoliyat turlarining ayrim muhim real holatlarini qamrab olish imkonini beradi.

Yoshlar orasida sog‘liqning psixosotsial jihatiga oid tushunchalar va ahamiyatni hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya faoliyati orqali sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish, shuningdek, tashqi sharoitlarda valeologik turdagi fikrlash va harakatlarni shakllantirish hamda valeoga yo‘naltirilgan shaxsni rivojlantirish mumkin. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya faoliyati ijtimoiy-psixologik dominant motivlarni amalga oshirish vositasi bo‘lishi kerak.

Ta'lim jarayoniga joriy etilgan va quyidagilar amalga oshiriladi:

- o'quv kuni davomida ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari;
- haftasiga kamida bir marta «Sog'lik kuni», bu kunida talabalar sport-massoviy tadbirlarda qatnashadi (yugurish, suzish, futbol, voleybol, basketbol, tennis va boshqalar);
- talabalarda mashhur bo‘lgan sport turlari bo‘yicha muntazam sport musobaqalari va boshqa sport-massoviy tadbirlar.

Yoshlar orasida maxsus «Alpomish» va «Barchinoy» testlarini o‘tkazishni tashkil qilish, ular quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- yoshlar orasida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga oid sport me'yorlari va davlat talablarini belgilash;
- turli yosh toifalari orasida sport musobaqalarini o'tkazish;
- yuqori natijalarga erishgan fuqarolarni «Alpomish» va «Barchina» I, II va III darajali ko'krak belgilar bilan taqdirlash.

Ta’lim muassasalari o‘quv dasturlariga sog‘lom turmush tarzini yuritish, sog‘lom ovqatlanish va o‘quvchilarning (talabalar) jismoniy faolligini ta’minlash tadbirlarini kiritish sog‘liq sifatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori №PP-4063 18.12.2018 «Infeksion bo‘lmagan kasalliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari haqida».

2. Абдиев, Ш. А. (2021). Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш. Fan-sportga, (4), 68-70.

3. Ниязова, р. Р. (2026). Технология развития координационных способностей у юных хапкидистов. Новости образования: исследование в xxi веке, 4(41), 142-147.

4. Аъзамов, р. М. (2022). Оценка перспективности спортсменов, специализирующихся в хоккее на траве с использованием морфологических и физиологических подходов. Fan-sportga, (1), 34-36.

5. Madaminovna, M. G. (2024). Alfraganus university talabalarining voleybol sport turi orqali sakrovchanlik sifatini takomillashtirish. Journal of multidisciplinary bulletin, 7(10), 12-14

6. O‘tashev, x. (2025). Oliy ta’lim muassasasida sport ishlarining ustuvor vazifasi sifatida sport madaniyatini shakllantirishning muhim jihatlari. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари актуальные проблемы социально-гуманитарных наук actual problems of humanities and social sciences., 5(3), 487-492.
7. Разуваева, и. Ю., & мадаминова, г. М. (2017). Экономика в области спорта. Молодой ученый, (15), 672-674.
8. Artiqova, O. M. (2025, December). BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O‘RNI. In Conferences (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395).
9. Кенжаева, Х. А. (2022). Коррекция и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(Special Issue 4-2), 559-564.
10. Bakhodirovna, D. L. (2026). THE EFFECTIVENESS OF TOOLS FOR DEVELOPING THE SPEED-STRENGTH ABILITIES OF HURDLERS. BG pulse journal, 2(5), 558-662.

ДИНАМИКА ВЛИЯНИЯ ОБЪЕМА НАГРУЗОК, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ ТРАДИЦИОННОЙ И ОПТИМИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НА СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Мельзиддинов Руслан Адхамович
ALFRAGANUS UNIVERSITY,
Узбекситан, г.Ташкент

Аннотация

В статье рассматривается значение традиционной и оптимизированной технической подготовки юных футболистов, а также вопросы обучения техническим приемам и их роли в структуре подготовки. Исследованы уровень технической подготовленности футболистов и факторы, определяющие эффективность ее реализации.

Ключевые слова: многолетняя подготовка, соревновательная деятельность, отбор, педагогический эксперимент, экспериментальная группа, контрольная группа, юные футболисты, учебно-тренировочный процесс.

В целях воспитания гармонично развитого поколения в Узбекистане, активного привлечения способной молодежи к занятиям спортом, дальнейшей поддержки и развития национального футбола, создания необходимых условий для отбора юных футболистов и углубленного развития у них профессионального мастерства и навыков, а также формирования надежного резерва для футбольных клубов и национальных сборных команд страны были приняты ряд указов и постановлений Президента Республики Узбекистан и Кабинета Министров Республики Узбекистан. В данных документах определены задачи по совершенствованию теоретической подготовки и технико-тактических навыков юных футболистов, развитию их профессиональных качеств, а также организации процесса подготовки юных футболистов на основе научно-методических рекомендаций в соответствии с международными требованиями к развитию современного футбола (1–3).

Цель исследования: повышение эффективности технической подготовки юных футболистов путем оптимизации специализированных средств с учетом показателей соревновательной деятельности в процессе многолетней подготовки.

Объект и предмет исследования: учебно-тренировочный процесс юных футболистов и структура их соревновательной деятельности.

Установленные нормативы приоритетного использования основных технико-тактических действий в игре для каждой возрастной группы футболистов 8–10 лет послужили основанием для внесения изменений в существующую систему технической подготовки, что, предположительно, позволяет повысить уровень технического мастерства.

По результатам предварительных исследований установлено, что в учебно-тренировочном процессе юных футболистов, особенно на начальном этапе подготовки, преимущественно осуществлялось обучение ударам по мячу.

Проверка выдвинутого предположения осуществлялась на основе экспериментального исследования и сравнительного анализа показателей футболистов в возрасте от 8 до 10 лет, входивших в экспериментальную (50 человек) и контрольную (55 человек) группы. В начале эксперимента по большинству исследуемых показателей статистически значимых различий между спортсменами экспериментальной и контрольной групп не выявлено. Исключение составили показатели скоростно-силовых качеств футболистов 8–10 лет контрольной группы, исходный уровень которых в начале эксперимента был достоверно выше, чем в экспериментальной группе.

Для каждой возрастной группы наряду с проведением эксперимента, а также на основании анализа соревновательной деятельности были внесены изменения в структуру объема основных технических приемов и последовательность их освоения.

В педагогическом эксперименте использовались все традиционные средства формирования технического мастерства юных футболистов. Объем средств планировался таким образом, чтобы по мере достижения определенной эффективности выполнения заданий постепенно повышалась сложность их реализации.

Например, для футболистов 8–9 лет, помимо перераспределения часов, предусмотренных программой, особое внимание уделялось изменению последовательности обучения футбольной технике: обучение начиналось не с традиционно используемых ударов по мячу, а с ведения мяча различными частями стопы — внутренней, средней и внешней. Для оценки обоснованности предложенных изменений в начале и в конце эксперимента юные футболисты проходили тестирование.

По окончании эксперимента в группах футболистов 8–9 лет достоверный прирост показателей был выявлен по всем тестам, за исключением теста на точность удара по воротам с места. По данному показателю в контрольной группе также не наблюдалось существенного прироста.

В контрольной группе достоверный прирост показателей наблюдался только по результатам прыжка в длину с места и бега на 30 м; по остальным тестам статистически значимого улучшения не выявлено.

Различия в динамике прироста показателей также оказались значительными: выполнение передачи мяча улучшилось на 40% в экспериментальной группе и на 14,3% в контрольной; показатели дальности удара — соответственно на 140% и 25%; показатели жонглирования — на 166,7% и 80%.

Результаты педагогического эксперимента наряду с определением приоритетов в технической подготовке показали возможность пересмотра подходов к существующей методике совершенствования технического мастерства в практике учебно-тренировочного процесса юных футболистов. В частности, установлена возможность увеличения на 30% объема часов, отводимых на освоение элементов игровой техники, связанных с непосредственным контролем мяча, относительно общего количества часов, выделенных на техническую подготовку.

Внесение предлагаемых изменений в учебный материал достигается за счет перераспределения объема средств путем увеличения доли упражнений, направленных на целенаправленное совершенствование техники владения мячом в условиях быстрого перемещения, без выхода за установленные количественные пределы тренировочного времени.

Выводы. Таким образом, в группах начальной подготовки целесообразно пересмотреть принцип последовательности обучения футбольной технике. В соответствии с полученными данными о структуре соревновательной деятельности необходимо начинать обучение с таких элементов, как ведение мяча ногой в различных вариантах и обыгрыш соперника, а затем последовательно осваивать другие технические действия.

Таким образом, предлагаемый подход к организации учебно-тренировочного процесса юных футболистов создает условия для более дифференцированного обучения технике владения мячом, что, в частности, позволяет повысить эффективность технической подготовки на протяжении многолетнего периода спортивного совершенствования.

Список использованной литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года № УП-5887 «О мерах по выводу развития футбола в Узбекистане на качественно новый этап».
2. Мирзиёев Ш.М. Новая стратегия Узбекистана. 2021.
3. Кошбахтиев И.А., Васильева Е.Б., Сейтимуратов Т.Ш. Структура технологии применения футбола в отделении спортивного совершенствования студентов // Молодой ученый. 2015.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. М.: «ТВТ Дивизион», 2006.
5. Талипджанов А.И. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов: учебное пособие. Т.: УзГИФК, 2012.

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA SHAXMATGA ASOSLANGAN DIDAKTIK TOPSHIRIQLAR ORQALI MANTIQIY FIKRLASH VA MUAMMONI HAL ETISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Toshev Alisher Temiroch
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada 2–4-sinf o‘quvchilarining mantiqiy fikrlashi va muammoni hal etish ko‘nikmalarini shaxmatga asoslangan didaktik topshiriqlar orqali rivojlantirish metodikasi ishlab chiqilgan. Metodika O‘zbekistonda belgilangan 18 soatlik shaxmat ta’limi hajmiga mos oltita moduldan tashkil topadi: doska va fazoviy munosabatlar, qoida va diqqat nazorati, miqdoriy munosabatlar, taktik muammolar, rejalashtirish evristikalari hamda tahlil va refleksiya. Har bir dars uchun vaziyatni kuzatish, tahdid va maqsadni aniqlash, variantlarni hisoblash, eng maqbul yechimni tanlash, qarorni asoslash va natijani tekshirishga qaratilgan bosqichli algoritm taklif qilinadi. Topshiriqlarni uch murakkablik darajasida differensiallashtirish, juftlik va kichik guruhlarda fikrlashni verbalizatsiya qilish, fanlararo transfer ko‘priklari hamda shakllantiruvchi baholash rubrikasi yoritilgan. ***Kalit so‘zlar:*** *ta’limiy shaxmat, didaktik topshiriq, mantiqiy fikrlash, muammoni hal etish, evristika, differensial ta’lim, refleksiya, shakllantiruvchi baholash.*

Kirish

Boshlang‘ich sinf o‘quvchisi muammoni hal etishda ko‘pincha birinchi topilgan javobga tayanadi, shartdagi muhim ma’lumotni ajratmaydi yoki yechimni tekshirmaydi. Mantiqiy fikrlashni rivojlantirish uchun o‘quvchi muammoni ko‘rishi, maqsadni aniqlashi, muqobil variant yaratishi, ularni mezon asosida taqqoslashi va xulosani izohlashi kerak. Shaxmat taxtasi bunday fikrlash siklini ko‘rgazmali va tezkor teskari aloqa bilan tashkil etishga imkon beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4954-son qarorida 2-, 3- va 4-sinf o‘quvchilarini 18 soatlik reja asosida shaxmatga o‘qitish nazarda tutilgan [1]. Ushbu hajmni faqat figuralar yurishini o‘rgatishga sarflash ta’limiy imkoniyatni toraytiradi. Agar har bir shaxmat mavzusi aniq fikrlash amali bilan bog‘lansa, 18 soat o‘quvchining muammoni hal etish strategiyalari bilan dastlabki tanishuvi uchun mazmunli didaktik platformaga aylanadi.

Maqolaning maqsadi boshlang‘ich sinfda shaxmatga asoslangan didaktik topshiriqlarni tanlash, ketma-ketlashtirish va baholashning yaxlit metodikasini taklif etishdir. Metodika sport razryadini shakllantirishga emas, diqqatni boshqarish, mantiqiy aloqa o‘rnatish, qisqa reja tuzish va qarorni tushuntirishga yo‘naltiriladi.

Metodikaning nazariy asoslari

Metodika ijro funksiyalari, ishchi xotira, kognitiv yuklama va metakognitiv boshqaruv haqidagi yondashuvlarga tayanadi. Diamond tormozlovchi nazorat, ishchi xotira va kognitiv moslashuvchanlikni murakkab fikrlashning asosiy tayanchi sifatida ko‘rsatadi [2]. Shaxmat topshirig‘ida bu funksiyalar bir vaqtning o‘zida kerak bo‘ladi, ammo boshlang‘ich o‘quvchiga

haddan tashqari ko‘p figura yoki uzun variant berilsa, ishchi xotira band bo‘lib, o‘rganish samarasi pasayadi [3].

Kognitiv yuklama nazariyasiga muvofiq, yangi o‘rganuvchida topshiriqning elementlari soni nazorat qilinishi, muhim aloqalar ko‘rgazmali ajratilishi va yordam asta-sekin kamaytirilishi kerak [4]. Shu sababli metodikada to‘liq partiyadan avval mini-pozitsiyalar, bir maqsadli masalalar va namunali yechimlardan foydalaniladi. To‘liq erkin kashfiyot o‘rniga o‘qituvchining qisqa modeli, yo‘naltiruvchi savol va mustaqil izlanish birlashtiriladi [5].

Transfer maxsus o‘qitilishi lozim. Trinchero va Sala shaxmat evristikalari matematik muammoni hal etish bilan ochiq bog‘langanida natija kuchayishini ko‘rsatgan [6]. Demak, «raqib tahdidini top» topshirig‘idan so‘ng ona tili matnidagi muammo yoki matematik masaladagi cheklovni aniqlash topshirig‘i beriladi. O‘quvchi yuzaki mazmun emas, umumiy fikrlash tuzilmasini ko‘chirishga o‘rganadi.

Metodik prinsiplar

Maqsad va topshiriqning birligi. Dars maqsadi «shaxmat o‘ynash» emas, masalan, «kamida ikki variantni solishtirib, tanlovni dalil bilan izohlash» tarzida ifodalanadi. Shaxmat pozitsiyasi shu amalni mashq qildirish uchun tanlanadi.

Oddiydan murakkabga kognitiv bosqichlilik. Avval bitta figura va bitta qoida, keyin ikki figura o‘rtasidagi aloqa, undan so‘ng tahdid va qarshi tahdid, nihoyat qisqa reja beriladi. Yordam ko‘rsatkichlari — rangli belgilar, savol kartalari va namuna — o‘quvchi mustaqillashgan sari kamaytiriladi.

Fikrlashni verbalizatsiya qilish. Har bir muhim yurish «Men … ni ko‘rdim; … variantlarni tekshirdim; … ni tanladim, chunki …» qolipi orqali izohlanadi. Bu qolip ichki rejalashni tashqi nutqqa chiqarib, o‘qituvchiga jarayonni baholash imkonini beradi.

Hamkorlik va dalillash. Juftlikda «yechim muallifi» va «tekshiruvchi» rollari almashadi. Tekshiruvchi qarshi yurishni topadi yoki dalildagi bo‘shliqni ko‘rsatadi. Muhokama shaxsga emas, variantning kuchli va zaif tomonlariga qaratiladi.

Shakllantiruvchi teskari aloqa. O‘qituvchi «to‘g‘ri/noto‘g‘ri» bilan cheklanmay, keyingi fikrlash qadamini ko‘rsatadi: «Maqsadni to‘g‘ri topding, endi raqibning eng kuchli javobini tekshir». Bunday aloqa o‘quvchini javobga qaram qilmay, mustaqil nazoratni shakllantiradi [7].

18 soatlik modul mazmuni

Dastur oltita moduldan iborat bo‘lib, har biriga uch akademik soat ajratiladi. Birinchi soatda o‘qituvchi modeli va boshqariladigan mashq, ikkinchi soatda juftlik/guruh topshiriqlari, uchinchi soatda mustaqil yechim va transfer vazifasi ustun bo‘ladi. Darsning aniq davomiyligi maktab jadvaliga mos 35–45 daqiqa oralig‘ida belgilanadi.

1-jadval

Shaxmat ta’limida intellektual rivojlanish modullari va fanlararo transfer vazifalari

Modul	**Soat**	**Shaxmat mazmuni**	**Intellektual maqsad**	**Transfer vazifasi**
1. Doska va fazo	3	Koordinata, yo‘nalish, figura harakati	Fazoviy orientatsiya va diqqatni jamlash	Katakli qog‘ozda marshrut va simmetriya
2. Qoida va nazorat	3	Qonuniy/noqonuniy yurish, hujum va himoya	Tormozlovchi nazorat, tasniflash	Shartga mos/mos bo‘lmagan javobni ajratish
3. Miqdoriy aloqa	3	Figura qiymati, almashinuv, sanash	Taqqoslash, hisoblash, ekvivalentlik	Bir necha usulda yig‘indi tuzish
4. Taktik muammo	3	Tahdid, himoyasiz figura, bir yurishli yechim	Muammoni ko‘rish va sabab–oqibat	Matnli masalada asosiy cheklovni topish

5. Reja va evristika	3	Nomzod yurish, raqib javobi, qisqa reja	Variant yaratish va prognozlash	Hayotiy/matematik vaziyatda muqobil reja
6. Tahlil va refleksiya	3	Mini-partiya, xato tahlili, o‘z masalasini tuzish	Metakognitiv monitoring va asoslash	Yechim kundaligi va fanlararo loyiha

Darsning bosqichli fikrlash algoritmi

Har bir darsda qaytariladigan algoritm o‘quvchiga tashqi tayanch beradi. Vaqt o‘tishi bilan savol kartasi olib tashlanadi va algoritm ichki nutqqa aylanadi. Bosqichlar qattiq retsept emas; ular muammoni tizimli ko‘rish odatini shakllantiruvchi metakognitiv vositadir.

2-jadval

Shaxmat mashg‘ulotlarida muammoli fikrlash va reflektiv faoliyat bosqichlari

Bosqich	O‘quvchi amali	O‘qituvchining tayanch savoli	Kutiladigan dalil
1. Kuzat	Pozitsiyadagi muhim belgilarni sanaydi	Nimalar o‘zgargan? Qaysi figura faol?	Kamida 2 muhim belgini aytadi
2. Maqsad va tahdid	Muammoni aniq ifodalaydi	Raqib nimani xohlaydi? Bizning maqsadimiz nima?	Tahdid va maqsadni farqlaydi
3. Variant yarat	Kamida 2 nomzod yechim taklif qiladi	Boshqa imkoniyat bormi?	Muqobil variantlar ro‘yxati
4. Hisobla va tanla	Oqibatni solishtirib, variant tanlaydi	Raqibning eng kuchli javobi qanday?	Sabab–oqibat zanjiri
5. Asosla	Tanlovini dalil bilan tushuntiradi	Nega aynan shu yechim?	“Chunki…” bilan aniq izoh
6. Tekshir va refleksiya	Xatoni topadi, keyingi qadamni belgilaydi	Nimani o‘tkazib yubording? Keyingi safar nima qilasan?	O‘zini tuzatish strategiyasi

Shaxmatga asoslangan didaktik topshiriqlar

«Koordinata diktanti». O‘qituvchi figura va kataklarni og‘zaki aytadi, o‘quvchi doskada joylashtiradi; keyin doska yopilib, pozitsiya qayta tiklanadi. Topshiriq fazoviy orientatsiya, diqqat va ishchi xotirani mashq qildiradi. Murakkablik figuralar soni va aytish tezligi bilan boshqariladi.

«Otning eng qisqa yo‘li». Kichik doska yoki cheklangan kataklarda otni maqsad katakka eng kam yurishda olib borish talab qilinadi. O‘quvchi kamida ikki yo‘lni topib, qaysi biri qisqaroq ekanini asoslaydi. Matematik transfer sifatida marshrut, masofa va minimal qadamli masala beriladi.

«Xavfsiz katak». Berilgan figura uchun yurish mumkin bo‘lgan kataklar orasidan raqib hujum qilmaydiganlarini topish kerak. Topshiriq qoida bilimini, to‘plamlarni tasniflash va istisno orqali fikrlashni birlashtiradi. Ona tili transferida shartga mos va mos bo‘lmagan gaplar ajratiladi.

«Nomzod yurishlar». O‘quvchi birinchi ko‘ringan yurishni bajarishdan oldin uchta nomzod yozadi: shohga hujum, figura olish va tahdid yaratish yoki himoya. Keyin raqibning eng kuchli javobi tekshiriladi. Bu topshiriq impulsivlikni kamaytirib, muqobil yaratish va mezon asosida tanlashni o‘rgatadi.

«Xatoni top va tuzat». Tayyor yechimda ataylab qoldirilgan bitta mantiqiy xato aniqlanadi. O‘quvchi xatoni nomlaydi, sababini tushuntiradi va to‘g‘ri variantni beradi. Bunday vazifa tayyor natijani topishdan ko‘ra monitoring va refleksiyani kuchaytiradi.

«Bir pozitsiya — ikki fan». Avval shaxmat vaziyatida maqsad, cheklov, variant va tekshiruv ajratiladi. So‘ng xuddi shu to‘rt ustun matematik matnli masala yoki o‘qilgan hikoyadagi qahramon qaroriga qo‘llanadi. O‘qituvchi ikki topshiriqning umumiy tuzilishini o‘quvchilar bilan nomlaydi.

Differensiallashtirish va inklyuziv tashkil etish

Bir xil dars maqsadi uchun uch murakkablik darajasi qo‘llanadi. Tayanch darajada figuralar soni kamaytiriladi, hujum chiziqlari rang bilan ko‘rsatiladi va savol kartasi beriladi. Asosiy darajada bola ikki nomzod yurishni mustaqil taqqoslaydi. Kengaytirilgan darajada raqibning javobini hisoblaydi, ikkinchi yechimni topadi yoki topshiriq tuzadi. Darajalar o‘quvchiga doimiy tamg‘a sifatida biriktirilmaydi; ular topshiriq va rivojlanish dinamikasiga qarab o‘zgaradi.

O‘qishda qiyinchiligi bo‘lgan o‘quvchilar uchun qisqa va vizual ko‘rsatmalar, katta o‘lchamli magnitli doska, takrorlanuvchi belgilar va ko‘proq manipulyativ harakat qo‘llanadi. Tez ishlaydigan o‘quvchiga faqat ko‘proq masala emas, balki izoh sifatini oshiruvchi topshiriq — boshqa o‘quvchining yechimini tekshirish yoki qarshi misol topish — beriladi. Scholz va hammualliflar shaxmatning ayrim asosiy hisoblash ko‘nikmalariga yordam berishi mumkinligini, lekin natijalar barcha ko‘rsatkichlarda bir xil emasligini qayd etgan [8]. Bu holat moslashtirilgan topshiriq va realistik kutilmalar zarurligini ko‘rsatadi.

Shakllantiruvchi baholash

Baholash faqat partiya natijasi yoki topilgan to‘g‘ri yurish soniga tayanmaydi. Jarayonning to‘rtta belgisi kuzatiladi: muammoni ko‘rish, variant yaratish, dalillash va tekshirish. Har bir belgi 0–3 ball oralig‘ida baholanadi; mezonlar o‘quvchiga oldindan tushuntiriladi. Bir darsdagi ball yakuniy hukm emas, keyingi dars uchun maqsadni belgilash vositasidir.

3-jadval

Shaxmat mashg‘ulotlarida intellektual faoliyatni baholash mezonlari

Mezon	**3 ball**	**2 ball**	**1 ball**	**0 ball**
Muammoni ko‘rish	Maqsad va tahdidni mustaqil aniqlaydi	Bittasini aniqlaydi yoki kichik yordam oladi	Kuchli yordam bilan aniqlaydi	Aniqlay olmaydi
Variant yaratish	3 yoki undan ortiq mazmunli variant	2 mazmunli variant	1 variant	Variant yo‘q
Asoslash	Dalil va qarshi javobni bog‘laydi	Tanlovga asos keltiradi	Izoh yuzaki yoki to‘liq emas	Izoh bermaydi
Tekshirish	Xatoni topib, tuzatish strategiyasini aytadi	Natijani tekshiradi, lekin sababni to‘liq aytmaydi	Eslatmadan so‘ng tekshiradi	Tekshirmaydi

Natijalar va muhokama

Taklif etilgan metodika shaxmat mazmunini mantiqiy fikrlash jarayoni bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘laydi. Uning markaziy birligi shaxmat mavzusi emas, balki «kuzatish — maqsadni aniqlash — variant yaratish — tanlash — asoslash — tekshirish» siklidir. Bu sikl muntazam takrorlanganda o‘quvchi nafaqat to‘g‘ri yurishni, balki yechimga qanday kelganini anglaydi.

Qisqa muddatli tadqiqotlarda shaxmatdan ayrim ijobiy kognitiv va maktab natijalari topilgan [9], meta-tahlilda esa umumiy effekt kichik-mo‘tadil darajada baholangan [10]. Shuning uchun 18 soatlik moduldan «IQni keskin oshirish» emas, balki tizimli fikrlash odatining boshlanishi, yaqin transfer va motivatsion o‘sish kutilishi maqsadga muvofiq. Keyingi davrda mazkur odat boshqa fanlarda bir xil savol va evristikalar bilan mustahkamlanishi kerak.

Metodikaning cheklovi shundaki, u haqiqiy sinf tajribasida o‘qituvchi tayyorgarligi, guruh hajmi, anjomlar va dars chastotasiga bog‘liq. O‘qituvchi shaxmatni yaxshi bilsa-yu, bolalar fikrlashini boshqarish metodikasini bilmasa, mashg‘ulot sport treningiga aylanib qolishi mumkin. Aksincha, shaxmat mahorati boshlang‘ich bo‘lgan pedagog aniq dars ssenariysi, mini-pozitsiya va savol kartalari bilan ta’limiy maqsadni amalga oshira oladi.

Xulosa

Boshlang‘ich ta’limda shaxmatga asoslangan didaktik topshiriqlar samaradorligi ularning soni yoki murakkabligiga emas, o‘quvchini qaysi fikrlash amaliga olib kirishiga bog‘liq. 18 soatlik modul doska orientatsiyasidan boshlab, taktik muammo, rejalashtirish va refleksiyagacha izchil tuzilsa, mantiqiy fikrlash hamda muammoni hal etish uchun zarur dastlabki strategiyalar shakllanadi.

Metodikani amaliyotga joriy etishda har dars uchun kognitiv maqsad belgilash, mini-pozitsiyalardan foydalanish, fikrlashni verbalizatsiya qilish, topshiriqni uch darajada taklif etish, fanlararo transfer vazifasi va jarayon rubrikasini qo‘llash tavsiya etiladi. Keyingi tadqiqotlarda uning ta’siri faol nazorat guruhi va kechiktirilgan o‘lchov bilan tekshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 14-yanvardagi “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4954-son qarori. https://lex.uz/uz/docs/-5222869

2. Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

3. Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. Annual Review of Psychology, 63, 1–29. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422

4. Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. Cognitive Science, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

5. Mayer, R. E. (2004). Should there be a three-strikes rule against pure discovery learning? American Psychologist, 59(1), 14–19. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.14

6. Trinchero, R., & Sala, G. (2016). Chess training and mathematical problem-solving: The role of teaching heuristics in transfer of learning. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 12(3), 655–668. https://doi.org/10.12973/eurasia.2016.1255a

7. Black, P., & Wiliam, D. (2009). Developing the theory of formative assessment. Educational Assessment, Evaluation and Accountability, 21, 5–31. https://doi.org/10.1007/s11092-008-9068-5

8. Scholz, M., Niesch, H., Steffen, O., Ernst, B., Loeffler, M., Witruk, E., & Schwarz, H. (2008). Impact of chess training on mathematics performance and concentration ability of children with learning disabilities. International Journal of Special Education, 23(3), 138–148.

9. Gliga, F., & Flesner, P. I. (2014). Cognitive benefits of chess training in novice children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116, 962–967. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.328

10. Sala, G., & Gobet, F. (2016). Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis. Educational Research Review, 18, 46–57. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2016.02.002

11. Veenman, M. V. J., Van Hout-Wolters, B. H. A. M., & Afflerbach, P. (2006). Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations. Metacognition and Learning, 1, 3–14. https://doi.org/10.1007/s11409-006-6893-0

12. Rosenshine, B. (2012). Principles of instruction: Research-based strategies that all teachers should know. American Educator, 36(1), 12–19, 39.

11- 12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MASHĞULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

Allambergenov Aydos Alauatdinovich
Alfraganus University, Tashkent, Uzbekistan
*E-mail*allambergenovtrend66@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada, 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish usullarini ko‘rib chiqiladi. O‘smir yoshidagi futbolchilar uchun jismoniy rivojlanish, texnik ko‘nikmalarni oshirish va ruhiy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, maqolada mashg‘ulotlarni rejalashtirish, jamoaviy ishni rag‘batlantirish, individual yondashuv va psixologik tayyorgarlik kabi jihatlar tahlil qilinadi.*

Kalit so’zlar. *Maqsad, jamoaviy ruh, jismoniy rivojlanish, kayfiyat, psixologik tayyotgarlik.*

ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК ИГРОКОВ 11-12 ЛЕТ

Аннотация. *В данной статье будут рассмотрены Способы эффективной организации тренировок футболистов 11-12 лет. Для игроков подросткового возраста важны физическое развитие, повышение технических навыков и психологическая подготовка. Кроме того, в статье анализируются такие аспекты, как планирование тренировок, поощрение командной работы, индивидуальный подход и психологическая подготовка.*

Ключевые слова. *Цель, командный дух, физическое развитие, настроение, психологическая подготовка.*

11-EFFECTIVE ORGANIZATION OF EMPLOYMENT OF 12-YEAR-OLD PLAYERS

Annotation. *This article will consider Ways to effectively organize the training of football players aged 11-12. Physical development, improvement of technical skills and psychological preparation are important for teenage players. In addition, the article analyzes aspects such as training planning, encouraging teamwork, individual approach and psychological preparation.*

Keywords. *Goal, team spirit, physical development, mood, psychological preparation.*

Kirish. 11-12 yoshli futbolchilar, o‘sish va rivojlanishning muhim davrida bo‘lib, sportga bo‘lgan qiziqishlari va o‘ziga bo‘lgan ishonchlari kuchaymoqda. Bu yoshda ularning jismoniy holati, motor ko‘nikmalari va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Futbol — jamoaviy sport turi bo‘lgani uchun, mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish, bolalarning nafaqat sport ko‘nikmalarini, balki ularning emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ham ta'minlaydi. Mashg‘ulotlar davomida bolalarga muvozanatli va qiziqarli muhit yaratish, o‘yin va o‘rganish jarayonini birlashtirish juda muhimdir. Ushbu maqolada, yosh futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning asosiy prinsiplari va metodologiyalari ko‘rib chiqiladi.

Ushbu maqola 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish jarayoniga bag‘ishlangan. Maqolada bolalarning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga e’tibor qaratilgan. Mashg‘ulotlar davomida yoshi va qobiliyatiga mos tayyorgarlik, o‘yinlar va interaktiv mashqlarni qo‘shish, jamoaviy ishlash va sog‘lom raqobatni rag‘batlantirish kabi omillar muhokama qilinadi. Samarali mashg‘ulotlar nafaqat futbol ko‘nikmalarini rivojlantiradi, balki bolalarning o‘z-o‘ziga ishonchini oshiradi va sportga bo‘lgan qiziqishni kuchaytiradi. Ushbu tadqiqot bolalar futboliga qiziqish bildiruvchi murabbiylar, ota-onalar va sport tashkilotlari uchun amaliy tavsiyalar beradi.

11-12 yoshli futbolchilar uchun mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish bugungi kunda bir qator muhim sabablarga ko‘ra dolzarb hisoblanadi:

1. Sportga qiziqishning ortishi: Yoshlar orasida sport va, xususan, futbolga bo‘lgan qiziqish kuchaymoqda. O‘yinlarning tarixi, professional futbolchilarning muvaffaqiyatlari va media orqali tarqatilayotgan sportga oid kontent bolalarni sportga jalb etadi.

2. Raqobatbardosh muammo: Zamonaviy futbol olamida raqobat bardoshli bo‘lib bormoqda. Yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida eng yaxshi natijalarga erishish maqsadida samarali mashg‘ulotlar tashkil etilishi zarur.

3. Jismoniy rivojlanish: Bu yoshda bolalar tez rivojlanadi va ularning jismoniy holati, motor ko‘nikmalari shakllanmoqda. Mashg‘ulotlar bolalarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish, jismoniy tarbiyasini oshirish uchun muhimdir.

4. Emotsional va ijtimoiy rivojlanish: Futbol nafaqat jismoniy faollik, balki emotsional va ijtimoiy rivojlanishga ham yordam beradi. Jamoaviy ish va sog‘lom raqobat bolalar o‘rtasida do‘stlik va o‘zaro hurmatni rivojlantiradi.

5. Muammolarni hal qilish: Yosh futbolchilar turli muammolarga duch kelishadi, masalan, o‘z-o‘zini boshqarish, g‘alaba va mag‘lubiyatni qabul qilish. Samarali mashg‘ulotlar bolalarga bunday muammolarni yengishga yordam beradi.

6. Ota-onalar va murabbiylar roli: Ota-onalar va murabbiylar bolalarning o‘sishi va rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Ular, o‘z navbatida, samarali mashg‘ulotlar tashkil etish orqali bolalarning qiziqishini va motivatsiyasini oshirishi kerak.

Ushbu omillar 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning dolzarbligini ko‘rsatadi. Kelajakda muvaffaqiyatli futbolchilarni tayyorlash uchun zaruriy sharoitlarni yaratish va bolalarga sportda o‘z yo‘lini topishda yordam berish juda muhimdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Yosh futbolchilarni tayyorlash va ularning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish bo‘yicha turli ilmiy tadqiqotlar va maqolalar mavjud. Ushbu tahlil, mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishning asosiy tamoyillari, strategiyalari va metodologiyalarini ko‘rsatadi.

Vladimir Zatsiorsky: Jismoniy tayyorgarlik va sport psixologiyasi sohasidagi ishlarida Zatsiorsky yosh sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarlikdagi ahamiyatini ta’kidlaydi. Uning tadqiqotlari sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

Jean Côté: Yosh sportchilarning rivojlanishi bo‘yicha Côté o‘z tadqiqotlarida, bolalarning o‘z qobiliyatlarini o‘rganish jarayonida muhim rol o‘ynovchi ijtimoiy muhitni ta’kidlaydi. Jamoaviy faoliyat va o‘zaro munosabatlar yosh futbolchilarni rivojlantirishda muhimdir.

Richard Bailey: Yosh sportchilarning emotsional va psixologik rivojlanishini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar olib borgan. U, sport mashg‘ulotlarida emotsional intellektning ahamiyatini ta’kidlaydi, bu esa bolalarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlarini oshiradi.

Eugene Shvidkovskiy: Yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlarida, mashg‘ulotlarni o‘yin shaklida olib borishning foydasini ko‘rsatadi. Bu bolalarning o‘yinga bo‘lgan qiziqishini oshiradi.

"Children and Sports Training" kitobida yosh sportchilarning o‘sishi va rivojlanishi, mashg‘ulotlarni qanday samarali tashkil etish kerakligi haqida qiziqarli fikrlar keltirilgan.

"The Role of Play in Youth Sports"da yosh sportchilarda o‘yin jarayonida qiziqishni oshirish va ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha muhim tavsiyalar berilgan.

"Sport Psychology for Young Athletes" asarida yosh sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoni, motivatsiya va ruhiy salomatlik haqida chuqur tahlil keltirilgan.

"Developing the Young Athlete" kitobida yosh futbolchilarning texnik va taktik ko‘nikmalarini rivojlantirishga bag‘ishlangan, murabbiylar uchun amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Ushbu ilmiy ishlar va adabiyotlar, 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Ular yosh sportchilarning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlash uchun samarali strategiyalar va yondashuvlar taklif etadi. Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida murabbiylar va ota-onalar bolalarning o‘sishi va rivojlanishi uchun kerakli sharoitlarni yaratishda foydalanishlari mumkin.

Yosh futbolchilarni tayyorlashda o‘qituvchi va murabbiylarning yondashuvi, ularning malakasi va bilimlari muvaffaqiyatli natijalar uchun kalit hisoblanadi.

Muhokama. 11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish borasida bir qator muhim jihatlar mavjud. Ushbu muhokama quyidagi asosiy masalalarni o‘z ichiga oladi:

1. Mashg‘ulot maqsadlari va rejalashtirish

Aniq maqsadlar: Har bir mashg‘ulot uchun aniq va o‘lchovli maqsadlarni belgilash zarur. Bu bolalarga o‘z rivojlanishlarini kuzatish imkonini beradi.

Rejalashtirish: Mashg‘ulotlar davrida reja tayyorlash muhimdir. Bu, murabbiylar va bolalarning tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak.

2. Yoshga mos mashg‘ulotlar

Individual yondashuv: Har bir bolaning jismoniy va ruhiy xususiyatlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni shaxsiylashtirish zarur. Bu ularning o‘z qobiliyatlariga ishonchini oshiradi.

O‘yin asosida: Mashg‘ulotlarni o‘yin shaklida tashkil etish, bolalarning qiziqishini va motivatsiyasini oshirishga yordam beradi.

3. Ijtimoiy va emotsional rivojlanish

Jamoaviy ishlash: Futbol jamoaviy sport bo‘lgani uchun, bolalarni jamoada ishlashga o‘rgatish muhimdir. Bu, o‘zaro hamkorlik va do‘stlikni rivojlantiradi.

Raqobat ruhini tarbiyalash: Sog‘lom raqobatni rag‘batlantirish bolalarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

4. Ota-onalar va murabbiylar roli

Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi: Ota-onalar bolalarning sportdagi muvaffaqiyatlariga qiziqish bildirishlari va ularni qo‘llab-quvvatlashlari muhimdir. Bu, bolalarning motivatsiyasini oshiradi.

Murabbiylarning malakasi: Murabbiylar o‘z bilim va ko‘nikmalarini doimiy ravishda oshirib borishlari zarur. Bu, samarali mashg‘ulotlarni tashkil etishda muhim rol o‘ynaydi.

5. Mashg‘ulotlardan keyingi tahlil

Natijalarni tahlil qilish: Har bir mashg‘ulotdan keyin tahlil o‘tkazish, bolalarning yutuqlarini va kamchiliklarini aniqlashda yordam beradi. Bu, ularning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bolalarning fikrlarini eshitish: Yosh futbolchilarning fikr va takliflarini eshitish, mashg‘ulotlarni yanada samarali tashkil etishga yordam beradi.

11-12 yoshli futbolchilarning mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, ularning jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashda muhimdir. O‘yin, rejalashtirish, jamoaviy ishlash va ota-onalar bilan hamkorlik orqali bolalarning futbolga bo‘lgan qiziqishini oshirish va ularni muvaffaqiyatli sportchilar sifatida rivojlantirish mumkin. Bularning barchasi, kelajakda sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Xulosa. 11-12 yoshli futbolchilarning mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun bir qator muhim jihatlarga e'tibor berish zarur. Ushbu yoshdagi futbolchilar uchun mashg'ulotlar quyidagi asosiy prinsiplarga asoslanishi kerak:

1. O'yin faoliyati: Mashg'ulotlar ko'proq o'yin shaklida bo'lishi kerak. Bu yoshdagi bolalar o'yin orqali ko'proq qiziqish va motivatsiya topadilar.
2. Fizik rivojlanish: Mashg'ulotlar jismoniy tayyorgarlik, tezlik, chidamlilik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Bu yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish juda muhimdir.
3. Texnik ko'nikmalar: Ularni to'p bilan ishlash, dribling, pas berish va zarba berish kabi asosiy texnik ko'nikmalarga o'rgatish kerak. Har bir mashg'ulotda bu ko'nikmalarga alohida e'tibor qaratilishi lozim.
4. Taktik tushunchalar: O'yin davomida taktik tushunchalarni o'zlashtirishga yordam berish, joylashuv va harakatlar ustida ishlash, jamoaviy o'yinlarni rivojlantirish muhimdir.
5. Psixologik tayyorgarlik: Sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchlarini oshirish, stressni boshqarish va o'zaro hamkorlikni rivojlantirish muhim.
6. Sog'lom raqobat: Raqobatni rag'batlantirish, lekin shu bilan birga hamdo'stlik va sportning asosiy qadriyatlarini o'rgatish zarur.
7. Muntazam tahlil: Mashg'ulotlardan so'ng, o'yinlar va amaliyotlarni tahlil qilib, o'quvchilarga o'z xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etish imkoniyatini berish kerak.

Ushbu jihatlarni hisobga olgan holda, 11-12 yoshli futbolchilarning mashg'ulotlarini samarali tashkil etish mumkin, bu esa ularning rivojlanishiga va muvaffaqiyatli sport faoliyatiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, darslik Farg'ona -2016 372, b
2. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.
3. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 306-312.
4. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. Педагогическое образование и наука, (1), 91-97.
5. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольних образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83.
6. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81.
7. Gapir o'g'li, m. M. (2025). Futbol o'yin texnikasini o'rgatish tizimi haqidagi zamonaviy tasavvurlar. Innovative achievements in science 2025, 125.
8. Oybek o'g, b. I. A. (2025). Yosh futbolchilarning chidamkorlik sifatini oshirishda aylanma mashg 'ulotlarining ahamiyati. Pedagog, 8(6), 44-49.
9. Oybekovich, b. A. (2025). A set of special exercises to increase the level of specific physical preparation of female football referees. World scientific research journal, 46(1), 256-257

BO'LAJAK HARBIY TA'LIM MUTAXASSISLARINING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Rasulov G'iyosiddin Fayzullayevich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mustaqil izlanuvchisi
rasulovgiyosiddin@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada bo'lajak harbiy ta'lim mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy-metodologik hamda amaliy jihatlari atroflicha yoritilgan. Harbiy xizmatchilar va soha mutaxassislaridan o'ta yuqori jismoniy chidamlilik, stressbardoshlik, murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish hamda ekstremal sharoitlarda harakatlanish malakalari talab etilishi hisobga olinib, o'quv jarayoniga zamonaviy pedagogik yondashuvlarni tatbiq etish yo'llari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Harbiy ta'lim mutaxassislari, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy chidamlilik, ekstremal sharoitlar, amaliy ko'nikmalar, pedagogik metodika, jismoniy sifatlar.

Kirish. Mamlakatimiz Qurolli Kuchlarini yuqori malakali, jismonan baquvvat, ruhiy jihatdan pishiq va kasbiy vazifalarni har qanday murakkab sharoitda bajarishga to'la tayyor kadrlar bilan ta'minlash bugungi kunda ta'lim tizimining eng ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Harbiy ta'lim mutaxassislarini tayyorlash jarayoni nafaqat chuqur nazariy bilimlar berishni, balki ularning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishni qat'iy taqozo etadi. Zamonaviy jangovar harakatlar va amaliy xizmat faoliyati o'ta yuqori jismoniy zo'riqish, noqulay ob-havo sharoitlari, kuchli psixologik bosim va tez o'zgaruvchan vaziyatlarda shiddatli harakatlanishni talab etadi. Shu bois, bo'lajak harbiy mutaxassislarning maxsus jismoniy sifatlarini shakllantirish metodikasini zamonaviy talablar asosida tubdan takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar.

Bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish, ularning maxsus jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish hamda amaliy samaradorligini eksperimental jihatdan to‘laqonli asoslab berishdan iborat.

Qo‘yilgan maqsadga muvaffaqiyatli erishish uchun quyidagi vazifalarni hal etish belgilandi:

- Harbiy ta’lim muassasalarida talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning ilmiy-uslubiy asoslari va zamonaviy holatini chuqur tahlil qilish;
- Bo‘lajak harbiy mutaxassislarning kasbiy faoliyatida duch keladigan ekstremal yuklamalar, harakat faolligi va maxsus jismoniy sifatlarga qo‘yiladigan davlat talablarini aniqlash;
- Ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini pedagogik tajriba-sinov jarayonida to‘liq sinovdan o‘tkazish va tegishli ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Qo‘yilgan ilmiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish, nazariy xulosalarning ilmiy asoslanganligini hamda olingan eksperimental natijalarning mutlaq ishonchliligini ta’minlash maqsadida zamonaviy sport pedagogikasi va harbiy ta'lim nazariyaning ilg‘or uslubiy yondashuvlariga tayangan holda kompleks tadqiqot usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik usullar qo‘llanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va rasmiy me'yoriy hujjatlarni tahlil qilish hamda umumlashtirish - harbiy ta'lim muassasalarida talabalarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini tashkil etishning nazariy-metodologik asoslarini o‘rganish, mavjud muammolarni aniqlash va ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilishga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv va xizmat faoliyati tahlili - bo‘lajak harbiy mutaxassislarning amaliy mashg‘ulotlarini, to‘siqli yo‘laklardagi harakatlarini hamda jismoniy yuklamalarni bajarish jarayonini bevosita kuzatish imkonini berdi.

Amaliy me'yoriy testlar va sinovlar - talabalarning umumiy va maxsus chidamliligi, kuch tezkorligi, epchilligi hamda amaliy harakat ko‘nikmalarining boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarini aniq mezonlar asosida baholashda qo‘llanildi.

Pedagogik tajriba-sinov (eksperimental) usuli - ishlab chiqilgan maxsus amaliy mashqlar majmuasi va KAJT metodikasining amaliy samaradorligini sinovdan o‘tkazish hamda nazorat va tajriba guruhlari natijalarini o‘zaro qiyoslash uchun tatbiq etildi.

Matematik-statistik tahlil usullari - tajriba davomida to‘plangan raqamli ma'lumotlarni statistik qayta ishlash, o‘rta arifmetik qiymatlarni hisoblash, farqlarning ishonchliligini baholash va ilmiy xulosalarning haqqoniligini to‘laqonli kafolatlashda foydalanildi.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot jarayoni o‘zining mantiqiy izchilligini va ketma-ketligini ta'minlash maqsadida uchta asosiy bosqichda tashkil etildi:

4. Birinchi bosqichda mavzuning dolzarb yo‘nalishlari atroflicha asoslanib, harbiy ta'lim va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikka oid adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqotning bosh maqsadi va vazifalari aniq belgilab olindi.

5. Ikkinchi bosqichda amaliy psixodiagnostika tadqiqotlari, dastlabki sinovlar va tajriba-sinov ishlari o‘quv jarayoniga integratsiya qilinib, talabalar uchun maxsus amaliy jismoniy mashqlar, qurol bilan bajariladigan harakatlar va to‘siqli yo‘laklar majmualari bosqichma-bosqich amalda tatbiq etildi.

6. Uchinchi bosqichda tajriba davomida olingan barcha eksperimental natijalar zamonaviy matematik-statistik usullar yordamida to‘liq qayta ishlandi, ilmiy xulosalar mantiqiy jihatdan umumlashtirilib, amaliyot uchun muhim bo‘lgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi va maqola matni rasmiylashtirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Olib borilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari va ishlab chiqilgan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik metodikasining o‘quv jarayoniga joriy etilishi bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining jismoniy chidamliligi, kuch sifatlari hamda ekstremal sharoitlarda harakatlanish ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshirishda muhim ilmiy-amaliy natijalarni berdi. Eksperimentning boshlang‘ich bosqichida nazorat va tajriba guruhlaridagi

talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari oʻrtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatsiz ekanligi aniqlandi. Bu esa tajriba boshida har ikki guruh talabalarining jismoniy imkoniyatlari bir xil bazaviy holatda ekanligini koʻrsatdi.

Tajriba-sinov jarayonining yakuniy bosqichida tajriba guruhi ishtirokchilarining oʻquv-mashgʻulot jarayoniga maxsus amaliy jismoniy mashqlar, qurol bilan harakatlanish elementlari va murakkab toʻsiqli yoʻlaklar majmualari bosqichma-bosqich tatbiq etildi. Bu esa talabalarga kutilmagan va ekstremal vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish hamda jismoniy zoʻriqishlarni muvaffaqiyatli yengish imkonini berdi.

Xususan, tadqiqot natijalari tahlili quyidagi ijobiy oʻzgarishlarni qayd etdi:

- Maxsus chidamlilik va kuch sifatlarining oʻsishi: Tajriba guruhidagi talabalarning uzoq masofaga yugurish, kuch ishlatish va murakkab toʻsiqlarni oshib oʻtish koʻrsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi.
- Ekstremal sharoitlarda harakat tezkorligi: Oʻta murakkab va oʻzgaruvchan sharoitlarda tezkor harakatlanish, psixologik bosimni yengish va amaliy vazifalarni bajarish koʻnikmalari yuqori darajada mustahkamlandi.
- Kasbiy-amaliy tayyorgarlik barqarorligi: Maxsus kompleks mashqlarning muntazam bajarilishi talabalarning kelgusidagi xizmat faoliyatiga boʻlgan jismoniy va irodaviy tayyorgarligini ta'minladi.

Muhokama qismi: Olingan ilmiy natijalar shuni koʻrsatadiki, harbiy ta'lim muassasalarida faqatgina umumiy jismoniy tarbiya dasturlari bilan cheklanib qolish bugungi kundagi zamonaviy jangovar harakatlar va xizmat talablari uchun yetarli emas. Oʻquv jarayonini kasbiy-amaliy yoʻnaltirilgan maxsus mashqlar, toʻsiqli yoʻlaklar va ekstremal sharoit modellari bilan boyitish talabalarning jismoniy sifatlarini sifat jihatidan yangi bosqichga koʻtaradi. Ishlab chiqilgan metodika boʻlajak harbiy mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligini kafolatlash uchun mustahkam ilmiy-amaliy poydevor boʻlib xizmat qilishini eksperimental jihatdan tasdiqladi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar, nazariy tahlillar va pedagogik tajriba-sinov natijalari boʻlajak harbiy ta’lim mutaxassislarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish boʻyicha quyidagi yakuniy xulosalarni chiqarishga asos boʻldi:

1. Nazariy-uslubiy asoslar: Zamonaviy harbiy ta'lim tizimida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash faqatgina umumiy jismoniy tarbiya mashgʻulotlari bilan cheklanib qolmasdan, balki ularning kelgusidagi xizmat faoliyatining oʻziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni mazmunan boyitishni taqozo etishi ilmiy jihatdan asoslandi.

2. Maxsus mashqlar va toʻsiqli yoʻlaklar samaradorligi: Oʻquv jarayoniga qurol bilan harakatlanish elementlari, kuch zoʻriqishini talab qiluvchi amaliy harakatlar va murakkab toʻsiqli yoʻlaklar majmualarining bosqichma-bosqich joriy etilishi talabalarning maxsus chidamliligi, kuch sifatlari va tezkorlik koʻrsatkichlarini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi.

3. Ekstremal sharoitlarda harakatlanish koʻnikmalari: Ishlab chiqilgan metodika boʻlajak harbiy mutaxassislarda oʻta murakkab, oʻzgaruvchan va psixologik bosim ostidagi ekstremal vaziyatlarda tezkor hamda toʻgʻri qaror qabul qilish, jismoniy toʻsiqlarni muvaffaqiyatli yengish qobiliyatlarini mustahkamlashga xizmat qildi.

4. Amaliy natijadorlik: Pedagogik tajriba-sinov ishlari yakunlari taklif etilgan kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik metodikasining yuqori samaradorligini toʻla tasdiqladi.

5. Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

8. Alimov R.A., Usmonov M.T. Boʻlajak mutaxassislarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish yoʻllari // "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy-uslubiy jurnali. – Toshkent, 2024. – № 3. – B. 45–48.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культурй. Учебник для институтов физической культурй. – Москва: Физиултура и спорт, 2021. – 543 с.

10. Qodirov R.H., Tursunov B.M. Harbiy pedagogika va psixologiya. Oʻquv qoʻllanma. – Toshkent: Akademnashr, 2021. – 240 b.

CHIM USTIDA XOKKEYDA TEXNIK XATOLARNI VIDEO TAHLIL ASOSIDA KORREKSIYA QILISH METODIKASI

Ismoilov Husniddin Nuriddin o‘g‘li
Osiyo xalqaro universiteti 1-bosqich tayanch doktoranti
E-mail: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Annotatsiya. Ushbu tezisda oliy ta’lim talabalariga chim ustida xokkey texnik elementlarini o‘rgatish jarayonida uchraydigan xatolarni video tahlil yordamida aniqlash va korreksiya qilish masalalari yoritilgan. Dribling, to‘p uzatish, to‘pni qabul qilish va darvozaga zarba berishda kuzatiladigan asosiy texnik xatolar tizimlashtirilib, ularni video qayd asosida baholash, individual qayta aloqa berish hamda korreksion mashqlar yordamida bartaraf etishga qaratilgan metodik ketma-ketlik taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: chim ustida xokkey, video tahlil, texnik xato, korreksiya, texnik tayyorgarlik, pedagogik nazorat, qayta aloqa.

METHODOLOGY FOR CORRECTING TECHNICAL ERRORS IN FIELD HOCKEY THROUGH VIDEO ANALYSIS

Ismoilov Husniddin Nuriddin ugli
1st-year doctoral student, Asia International University
E-mail: ismoilovhusniddin@oxu.uz

Annotation. This study examines the use of video analysis to identify and correct technical errors in field hockey training among university students. Common errors occurring in dribbling, passing, receiving and shooting are systematized. A methodological sequence combining video recording, pedagogical observation, individual feedback and corrective exercises is proposed to improve students’ technical performance.

Keywords: field hockey, video analysis, technical errors, correction, technical training, pedagogical control, feedback.

Kirish

Oliy ta’lim muassasalarida sport o‘yinlarini o‘rgatishda talabalarning texnik harakatlarni to‘g‘ri egallashi mashg‘ulot samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Yangi harakatni o‘rganish jarayonida yo‘l qo‘yilgan texnik xatoni o‘z vaqtida aniqlash va tuzatish keyingi ko‘nikmalarning to‘g‘ri shakllanishiga xizmat qiladi. Xatoning muntazam takrorlanishi esa noto‘g‘ri harakat ko‘nikmasining mustahkamlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Avvalgi tadqiqotlarda oliy ta’lim talabalariga chim ustida xokkey elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish, individual yondashuv, maxsus mashqlar va o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan topshiriqlardan foydalanish masalalari o‘rganilgan [1, 2]. Texnik tayyorgarlikni baholashda dribling, aniq uzatish, to‘pni qabul qilish va darvozaga zarba berish kabi nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Biroq mashqni bajarish vaqti yoki muvaffaqiyatli urinishlar soni texnik xatoning aynan qaysi bosqichda yuzaga kelganini har doim ham aniqlash imkonini bermaydi.

Video qayd pedagogik kuzatuvni to‘ldiruvchi samarali vositalardan biri hisoblanadi. Harakatni qayta ko‘rish, tasvirni sekinlashtirish va uning alohida bosqichlarini tahlil qilish o‘qituvchiga texnik kamchiliklarni batafsil aniqlash imkonini beradi. Video asosidagi vizual qayta aloqa harakat ko‘nikmalarini o‘rgatishda pedagogik qayta aloqani boyitishi mumkinligi ilmiy tadqiqotlarda ham qayd etilgan [4–7].

Tadqiqotning maqsadi va usullari

Tadqiqotning maqsadi - oliy ta’lim talabalariga chim ustida xokkey texnik elementlarini o‘rgatishda uchraydigan xatolarni video tahlil orqali aniqlash hamda ularni korreksiya qilishning metodik yo‘llarini ishlab chiqish.

Tadqiqot nazariy-uslubiy yo‘nalishda olib borildi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish, qiyosiy tahlil, umumlashtirish, video tahlil va pedagogik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Asosiy tahlil yo‘nalishlari sifatida dribling, to‘p uzatish, to‘pni qabul qilish va darvozaga zarba berish tanlandi.

Mazkur tadqiqot doirasida video tahlil metodikasining samaradorligini aniqlashga qaratilgan alohida pedagogik tajriba o‘tkazilmadi. Shu sababli keltirilayotgan natijalar eksperimental samaradorlik ko‘rsatkichlari emas, balki ilmiy manbalar, pedagogik tahlil va avvalgi tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar sifatida qaraladi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Texnik xatoni aniqlashning o‘zi uni bartaraf etish uchun yetarli emas. O‘qituvchi kamchilik harakatning qaysi bosqichida yuzaga kelganini aniqlashi, talabaga uning sababini tushuntirishi va aynan shu xatoni tuzatishga qaratilgan mashqni tanlashi lozim. Video tahlil mazkur jarayonni harakatni takroriy kuzatish va dastlabki hamda keyingi bajarish holatlarini taqqoslash imkoniyati bilan boyitadi.

1-jadval. Chim ustida xokkey texnik xatolari va ularni korreksiya qilish yo‘llari

Texnik element	**Videoda kuzatiladigan asosiy xato**	**Korreksiya yo‘nalishi**	**Tavsiya etiladigan mashq**
Dribling	Gavdaning haddan tashqari tik turishi, to‘pning tanadan uzoqlashishi	Barqaror ishchi holat va to‘p nazoratini shakllantirish	Konuslar oralig‘ida sekin dribling, to‘pni yaqin masofada boshqarish
To‘p uzatish	Gavda va uzatish yo‘nalishining mos kelmasligi, tayoq harakatining beqarorligi	Gavda, oyoq va tayoq harakatlarini muvofiqlashtirish	Qisqa masofadan belgilangan nishonga takroriy uzatish
To‘pni qabul qilish	Qabulga kech tayyorlanish, tayoqning to‘p yo‘nalishiga mos kelmasligi	To‘p yo‘nalishini oldindan baholash va qabul holatini shakllantirish	Turli yo‘nalishlardan uzatilgan to‘pni qabul qilish
Darvozaga zarba	Tayanch oyoqning noqulay joylashishi, gavda va qo‘l harakatlarining nomuvofiqligi	Tayanch holati va harakatlar ketma-ketligini takomillashtirish	Avval harakatsiz, keyin harakatdagi to‘pga nazoratli zarba

Driblingda talabaning gavda holati va to‘p bilan oraliq masofasi muhim ahamiyatga ega. To‘pning haddan tashqari oldinga chiqib ketishi uning nazoratini qiyinlashtiradi. Video yozuvni sekinlashtirib ko‘rish orqali gavda holati, tizzalarning bukilishi va to‘pning talaba tanasiga nisbatan joylashuvini kuzatish mumkin. Korreksiya jarayonida dastlab mashqni past tezlikda bajarish, keyinchalik yo‘nalish va tezlikni o‘zgartirish maqsadga muvofiq.

To‘p uzatishda tayanch holati, gavdaning uzatish yo‘nalishiga mosligi va tayoq harakatining ketma-ketligiga e’tibor beriladi. Dastlab qisqa masofadan aniq nishonga uzatish, texnika barqarorlashgach esa masofa va tezlikni oshirish mumkin.

To‘pni qabul qilishda talaba to‘p yetib kelishidan oldin tegishli holatni egallashi zarur. Qabulga kech tayyorlanish yoki tayoqni noto‘g‘ri joylashtirish to‘p nazoratining yo‘qolishiga olib kelishi mumkin. Korreksion mashqlarda avval bir xil yo‘nalish va tezlikdagi, keyinchalik turli yo‘nalishdagi uzatishlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Darvozaga zarba berishda tayanch oyoq, gavda va qo‘l harakatlarining o‘zaro muvofiqligi muhim. Chim ustida xokkey bo‘yicha biomekanik tadqiqotlarda texnik bajarilishni tahlil qilish asosida maxsus mashqlar tanlash va texnikani korreksiya qilish imkoniyatlari ko‘rsatilgan [3]. Talabalar bilan ishlashda dastlab harakatsiz to‘pga nazoratli zarba berish, keyinchalik harakatdagi to‘p va o‘yin vaziyatiga yaqin sharoitga o‘tish mumkin.

Video qayta aloqaning samarasi videoni shunchaki talabaga ko‘rsatish bilan belgilanmaydi. O‘qituvchi to‘g‘ri bajarilgan va tuzatish talab qiladigan holatlarni ajratishi,

talabaga aynan nimani o‘zgartirish kerakligini tushuntirishi va unga mos mashq berishi zarur [4–7].

Birinchi va takroriy video yozuvlarni qiyoslash o‘qituvchiga texnik bajarilishdagi o‘zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Talaba esa o‘z harakatini tashqi kuzatuvchi sifatida ko‘rib, berilgan tavsiyaning mazmunini yaxshiroq anglaydi. Natijada video qayd oddiy tasvirga olish vositasidan pedagogik nazorat va individual qayta aloqa vositasiga aylanadi.

Shu bilan birga, video tahlilning ayrim cheklovlarini ham hisobga olish zarur. Kamera burchagi, tasvir sifati, harakat tezligi, boshqa o‘yinchilarning tasvirni to‘sishi va xokkey tayog‘ining ayrim tana qismlarini berkitishi kuzatuv aniqligiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli video tahlil o‘qituvchining bevosita kuzatuvi va texnik nazorat mashqlari bilan birgalikda qo‘llanishi maqsadga muvofiq.

Xulosa

Chim ustida xokkey texnikasini o‘rgatishda xatolarni o‘z vaqtida aniqlash va ularga mos korreksion mashqlarni tanlash texnik tayyorgarlik jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Video tahlil dribling, to‘p uzatish, qabul qilish va darvozaga zarba berishdagi texnik kamchiliklarni qayta ko‘rish hamda harakat bosqichlari bo‘yicha tahlil qilishda qo‘shimcha pedagogik vosita sifatida qo‘llanishi mumkin.

Tadqiqot natijasida “bajarish – video qayd – xatoni aniqlash – pedagogik tushuntirish – korreksion mashq – qayta bajarish – takroriy nazorat” ketma-ketligiga asoslangan metodik yondashuv shakllantirildi. Ushbu yondashuvning asosiy jihati texnik xatoni aniqlash bilan cheklanmasdan, aniqlangan kamchilikni tegishli mashq orqali tuzatish va natijani qayta nazorat qilishdan iborat.

Video tahlil o‘qituvchining pedagogik bahosini almashtirmaydi, balki texnik harakatni takroran kuzatish va talabaga aniqroq individual qayta aloqa berish imkoniyatini kengaytiradi. Kelgusida ushbu metodikani oliy ta’lim talabalari ishtirokidagi pedagogik tajribada sinovdan o‘tkazish va uning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga ta’sirini statistik jihatdan baholash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ismoilov H.N. Chim ustida xokkey mashg‘ulotlari jarayonida talabalarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // *Ta’lim transformatsiyasi*. – 2026. – №4. – B. 21–27.
2. Ismoilov H.N. Oliy ta’lim talabalariga chim ustida xokkey elementlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirishning pedagogik shart-sharoitlari // *Pedagogik mahorat*. – 2026. – №7. – B. 81–84.
3. López de Subijana C., Juárez D., Mallo J., Navarro E. The application of biomechanics to penalty corner drag-flick training: a case study // *Journal of Sports Science and Medicine*. – 2011. – Vol. 10. – P. 590–595.
4. Mödinger M., Woll A., Wagner I. Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education - a systematic review // *German Journal of Exercise and Sport Research*. – 2022. – Vol. 52. – P. 447–460. DOI: 10.1007/s12662-021-00782-y.
5. Petancevski E.L., Inns J., Fransen J., Impellizzeri F.M. The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2022. – Vol. 63. – Article 102277.
6. Potdevin F., Vors O., Huchez A., Lamour M., Davids K., Schnitzler C. How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastics? Effects on motor learning, self-assessment and motivation // *Physical Education and Sport Pedagogy*. – 2018. – Vol. 23, No. 6. – P. 559–574.

TA`LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASHNING ZAMONAVIY EMPIRIK MODELLARINI INTEGRATSIYALASH: METROLOGIK NAZORAT VA BIOSTATISTIK YONDASHUVLAR

Kadirov Rashid Xamidovich
Buxoro davlat universiteti, Sport nazariyasi
va metodikasi kafedrasi professori.
r.x.kadirov@buxdu.uz
https://orcid.org/0000-0003-3237-9214

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot ta`lim muassasalarida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashni zamonaviy empirik modellar, metrologik nazorat va biostatistik yondashuvlarni integratsiyalash orqali maqbullashtirishga qaratilgan. Asosiy konsepsiya o`lchov ishonchliligi, xatolik chegaralarini baholash va jismoniy ko`rsatkichlarni aniq modellashtirishga tayanadi. Takroriy test (test-retest) ishonchliligini sinf ichki korrelyatsiya koeffitsiyenti (ICC), o`lchovning standart xatosi (SEM) va minimal aniqlanadigan o`zgarish ($MDC_{95}$) yordamida baholash orqali, ushbu tadqiqot haqiqiy adaptiv jismoniy o`sishni standart o`lchash xatoligidan ajratib ko`rsatishni maqsad qilgan. Natijalar shuni ko`rsatadiki, an`anaviy p-qiymatlari amaliyotda keng tarqalgan bo`lsa-da, ta`sir hajmini (effect size – η^2, Cohen`s d) va $MDC_{95}$ ni tahlilga kiritish pedagogik hamda murabbiylik qarorlari uchun yanada ishonchli, ma`lumotlarga asoslangan (data-driven) poydevor yaratib beradi.

**Kalit so`zlar:** sport metrologiyasi, jismoniy tayyorgarlik, biostatistika, takroriy test (test-retest) ishonchliligi, ICC, SEM, MDC95, ANOVA, ta`sir hajmi (effect size), empirik modellashtirish, ma`lumotlarga asoslangan (data-driven) yondashuv.

1. KIRISH

Mavzuning dolzarbligi va muammoning qo`yilishi. Ta`lim muassasalarida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash asosan normativ ko`rsatkichlar, test natijalarining o`rtacha qiymatlari va yakuniy reytinglarga tayanadi. Bunday yondashuv pedagogik jihatdan an`anaviy bo`lsa-da, zamonaviy sport fani nuqtayi nazaridan o`lchash xatoligi, testning takrorlanuvchanligi, individual o`zgarishlarning metrologik haqiqiyligi va vaqt kesimidagi rivojlanish trayektoriyalarini to`liq hisobga olmaydi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy innovatsion texnologiyalarni tatbiq etish sharoitida jismoniy tayyorgarlikni ilmiy baholash faqatgina guruhlar o`rtasidagi statistik ahamiyatli farqni (p-qiymatini) aniqlash bilan cheklanmasligi lozim.

Sport metrologiyasi nuqtayi nazaridan test natijasidagi har qanday o`zgarishni avtomatik ravishda jismoniy tayyorgarlikning real yaxshilanishi sifatida talqin qilish metodologik jihatdan to`g`ri emas. Asosiy ilmiy muammo talaba-sportchining jismoniy ko`rsatkichlaridagi kuzatilgan o`zgarishning qancha qismi haqiqiy adaptiv rivojlanish ekanligini, qancha qismi esa o`lchov xatoligi, asbob-uskunalar noaniqligi yoki biologik variabellik (tebranish) ekanligini differensiatsiya qilishdan iborat.

2. TADQIQOT MAQSADI VA VAZIFALARI

Mazkur tadqiqotning bosh maqsadi – ta`lim muassasalarida talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligini obyektiv va ishonchli baholashga imkon beruvchi, testlarning metrologik xususiyatlari, o`lchash xatoligi va statistik hamda amaliy o`zgarishlarni kompleks hisobga oluvchi empirik baholash modelini ilmiy-metodik jihatdan asoslash. Ushbu yondashuv (Test → Reliability → SEM → $MDC_{95}$ → Statistical significance → Effect size → Pedagogik qaror) individual va guruh darajasidagi o`zgarishlarni ma`lumotlarga asoslangan (data-driven) tarzda modellashtirishni ko`zda tutadi.

3. TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Empirik tadqiqot 2025–2026-o`quv yili davomida Buxoro davlat universitetining Sport va san`at fakulteti bazasida prospektiv kuzatuv dizayni asosida o`tkazildi. Maqsadli tanlanma (purposive sampling) doirasida jami N=120 nafar talaba-sportchi to`rtta ixtisoslik guruhiga

ajratildi: yakkakurashlar (n=30), sport o`yinlari (n=30), yengil atletika (n=30) va boshqa turlar (txekvondo, n=30).

Jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari makrosiklning T0 (sentyabr) va T1 (may) nuqtalarida maxsus metrologik talablar asosida o`lchandi. O`lchov natijalarining takroriy test ishonchliligini (test-retest reliability) baholash maqsadida sinf ichki korrelyatsiya koeffitsiyenti (Intraclass Correlation Coefficient – ICC) qo`llanildi. Hisoblash jarayonida ICC ning ikki tomonlama aralash effektlar (two-way mixed-effects), mutlaq moslik (absolute agreement) hamda yagona o`lchov (single measurement) modeli tanlandi.

Mutlaq xatolik va o`zgarish chegaralari o`lchovning standart xatosi (SEM) va 95% ishonch oralig`idagi minimal sezilarli o`zgarish (MDC_{95}) metrikalari orqali aniqlandi. Guruhlararo farqlar One-way ANOVA va ta`sir o`lchami (effect size – η^2) orqali tahlil qilindi.

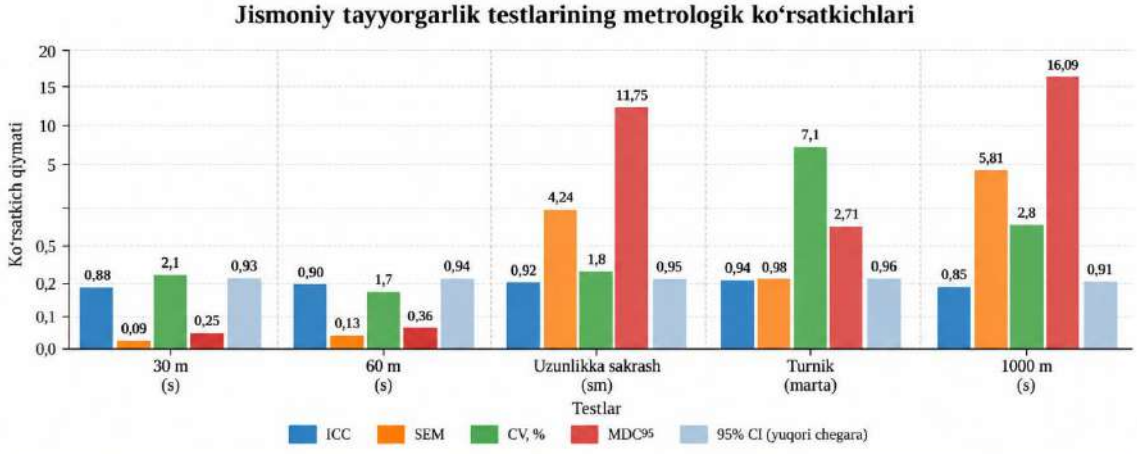
4. TADQIQOT NATIJALARI

Dastlabki tahlillar shuni ko`rsatdiki, guruhlar bo`yicha o`rtacha yosh ko`rsatkichlari bir-biriga yaqin (19,5–20,1 yosh), biroq BMI bo`yicha sezilarli variatsiya mavjud. Jismoniy tayyorgarlik testlarining metrologik xususiyatlarini baholash natijalari 1- jadvalda keltirilgan:

Jadval 1

Test	ICC	95% CI	SEM	CV, %	MDC95
30 m (s)	0,88	[0,81–0,93]	0,09	2,1	0,25
60 m (s)	0,90	[0,84–0,94]	0,13	1,7	0,36
Uzunlikka sakrash (sm)	0,92	[0,87–0,95]	4,24	1,8	11,75
Turnik (marta)	0,94	[0,89–0,96]	0,98	7,1	2,71
1000 m (s)	0,85	[0,77–0,91]	5,81	2,8	16,09

Olingan natijalar standartlashtirilgan testlarning yuqori nisbiy ishonchliligi mavjudligini tasdiqladi (ICC = 0,85–0,94). Ammo biostatistik yondashuv shuni taqozo etadiki, ICC ning yuqori bo`lishi o`lchov xatoligi butunlay yo`qligini anglatmaydi. Masalan, uzunlikka sakrash testida SEM 4,24 sm ni, $MDC_{95}$ esa 11,75 sm ni tashkil etdi. Bu sportchining natijasi kamida 11,75 sm ga yaxshilanmas ekan, bu o`zgarishni "haqiqiy o`sish" deya olmasligimizni bildiradi.



1-rasm. Jismoniy tayyorgarlik testlarining metrologik ko‘rsatkichlari

Ushbu grafikda 5 ta jismoniy tayyorgarlik testi bo‘yicha test-retest ishonchliligi (ICC), o‘lchov xatosi (SEM), nisbiy variatsiya koeffitsienti (CV) va minimal aniqlanadigan o‘zgarish (MDC95) ko‘rsatkichlari taqqoslangan. Shuningeek, 95% ishonch intervalining yuqori chegarasi (CI) ham ko‘rsatilgan.

Izoh:

- **ICC** – test natijalarining barqarorligi (ishonchlilik darajasi). Qiymat 1 ga yaqin bo‘lsa, ishonchlilik yuqori hisoblanadi.
- **95% CI** – ICC ko‘rsatkichining 95% ishonch intervali (grafikda yuqori chegara ko‘rsatilgan).
- **SEM** – o‘lchovning standart xatosi. Qiymat qancha kichik bo‘lsa, o‘lchov aniqligi shuncha yuqori.
- **CV, %** – nisbiy variatsiya koeffitsienti. Qiymatning kichikligi natijalarning barqarorligini bildiradi.
- **MDC95** – minimal aniqlanadigan o‘zgarish. Bu ko‘rsatkich test natijasida haqiqiy (tasodifiy xatodan yuqori) o‘zgarishni aniqlash uchun zarur bo‘lgan minimal qiymatni bildiradi.

Xulosa: Barcha testlar bo‘yicha ICC ko‘rsatkichlari 0,85–0,94 oralig‘ida bo‘lib, yuqori ishonchlilikni ko‘rsatadi. Eng past SEM va MDC95 qiymatlari 30 m va 60 m yugurish testlarida, eng yuqori qiymatlar esa 1000 m yugurish va uzunlikka sakrash testlarida kuzatildi.

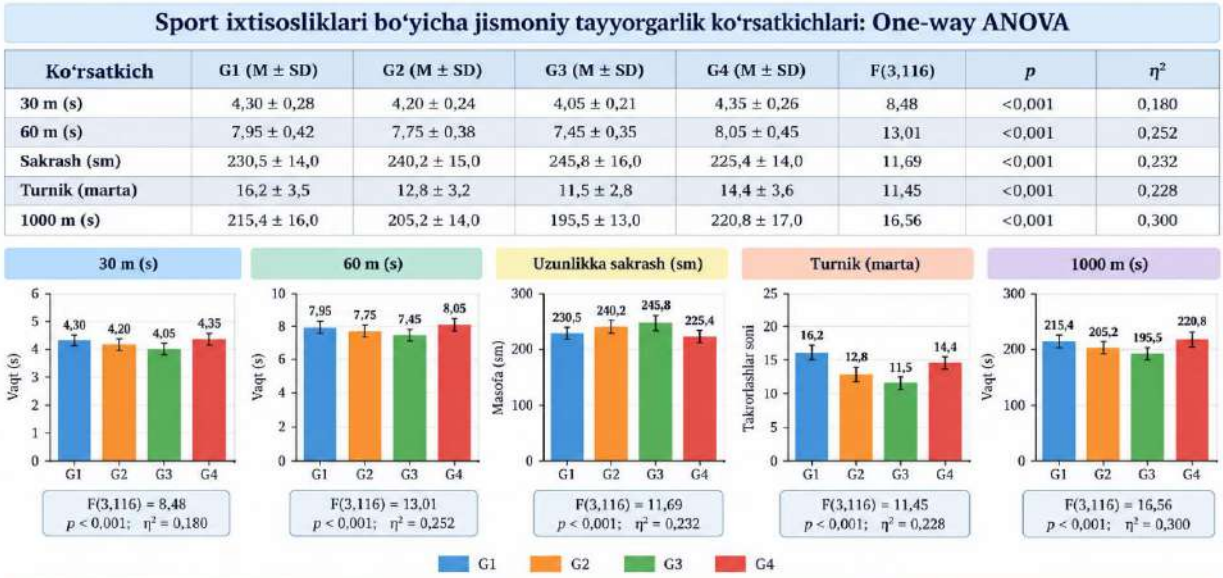
Jadval 2

Sport ixtisosliklari bo`yicha jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlari: One-way ANOVA

Ko`rsatkich	G1 (M ± SD)	G2 (M ± SD)	G3 (M ± SD)	G4 (M ± SD)	F(3,116)	p	η²
30 m (s)	4,30 ± 0,28	4,20 ± 0,24	4,05 ± 0,21	4,35 ± 0,26	8,48	<0,001	0,180
60 m (s)	7,95 ± 0,42	7,75 ± 0,38	7,45 ± 0,35	8,05 ± 0,45	13,01	<0,001	0,252
Sakrash (sm)	230,5 ± 14,0	240,2 ± 15,0	245,8 ± 16,0	225,4 ± 14,0	11,69	<0,001	0,232
Turnik (marta)	16,2 ± 3,5	12,8 ± 3,2	11,5 ± 2,8	14,4 ± 3,6	11,45	<0,001	0,228
1000 m (s)	215,4 ± 16,0	205,2 ± 14,0	195,5 ± 13,0	220,8 ± 17,0	16,56	<0,001	0,300

ANOVA natijalari sport ixtisosligi guruhlari o`rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar mavjudligini ko`rsatdi. Amaliy ahamiyatdorlikni belgilovchi effect size (η^2) qiymatlari 0,180 dan 0,300 gacha o`zgarib, ayniqsa chidamlilik ko`rsatkichida eng yuqori tafovut kuzatildi.

Tadqiqotning eng muhim biostatistik kashfiyoti T_0 va T_1 vaqt nuqtalari oralig`idagi



1-rasm. Sport ixtisosliklari bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining guruhlar kesimida taqqoslanishi (One-way ANOVA).
Grafiklarda har bir ko‘rsatkich uchun G1–G4 guruhlarining o‘rtacha qiymatlari (M) va standart og‘iishlari (SD) ko‘rsatilgan. Xatolik chiziqlari – SD.

Izoh:
- **One-way ANOVA** natijalariga ko‘ra, barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar mavjud ($p < 0,001$).
- η^2 – effekt hajmi (ta’sir kuchi) bo‘lib, 0,14 dan yuqori qiymatlar katta ta’sir sifatida talqin qilinadi.
- **G3** guruhi ko‘pchilik testlarda eng yaxshi natijalarni ko‘rsatgan (30 m, 60 m, sakrash, 1000 m), turnikda esa eng past natija kuzatilgan.
- Eng katta guruhlararo farq 1000 m yugurishda ($\eta^2 = 0,300$) aniqlangan.

dinamikani tahlil qilishda namoyon bo`ldi. Makrosikl davomida talaba-sportchilarning aksariyat ko`rsatkichlarida ijobiy siljishlar qayd etildi. Ammo natijalar chegaralari bilan solishtirilganda boshqa manzarani ko`rsatdi. 30 metrga yugurishda o`rtacha o`zgarish $\Delta = -0,07$ soniyani tashkil etdi, bu esa $MDC_{95}$ chegarasiga (0,25 s) yetmadi. Joyidan uzunlikka sakrashda o`rtacha o`sish $\Delta = +5,5$ sm bo`ldi, biroq bu ko`rsatkich ham = 11,75 sm talabini bajara olmadi. Faqatgina turnikda tortilish testida o`rtacha siljish ($\Delta = +3,3$ marta) o`zgarish chegarasidan ($MDC_{95}$ = 2,71 marta) sezilarli darajada oshib ketdi va metrologik jihatdan haqiqiy adaptiv o`sish deya baholandi.

5. MUHOKAMA VA XULOSA

O`tkazilgan tadqiqot natijalari ta`lim muassasalarida va sport amaliyotida diagnostika hamda korreksiya ishlarini tashkil etishda mutlaqo yangicha metodologik yondashuvni talab qiladi. An`anaviy pedagogik o`lchovlarda asosan arifmetik o`rtacha qiymatlar va oddiy

taqqoslashlar (inferensial statistikasiz yoki faqatgina p-qiymatiga tayanib) qo`llanadi. Biroq, biostatistik yondashuv shuni tasdiqlaydiki, sportchining haqiqiy jismoniy rivojlanishini tasdiqlash uchun uchta fundamental shart bajarilishi kerak: 1) o`zgarish statistik jihatdan tasodifiy bo`lmasligi ($p < 0,05$); 2) o`zgarish miqyosi mutlaq o`lchov xatoligi chegarasidan ($MDC_{95}$) oshib ketishi; 3) o`zgarishning amaliy salmog`i (effect size) sezilarli bo`lishi.

Ushbu tadqiqot natijalari asosida ilgari surilayotgan empirik baholash modeli (ICC → SEM → MDC_{95} → ANOVA → Effect Size → Pedagogik qaror) sportchi-talabalarni tayyorlash tizimida ma`lumotlarga asoslangan (data-driven) algoritmlarni joriy etish uchun tayanch poydevor bo`lib xizmat qiladi. Kelgusida mazkur yondashuvni nafaqat ikkita vaqt nuqtasida, balki uch va undan ortiq bosqichlarda olingan longitudinal ma`lumotlar bazasida Yashirin o`sish egri chizig`i modeli (Latent Growth Curve Modeling - LGCM) orqali yanada chuqurlashtirish tavsiya etiladi. Natijada murabbiy va o`qituvchilar kuzatilgan kichik tebranishlarga chalg`imasdan, mashg`ulot yuklamalarini korreksiya qilish bo`yicha ishonchli boshqaruv qarorlarini qabul qilish malakasiga ega bo`ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

1. Atkinson G., Nevill A. M. Statistical methods for assessing measurement error (reliability) in variables relevant to sports medicine // *Sports Medicine*. – 1998. – Vol. 26, No. 4. – P. 217–238.

2. Cuenca-García M., et al. Reliability of field-based fitness tests in adults: A systematic review // *Sports Medicine*. – 2022. – Vol. 52, No. 8. – P. 1961–1979.

3. Hopkins W. G. Measures of reliability in sports medicine and science // *Sports Medicine*. – 2000. – Vol. 30, No. 1. – P. 1–15.

4. Koo T. K., Li M. Y. A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research // *Journal of Chiropractic Medicine*. – 2016. – Vol. 15, No. 2. – P. 155–163. – DOI: 10.1016/j.jcm.2016.02.012.

5. Kadirov R. X. *Sport metrologiyasi va o`lchovlar nazariyasi: darslik*. – Buxoro: Buxoro nashriyoti, 2026.

6. Weir J. P. Quantifying test-retest reliability using the intraclass correlation coefficient and the SEM // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2005. – Vol. 19, No. 1. – P. 231–240.

TURON KURASHI SPORT TURINING TARIXI VA ZAMONAVIY XOLATI

Keldiyorov Shuhrat Ergashevich
Toshkent davlat agrar universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri P.f.b.d.(Phd) Professor
shuxratkeldiyorov00@gmail.com

Annotatsiya

Turon yakkakurashi kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, yakkakurashning fal'safiy asosi, sportchilaring axloq, iroda sifatlari, jismoniy, usullari. Turon kurashi musobaqalarini tashkil qilish, o'tkazish, sportchilarning gigiyenik qoidalari yoritilgan.

Kalit so'zlar. Tayyorgarlik, sport, tizimini, qobiliyatlar, takomillashtirish, o'tish davri, funkstional, psixik tiklanishlari, turon, kurash, qilichbozlik, jismoniy tayyorgarltk.

Kirish. Qadimgi manbaalarda e`tirof etilishicha, ulug` hoqon Fariuddinning Tur Salm, Eraj ismli o`g`illari bo`lib, shoh o`z saltanatini farzandlariga taqsimlab berib, farzandlariga tegishli hududlar, keyinchalik ularning nomiga muvofiq, TURON, SAMRON, ERON, tarzida yuritila boshlandi. Firdavsiyning «Shohnoma» sida ham yuqoridagi nomlar qahramonlar sifatida zikr etilgan.

Tur, Salm, Eraj siymolariga «se xurshedrux» uch quyoshchehra» deb nisbat bergan Firdavsiyning Tur tasarrufidagi Turon yerlari xususida qator manbaalarda shunday ma`lumotlar bor «Tur-shoh Fariuddinni katta o`g`lining nomi»; Movorounnahr Turon o`lkasining viloyatlaridan biri bo`lib, sharqi Farg`ona, garbi Xorazm shimoli Samarqand bilan chegaralangandir.

«Farangi Onandroj» Turon deb nomlanuvchi o`lka atamasi, tarixi va ma`nosini ikki qator izoh bilan cheklash tarixiy haqiqatdan ko`z yumish bo`lardi. Turon atamasi lug`atlarda ko`p uchraydi. Shuning binobarida ularda turli – tuman yashirin ma`nolari izohlandi. TURON atamasi pahlaviy (qadimgi fors) tilida Tura (Thora) so`ziga muvofiq bolib, "Pahlavon" ma`nosini anglatadi (tarixda G`arbiy Sibr yerlari Tura deb nomlangan). "AVESTO" kitobining «Got» va «Yasia» (46;12) "Farvaridin", "Yasht"(143;13;123) bo`limlarida bu so`z (Turon) xalq, toifa (qabila) sifatida kelgan.

Lug`atlarda lug`aviy ma`nosi shunday: Tur-jasur tengsiz, bahodir, pahlavon fatx etuvchi(fotix) deb izohlangan. Sanskrit (qadimgi hind) tilida Tur istiloxi jasur, shijoatli, ma`nolarini bildirgan.Yana «AVESTO» dagi bayonga e`tibor qaratsak: «Farvaridin», «Yasht» (113;123) bo`limlarida «Tur» so`zi nomining «Turon» atamasiga muvofiqlashtiruvi shunday izohlanadi:

Abulqosim Firdavsiy, Batlimus, Ptilomey Kladviy, qadimgi yunon olimi Almages, Abu Abdullo Muhammad ibn Yusuf Xorazmiy XI- X asr, o`rta asr tarixchisi Tabariy ( XVII asrda yashagan, Xoji Zayn ul – Obiddin, Shirvoniy) IX asrda yashagan Ibn Farigun, Manuchehr Damgoniy (X-XI asr) kabi ko`plab olimlar asarlarida TURON so`ziga izohlar berib asl ma`nosi math ettirilgan.

Uch ming yillik tarix mujassam jangovar san`at, Mustaqillikka erishganimizdan so`ng "Turon" deya nom oldi. Tarixiy negizga ega, Turon so`zining ma`nosi – epchil, jasur, qo`rqmas, dovyurak tengsiz pahlavon, bahodir demakdir. Qadimiy O`zbekiston hududida o`z so`zlashuviga ega bo`lgan qabilalar yashagan, epchil, mard, dovyurak ma`nosiga ega bo`lgan Turon so`zi o`rniga boshqa sinonim so`zlar ishlatilgani uchun bu so`z ishlatilmay qolgan.

Buyuk sarkarda va davlat arbobi Amir Temurning ***"Biz kim, mulki turon amiri turkistonmiz!***" so`zlari tarixiy buyuk hikmatli so`zga aylandi, bu so`zlarda shunday ma`no borki, ajdodlarimiz qoldirib ketgan Turon so`zining ma`nosini beruvchi insoniylik, oliyjanoblik, haqqoniylik, mehribonlik, chidam, og`a-inilik, vijdon, o`zaro hurmat bizlarga qarata aytilgan.

Avestoda, haqiqat asrlar mobaynida insoniyatning oliy maqsadi, inson qadru-qimmatining mislsiz o`lchovi bo`lib keldi, sog`lom turmush tarzi, jismoniy yetuklik jangovar san`at namoyondalari, Afrosiyob, Bahrom kabi pahlavonlar jasurligi jangovar san`atni puxta egallaganlar va xalq ichida hurmat qozonganlar.

Keng maydon jang maydoni, kuch sinashish, maydonda o`zini himoya qilish,munosib qarshilik ko`rsatish, jasur pahlavonlar bahodirlar maydoni, kim kuchli bo`lsa, o`shani-kidir bu so`zlar Avestoda yozib qoldirilgan bo`lib chuqur tarixiy ma`noga ega.

Greklarning buyuk faylasufi Geradotning "Tarix" kitobida jangovar san`atning namoyondasi To`maris puxta tayyorlanganligi jang qilish bobida tengsizligi muhim o`rin egallab tarixda nom qoldirgan. Alpomish, Kuntug`mish, Go`ro`g`li turkumidagi dostonlarda, qizlarning jangovar tay-yorgarligi erkaklar barobarida, kuch sinashib bellashganini guvohi bo`lamiz.

Mashhur tarixchi Shahobiddin Muhammad an Nasafiy tarixda buyuk ishlari mardliklari, qahramonliklari jasur, kuchli, jang san`atini juda puxta bilgan Jaloliddin Manguberdi haqida asarni umrining oxirgi yillarida yozishga kirishgan.

1249 yilda vafotidan sal oldin tugatadi, asarda 1118 yildan boshlangan 1231 yilda Xorazm, Movorounnahr, Xuroson, Hindiston, Eron kabi davlatlar aniqrog`i Jaloliddin Manguberdi haqida voqealarni batafsil bayon etgan.

Yoshligidan juda epchil, chaqqon jismoniy jihatdan baquvvat, ot minish va ot ustida yaxshi tura olgan, mohir jangchi bo`lib, jang qilish, kurashish bobida tengi yo`q, jang san`atini mohir ustasi sifatida jahonda nom qoldirgan. Manbaalarda yozilishicha Jaloliddin Manguberdi bir o`zi 8-9 nafar jangchiga teng kelgan u jang qilishni va muntazam ravishda jangovarlik san`atini oshirishirib, puxta tayyorlangan zabardast, helbat jangchi bo`lgan. Jaloliddin Manguberdi, xalqi uchun, or nomusi uchun kurashgan. Uning mohir sarkardaligini ko`pgina tarixchilar o`z asarlarida ta`kidlab o`tganlar. Jumladan Al Maqsidiy, Abul Fido, Ibn Xoldin, Al Xazarjiy, Ibn Shodon, As Safadiy manbalarida, Jaloliddin Manguberdi qo`shini ularning jangovar tayyorgarligi va janglardan oldin jang qilish taktikasi yo`sinlarini jangchilarning maydon tortib borayotganda

jasurligi, dovyurakligi, shamshirlar, tayoqu-arqonlar ular-ning harakatlari, jang vaqtidagi holatlari zikr etilgan. Jaloliddin Manguberdi Xorazmshohlar davlati namoyondasi mard, jasur, qahramon, vatanparvar, fidoiy xalqi uchun, or nomusi uchun kurashgan o`rta asrning yetuk jangchisi, kurashlarda janglarda, jangovar qo`shinning muntazam tayyorgarligini ta`minlagan jangovarlik san`atining yetuk namoyondasi hisoblanadi.

Jaloliddin Manguberdi "O`rta asr yo`lbarsi" deb nom olgan. **Tarixchilar ko`pgina asarlarida,** Jaloliddin Manguberdi jang qilish vaqtidagi holati jismoniy, ruhiy, tetik jismonan baquvvat, jasur bahodirligi bilan iz qoldirgan deya ta`rif berishi bejiz emas albatta.

V.Batrol, Tolstov "Qadimgi Xorazm madaniyatini izlab" asarida bu davr tarixi Jaloliddin Manguberdini jasoratiga dovyurak jangchiligini,mislsiz qobiliyat, puxta o`zlashtirilgan jang qilish (taktikasini) bilgan tarixda o`chmas iz qoldirgan deya uning faoliyatiga yuksak baho bergan. Jaloliddin jangchilariga alohida-alohida guruhlarga bo`lib, jang qilishni o`rgatgan, qo`l ostidagi jangchilarining yetuk puxta o`rganishi, dushmanni yengish uchun qilich, tayoq, o`tkir uchli nayzadan foydalanishgan va janglarning turli xil ko`rinishlarini o`rgatgan, lashkarlarni, jangchilarni har oyda bir necha marta ko`rikdan (sinov mashqidan) o`tkazgan.

Abu Ali ibn Sino - odam gavdasining mutanosibligi va uning harakati mexanikasini o`rgandi.U jismoniy tarbiyaning kishi organizmiga ijobiy ta`sir ko`rsatishini nazariy jihatdan isbotladi (kishi organizmiga ijobiy ta`sir ko`rsatishi) va uni qo`llash yo`llarini ishlab chiqdi. Ibn Sino badan tarbiyani ikkiga bo`ladi.

- odam ish jarayonida qiladigan harakatlari;
- maxsus badan tarbiya mashqlari harakatlari.

Besh jilddan iborat «Tib» qonunlarida kishi tanasi tuzilishining tavsifi kasalliklari etimologiyasi, sog`lom hayot kechirish haqida, kasalliklarini tabiat kuchlarini va dori-darmonlar bilan davolashga doir ko`rsatmalar beradi.

Ibn Sinoning profilaktikaga doir ko`rsatmalari haqida fikri alohida ahamiyatga ega. U odamlarga butun hayoti davomida sog`lom yashash va sog`ligini mustahkamlash uchun zarur bo`lgan rejasini taqsim etadi. Yosh va sog`lom yashash, sog`ligini mustahkamlash uchun zarur bo`lgan rejani o`rganadi. Sog`lom hollarda mos keladigan ovqat tanlab iste`mol qilish me`yori bilan ovqatlanish, suyuq narsalar iste`mol qilish, turar joy va tanani toza tutish shuningdek jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug`ullanish, uzoq umr ko`rish vositalari deb hisoblaydi.

Ibn Sino turli mashqlar orasida meyyori bilan uzoq va tez yugurish, kurash tushish, turli xil ko`rinishdagi mashqlar va ot minishni alohida ta`kidlagan edi. Ibn Sinoning fikricha, mashqlardan ko`zda tutilgan asosiy maqsad, qon aylanishi, nafas olish va organizmda modalar almashinuvini yaxshi-lashdan iborat. U jismoniy mashqlar bilan erkin va zo`riqmasdan shug`ullanishni, bunda organizmlar faoliyatida paydo bo`lgan nafas olishni tezlashtirmasligi va yurak faoliyatini keskin ravishda normal holatda bo`lishini tavsiya qiladi. Ibn Sino jismoniy mashqlarni qo`llash uslubiyatiga doir yetarlicha ko`rsatmalar bera olgan edi. Jismoniy tarbiyaning miqdorini belgilashga jiddiy e`tibor bilan qarash lozim. Jismoniy tarbiya organlarning turli holatlariga qarab, turlicha bo`ladi. Agar organlar juda mo`tadil bo`lsa, ular uchun mo`tadil badan muvofiq keladi, kuchsiz organlarni quvvatli qilmoq zarur bo`lsa, o`sha organga muvofiq keladigan va maqsadga loyiq bo`lgan, jismoniy tarbiya tayinlanadi.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya masalalari haqida chuqur ilmiy fikrlari asrlar osha tarbiyachilar uchun dasturul amal bo`ldi.

Ko`rinib turibdiki xalq bahodirlari, pahlavon, jangchilar, qo`qrmas dovyuraklar qadim zamonlardan buyon katta jismoniy kuch, chidamlilik, mardlik, oliyjanobligi bilan ajralib turgan.

Ular vatan himoyasiga otlanganlar, haqiqatni himoya qilganlar. Xalq qahramonlari haqidagi ko`p afsonalar va ularda yashiringan haqiqatni biz, o`tmish adabiyotlardan bilib olamiz.

Binobarin xalqimiz tarixi, O`rta Osiyo turkiy xalqlari o`tmishida kuch sinashishlar va yengilishni xayoliga keltirmay jang qilgan ota-bobolarimiz, avlod-ajdodlarimiz, to`dasi, urug`i, jamoasi uchun olib borgan janglar, raqobatlar bellashuvlar, kurashlar, asrlar oshib, jang qilish san`atini yuksalishiga olib keldi.

XIV asr oxiri XV asr boshlarida jangovarlik, jang qilish san`ati izga tushib mukammal olishuv jangovarlik san`ati maromiga yetgan bu davr sohibqiron Amir Temur zamonasida yuzaga keldi.

Turkiy xalqlarning jang qilish san`ati munosib sharoitda qadimdan mashhur bo`lgan. Bu turdagi yakkama-yakka kurashish usuli, Temuriylar hukmronligi davrida (1370-1570) harbiy san`at hamda jismoniy mashqlarning xilma-xil turlari yanada rivoj topdi. Buni isbotlovchi juda ko`p manbaalar uchraydi.

Amir Temur juda kuchli, jangovorlik san`atini yetuk ijrochisi jasur, jismonan baquvvat, piyoda va ot ustida jang qila oladigan, ov qilishni yaxshi biladigan sovuqqa, kuchli issiqqa, suvda, tog`larda uning yon bag`rlarida, turlixil ob-havoga vaziyatni bilib, undan tezda chiqa oladigan qo`shinni tayyorlashda juda katta etibor qaratgan. Jangchi qilich nayza, tayoqlar, xanjar bilan va yaroqsiz holga kelgan vaqtda o`zini himoya qila olishi, chaqqonlik, chidamlilik, irodalilik, jasorat ko`rsata olib, jang maydonida o`zini yo`qotmasligi, hayqiriq olomon ovozi, raqib tomon ustunlik sari kelayotgan vaqtda o`zini jonidan, qonidan kechib bo`lsaham, ortda turgan uni g`alabasini kutayotgan, qavm-qarindosh, avlodu - ajdodini o`ylab kelajak sari matonat bilan jang qilish shart edi.

Jangda jangovar tayyorgarligi, bahodirlik, jang san`at-larini, usullari, harakatlarini amalga oshirishlari nazarda tutilgan.

Amir Temurning jang san`ati usullariga zamonaviy talqin.

Temur hazratlari amalga oshirgan ishlari ul zotning mo`jizalari insoniyatni hamon hayratga solib kelmoqda. Sohibqironning 660 yillik to`ylari munosabati bilan 1996 yil xalqaro ilmiy anjumanda, minbarga AQSH dagi Atlantik kengashi xalqaro xavfsizlik dasturining o`sha yilgi direktori gineral, professor Richart Nil`sinning nutqida, Amir Temur mukammal jangchi va zamonaviy jang qilish san`ati namoyondasi ekanligini ta`kidlab uning qo`l ostidagi jasur, pahlavon, qo`rqmas yigitlar tayyorgarligi usuli, amali serqirraligi, yakkamayakka olishuvlari amaliyoti, g`oliblik sari yetaklab, raqiblarini mag`lubiyatga uchratgani, jang maydoni uning uchun nazorat emas, harakat maydoni edi. Temur strategiyasining o`zagi bo`lgan e`tiroflarini general ichki shavq bilan idrok etdi. Jangovar san`atning mukammal ijrochisi deya so`zini yakunladi. Bu so`zlar chuqur ma`noga va tarixiy negizi mujassam Sohibqiron Temur davrida takomiliga yetgan jangovar san`at, zamonaviy ko`rinishga ega bo`lib hozirgi kundagi milliy sport turimiz Turon yakkakurashi jangovar sanatni ko`rinishlarini o`zida mujassamlashtirgan.

Badal janri jang tasviriy sana`ti, urush va harbiy hayot mavzularini aks ettirishga bag`ishlangan. Badal janri hozirgi kunda asosiy o`rinda turadi, sababi o`tgan davr lavhalari jang qilish ko`rinishi jasurlikni, bahodirlikni, jang qilish san`tini mazmunini ochib beradi, bu janr tarixni yaqinlashtirib hozirgi zamonga yaqin qiyofani aks ettiradi. Tasviriy sana`tda jang qilish lavhalari tasvirlari qadimdan mavjud. Yakkama - yakka kurashimizni aks ettiruvchi o`zbek tasviriy sana`tida bu janr sarchashmalari qadimgi arxeologik topilmalardan, san`at namunalari, minatura san`atida ko`rinadi. Shuningdek yozma manbaalarda Amir Temur saroyi devorida, sohibqiron qahramonliklari, jang san`ati usullari ask ettirgan lavhalar ishlangan. XX asr rassomlari ijodidaham qadimiy jang san`ati o`z o`rnini topgan.

M.Nabiev, U.Tansiqboyev, A.Muhammadiyev kabi rassomlar ijodida jangovar san`at mahobatlarini tasvirlaganlar.

Xulosa qilib aytganda ajdodlarimizdan bizgacha yetib kelgan jang san`ati Amir Temur zamoniga takomiliga yetkazilgan. O`zbekistonning jismoniy tarbiya sohasidagi boy madaniy me`rosimizni o`rganib (1981yil) Respublika va xalqaro musoboqalar g`olibi va sovrindori, “Jangovar san`at” bo`yicha turnirlar qatnashchisi, sport ustasi Baxodir Saidov texnik harakatlarni tabaqalashtirib, bir necha yillar kecha-kunduz mehnati evaziga, ularni sport yo`nalishini belgilovchi yangi butun bir paket hujjatlarni tuzdi va shaxsiy o`ziga xos belgilar bilan farqlanadigan,xalqaro sport talablariga javob beradigan, Turon yakkakurashi – milliy sport turiga asos soldi (B.Saidov 1991). Mustaqilligimiz sharofati bilan milliy qadiryatlarimiz qayta tiklanib, ajdodlarimizdan me`ros jangovar san`at «Turon» deya nom oldi va milliy sport turlarimiz qatoridan joy oldi. Mustaqillikka erishganimidan so`ng Turon yakkakurashi rivojlanib, qisqa vaqt

mobaynida ulkan imkoniyatlarga ega bo`ldi. 1993 yil – jismoniy madaniyat va sport bo`yicha qo`mita tomonidan Turon yakkakurashi, sportning mustaqil turi sifatida ro`yxatdan o`tdi. 1995 yil – O`zbekiston Respublikasi jismoniy madaniyat va sport davlat qo`mitasi tomonidan me`yoriy hujjatlar ro`yxatga olindi va Turon yakkakurashi O`zbekiston milliy sport turi nomini oldi. O`zbekistonda I-rasmiy chempionati o`tkazildi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. A.Q.Atoev. Yoshlar va o`smirlarga o`zbek kurashini o`rgatish uslubiyoti. T. 2005
2. R.S. Shukurov. Turon yakkakurashi.O`quv uslubiy qo`llanma B.2010.
3. X.A Botirov. O`zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi. T.1993.
4. J.M.Nurshin., R.S.Salomov., F.A.Kerimov. O`zbekcha milliy sport kurashi. T.1993
5.Z.Sh. Yusupova Turon kurashi. O`quv qo`llanma 2012 y. durdoa nashriyoti.

YUQORI MALAKALI KURASHCHI QIZLARDA QARSHI HUJUM TAKTIKASINI SHAKLLANTIRISHDA SITUATSION-TAKTIK MODELLASHTIRISH USLUBIYOTINING SAMARADORLIGI

Xudoyqulova Gavhar To‘rayevna
ZARMED universiteti, Buxoro viloyati
Ijtimoiy fanlar kafedrasi o‘qituvchisi
gavharxudoyqulova248@gmail.com

Annotatsiya.

This article substantiates situational-tactical modelling as a method for developing counterattack tactics in highly qualified female wrestlers. The approach reproduces variable competitive situations by changing the opponent's initiating action, distance, grip, pressure direction, score-time context and mat position, thereby training anticipation, tactical choice and rapid transition from defence to counterattack. A structured set of situational drills and objective indicators for evaluating counterattack readiness are proposed on the basis of contemporary combat-sport research. The method is considered relevant for elite female wrestlers because successful counterattack depends on recognising situational cues and selecting a timely, low-risk response.

Kalit so‘zlar: *female wrestling, counterattack, situational-tactical modelling, anticipation, decision-making, technical-tactical training, elite athletes.*

Kirish.

Zamonaviy kurashda natija nafaqat texnik usullar zaxirasi va jismoniy tayyorgarlik, balki tez o‘zgaruvchi bellashuv vaziyatini to‘g‘ri idrok etish, raqib niyatini oldindan sezish hamda eng maqbul javob harakatini minimal vaqt ichida tanlash qobiliyati bilan belgilanadi. Qarshi hujum ayniqsa murakkab taktika bo‘lib, u himoya, anticipatsiya, masofa hissi, muvozanat va tezkor qaror qabul qilishni bitta funksional tizimda birlashtiradi.

Ayollar kurashi bo‘yicha jahon darajasidagi musobaqalar tahlilida muvaffaqiyatli sportchi qizlar ko‘proq xavfi nisbatan past bo‘lgan qarshi hujum variantlarini tanlagani qayd etilgan [1]. Jangovar sportchilar bo‘yicha tizimli sharhlar esa tajribali sportchilarda real va modellashtirilgan vaziyatlarda anticipatsiya hamda qaror qabul qilish ko‘rsatkichlari yuqori ekanini ko‘rsatadi [2]. Demak, qarshi hujumni alohida texnik usul sifatida emas, balki raqib harakatiga bog‘liq vaziyatli qaror sifatida o‘rgatish metodik jihatdan maqsadga muvofiq.

Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali kurashchi qizlarda qarshi hujum taktikasini shakllantirishda situatsion-taktik modellashtirish uslubiyotining ilmiy-metodik imkoniyatlarini asoslash va samaradorlik mezonlarini taklif etish. Vazifalar: qarshi hujumning perceptiv-kognitiv va texnik-taktik tarkibini aniqlash; asosiy musobaqa vaziyatlarini tizimlashtirish; situatsion mashqlar modelini ishlab chiqish; samaradorlikni baholash ko‘rsatkichlarini belgilash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Ish ilmiy-metodik xarakterga ega. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, musobaqa faoliyatini mantiqiy-taktik tahlil qilish, pedagogik modellashtirish va vaziyatli mashqlarni tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Empirik natijalar to‘qib chiqarilmadi; xulosalar mavjud xalqaro tadqiqotlar va taklif etilgan modelning metodik mantiqiga tayandi.

Situatsion-taktik modellashtirishda murabbiy raqibning boshlang‘ich hujumi, ushlash turi, masofa, bosim yo‘nalishi, chap-o‘ng turish, gilamdagi joylashuv, hisob va qolgan vaqt kabi shartlarni maqsadli o‘zgartiradi. Sportchi esa «signalni aniqlash – variantni tanlash – qarshi hujumni bajarish» zanjirini amalga oshiradi. Tajribali karatechilar takrorlanayotgan hujum ehtimolini anglab, bloklash va qarshi hujum bo‘yicha qarorlarni tezroq va aniqroq bajargani aniqlangan [3].

Situatsion-taktik mashqlar modeli.

Vaziyat	**Informativ signal**	**Taktik vazifa**	**Baholash mezoni**
Birlamchi hujum	Og‘irlikning oldinga ko‘chishi, ushlash kuchayishi	Himoyadan darhol qarshi hujumga o‘tish	Qaror vaqti, muvaffaqiyat ulushi
Takrorlanuvchi hujum	Bir xil boshlang‘ich harakatning takrorlanishi	Hujum modelini oldindan tanib javob berish	Anticipatsiya aniqligi
Tortish/itarish bosimi	Bosim yo‘nalishi va muvozanatning o‘zgarishi	Raqib kuchidan foydalanib qarshi harakat	Muvozanat, usul aniqligi
Chegara va vaqt	Gilam cheti, hisob yoki vaqt tanqisligi	Risk darajasi boshqarilgan variantni tanlash	Taktik maqsadga muvofiqlik
O‘zgaruvchan turish	Chap/o‘ng turish, ushlash va masofa o‘zgarishi	Bir nechta variantdan optimalini tanlash	Variativlik, moslashuv tezligi

Modelni o‘zlashtirish uch bosqichda tashkil etiladi: 1) oldindan ma’lum signal va javob; 2) raqib 2–3 variantdan birini tanlaydigan yarim o‘zgaruvchan vaziyat; 3) hisob, vaqt va hududiy cheklovlar kiritilgan erkin bellashuv vaziyati. Murakkablik tanlovlar sonini ko‘paytirish va qaror uchun vaqtni qisqartirish orqali bosqichma-bosqich oshiriladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.

Ilmiy manbalar uslubiyotning uch mexanizm orqali foydali bo‘lishini ko‘rsatadi. Birinchisi – anticipatsiya: yuqori malakali jangovar sportchilar raqib harakatining boshlang‘ich belgilarini tezroq ajratadi [2]. Ikkinchisi – situatsion ehtimolga asoslangan qaror: tajribali sportchilar takrorlanuvchi hujum naqshini tanib, qarshi javobni tezlashtira oladi [3]. Uchinchisi – hujum, himoya va qarshi hujumni yagona taktik ketma-ketlikda mashq qilish. Olimpiya taekvondosi tahlilida ayol sportchilarda qarshi hujum bilan boshlanuvchi 11 ta barqaror taktika ketma-ketligi aniqlangan [4]. Bu natijalar kurashda ham raqib harakatining boshlang‘ich signallarini real vaziyatga yaqin sharoitda modellashtirish zarurligini kuchaytiradi.

Yuqori darajadagi ayollar kurashi bo‘yicha 2025-yilgi tahlil texnik-taktik faoliyat vazn toifasi, bellashuv ritmi va individual xususiyatlarga qarab farqlanishini ko‘rsatib, mashg‘ulot vositalarini real musobaqa talablariga moslashtirishni tavsiya etadi [5]. Shuning uchun barcha sportchilar uchun bir xil situatsion ssenariylar emas, balki ularning ustun turish tomoni, sevimli usullari, raqib profili va vazn toifasiga mos «individual taktika banki» tuzilishi lozim.

Uslubiyot samaradorligini baholash uchun to‘rtta indikator taklif etiladi: qarshi hujum samaradorligi koeffitsienti (muvaffaqiyatli qarshi hujumlar/urinishlar ×100%); taktik tanlov aniqligi; raqib signali paydo bo‘lishidan qarshi harakat boshlanishigacha bo‘lgan reaksiya vaqti; taktik variativlik. Bu ko‘rsatkichlar video-tahlil va ekspert bahosi orqali pretest–posttest formatida qayd qilinishi mumkin. Maxsus situatsion mashqlar, reaksiya topshiriqlari va taktik

simulyatsiyalarni qo‘llash qarshi hujum tayyorgarligini kuchaytirishga qaratilgan zamonaviy amaliy yondashuv sifatida ham taklif etilmoqda [6].

Xulosa.

Situatsion-taktik modellashtirish yuqori malakali kurashchi qizlarda qarshi hujumni texnik refleks emas, balki vaziyatni anglashga asoslangan taktika sifatida shakllantirish imkonini beradi. U raqib signallarini idrok etish, anticipatsiya, qaror qabul qilish va qarshi hujumni bajarishni yagona mashg‘ulot vazifasiga birlashtiradi. Individual texnik-taktik profil, vazn toifasi va musobaqa konteksti hisobga olinganda uslubiyotning amaliy qiymati oshadi. Kelgusidagi pedagogik tajribada taklif etilgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlarini taqqoslash uslubiyot samaradorligini statistik jihatdan tekshirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. López González D. E. Determinant factors for the frequency of successful technical-tactical combinations in the standing position from the 2009 Women’s Senior World Wrestling Championships // International Journal of Wrestling Science. – 2011. – Vol. 1, No. 2. – P. 19–25. – DOI: 10.1080/21615667.2011.10878926.

2. Russo G., Ottoboni G. The perceptual-cognitive skills of combat sports athletes: A systematic review // Psychology of Sport and Exercise. – 2019. – Vol. 44. – P. 60–78. – DOI: 10.1016/j.psychsport.2019.05.004.

3. Milazzo N., Farrow D., Ruffault A., Fournier J. F. Do karate fighters use situational probability information to improve decision-making performance during on-mat tasks? // Journal of Sports Sciences. – 2016. – Vol. 34, No. 16. – P. 1547–1556. – DOI: 10.1080/02640414.2015.1122824.

4. Menescardi C., Falco C., Ros C., Morales-Sánchez V., Hernández-Mendo A. Development of a Taekwondo Combat Model Based on Markov Analysis // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – Art. 2188. – DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02188.

5. Grigore (Vuc) E.-A., Talaghir L.-G., Moisescu P. C., Grigore A. High-level competition, an essential benchmark for establishing the means of training Olympic-level female wrestlers // Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Fascicle XV, Physical Education and Sport Management. – 2025. – No. 1. – P. 98–106. – DOI: 10.35219/efms.2025.1.07.

6. Kayumov K. M. Improving the efficiency of counter-attacking technical skills in free style wrestlers within competitive activities // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2026. – Vol. 7, No. 4. – P. 305–313. – DOI: 10.37547/mesmj-V7-I4-38.

RHM MAXSUS SPORT USKUNASI VA DASTURIY TA’MINOTI ASOSIDA YAKKAKURASHCHILARNING EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Shukurov Rahim Salimovich
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O‘zbekiston
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi professori, p.f.f.d. (PhD)
r.shukurov@buxdu.uz
0009-0005-3983-2618

Annotatsiya: This paper substantiates a methodological model for developing flexibility in combat-sport athletes using the RHM special sports apparatus and its supporting software. The technological basis combines the industrial design protected by Patent SAP 2889 and the registered computer program DGU 60998, with emphasis on individualized positioning, controlled stretching, progressive load regulation and repeated assessment. The proposed protocol is grounded in contemporary evidence on range-of-motion development and in the methodological principles of combat-sport training. The paper presents a conference-level methodological framework and does not claim causal efficacy until the technology is evaluated in a controlled pedagogical experiment.

Kalit so‘zlar: *RHM technology, flexibility, combat sports, stretching, sports apparatus, individualization, range of motion.*

Kirish. Yakkakurash sport turlarida texnik harakatlarni yuqori sifatda bajarish kuch, tezkorlik, koordinatsiya va yetarli harakat amplitudasining o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq. Tashlash, himoya, qarshi hujum, burilish va tayanch holatini tez o‘zgartirishda bo‘g‘imlarning harakatchanligi hamda mushak-pay kompleksining funksional moslashuvchanligi muhim omil hisoblanadi. Jangovar sportlarda egiluvchanlik ayrim texnik harakatlarni to‘liq amplitudada bajarish uchun zarur ekani xalqaro adabiyotlarda ham qayd etilgan [3]. Cho‘zilish mashqlari bir martalik qo‘llanganda ham harakat amplitudasini oshirishi mumkin [2], muntazam va to‘g‘ri dozalangan mashg‘ulotlar esa uzoq muddatli moslashuvlarni shakllantirishga xizmat qiladi [4]. Shu bilan birga, sportchilarda cho‘zilish bo‘yicha tadqiqotlarning katta qismi oddiy mashqlar bilan cheklangan, yuqori egiluvchanlik talab qiladigan sport turlari va maxsus uskunalar bo‘yicha dalillar nisbatan kam [1].

Mazkur ilmiy-uslubiy muammo RHM texnologiyasini ishlab chiqishga asos bo‘ldi. Texnologiya ikki o‘zaro bog‘liq komponentdan iborat: “Gimnastikachilar va kurashchilarning belini cho‘zish uchun moslama” nomli sanoat namunasi (SAP 2889) hamda “RHM maxsus sport uskunasi vositasida yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish metodikasi” nomli EHM dasturi (DGU 60998) [5, 6]. Ularning birgalikdagi metodik vazifasi sportchining holatini barqarorlashtirish, cho‘zilish yuklamasini individuallashtirish va mashg‘ulot jarayonini nazoratli ketma-ketlikda tashkil etishdan iborat.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi RHM maxsus sport uskunasi va uning dasturiy-metodik ta’minoti asosida yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirishning xavfsiz, bosqichli va individuallashtirilgan modelini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslashdan iborat. Maqsadga erishish uchun: zamonaviy cho‘zilish va egiluvchanlikka oid ilmiy dalillarni umumlashtirish; RHM uskunasining funksional imkoniyatlarini tahlil qilish; SAP 2889 va DGU 60998 hujjatlarining metodik mazmunini uyg‘unlashtirish; foydalanish bosqichlari hamda pedagogik nazorat mezonlarini shakllantirish vazifalari belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Ish nazariy-metodik xarakterga ega bo‘lib, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, hujjatlarni kontent-tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, biomekanik tavsiflash va metodik modellashtirish usullaridan foydalanildi. Xorijiy ilmiy asos sifatida Scopus bazasida indekslanadigan nufuzli sport jurnallarida chop etilgan sistematik sharh va meta-tahlillar tanlandi [1–4]. RHM texnologiyasining huquqiy va texnologik asoslari sifatida SAP 2889 sanoat namunasi patenti hamda DGU 60998 dasturiy mahsulot guvohnomasidagi rasmiy ma’lumotlar qabul qilindi [5, 6].



1-rasm. RHM maxsus sport uskunasining amaliy qo‘llanishi va RHM texnologiyasi logotipi (muallif fotosi)

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tahlil natijasida RHM texnologiyasidan foydalanish uchun besh bosqichli metodik algoritm shakllantirildi. Birinchi bosqichda sportchining dastlabki funksional holati, bel va orqa mushak zanjirining harakatchanligi, oldingi jarohatlar va subyektiv noqulaylik holati aniqlanadi. Ikkinchi bosqichda sportchi uskunada to‘g‘ri joylashtiriladi va tayanch elementlari individual antropometrik xususiyatlarga moslanadi. Uchinchi bosqichda cho‘zilish harakati og‘riqsiz diapazonda, keskin silkinishlarsiz va murabbiy nazoratida bajariladi. To‘rtinchi bosqichda yuklama sportchining javob reaksiyasiga qarab progressiv ravishda boshqariladi. Beshinchi bosqichda qayta baholash o‘tkazilib, keyingi mashg‘ulot uchun individual vazifa belgilanadi.

Ushbu algoritmning metodik ustunligi cho‘zilish jarayonini “bir xil mashqni barcha sportchilarga bir xil hajmda berish” yondashuvidan chiqarib, individual nazorat qilinadigan pedagogik jarayonga aylantirishidir. Behm va hammualliflarning meta-tahlili bir martalik cho‘zilishdan keyin harakat amplitudasida kichik, ammo barqaror ijobiy o‘zgarishlar kuzatilishini ko‘rsatgan [2]. Konrad va hammualliflar esa muntazam cho‘zilish dasturlari uzoq muddatli ROM o‘sishini ta’minlashi mumkinligini qayd etgan [4]. RHM uskunasi ana shu ilmiy tamoyillarni maxsus tayanch va boshqariladigan holat orqali amaliy mashg‘ulotga integratsiya qilish uchun ishlab chiqilgan.

Patent hujjatiga ko‘ra, SAP 2889 sanoat namunasining nomi “Gimnastikachilar va kurashchilarning belini cho‘zish uchun moslama” bo‘lib, patent egasi Shukurov Rahim Salimovich, sanoat namunasi mualliflari Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloyevich, Shukurov Rahim Salimovich, Saidova Mahbuba Ayubovna va Shukurov Halim Salimovichdir; namuna 2026-yil 4-iyulda davlat reyestrida ro‘yxatdan o‘tkazilgan [6]. DGU 60998 bo‘yicha esa dastur muallifi va huquq egasi Shukurov Rahim Salimovich bo‘lib, dastur 2026-yil 7-martda davlat reyestrida ro‘yxatdan o‘tkazilgan [5]. Shu sababli RHM texnologiyasining ilmiy-amaliy yangiligi faqat moslamaning konstruktiv ko‘rinishida emas, balki uni qo‘llashning individual va nazoratli metodikasini dasturiy shaklda tizimlashtirishida namoyon bo‘ladi.





2-rasm. RHM texnologiyasining huquqiy asoslari: SAP 2889 sanoat namunasi patenti va DGU 60998 dasturiy mahsulot guvohnomasi

RHM uskunasidan foydalanishda xavfsizlik birlamchi mezon bo‘lishi lozim. Mashq og‘riqni “yengib o‘tish” tamoyiliga emas, nazorat qilinadigan harakat diapazoniga asoslanadi. O‘tkir bel og‘rig‘i, yaqinda olingan jarohat yoki nevrologik belgilar mavjud bo‘lganda mashg‘ulotni davom ettirishdan oldin tibbiy ko‘rik talab etiladi. Uskuna murabbiyni almashtirmaydi; aksincha, uning kuzatuvini, yuklamani individuallashtirishini va qayta aloqa berishini tizimli qiladi. Mazkur yondashuv Shukurovning Turon va yakkakurashlarni o‘qitish metodikasiga oid ishlarda ilgari surilgan bosqichlilik, xavfsizlik va individual yondashuv tamoyillari bilan hamohangdir [7–9].

Ushbu maqola nazariy-metodik ish bo‘lgani sababli RHM texnologiyasining samaradorligi bo‘yicha foiz, p-qiymat yoki effekt hajmi kabi eksperimental ko‘rsatkichlar keltirilmaydi. Keyingi bosqichda nazorat guruhi ishtirokidagi pedagogik tajriba o‘tkazilib, harakat amplitudasi, funksional testlar, texnik bajarilish sifati va subyektiv noqulaylik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba boshi va oxiri tahlili amalga oshirilishi zarur. Bu yondashuv uskunaning haqiqiy ta’sirini ilmiy dalillar bilan baholashga imkon beradi.

Xulosa. RHM maxsus sport uskunasi va DGU 60998 dasturiy-metodik ta’minoti yakkakurashchilarning egiluvchanligini rivojlantirish jarayonini individual, nazoratli va bosqichli tashkil etishga yo‘naltirilgan yagona texnologik yondashuvni shakllantiradi. SAP 2889 bilan himoyalangan moslama sportchining tana holatini barqaror tashkil etish imkonini bersa, dasturiy komponent dastlabki baholash, yuklamani moslashtirish, qayta aloqa va qayta nazorat ketma-ketligini tizimlashtiradi. Ilmiy adabiyotlar cho‘zilish mashqlarining harakat amplitudasiga ijobiy ta’sirini qo‘llab-quvvatlaydi, biroq maxsus RHM texnologiyasining samaradorligi alohida nazoratli pedagogik tajriba orqali tasdiqlanishi lozim. Shu sababli mazkur metodik model RHM texnologiyasini kelgusida eksperimental tekshirish va sport amaliyotiga ilmiy asosda joriy etish uchun tayanch platforma sifatida qaraladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1) Afonso J., Andrade R., Rocha-Rodrigues S., Nakamura F.Y., Sarmento H. et al. What We Do Not Know About Stretching in Healthy Athletes: A Scoping Review with Evidence Gap Map from 300 Trials // Sports Medicine. – 2024. – Vol. 54. – P. 1517–1551. DOI: 10.1007/s40279-024-02002-7.

2) Behm D.G., Alizadeh S., Daneshjoo A., Hadjizadeh Anvar S., Graham A. et al. Acute Effects of Various Stretching Techniques on Range of Motion: A Systematic Review with Meta-Analysis // Sports Medicine - Open. – 2023. – Vol. 9. – Art. 107. DOI: 10.1186/s40798-023-00652-x.

3) Franchini E., Herrera-Valenzuela T. Developing flexibility for combat sports athletes // Revista de Artes Marciales Asiáticas. – 2021. – Vol. 16, No. 1s. – P. 192–203. DOI: 10.18002/rama.v16i1s.7005.

4) Konrad A., Alizadeh S., Daneshjoo A., Hadjizadeh Anvar S., Graham A. et al. Chronic effects of stretching on range of motion with consideration of potential moderating variables: A

systematic review with meta-analysis // Journal of Sport and Health Science. – 2024. – Vol. 13, No. 2. – P. 186–194. DOI: 10.1016/j.jshs.2023.06.002.

5) O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi. “RHM maxsus sport uskunasi vositasida yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning egiluvchanligini rivojlantirish metodikasi”: EHM uchun yaratilgan dastur, DGU 60998. – Davlat reyestrida 07.03.2026-yilda ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

6) O‘zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi. “Gimnastikachilar va kurashchilarning belini cho‘zish uchun moslama”: sanoat namunasi patenti, SAP 2889. – Davlat reyestrida 04.07.2026-yilda ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

7) Shukurov R.S. Turon milliy yakkakurashi: o‘quv qo‘llanma. – Buxoro: Durdona, 2012.

8) Shukurov R.S. Turon kurashi va uni o‘qitish metodikasi: darslik. – Buxoro: Sadriddin Salim Buxoriy (Durdona), 2023. – 209 b.

9) Shukurov R.S. Turon kurashi va uni o‘qitish metodikasi: o‘quv qo‘llanma. – Buxoro: Durdona, 2024. – 244 b.

KURASH VA BOSHQA KURASH TURLARI (SAMBO, DZYUDO) ASOSIDAGI MASHG‘ULOTLARNING JISMONIY SIFATLARGA TA’SIRINI QIYOSIY TAHLIL QILISH

Mamanazarov Akmal Anvarovich
Buxoro Davlat Universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
mamanazarovakmal152@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada kurash, sambo va dzyudo sport turlari asosidagi mashg‘ulotlarning talabalar jismoniy sifatlariga (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik) ta’sir darajasi nazariy jihatdan qiyosiy tahlil qilingan. Har uch kurash turining texnik-taktik xususiyatlari, mashg‘ulot tuzilishi va yuklama tavsifi o‘rtasidagi o‘xshashlik va farqlar ochib berilgan. Tahlil natijasida har bir kurash turining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi nisbiy ustunlik jihatlari aniqlangan va oliy ta’lim muassasalarida ulardan integratsion tarzda foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *kurash, sambo, dzyudo, jismoniy sifatlar, qiyosiy tahlil, kuch tayyorgarligi, chidamlilik, texnik-taktik tayyorgarlik.*

Аннотация

В данной статье представлен теоретический сравнительный анализ степени влияния занятий на основе таких видов спорта, как национальная борьба кураш, самбо и дзюдо, на физические качества студентов (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Раскрыты сходства и различия между технико-тактическими особенностями, структурой занятий и характером нагрузки трёх видов борьбы. В результате анализа выявлены относительные преимущества каждого вида борьбы в развитии физических качеств, разработаны рекомендации по их интеграционному применению в высших образовательных учреждениях.

Ключевые слова: *кураш, самбо, дзюдо, физические качества, сравнительный анализ, силовая подготовка, выносливость, технико-тактическая подготовка.*

Annotation

This article presents a theoretical comparative analysis of the degree to which training based on such sports as national kurash wrestling, sambo, and judo affects the physical qualities of students (strength, speed, endurance, agility, flexibility). The similarities and differences between the technical-tactical features, training structure, and load characteristics of the three wrestling types are revealed. As a result of the analysis, the relative advantages of each wrestling type in developing physical qualities have been identified, and recommendations for their integrated application in higher education institutions have been developed.

Keywords: kurash, sambo, judo, physical qualities, comparative analysis, strength training, endurance, technical-tactical training.

Kirish

Kurash sport turlari orasida kurash, sambo va dzyudo o‘zaro yaqin, biroq bir qator texnik-taktik va qoidaviy jihatlardan farqlanuvchi yo‘nalishlar hisoblanadi. Bu uch sport turi ham talabalar jismoniy tarbiyasida keng qo‘llanilib, ularning har biri sportchi organizmiga o‘ziga xos yuklama beradi va turli jismoniy sifatlarning rivojlanishiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda qaysi kurash turi qanday jismoniy sifatni ustuvor rivojlantirishini bilish o‘quv dasturlarini ilmiy asoslangan holda tuzish, mashg‘ulotlarni maqsadli yo‘naltirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurash tik holatdagi kurash bo‘lib, unda asosan uloqtirish texnikasi ustuvorlik qiladi va yerga tushgandan so‘ng kurash to‘xtatiladi. Sambo va dzyudo esa tik kurashdan tashqari, yerda davom etadigan kurash (parter) elementlarini ham o‘z ichiga oladi, bu esa ularning jismoniy tayyorgarlikka qo‘yadigan talablarini kengaytiradi. Shu farqlar asosida uchala sport turining talabalar jismoniy sifatlariga ta’sirini ilmiy jihatdan qiyoslash dolzarb pedagogik-metodik ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi — kurash, sambo va dzyudo asosidagi mashg‘ulotlarning talabalar jismoniy sifatlariga ta’sirini nazariy-qiyosiy tahlil qilish va ularning jismoniy tarbiya jarayonidagi o‘rnini ilmiy asoslashdan iborat.

Ushbu maqsad doirasida quyidagi vazifalar belgilandi:

— uch kurash turining texnik-taktik va qoidaviy xususiyatlarini tahlil qilish;
— har bir sport turining mashg‘ulot tuzilishi va yuklama xarakterini aniqlash;
— kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik sifatlariga ko‘ra qiyosiy tahlil o‘tkazish;
— har bir kurash turining nisbiy ustunlik va cheklov jihatlarini ochib berish;
— oliy ta’lim muassasalarida ulardan integratsion foydalanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda maxsus-ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, qiyosiy-tipologik tahlil, pedagogik kuzatuv natijalarini tizimlashtirish, shuningdek turli sport turlari bo‘yicha mavjud tayyorgarlik dasturlarini qiyoslash metodlaridan foydalanildi.

Kurash, sambo va dzyudoning texnik-taktik xususiyatlari

Kurashda kurashchilar bir-birining belbog‘idan ushlab turadi, bu esa qo‘l va yelka kamari mushaklarining statik-dinamik kuchini, shuningdek tanani boshqarish (bel-tos) qobiliyatini alohida rivojlantirishni talab qiladi. Uloqtirish texnikasi asosan tortish, ko‘tarish va burish harakatlari orqali amalga oshiriladi, bu esa tezkor-kuch va portlovchi kuch sifatlarini faol shakllantiradi.

Sambo aralash kurash turi bo‘lib, unda tik kurash bilan bir qatorda bo‘g‘ish va bo‘g‘im burish (bolevoy) usullari qo‘llaniladi. Bu esa nafaqat kuch, balki egiluvchanlik, bo‘g‘imlar harakatchanligi va statik chidamlilikni ham rivojlantirishni taqozo etadi. Sambochilar mashg‘ulotlarida parterdagi kurash ulushi yuqori bo‘lgani sababli, qorin va bel mushaklarining statik kuch chidamliligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo esa uloqtirish texnikasi (nagi-vaza) va yerdagi kurash texnikasi (ne-vaza)ning uyg‘un qo‘llanilishiga asoslangan. Dzyudochilar mashg‘ulotlarida tezkor reaktsiya, muvozanatni boshqarish va yuqori darajadagi umumiy chidamlilik talab etiladi, chunki musobaqa davomida tik va yerdagi kurash tez-tez almashinib turadi.

Jismoniy sifatlarga ta’sirini qiyosiy tahlil qilish

1. Kuch sifatlariga ta’siri

Kurashda kuch sifatlari, xususan qo‘l, yelka va bel-tos mushaklarining maksimal hamda tezkor kuchi eng yuqori darajada rivojlanadi, chunki g‘alaba asosan raqibni tik holatda uloqtirishga bog‘liq. Sambo va dzyudoda kuch sifatlari ham muhim, biroq ular ko‘proq umumiy tanadagi kuch

taqsimoti va bo‘g‘imlarni mustahkamlashga yo‘naltirilgan, chunki texnika xilma-xilligi (uloqtirish + parter) kuchni turli mushak guruhlariga tarqatishni talab qiladi.

2. Tezkor-kuch va tezlik sifatlariga ta’siri

Uchala sport turida ham tezkor-kuch sifatlari muhim o‘rin tutadi, biroq milliy kurashda bu sifat eng yuqori darajada namoyon bo‘ladi, chunki uloqtirish harakati bir zumda, maksimal tezlik va kuch bilan bajarilishi shart. Dzyudoda tezlik sifatlari texnik kombinatsiyalarni tez bajarishda, samboda esa asosan hujum-himoya almashinuvining tezligida namoyon bo‘ladi.

3. Chidamlilikka ta’siri

Sambo va dzyudo mashg‘ulotlari, parter kurashining mavjudligi sababli, umumiy va maxsus chidamlilikni milliy kurashga nisbatan kengroq rivojlantiradi, chunki musobaqa davomida harakatlar uzluksiz va uzoq davom etadi. Milliy kurashda esa kurash qisqa, intensiv epizodlardan iborat bo‘lgani uchun asosan tezkor-kuch chidamliligi rivojlanadi, umumiy aerob chidamlilikka ta’siri nisbatan kamroq.

4. Chaqqonlik va koordinatsiyaga ta’siri

Dzyudo texnikasining xilma-xilligi va tik hamda yerdagi kurash orasida tez almashinish zarurati sababli, chaqqonlik va nerv-mushak koordinatsiyasini rivojlantirishda boshqa ikki turga nisbatan biroz ustunlikka ega. Samboda bo‘g‘im burish texnikalari mikrokoordinatsiyani, milliy kurashda esa makro-koordinatsiya (tana muvozanati, uloqtirish paytidagi fazoviy yo‘nalish)ni rivojlantiradi.

5. Moslashuvchanlik (egiluvchanlik)ga ta’siri

Bo‘g‘im burish texnikalari mavjudligi sababli sambo mashg‘ulotlari bo‘g‘imlar harakat amplitudasini va umumiy egiluvchanlikni eng yuqori darajada rivojlantiradi. Dzyudo va kurashda ham egiluvchanlik zarur, biroq ular ko‘proq maxsus (kurashga xos) egiluvchanlikka, ya’ni bel, yelka va tos bo‘g‘imlari harakatchanligiga yo‘naltirilgan.

Natijalarning umumlashtirilgan taqqoslash jadvali

Yuqoridagi tahlil natijalarini umumlashtirib, quyidagi shartli xulosani keltirish mumkin: kurash — maksimal va tezkor kuchni, dzyudo — chaqqonlik va umumiy chidamlilikni, sambo esa — moslashuvchanlik va statik kuch chidamliligini nisbatan yuqoriroq darajada rivojlantiradi. Bu farqlar har bir sport turining texnik-taktik tuzilishidan kelib chiqadi va ularni bir-biridan ustun yoki kam deb baholash emas, balki jismoniy tarbiya jarayonida to‘g‘ri va maqsadli tanlash uchun asos sifatida qo‘llash lozim.

Oliy ta’lim muassasalarida integratsion yondashuvni qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar

O‘tkazilgan qiyosiy tahlil asosida jismoniy tarbiya jarayonini boyitish maqsadida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

— asosiy mashg‘ulotlar milliy kurash negizida tashkil etilib, tezkor-kuch va maksimal kuch sifatlarini rivojlantirishga e’tibor qaratilsin;

— mashg‘ulot dasturiga sambodan olingan bo‘g‘im mustahkamlovchi va egiluvchanlik mashqlari qo‘shimcha modul sifatida kiritilsin;

— dzyudo uslubidagi tezkor kombinatsion mashqlar va parterga tez o‘tish elementlari koordinatsiya va chaqqonlikni oshirish uchun davriy tarzda qo‘llanilsin;

— talabalarning individual jismoniy xususiyatlariga qarab, har bir kurash turidan olingan elementlarning nisbati moslashtirilsin;

— uch sport turi elementlarining uyg‘unlashtirilgan qo‘llanilishi natijalari muntazam pedagogik testlar orqali kuzatib borilsin.

Bunday integratsion yondashuv talabalarning jismoniy sifatlarini bir tomonlama emas, balki har tomonlama va uyg‘un rivojlantirish imkonini beradi, shuningdek ularda turli kurash uslublariga moslashuvchanlikni oshiradi.

Xulosa

O‘tkazilgan nazariy-qiyosiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, kurash, sambo va dzyudo asosidagi mashg‘ulotlar talabalar jismoniy sifatlariga turlicha, biroq bir-birini to‘ldiruvchi ta’sir ko‘rsatadi. Kurash tezkor-kuch va maksimal kuchni, sambo — moslashuvchanlik va statik chidamlilikni, dzyudo esa chaqqonlik va umumiy chidamlilikni nisbatan yuqoriroq darajada rivojlantiradi. Ushbu

farqlarni hisobga olgan holda oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarini integratsion tarzda tashkil etish talabalarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama va muvozanatli rivojlantirish imkonini beradi. Kelgusi tadqiqotlarda ushbu nazariy xulosalarni amaliy pedagogik tajriba-sinov orqali statistik jihatdan tasdiqlash muhim ilmiy vazifa bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamanazarov A.A. National struggle by means of your students physical and technical training development methodology improvement, Journal of New Century Innovations, volume 79, issue 1, June 2025

2. Mamanazarov. A. Methodology for developing the physical and technical training of wrestlers, Excellencia International Multi-Disciplinary Journal of education 2024 voleum 02

3. Mamanazarov A.A. Physical fitness of a teenage wrestler ta’lim va innovatsion tadqiqotlar ilmiy va ilmiy texnik onlayn konferensiya 2023

4. Mamanazarov A.A. Миллий кураш воситасида талабаларинг жисмоний -техник тайёргарлигини ривожлантириш sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari 2025 yil 14-15 mart

5. Mamanazarov A. A. Physical fitness of a teenage wrestler volume:2 issue:5|2023 physical fitness of a teenage wrestler

6. Qoraboyev F. F. Et al. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and Teaching Methods. – 2023. – т. 2. – №. 19. – с. 42-45.

7. Корабоев Ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – с. 67.

YENGIL ATLETIKA SPORTCHILARDA BO‘G‘IM FUNKSIONAL BARQARORLIGI VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri,
p.f.d. (DSc), professor
m.j.abdullaev@buxdu.uz
orcid.org/0000-0003-0024-6097

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik hamda ularni kompleks rivojlantirish samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 60 nafar yengil atletikachi talaba ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratilgan. Tajriba guruhi 12 hafta davomida bo‘g‘imlar barqarorligi, muvozanat, proprioseptiv nazorat, plyometrik va tezkor-kuch mashqlarini uyg‘unlashtirgan dastur asosida shug‘ullangan. Bo‘g‘imlarning funksional holati Y-balance testi, bir oyoqda muvozanatni saqlash, tizza funksional nazorati va to‘piq harakat amplitudasi orqali, tezkor-kuch tayyorgarligi esa 30 m yugurish, joyidan uzunlikka va vertikal sakrash testlari yordamida baholangan. Tadqiqot natijalari tajriba guruhida barcha asosiy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy dinamika kuzatilganini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: bo‘g‘im funksional barqarorligi, tezkor-kuch tayyorgarligi, proprioseptiv nazorat, Y-balance testi, plyometrik mashqlar, sprint, sakrash, harakat nazorati.

KIRISH

Yengil atletikada sport natijasining yuqori darajada shakllanishi sportchining tezkor-kuch qobiliyatlari bilan bir qatorda tayanch-harakat apparatining funksional barqarorligiga ham bog‘liq. Ayniqsa, yugurish va sakrash mashqlarida tizza, to‘piq va son bo‘g‘imlariga takroriy va yuqori mexanik yuklamalar tushadi. Bo‘g‘imlarning yetarli darajadagi funksional barqarorligi

harakatlarni samarali bajarish, muvozanatni saqlash va mashg‘ulot yuklamalariga moslashishda muhim ahamiyat kasb etadi [1; 3; 10].

Tezkor-kuch tayyorgarligi yengil atletikachilarning yugurish tezligi, sakrash qobiliyati va portlovchi kuchini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Ushbu sifatlarni rivojlantirishda maxsus yugurish mashqlari, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, sakrash mashqlari va plyometrik vositalardan foydalaniladi [2; 4; 6; 9]. Biroq yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarni tashkil etishda bo‘g‘imlarning funksional holatini hisobga olmaslik ortiqcha mexanik yuklama va harakat samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli bo‘g‘im barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligini o‘zaro bog‘liq holda takomillashtirish zamonaviy sport mashg‘ulotlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [3; 5; 12].

O‘zbekistonda yengil atletikachilarni tayyorlash metodikasida sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish va texnik harakatlarni takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan [1; 2; 7; 8; 11]. Xorijiy tadqiqotlarda esa harakat sifati, funksional tayyorgarlik va sport natijasi o‘rtasidagi bog‘liqlik, shuningdek, jarohatlar xavfini kamaytirishda funksional mashqlar va harakat nazoratining ahamiyati ta’kidlangan [3; 4; 10; 12]. Shu nuqtai nazardan, yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash sport mashg‘ulotlarini individual va xavfsiz tashkil etish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi - yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash hamda ularni takomillashtirishga yo‘naltirilgan zamonaviy mashg‘ulot yondashuvlarining samaradorligini baholash.

MATERIALLAR VA TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 60 nafar yengil atletikachi talaba ishtirok etdi. Sportchilar tasodifiy ravishda tajriba guruhi (n=30) va nazorat guruhi (n=30) ga ajratildi. Tadqiqot 12 hafta davomida olib borilib, mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, 60 daqiqadan tashkil etildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy metodika asosida, tajriba guruhida esa bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligini birgalikda rivojlantirishga yo‘naltirilgan zamonaviy mashqlar majmuasi asosida tashkil etildi.

Tajriba dasturida tizza va to‘piq bo‘g‘imlari barqarorligini rivojlantiruvchi mashqlar, bir oyoqda muvozanatni saqlash, proprioseptiv mashqlar, rezina qarshiligida bajariladigan mashqlar, plyometrik sakrashlar, qisqa masofaga maksimal yugurish va tezkor-kuch mashqlari qo‘llanildi. Mashg‘ulot yuklamalari sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borildi. Bunda harakat texnikasi va bo‘g‘imlarning funksional holatini nazorat qilish asosiy metodik tamoyil sifatida belgilandi [1; 3; 4; 9].

Bo‘g‘imlarning funksional barqarorligini baholash uchun bir oyoqda muvozanatni saqlash testi, Y-balance testi, tizza bo‘g‘imining funksional nazorat testi va to‘piq bo‘g‘imi harakat amplitudasi baholandi. Tezkor-kuch tayyorgarligi esa 30 m yugurish, joyidan uzunlikka sakrash va vertikal sakrash testlari orqali aniqlandi. Testlar tajriba boshida va 12 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng qayta o‘tkazildi.

Olingan ma’lumotlar arifmetik o‘rtacha (M), standart og‘ish (SD), o‘zgarish foizi (%) va Studentning t-mezoni yordamida tahlil qilindi. Bo‘g‘im barqarorligi va tezkor-kuch ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash uchun korrelyatsion tahlildan foydalanildi. Statistik farq $p<0,05$ darajasida ishonchli deb qabul qilindi. Mazkur metodik yondashuv yengil atletikachilarning funksional tayyorgarligi, harakat samaradorligi va tezkor-kuch imkoniyatlarini kompleks baholash imkonini berdi.

NATIJALAR

12 haftalik pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarining bo‘g‘im funksional barqarorligi hamda tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlari qayta baholandi. Tajriba guruhida bo‘g‘imlarning funksional holatini mustahkamlash, proprioseptiv nazorat, muvozanat va plyometrik mashqlarni tezkor-kuch vositalari bilan uyg‘unlashtirish asosida barcha asosiy

ko‘rsatkichlarda ijobiy dinamika kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhlarining yakuniy natijalari Studentning *t*-mezoni yordamida statistik jihatdan baholandi.

1-jadval.

Yengil atletikachilarning bo‘g‘im funksional barqarorligi va tezkor-kuch ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=60)

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi T.B. (M±SD)	Tajriba guruhi T.O. (M±SD)	Nazorat guruhi T.B. (M±SD)	Nazorat guruhi T.O. (M±SD)	t	p
Y-balance testi, sm	86,4±4,8	92,7±4,1	86,8±4,6	89,1±4,5	5,47	<0,001
Bir oyoqda muvozanat, s	28,6±5,2	38,4±5,0	29,1±5,1	33,2±5,0	7,44	<0,001
Tizza funksional nazorati, ball	7,2±1,1	9,0±0,8	7,3±1,0	8,1±0,9	7,25	<0,001
To‘piq harakat amplitudasi, °	34,8±3,2	38,6±2,9	35,1±3,1	36,4±3,0	4,82	<0,001
30 m yugurish, s	4,72±0,28	4,39±0,24	4,70±0,27	4,57±0,26	4,90	<0,001
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	218,4±15,6	238,7±14,2	219,1±15,3	227,5±15,0	5,27	<0,001
Vertikal sakrash, sm	42,6±4,7	49,8±4,3	42,9±4,5	46,0±4,4	6,19	<0,001

Izoh: *T.B. — tajriba boshi; T.O. — tajriba oxiri; TG — tajriba guruhi; NG — nazorat guruhi; n — ishtirokchilar soni; M — arifmetik o‘rtacha qiymat; SD — standart og‘ish; t — Student mezoni; p — statistik ishonchlilik darajasi; s — soniya; sm — santimetr; ° — daraja; ball — baholash birligi. p<0,001 — statistik jihatdan yuqori darajada ishonchli farq.*

Jadval ma’lumotlariga ko‘ra, tajriba guruhida Y-balance **testi** natijasi 86,4±4,8 sm dan 92,7±4,1 sm gacha oshgan, ya’ni 7,29% ijobiy o‘zgarish kuzatilgan. Bir oyoqda muvozanatni saqlash vaqti 28,6±5,2 soniyadan 38,4±5,0 soniyagacha oshib, 34,27% ga yaxshilangan. Tizza bo‘g‘imining funksional nazorati 7,2±1,1 balldan 9,0±0,8 ballgacha, to‘piq bo‘g‘imi harakat amplitudasi esa 34,8±3,2° dan 38,6±2,9° gacha oshgan. Mazkur o‘zgarishlar tajriba dasturida muvozanat, proprioseptiv va funksional barqarorlikka yo‘naltirilgan mashqlarning ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi.

Tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlarida ham sezilarli o‘sish aniqlandi. 30 m yugurish natijasi 4,72±0,28 soniyadan 4,39±0,24 soniyagacha yaxshilangan, joyidan uzunlikka sakrash ko‘rsatkichi 218,4±15,6 sm dan 238,7±14,2 sm gacha, vertikal sakrash esa 42,6±4,7 sm dan 49,8±4,3 sm gacha oshgan. Nazorat guruhida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan bo‘lsa-da, ular tajriba guruhidagi natijalardan past bo‘ldi. Statistik tahlil natijalarida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha p<0,001 darajasidagi ishonchli farqlar qayd etildi.

Olingan natijalar bo‘g‘imlarning funksional barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni tezkor-kuch tayyorgarligi bilan kompleks qo‘llash yengil atletikachilarning harakat nazorati va tezkor-kuch imkoniyatlarini birgalikda takomillashtirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, muvozanat va funksional barqarorlik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi bilan bir vaqtda 30 m yugurish hamda sakrash natijalarining oshishi ushbu ikki yo‘nalish o‘rtasidagi funksional bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasida muhim o‘zaro bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida Y-balance testi, bir oyoqda muvozanatni saqlash, tizza funksional nazorati va to‘piq bo‘g‘imi harakat amplitudasi ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi bilan bir qatorda 30 m yugurish, joyidan uzunlikka va vertikal sakrash natijalari ham sezilarli darajada yaxshilandi. Bu holat bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi harakatlarni samarali bajarish va tezkor-kuch imkoniyatlarini namoyon etishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi [1; 3; 4; 9].

Bo‘g‘im barqarorligini rivojlantiruvchi proprioseptiv, muvozanat va funksional mashqlarni plyometrik hamda tezkor-kuch mashqlari bilan birgalikda qo‘llash tajriba guruhida yuqori natijalarni ta’minladi. Xususan, 30 m yugurish natijasining 4,72±0,28 soniyadan 4,39±0,24 soniyagacha yaxshilanishi, joyidan uzunlikka sakrashning 218,4±15,6 sm dan 238,7±14,2 sm gacha va vertikal sakrashning 42,6±4,7 sm dan 49,8±4,3 sm gacha oshishi bo‘g‘imlarning funksional tayyorgarligi va tezkor-kuch imkoniyatlari o‘rtasidagi amaliy bog‘liqlikni ko‘rsatadi [2; 6; 7; 11]. Ushbu natijalar sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida mashqlarni kompleks va izchil tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi.

Umuman, tadqiqot natijalari yengil atletikachilar tayyorgarligida bo‘g‘imlarning funksional barqarorligini alohida emas, balki tezkor-kuch tayyorgarligi bilan o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatdi. Mashg‘ulotlarda tizza va to‘piq bo‘g‘imlari barqarorligini mustahkamlash, muvozanat va proprioseptiv nazoratni yaxshilash hamda keyingi bosqichlarda plyometrik va sprint mashqlarini qo‘llash sportchilarning harakat samaradorligini oshirishi mumkin. Mazkur xulosalar mavjud ilmiy-metodik manbalardagi yondashuvlar bilan hamohangdir [1; 3; 5; 10; 12].

XULOSA

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari yengil atletikachilarda bo‘g‘imlarning funksional barqarorligi va tezkor-kuch tayyorgarligi o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. 12 haftalik mashg‘ulot dasturi davomida tajriba guruhida Y-balance testi, bir oyoqda muvozanatni saqlash, tizza funksional nazorati va to‘piq harakat amplitudasi kabi ko‘rsatkichlarda ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Shu bilan birga, 30 m yugurish, joyidan uzunlikka sakrash va vertikal sakrash natijalarining yaxshilanishi bo‘g‘im funksional barqarorligini rivojlantirish tezkor-kuch sifatlarining samarali namoyon bo‘lishiga yordam berishini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida bo‘g‘imlar barqarorligi, proprioseptiv qobiliyat, muvozanat va harakat nazoratini rivojlantirish mashqlarini tezkor-kuch hamda plyometrik mashqlar bilan kompleks tarzda qo‘llash maqsadga muvofiq. Ayniqsa, tizza va to‘piq bo‘g‘imlarining funksional holatini mustahkamlash, muvozanatni takomillashtirish va harakat amplitudasini optimallashtirish sportchining tezlik va sakrash ko‘rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqishda funksional barqarorlik va tezkor-kuch tayyorgarligini o‘zaro bog‘liq holda, bosqichma-bosqich va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 300 b.

2. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – Toshkent: O‘zDJTI, 1998. – 126 b.

3. Andrews J.R., Harrelson G.L., Wilk K.E. Physical Rehabilitation of the Injured Athlete. – 4th ed. – Philadelphia: Elsevier, 2012. – 729 p.

4. Brewer C. Athletic Movement Skills: Training for Sports Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2017. – 416 p.

5. Harrelson G.L. Physical Rehabilitation of the Injured Athlete. – 3rd ed. – Philadelphia: Saunders, 2004. – 680 p.

6. Korchemny R. Innovations in Speed Development: An Advanced Model: Resistance and Assistance Training for Speed Related Sports. – 1994. – 142 p.

7. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 1989. – 26 b.

8. Qudratov R.Q., Abdumalikov R., Xoldorov T.X. Sog‘lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport. – Toshkent, 2003.

9. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2015. – 238 b.

10. Schenck R.C. Athletic Training and Sports Medicine. – 3rd ed. – Rosemont: American Academy of Orthopaedic Surgeons, 1999. – 925 p.

11. Shokirjonova K.T. Yengil atletika: musobaqa qoidalari. – Toshkent: Lider Press, 2007. – 352 b.

12. Starkey C. Athletic Training and Sports Medicine: An Integrated Approach. – Burlington: Jones & Bartlett Publishers, 2013. – 678 p.

13. Wulf G., Lewthwaite R. Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. – *Psychonomic Bulletin & Review,* 2016. – Vol. 23. – P. 1382–1414.

14. Yusupov I.A. va boshq. O‘zbekiston yengil atletikachilarining chet el musobaqalarida 2018–2021-yillardagi ishtiroki tahlili. – *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS),* 2021. – Vol. 1, No. 3. – B. 304–312.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ: КОНТРОЛИРУЕМОЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Q.P.Arslonov
Buxoro davlat universiteti, Sport nazariyasi
va metodikasi kafedrasi professori
arslanovqaxramon@gmail.com

Аннотация

В статье представлена методика совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля и результаты ее экспериментальной проверки. В исследовании приняли участие 72 спортсмена, распределенные на контрольную (n=36) и экспериментальную (n=36) группы. Для оценки подготовленности использовались шесть технических тестов, характеризующих захват и выведение из равновесия, подножку и зацеп, броски через плечо или бедро, бросок вперед, бросок назад, а также защитные и контратакующие действия. Результаты показали более выраженную положительную динамику в экспериментальной группе. Прирост показателей составил 18,7–26,8%, тогда как в контрольной группе – 6,9–10,3%. Наиболее значительные изменения отмечены в тестах «Защита и контратака» (26,8%) и «Бросок вперед» (24,1%). Полученные результаты подтверждают эффективность применения ситуационных упражнений, вариативных технических комбинаций, индивидуализации тренировочных заданий и постепенного усложнения нагрузки в процессе технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Ключевые слова: *вольная борьба, борцы, технико-тактическая подготовка, технические действия, тактические навыки, спортивная тренировка, ситуационные упражнения, контратака.*

Введение

Вольная борьба относится к сложным и динамичным видам спортивных единоборств, в которых эффективность соревновательной деятельности определяется уровнем физической, технической и тактической подготовленности спортсмена. Успешное ведение поединка требует не только высокого уровня силы, быстроты, выносливости и координационных способностей, но и умения своевременно выбирать и реализовывать технические действия с учетом постоянно изменяющейся ситуации. В связи с этим совершенствование технико-тактической подготовки борцов вольного стиля является актуальной задачей современной теории и методики спортивной тренировки.

По мнению В.Н. Платонова, достижение высокого спортивного результата обеспечивается комплексным развитием различных сторон подготовленности спортсмена и рациональным управлением тренировочным процессом [1]. Л.П. Матвеев также рассматривает спортивную подготовку как целостную систему, в которой физическая, техническая и тактическая подготовка должны находиться во взаимосвязи [3]. При этом специальная физическая подготовленность создает необходимые предпосылки для эффективного выполнения технических действий и их сохранения в условиях соревновательного утомления [2].

Особое значение для борцов имеет совершенствование техники и тактики ведения поединка. Г.С. Туманян отмечает необходимость формирования устойчивых технических навыков, их вариативности и способности применять приемы в различных условиях противоборства [7]. Ю.А. Шахмурадов подчеркивает, что многолетняя подготовка борцов должна строиться с учетом специфики соревновательной деятельности и закономерностей формирования технического мастерства [9]. Тактическая подготовка, в свою очередь, предполагает развитие способности анализировать действия соперника, прогнозировать их развитие и своевременно выбирать наиболее эффективный вариант атаки или контратаки [11].

Современная методика спортивной подготовки также предполагает индивидуализацию тренировочных воздействий с учетом уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов [4, 5]. А.А. Новиков и А.А. Карелин подчеркивают важность комплексного развития физических, технических и тактических компонентов спортивного мастерства и их интеграции в условиях, приближенных к соревновательной деятельности [6, 10]. Рациональное программирование тренировочного процесса позволяет целенаправленно изменять содержание и величину нагрузок, обеспечивая последовательное совершенствование спортивного мастерства [12].

Таким образом, анализ научно-методической литературы показывает, что повышение эффективности подготовки борцов вольного стиля требует комплексного совершенствования технических действий и тактических навыков при одновременном развитии специальной физической подготовленности. Вместе с тем сохраняется необходимость экспериментальной проверки методик, направленных на повышение эффективности технико-тактических действий в условиях систематической тренировочной работы.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось с целью экспериментальной проверки эффективности разработанной методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. В исследовании приняли участие 72 спортсмена, которые методом случайного распределения были разделены на контрольную (n=36) и экспериментальную (n=36) группы. Спортсмены обеих групп имели сопоставимый уровень предварительной технической и физической подготовленности.

В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся по традиционной программе спортивной подготовки. В экспериментальной группе применялась разработанная методика, предусматривающая комплексное совершенствование технических действий, тактического мышления и способности применять освоенные приемы в условиях, приближенных к соревновательному поединку. Основное внимание уделялось вариативности атакующих и защитных действий, быстроте принятия тактических решений, переходу от одного технического действия к другому, а также совершенствованию контратакующих действий.

Для оценки эффективности методики использовался комплекс из шести технических тестов, отражающих основные компоненты технико-тактической подготовленности борцов:

- T1 – Grip and Off-Balancing – захват и выведение соперника из равновесия;
- T2 – Foot Sweeping/Hooking Technique – выполнение подножки или зацепа;
- T3 – Shoulder or Hip Throw – выполнение броска через плечо или бедро;
- T4 – Forward Throw – выполнение броска вперед;
- T5 – Backward Throw – выполнение броска назад;
- T6 – Defense and Counter-Technique – защитное и контратакующее действие.

Каждый тест оценивал качество, точность и эффективность выполнения соответствующего технического действия. При проведении тестирования учитывались правильность

выполнения приема, скорость действия, устойчивость техники и способность спортсмена сохранять контроль над ситуацией. Оценивание проводилось по единой системе, что обеспечивало возможность объективного сопоставления результатов контрольной и экспериментальной групп.

Экспериментальная методика основывалась на принципах последовательности, систематичности, индивидуализации и постепенного усложнения двигательных заданий. На начальном этапе основное внимание уделялось совершенствованию отдельных технических элементов, затем выполнялись комбинации технических действий, а на заключительном этапе они интегрировались в ситуационные и соревновательные упражнения. Такой подход позволял формировать не только устойчивый двигательный навык, но и способность спортсмена выбирать оптимальное техническое действие в зависимости от поведения соперника.

Исследование включало три этапа тестирования: исходное тестирование до начала эксперимента, промежуточное тестирование в процессе реализации методики и итоговое тестирование после завершения экспериментальной программы. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики. Определялись средние значения (M), стандартное отклонение (SD) и достоверность различий между показателями групп. Для оценки статистической значимости изменений использовался t-критерий Стьюдента, а уровень статистической значимости принимался при $p<0,05$.

Сравнение динамики показателей контрольной и экспериментальной групп позволило определить степень эффективности разработанной методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

Результаты исследования

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали положительную динамику показателей технико-тактической подготовленности в обеих группах, однако выраженность изменений в экспериментальной группе была значительно выше. На начальном этапе исследования статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами по основным показателям не выявлено ($p>0,05$), что свидетельствует об относительной однородности выборки.

После завершения экспериментальной программы в экспериментальной группе наблюдалось существенное улучшение результатов по всем шести исследуемым показателям. Наиболее выраженная положительная динамика отмечена в тестах T4 (Forward Throw) и T6 (Defense and Counter-Technique), характеризующих эффективность атакующих, защитных и контратакующих действий. Улучшение данных показателей свидетельствует о повышении способности спортсменов быстро выбирать и реализовывать оптимальные технические действия в изменяющихся условиях поединка.

В тесте T1 (Grip and Off-Balancing) средний результат экспериментальной группы увеличился примерно на 18,7%, тогда как в контрольной группе прирост составил около 7,4%. По показателю T2 (Foot Sweeping/Hooking Technique) прирост составил соответственно 21,3% и 8,1%. В тесте T3 (Shoulder or Hip Throw) экспериментальная группа улучшила результат на 19,6%, в то время как контрольная – на 6,9%.

Наиболее существенные изменения были зарегистрированы в тесте T4 (Forward Throw). В экспериментальной группе прирост составил 24,1%, тогда как в контрольной группе – 9,2%. Показатель T5 (Backward Throw) увеличился на 20,5% в экспериментальной группе и на 8,6% в контрольной. В тесте T6 (Defense and Counter-Technique) прирост составил 26,8% и 10,3% соответственно.

Таким образом, по сравнению с традиционной программой разработанная методика обеспечила более выраженное совершенствование технико-тактических действий. Особенно заметным было улучшение защитно-контратакующей деятельности, что может быть связано с использованием ситуационных упражнений, вариативных комбинаций и заданий, требующих быстрого принятия решения.

Таблица 1.

Динамика показателей технико-тактической подготовленности борцов

Тест	**Контрольная группа, прирост**	**Экспериментальная группа, прирост**	**Разница**
Т1 – Захват и выведение из равновесия	7,4%	18,7%	11,3%
Т2 – Подножка и зацеп ногой	8,1%	21,3%	13,2%
Т3 – Бросок через плечо или бедро	6,9%	19,6%	12,7%
Т4 – Бросок вперед	9,2%	24,1%	14,9%
Т5 – Бросок назад	8,6%	20,5%	11,9%
Т6 – Защита и контратака	10,3%	26,8%	16,5%

Статистический анализ полученных результатов показал, что итоговые показатели экспериментальной группы достоверно превышали соответствующие значения контрольной группы по большинству исследуемых параметров ($p<0,05$). Наиболее выраженные различия отмечены по показателям Т4 и Т6. Это свидетельствует о том, что систематическое включение в тренировочный процесс ситуационных и соревновательно-моделирующих упражнений способствует более эффективному переносу сформированных технических навыков в условия реального противоборства.

Полученные результаты подтверждают эффективность комплексного подхода, при котором техническое совершенствование сочетается с развитием тактического мышления, быстроты принятия решений и способности оперативно изменять характер двигательного действия в зависимости от поведения соперника. В целом применение разработанной методики способствовало более выраженному росту уровня технико-тактической подготовленности борцов вольного стиля по сравнению с традиционной системой подготовки.

Обсуждение результатов

Результаты педагогического эксперимента показали более выраженное улучшение технико-тактической подготовленности борцов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. По всем шести тестам прирост показателей в экспериментальной группе составил 18,7–26,8%, тогда как в контрольной – 6,9–10,3%.

Наиболее высокий прирост отмечен в тестах Т6 – «Защита и контратака» (26,8%) и Т4 – «Бросок вперед» (24,1%). Это свидетельствует о положительном влиянии ситуационных упражнений, вариативных технических комбинаций и моделирования соревновательных условий на способность борцов быстро выбирать и эффективно выполнять атакующие и контратакующие действия.

Полученные результаты согласуются с положениями Г.С. Туманяна [7, 8] и Ю.А. Шахмурадова [9] о необходимости комплексного совершенствования техники и тактики борцов. Важную роль также играет специальная физическая подготовленность, создающая функциональную основу для эффективного выполнения технических действий [1, 2].

Таким образом, разработанная методика, основанная на последовательном усложнении технических заданий, индивидуализации нагрузки и применении ситуационных упражнений, оказалась более эффективной по сравнению с традиционной системой подготовки.

Заключение

Проведенное исследование показало эффективность разработанной методики совершенствования технико-тактической подготовки борцов вольного стиля. По всем исследуемым тестам экспериментальная группа продемонстрировала более высокий прирост результатов по сравнению с контрольной группой.

Наибольшие изменения отмечены в показателях «Защита и контратака» (26,8%) и «Бросок вперед» (24,1%), что свидетельствует о повышении эффективности атакующих, защитных и контратакующих действий спортсменов.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что применение ситуационных упражнений, вариативных технических комбинаций, индивидуализации тренировочных заданий и постепенного усложнения нагрузки способствует более эффективному формированию технико-тактического мастерства борцов. Разработанная методика может быть рекомендована для использования в тренировочном процессе борцов вольного стиля.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

5. Кузнецов В.В. Модельные характеристики и методика подготовки спортсменов высокой квалификации. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.

7. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов: теория, методика, практика. – М.: Советский спорт, 2006. – 544 с.

8. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

9. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.

10. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов. – СПб.: Олимп-СПб, 2004. – 400 с.

11. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

12. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

KURASHCHILARDA TAYANCH-HARAKAT APPARATI BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODIKASI

Q.P.Arslonov
Buxoro davlat universiteti, Sport nazariyasi
va metodikasi kafedrasi professori
arslanovqaxramon@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada milliy kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion metodikaning samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqotda 60 nafar kurashchi nazorat va tajriba guruhlariga ajratilib, muvozanat, gavda mushaklari statik chidamliligi, oyoq mushaklari kuchi va koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlari baholangan. Tajriba guruhida stabilizatsion, proprioseptiv va koordinatsion mashqlarni qo‘llash natijasida asosiy ko‘rsatkichlarda ijobiy dinamika kuzatilgan. Olingan natijalar mazkur metodikaning kurashchilarning tayanch-harakat apparati barqarorligi va kompleks jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishdagi samaradorligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *milliy kurash, kurashchilar, tayanch-harakat apparati, barqarorlik, muvozanat, propriosepsiya, koordinatsiya.*

Kirish

Kurash O‘zbekiston xalqining tarixiy-madaniy merosi va milliy qadriyatlarini o‘zida mujassam etgan sport turi bo‘lib, bugungi kunda yoshlar va malakali sportchilarni jismoniy hamda

irodaviy jihatdan tayyorlashning muhim vositalaridan biri sifatida rivojlanmoqda [1, 8]. Kurashning xalqaro miqyosda ommalashuvi sportchilar tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni oshirib, mashg‘ulot jarayonini zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlar asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Sport tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik va funksional komponentlarning o‘zaro bog‘liq tizimi bo‘lib, unda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya muhim ahamiyatga ega [2, 3]. Ayniqsa, kurash jarayonida sportchining tana holatini boshqarishi, muvozanatni saqlashi, tana og‘irlik markazini nazorat qilishi va raqib qarshiligiga moslashishi texnik harakatlarning samaradorligini belgilaydi [4, 5].

Tayanch-harakat apparati barqarorligi statik va dinamik muvozanat, mushaklararo muvofiqlik, koordinatsiya hamda harakatlarni boshqarish qobiliyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli uni rivojlantirishni kurashchilarning kompleks jismoniy tayyorgarligi tarkibida tashkil etish muhimdir [6, 7]. Zamonaviy tadqiqotlarda nostandart mashqlar, innovatsion va raqamli texnologiyalardan foydalanish orqali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga e’tibor kuchaymoqda [9, 10].

Biroq kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini maxsus diagnostika qilish, individual xususiyatlarni hisobga olish va uni rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompleks innovatsion metodikalarni ishlab chiqish masalasi yetarlicha o‘rganilmagan. Mazkur holat tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi. Pedagogik nazorat va muntazam diagnostika esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini obyektiv baholash imkonini beradi [6, 11, 12].

Tadqiqotning maqsadi - kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini pedagogik tajriba asosida baholash.

Tadqiqot materiallari va metodlari

Tadqiqot kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarning tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik tajriba asosida tashkil etildi. Tadqiqotda kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, muvozanatni saqlash qobiliyati, harakatlarni boshqarish va mushaklararo muvofiqlashtirish holati asosiy tadqiqot ko‘rsatkichlari sifatida belgilandi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Kurashchilarning tayanch-harakat apparati barqarorligini baholashda statik va dinamik muvozanatni ifodalovchi testlar, oyoq mushaklari kuchi, gavda mushaklarining funksional barqarorligi hamda harakatlarni muvofiqlashtirish ko‘rsatkichlari hisobga olindi. Mazkur yondashuv sport mashg‘ulotlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish tamoyiliga asoslandi [1-4].

Pedagogik tajriba nazorat va tajriba guruhlari ishtirokida olib borildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar amaldagi an’anaviy metodika asosida, tajriba guruhida esa tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion mashqlar majmuasi asosida tashkil etildi. Innovatsion metodikada proprioseptiv mashqlar, bir oyoqda muvozanatni saqlash, beqaror tayanchda bajariladigan mashqlar, koordinatsion topshiriqlar, gavda markazini boshqarishga yo‘naltirilgan mashqlar hamda kurashga xos harakatlar o‘zaro uyg‘unlashtirildi.

Mashg‘ulot yuklamalari shug‘ullanuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich oshirildi. Mashqlarni tanlashda harakatlarning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi, muvozanatni saqlash va harakatni nazorat qilish qobiliyatining takomillashuviga ustuvor ahamiyat berildi. Bunday yondashuv kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligini maxsus harakat faoliyati bilan bog‘lash imkonini berdi [5-8].

Tadqiqotning dastlabki va yakuniy bosqichlarida olingan natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og‘ish (σ), variatsiya koeffitsiyenti (V%), Student t-mezoni va statistik ishonchlilik (p) yordamida tahlil qilindi. Tajriba samaradorligini aniqlashda guruhlar o‘rtasidagi farqlar hamda tadqiqot davomida yuz bergan o‘zgarishlarning statistik ahamiyatliligi baholandi.

Shu asosda ishlab chiqilgan metodikaning kurashchilarning tayanch-harakat apparati barqarorligi, harakat koordinatsiyasi va kurashga xos texnik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatlariga ta’siri aniqlash ko‘zda tutildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Tadqiqotda jami 60 nafar milliy kurashchi ishtirok etib, ular teng ravishda nazorat (n=30) va tajriba (n=30) guruhlariga ajratildi. Tadqiqotning dastlabki bosqichida har ikki guruhning tayanch-harakat apparati barqarorligi ko‘rsatkichlari o‘zaro yaqin bo‘lib, guruhlarning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida stabilizatsion, proprioseptiv va koordinatsion mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash natijasida tajriba yakunida barcha asosiy ko‘rsatkichlarda ijobiy dinamika kuzatildi. Mazkur natijalar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligi ko‘rsatkichlarining dinamikasi (n=60)

№	Ko‘rsatkichlar	Nazorat G. T.B.	Nazorat G. T.O.	Tajriba G. T.B.	Tajriba G. T.O.	t	p
1	Bir oyoqda muvozanatni saqlash, s	32,6±5,4	36,1±5,2	31,9±5,1	43,8±5,6	5,21	<0,001
2	Dinamik muvozanat, ball	14,8±2,1	16,2±2,0	14,6±2,2	19,1±2,3	5,48	<0,001
3	Gavda mushaklari statik chidamliligi, s	58,4±8,2	64,7±7,9	57,9±8,0	73,6±8,4	4,03	<0,001
4	Oyoq mushaklari kuchi, kg	48,6±6,3	51,8±6,1	48,2±6,5	56,9±6,7	3,12	<0,01
5	Koordinatsion test, s	18,7±1,8	17,9±1,7	18,8±1,9	16,2±1,6	4,16	<0,001

Izoh: *NG – nazorat guruhi; TG – tajriba guruhi; T.B. – tajriba boshida; T.O. – tajriba oxirida; $\bar{X}\pm\sigma$ – o‘rtacha arifmetik qiymat va standart og‘ish; t – Student t-mezoni; p – statistik ishonchlilik. O‘lchov birliklari: s – soniya; ball – ball; kg – kilogramm.*

Tajriba yakunida tajriba guruhida bir oyoqda muvozanatni saqlash ko‘rsatkichi 43,8±5,6 s ni tashkil etib, boshlang‘ich 31,9±5,1 s ga nisbatan sezilarli yaxshilangan. Dinamik muvozanat 19,1±2,3 ball, gavda mushaklari statik chidamliligi 73,6±8,4 s, oyoq mushaklari kuchi 56,9±6,7 kg ga yetdi.

Koordinatsion testda vaqtning kamayishi ijobiy natija hisoblanib, TGda ko‘rsatkich 18,8±1,9 s dan 16,2±1,6 s gacha yaxshilandi. Ko‘rsatkichlar bo‘yicha *t* qiymatlari 3,12–5,48, statistik ishonchlilik esa $p<0,01$ va $p<0,001$ darajasida qayd etildi.

Umuman, olingan natijalar tajriba guruhida qo‘llanilgan innovatsion metodikaning muvozanat, mushaklar stabilizatsiyasi, oyoq kuchi va koordinatsion imkoniyatlarni rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi. Bu esa tayanch-harakat apparati barqarorligini takomillashtirish milliy kurashchilarning texnik harakatlarni aniq va barqaror bajarish imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishda stabilizatsion, proprioseptiv va koordinatsion mashqlarni kompleks qo‘llash samarali ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida bir oyoqda muvozanatni saqlash 37,3%, dinamik muvozanat 30,8%, gavda mushaklari statik chidamliligi 27,1%, oyoq mushaklari kuchi 18,0% ga yaxshilandi. Bu natijalar mazkur mashqlar kurashchining tana holatini nazorat qilish va tayanchni barqaror saqlash imkoniyatlarini oshirishini ko‘rsatadi.

Koordinatsion test natijasining 13,8% ga yaxshilanishi harakatlarni aniq va tez muvofiqlashtirish qobiliyati rivojlanganligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhidagi yuqori natijalar *t=3,12–5,48; p<0,01–0,001* darajasidagi statistik ishonchlilik bilan tasdiqlandi. Shunday qilib, tayanch-harakat apparati barqarorligini kuch, muvozanat, koordinatsiya va proprioseptiv nazorat bilan uyg‘un holda rivojlantirish milliy kurashchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirishning samarali yo‘nalishi sifatida baholandi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari kurashchilarda tayanch-harakat apparati barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion metodikaning samaradorligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida bir oyoqda muvozanatni saqlash, dinamik muvozanat, gavda mushaklarining statik chidamliligi, oyoq mushaklari kuchi va koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilandi.

Tajriba yakunida eng yuqori ijobiy dinamika bir oyoqda muvozanatni saqlash (37,3%), dinamik muvozanat (30,8%) va gavda mushaklari statik chidamliligi (27,1%) ko‘rsatkichlarida kuzatildi. Statistik tahlilda aniqlangan $t=3,12–5,48$ va $p<0,01–0,001$ qiymatlari tajriba guruhidagi o‘zgarishlarning statistik jihatdan ishonchli ekanligini ko‘rsatdi.

Shunday qilib, proprioseptiv, stabilizatsion va koordinatsion mashqlarni kurash mashg‘ulotlariga integratsiyalash kurashchilarning tayanch-harakat apparati barqarorligini takomillashtirish hamda texnik harakatlarni barqaror va aniq bajarish imkoniyatlarini oshirishning samarali vositasi sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. – Toshkent, 2005.
2. Abdullayev M.J. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 1-qism. – Toshkent: Turon-iqbol, 2020. – 201 b.
3. Abdullayev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 2-qism. – Toshkent: Turon-iqbol, 2020. – 278 b.
4. Arabboyev Q.T. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi: Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOT, 2023.
5. Mamanazarov A. Milliy kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. – Buxoro davlat universiteti.
6. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 238 b.
7. Salamov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. II jild. – Toshkent: O‘TA PRESS, 2015.
8. To‘rayev P.T. O‘zbek milliy kurashi milliy qadriyatimiz ekanligi va uni talaba yoshlar ongiga singdirishning tarbiyaviy ahamiyati. – Termiz, 2021.
9. Turdiqulov V.A. Innovatsion ta’lim texnologiyalar asosida maktab o‘quvchilariga kurash elementlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish. – 2024.
10. Xasanov I.T. Kurashchi talabalarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-nazariya asoslari. – 2025.
11. Usmonxo‘jayev T.S., Tursunov O‘., Meliyev X.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
12. Yusupov K. Kurash: xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – Toshkent: G‘afur G‘ulom, 2005. – 132 b.

QO'L JANGI SPORTCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Munirov Nurali Alisherovich
Buxoro davlat universiteti
“Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Mazkur tezisda qo'l jangi sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini mazmunan rejalashtirish, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma bosqich oshirish va jismoniy sifatlarni texnik harakatlar bilan uyg'unlashtirish masalalari yoritiladi. Qo'l jangi sharoitida sportchi faqat yuqori kuchga emas, balki tezkor qaror qabul qilish, qisqa masofada muvozanatni saqlash, takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlardan so'ng tiklanish va xavfsiz harakatlanish

qobiliyatiga ham ega bo'lishi kerak. Shuning uchun tayyorgarlik jarayonida umumiy jismoniy mashqlarni mexanik takrorlashdan ko'ra, sport faoliyatining tuzilishiga yaqin bo'lgan maxsus mashqlar tizimidan foydalanish muhimdir. Tezisda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning o'zaro bog'liqligi, mashg'ulot mikrotsiklini tuzish tamoyillari, yuklama va tiklanish nisbatini nazorat qilish mezonlari tahlil qilinadi. Taklif etilgan metodik yondashuv sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ortiqcha zo'riqishning oldini olish va musobaqa faoliyatiga mos barqaror tayyorgarlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: qo'l jangi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, yuklama, tiklanish.

Bugungi kunda qo'l jangi sporti yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, o'zini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantirish va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi yo'nalishlardan biri sifatida rivojlanmoqda. Ushbu sport turidagi mashg'ulotlar zarba berish, himoyalanish, ushlab qolish, masofani boshqarish va tezkor javob harakatlarining bir butun tizimidan iborat. Harakatlar qisqa vaqt ichida, o'zgaruvchan vaziyatda va katta ruhiy bosim ostida bajarilgani sababli sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi musobaqa natijasini belgilovchi asosiy omillardan bo'lib qoladi.

Tadqiqotning maqsadi qo'l jangi sportchilarida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik yondashuvlarni tizimlashtirish va amaliy mashg'ulot uchun tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Maqsadga erishish uchun sport faoliyatining xarakterli harakatlari tahlil qilindi, maxsus tayyorgarlik tarkibi aniqlandi, mashq va tiklanish nisbatini belgilash shartlari umumlashtirildi.

Tadqiqot metodlari sifatida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, sport mashg'ulotlari tuzilishini taqqoslash, pedagogik kuzatuv va umumlashtirishdan foydalanish mumkin. Mazkur tezisning asosiy g'oyasi shundan iboratki, maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida blok sifatida emas, texnik va taktik mashg'ulotlar bilan uzviy bog'liq holda tashkil etilgandagina yuqori samara beradi.

Qo'l jangi faoliyati o'zgaruvchan vaziyatda bajariladigan yuqori koordinatsiyali harakatlar bilan tavsiflanadi. Sportchi hujumga o'tish yoki himoyalanish paytida gavda holatini qisqa fursatda o'zgartiradi, tayanch maydonini toraytiradi yoki kengaytiradi, tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazadi. Bunday jarayonlar kuchning o'zi bilan emas, kuchni kerakli yo'nalishda va kerakli vaqtda namoyon qilish qobiliyati bilan bog'liq. Shu sababli maxsus tayyorgarlikda kuch tezligi, harakat aniqligi va muvozanat birgalikda rivojlantiriladi.

Qo'l jangi raundlari davomida yuklama bir tekis bo'lmaydi. Qisqa portlovchi harakatlardan keyin nisbatan sokinroq kuzatuv, masofa almashtirish yoki himoyaga qaytish davri keladi. Demak, sportchi anaerob quvvatni ishga solish bilan birga, yurak nafas tizimining tez tiklanishiga ham tayyor bo'lishi kerak. Mashg'ulotning mazmuni aynan shu o'zgaruvchan ritmni aks ettirsa, sportchi texnikasini charchoq sharoitida ham saqlab qoladi.

Maxsus tayyorgarlikni belgilashda sportchining yoshi, sport tajribasi, vazn toifasi, sog'liq holati va tayanch harakat apparatining imkoniyatlari hisobga olinadi. Bir xil yuklamani barcha sportchilarga bir xil qo'llash metodik jihatdan to'g'ri emas. Boshlang'ich bosqichda harakat sifati va xavfsizligi ustuvor bo'lsa, malakali sportchilarda intensivlik, qarshilik, takrorlar soni va vaziyat murakkabligi bosqichma bosqich oshiriladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda izchillik tamoyili alohida ahamiyatga ega. Dastlab umumiy tayanch, gavda markazini boshqarish va harakat amplitudasi shakllantiriladi. Keyin tezkor kuch, maxsus chidamlilik va sherik bilan bajariladigan qarshilik mashqlari kiritiladi. Har bir keyingi vazifa avvalgi ko'nikma yetarlicha barqarorlashgandan so'ng berilishi lozim.

Shunday qilib, qo'l jangi uchun jismoniy tayyorgarlik faqat mushak kuchini ko'paytirish emas, balki kuch, tezlik, muvozanat, nafasni boshqarish va harakatni vaziyatga moslashtirishni yagona tizimda rivojlantirishdir. Ushbu tizim sportchining texnik harakatlarni ishonchli bajarishi va musobaqa oxirigacha faol qolishiga zamin yaratadi.

Qo'l jangi sportchisining maxsus jismoniy tayyorgarligi bir nechta o'zaro bog'liq komponentlardan tuziladi. Har bir komponent alohida mashqlar orqali rivojlantirilsa-da, ularning yakuniy mezoni

sport vaziyatidagi foydali harakatdir. Masalan, kuch mashqida erishilgan natija zarbani tez va muvozanatni yo'qotmasdan bajarishga xizmat qilmasa, u maxsus tayyorgarlik nuqtai nazaridan yetarli hisoblanmaydi.

Tayyorgarlik yo'nalishi	**Asosiy vazifa**	**Nazorat ko'rsatkichi**
Tezkorlik	Qisqa vaqtda javob harakatini boshlash	Reaksiya va harakat vaqti
Kuch	Itarish, tortish va zarbani boshqarish	Takrorlar sifati va barqarorligi
Chidamlilik	Raund davomida ish qobiliyatini saqlash	Yuklamadan keyingi tiklanish
Chaqqonlik	Yo'nalish va masofani tez o'zgartirish	Muvozanat va aniqlik
Egiluvchanlik	Harakat amplitudasini xavfsiz kengaytirish	Bo'g'imlar harakatchanligi

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, jismoniy sifatlar bir-birini to'ldiradi. Tezkorlik chaqqonlik bilan, kuch esa chidamlilik bilan bog'langan. Egiluvchanlik harakat amplitudasini kengaytirishdan tashqari, jarohat xavfini kamaytiradi va himoyalanish holatlarida gavdani erkin boshqarishga yordam beradi. Shu bois mashg'ulot mazmunida faqat bitta sifatni uzoq vaqt davomida ustun qo'yish sportchining umumiy tayyorgarligini bir tomonlama qoldirishi mumkin.

Maxsus kuchni rivojlantirish uchun o'z tana vazni bilan bajariladigan tortilish, itarilish, plank, o'tirib turish, sakrash va sherik qarshiligidagi mashqlar samarali vosita bo'la oladi. Biroq mashqning tashqi ko'rinishi emas, uning bajarilish texnikasi va qo'l jangi harakatlariga ko'chish imkoniyati muhimdir. Kuch mashqlarida gavda markazi barqaror, nafas ritmi nazoratlangan, bo'g'imlar esa xavfsiz holatda bo'lishi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirishda signalga javob berish, yo'nalishni o'zgartirish, qisqa masofaga tez siljish va himoyadan hujumga o'tish mashqlari qo'llanadi. Ularni bajarishda sportchi harakatni shoshilinch emas, aniq va ortiqcha zo'riqishsiz boshlashga o'rgatiladi. Harakatlar sonini ko'paytirishdan avval javobning to'g'riligi va tana holatining saqlanishi nazorat qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirishda yuklamaning hajmi, intensivligi, takrorlanish chastotasi va dam olish oralig'i o'zaro moslashtiriladi. Sportchi tayyorgarligining dastlabki bosqichida mashqlar texnik jihatdan sodda, hajm jihatidan mo'tadil va nazorat qilinadigan bo'lishi kerak. Keyingi bosqichlarda qarshilik, tezlik, mashqlar kombinatsiyasi va vaziyatning noaniqligi oshiriladi. Bunday yondashuv adaptatsiyani izchil shakllantiradi.

Bir mashg'ulotning tuzilishi odatda tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat. Tayyorlov qismida umumiy qizdirish bilan birga bo'g'imlarni faollashtirish, gavda markazini uyg'otish va qisqa koordinatsion topshiriqlar bajariladi. Asosiy qismda yangi yoki takomillashtirilayotgan texnik harakatlar, maxsus kuch va tezkor chidamlilik mashqlari joylashtiriladi. Yakunlovchi qismda nafasni tiklash, yengil cho'zilish va mashg'ulotni baholash amalga oshiriladi.

1. Maqsadni aniq belgilash: mashg'ulot oxirida qaysi jismoniy yoki texnik ko'rsatkich yaxshilanishi kerakligi yozib olinadi.
2. Yuklamani tabaqalashtirish: yangi boshlovchi, o'rta darajadagi va yuqori malakali sportchi uchun takrorlar hamda dam olish oralig'i farqlanadi.
3. Sifatni saqlash: charchoq sababli harakat texnikasi buzilsa, takrorlar soni emas, xavfsiz va to'g'ri bajarish ustuvor qilinadi.
4. Tiklanishni rejalash: uyqu, suyuqlik qabul qilish, yengil faol tiklanish va mashg'ulotlar orasidagi dam olish nazorat qilinadi.

Mikrotsikl doirasida yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarni ketma ket joylashtirishdan saqlanish lozim. Kuch va tezkorlik mashqlari bajarilgan kundan keyin texnika, yengil aerob ish yoki tiklanish mashg'uloti qo'yilishi mumkin. Haftalik reja sportchining umumiy hayot tartibi bilan ham mos kelishi kerak, chunki o'qish, ish va uyqudagi zo'riqish ham tiklanish tezligiga ta'sir qiladi.

Rejalashtirishning asosiy mezoni reja ko'rinishining murakkabligi emas, uning bajarilishi va qayta aloqa asosida tuzatilishidir. Har bir mashg'ulotdan so'ng sportchining holati, texnik xatolari, mushak og'rig'i va kayfiyati haqida qisqa qayd olib borish keyingi yuklamani oqilona belgilashga yordam beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlashda uchta talabga amal qilinadi: mashq sport faoliyatiga mazmunan yaqin bo'lishi, bajarish xavfsiz bo'lishi va yuklamani bosqichma bosqich o'zgartirish imkonini berishi kerak. Shu nuqtai nazardan, yakka tartibdagi mashqlar, sherik bilan bajariladigan qarshilik mashqlari va shartli jang topshiriqlari bir tizimda qo'llanadi.

Yakka tartibdagi mashqlarga oyoq ishlashi, qisqa sprint, sakrash, burilish, plank, tizzani yuqoriga ko'tarish va elastik qarshilik bilan bajariladigan harakatlar kiradi. Ular sportchining tayanchini, gavda markazini va harakat tezligini rivojlantiradi. Sherik bilan bajariladigan mashqlarda esa masofa, qarshilik yo'nalishi va javob vaqti o'zgaradi. Masalan, sherikning yengil itarishi vaqtida muvozanatni saqlash yoki qo'lni ushlab qolishga qarshi xavfsiz chiqish harakatlari texnik va jismoniy komponentlarni birlashtiradi.

Shartli jang topshiriqlari mashqni musobaqa faoliyatiga yaqinlashtiradi. Bunda raund davomiyligi qisqa belgilanib, sportchiga faqat bitta vazifa beriladi: masofani ushlash, himoyadan keyin javob qaytarish yoki uchta harakatdan iborat kombinatsiyani saqlash. Vazifa cheklangani sababli murabbiy sportchining aynan qaysi sifatdan foydalanganini ko'ra oladi. Keyingi bosqichda vaziyatlar soni va qaror qabul qilish murakkabligi oshiriladi.

Metodik jihatdan ko'rsatma qisqa, tushunarli va kuzatiladigan bo'lishi kerak. Murabbiy sportchiga bir vaqtning o'zida juda ko'p xatoni aytib, e'tiborni tarqatib yubormaydi. Avval xavfsizlik va tayanch holati, keyin harakat yo'nalishi, undan so'ng tezlik va kuch nazorat qilinadi. Har bir topshiriqdan keyin qisqa qayta aloqa berish, sportchiga o'z xatosini mustaqil topish imkonini yaratish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tayyorgarlikning samarasi mashg'ulot zalidagi natija bilan cheklanmaydi. Sportchi kundalik hayotda to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi, gigiyena, mushaklarni tiklash va jarohatning dastlabki belgilariga e'tibor berish ko'nikmalarini ham egallashi lozim. Murabbiy bu masalalarni muntazam tushuntirib borsa, sportchi yuklamaga mas'uliyat bilan yondashadi.

Maxsus tayyorgarlik jarayonida nazorat muntazam va ko'p tomonlama olib boriladi. Faqat kuch yoki tezlik natijasini o'lchash yetarli emas; sportchining harakat texnikasi, nafas olishi, diqqatni saqlashi va mashqdan keyingi tiklanishi ham baholanadi. Oddiy amaliy nazorat sifatida belgilangan vaqt ichidagi takrorlar sifati, qisqa masofaga siljishdagi aniqlik, shartli raund oxiridagi himoya holati va yurak urishining tiklanish dinamikasidan foydalanish mumkin.

Nazorat natijalari sportchini boshqalar bilan shunchaki taqqoslash uchun emas, uning shaxsiy o'sishini aniqlash uchun xizmat qilishi kerak. Bir sportchida tezlik yuqori bo'lsa-yu, muvozanat sust bo'lishi mumkin; boshqasida chidamlilik yaxshi, lekin harakatni boshlash vaqti sekin bo'lishi ehtimol. Individual xarita tuzish murabbiyga kuchli tomonlarni saqlab qolish va zaif tomonlarni bosqichma bosqich rivojlantirish imkonini beradi.

Xavfsizlik qoidalari qo'l jangi mashg'ulotlarining ajralmas qismidir. Mashg'ulotdan avval zal va jihozlar tekshiriladi, qo'lqop, himoya vositalari va kiyimning mosligi ko'riladi. Har qanday juftlikda vazn, tajriba va harakat nazoratiga rioya qilinadi. Kuchli zarba berishdan oldin masofa va himoya holati shakllantiriladi. Og'riq, bosh aylanishi, nafas qisishi yoki bo'g'imdagi noqulaylik kuzatilsa, mashq darhol to'xtatiladi va holat baholanadi.

Tiklanish uchun faol dam olish, yengil yurish, bo'g'imlar harakatchanligini saqlovchi mashqlar, suyuqlik va uyqu muhimdir. Tiklanishning yetarli emasligi diqqatning susayishi, harakat aniqligining pasayishi va jarohat xavfining ortishiga olib keladi. Shu sababli murabbiy yuklamani faqat mashq bajarilgan payt bilan emas, keyingi kunlardagi holat bilan ham baholashi kerak.

Umuman, nazorat va tiklanish metodikaning yakuniy emas, har bir bosqichida ishlaydigan mexanizmdir. Ular sportchiga o'z imkoniyatini anglash, me'yorni his qilish va mashg'ulot jarayonida ongli ishtirok etish imkonini beradi.

Qo'l jangi sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi sport natijasini ta'minlovchi ko'p tarkibli pedagogik jarayondir. Uni tashkil etishda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va

egiluvchanlik alohida emas, balki texnik va taktik harakatlar bilan bog'langan holda rivojlantirilishi kerak. Mashqlar sport faoliyatining ritmi va vaziyatiga qanchalik yaqin bo'lsa, jismoniy sifatlarning musobaqa sharoitiga ko'chishi shunchalik samarali bo'ladi.

Metodik jihatdan samarali yondashuv yuklamani individual rejalashtirish, harakat sifatini nazorat qilish, tiklanish uchun sharoit yaratish va xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilishni talab etadi. Mashg'ulotda natijani faqat takrorlar soni bilan emas, harakatning aniqligi, barqarorligi va charchoq sharoitida saqlanishi bilan baholash maqsadga muvofiq. Ushbu qoidalar murabbiyga sportchining uzoq muddatli rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi.

Amaliy tavsiya sifatida har bir sportchi uchun qisqa monitoring varaqasi yuritish, haftalik yuklamani qayd etish, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlardan keyin tiklanish holatini baholash va maxsus mashqlarni shartli jang vazifalari bilan yakunlash taklif etiladi. Bunday tizim qo'l jangi mashg'ulotlarining mazmunini izchil, xavfsiz va natijaga yo'naltirilgan tarzda tashkil qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.

2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O'zDJTI, 2001.

3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.

4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

5. Verkhoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. – Moskva: Fizkultura i sport, 1988.

6. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2015.

O‘QUV YIG‘INI OLDI TAYYORGARLIK JARAYONIDA BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Rafiqov Ramazon Abdurasul o‘g‘li
Buxoro davlat universiteti
mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Maqolada bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarini o‘quv yig‘iniga tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik va metodik asoslari tahlil qilingan. Kasbiy-amaliy faoliyat uchun ustuvor bo‘lgan tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, chaqqonlik, kuch chidamliligi va yuklama sharoitida harakat aniqligi kabi sifatlar tizimlashtirilgan. Aylanma, intervalli, takroriy, o‘yin va musobaqa usullarini o‘zaro uyg‘unlashtiruvchi bosqichli metodika taklif etilgan. Yuklama hajmi va shiddatini individual funksional holat, mashq texnikasi va tiklanish dinamikasi asosida boshqarish mezonlari bayon etilgan. Mazkur yondashuv o‘quv yig‘ini sharoitiga yaqinlashtirilgan jismoniy tayyorgarlikni tashkil etishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: maxsus jismoniy tayyorgarlik, harbiy ta’lim, o‘quv yig‘ini, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, aylanma mashg‘ulot, intervalli usul, kasbiy-amaliy tayyorgarlik.

Kirish. Bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining o‘quv yig‘inidagi faoliyati turli harakat vazifalarini qisqa vaqt ichida, charchoq va tashqi omillar ta’sirida aniq bajarishni talab qiladi. Shu bois umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasi bilan bir qatorda kasbiy vazifalarga bevosita xizmat qiluvchi maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni harbiy-amaliy faoliyatga xos harakat tuzilishi, ish davomiyligi, kuchlanish xususiyati va tiklanish talablariga mos bo‘lishi kerak. Bunda tezkor-kuch, kuch chidamliligi, maxsus chidamlilik, koordinatsiya va chaqqonlikning alohida rivojlanishi emas, ularning kompleks namoyon bo‘lishi ustuvor ahamiyatga ega.

O‘quv yig‘ini oldi davrida mashg‘ulotlarni faqat normativ mashqlarni ko‘p takrorlash asosida tashkil etish tayyorgarlikning barcha tomonlarini qamrab olmaydi. Pedagogik jarayonni ilmiy asoslangan yuklama, bosqichlilik, individuallashtirish va kasbiy vaziyatni modellashtirish tamoyillari asosida qurish zarur.

Tadqiqotning maqsadi – bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining o‘quv yig‘ini oldi tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari, usullari, yuklama parametrlari va nazorat mezonlarini tizimlashtirish hamda metodik modelini asoslash.

Ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot yuklamasini modellashtirish, nazorat sinovlarini tizimlashtirish va qiyosiy tahlil metodlari qo‘llanildi. Metodik modelni eksperimental tekshirish uchun tezkor-kuch, kuch chidamliligi, maxsus chidamlilik, koordinatsiya va kompleks harakat topshiriqlarini baholovchi testlar majmuasidan foydalanish nazarda tutiladi.

1-jadval

Maxsus jismoniy sifatlarning kasbiy-amaliy tuzilishi

Sifat	Kasbiy-amaliy ahamiyati	Rivojlantirish vositalari
Tezkor-kuch	Qisqa vaqt ichida kuchli va tez harakat bajarish	Sakrashlar, qisqa tezlanishlar, qarshilik bilan mashqlar
Kuch chidamliligi	Takroriy kuch harakatlarida ish qobiliyatini saqlash	Tana vazni bilan mashqlar, aylanma mashg‘ulot
Maxsus chidamlilik	O‘zgaruvchan shiddatda uzoqroq ishlash	Intervalli yugurish, kompleks stansiyalar
Koordinatsiya	Murakkab sharoitda harakat aniqligi va boshqaruvi	To‘siqli yo‘lak, yo‘nalish almashtirish, signal mashqlari
Chaqqonlik	Vaziyatga mos tez qayta tuzilish	Shuttle yugurish, estafeta, o‘yin usuli
Harakat aniqligi	Charchoq fonida texnik sifatni saqlash	Yuklamadan keyingi nishonli va koordinatsion vazifalar

Metodika besh asosiy tamoyilga tayangan holda quriladi: kasbiy-amaliy yo‘naltirilganlik, bosqichlilik, yuklamaning individuallashtirilishi, kompleks ta’sir va nazorat-korreksiya. Kasbiy-amaliy yo‘naltirilganlik mashqlarning o‘quv yig‘inidagi real harakat vazifalariga o‘xshashligini ta’minlaydi. Bosqichlilik yuklama va koordinatsion murakkablikni izchil oshirishni ko‘zda tutadi.

Individuallashtirishda talabaning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi, mashq texnikasi, yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish va tiklanish sur’ati hisobga olinadi. Kompleks ta’sir bir mashg‘ulot yoki mikrosiklda bir nechta sifatlarni kasbiy vazifa doirasida uyg‘un rivojlantirishni nazarda tutadi. Nazorat-korreksiya tamoyili esa test natijalari va joriy kuzatuvga qarab yuklamani o‘zgartirish imkonini beradi.

2-jadval

Bosqichli mashg‘ulot modeli

Bosqich	Asosiy maqsad	Ustuvor vositalar	Yuklama yo‘nalishi
1. Bazaviy-adaptatsion	Harakat texnikasi va umumiy ish qobiliyatini mustahkamlash	UJT, tana vazni bilan kuch mashqlari, yengil intervallar	Past-o‘rta shiddat, texnika ustuvor
2. Maxsus-rivojlantiruvchi	Maxsus kuch, tezkorlik va chidamlilikni oshirish	Aylanma mashg‘ulot, qisqa sprint, sakrash, shuttle	O‘rta-yuqori shiddat, boshqariladigan hajm
3. Integrativ	Sifatlarni kompleks kasbiy vazifada namoyon qilish	To‘siqli yo‘lak, estafeta,	O‘zgaruvchan shiddat

		yuklama+aniqlik vazifasi	
4. Nazorat-korreksion	Individual zaif sifatlarni to‘ldirish	Maqsadli individual bloklar, nazorat testlari	Natijaga ko‘ra differensial

3-jadval

Haftalik mikrosiklning namunaviy tuzilishi

Kun	Yo‘nalish	Asosiy mazmun	Shiddat
1-kun	Tezkor-kuch + koordinatsiya	10–30 m tezlanish, sakrash, koordinatsion yo‘lak, qisqa estafeta	O‘rta-yuqori
2-kun	Kuch chidamliligi	6–8 stansiyali aylanma mashg‘ulot, tana vazni va yengil qarshilik	O‘rta
3-kun	Tiklanish / texnika	Yengil yugurish, harakatchanlik, texnik aniqlik mashqlari	Past
4-kun	Maxsus chidamlilik	Intervalli yugurish, shuttle, kompleks stansiyalar	Yuqori, boshqariladigan
5-kun	Integrativ kasbiy-amaliy	To‘siqli yo‘lak, guruhli estafeta, charchoq fonida aniqlik	O‘rta-yuqori
6-kun	Faol tiklanish	Yurish, yengil aerob ish, stretching, nafas mashqlari	Past

Maxsus jismoniy tayyorgarlikda yuklamani faqat takrorlar soni bilan ifodalash yetarli emas. Mashqning davomiyligi, ish-dam olish nisbati, harakat tezligi, texnik murakkablik, stansiyalar soni va umumiy mashg‘ulot zichligi birgalikda baholanadi. Intervalli mashqlarda ish va dam olish oralig‘i mashq maqsadiga mos belgilanadi; texnika buzilishi kuchayganida esa yuklama sifatini saqlash uchun hajm kamaytiriladi.

Subyektiv zo‘riqish shkalasi (RPE) joriy pedagogik nazoratning oddiy vositasi sifatida qo‘llanishi mumkin. O‘rta shiddatdagi rivojlantiruvchi bloklarda RPE taxminan 5–6/10, yuqori shiddatli qisqa bloklarda 7–8/10 atrofida bo‘lishi mumkin. Biroq bu diapazonlar qat’iy normativ emas; individual tayyorgarlik, sog‘liq holati va mashg‘ulot maqsadiga ko‘ra moslashtirilishi lozim.

Yuklama dinamikasida uch-to‘rt haftalik rivojlantiruvchi blokdan so‘ng hajm yoki shiddatni nisbatan kamaytiruvchi tiklanish mikrosikli kiritilishi maqsadga muvofiq. Bu yondashuv ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytiradi va keyingi yuklama bosqichiga funksional tayyorlikni yaxshilaydi.

4-jadval

Nazorat testlari va baholash

Yo‘nalish	Namunaviy test	Asosiy ko‘rsatkich
Tezkorlik	30 m yugurish	Vaqt, s
Tezkor-kuch	Joyidan uzunlikka sakrash	Masofa, sm
Chaqqonlik	4×10 m shuttle yugurish	Vaqt, s
Kuch chidamliligi	Belgilangan vaqtda bukilib-yozilish / tortilish varianti	Takrorlar soni
Maxsus chidamlilik	Intervalli yoki bosqichli yugurish testi	Masofa/vaqt, tiklanish
Kompleks tayyorgarlik	To‘siqli yo‘lak + aniqlik vazifasi	Umumiy vaqt va xatolar

Nazorat testlari xavfsizlik talablari, talabalarning tayyorgarlik darajasi va ta’lim muassasasining amaldagi me’yoriy hujjatlariga muvofiq tanlanishi kerak. Bir xil sharoitda takroriy o‘lchov o‘tkazish dinamikani ishonchliroq baholashga imkon beradi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosiy metodik muammosi yuqori yuklamani kasbiy moslik bilan adashtirmaslikdir. Har qanday yuqori shiddatli mashq harbiy-amaliy tayyorgarlikni avtomatik ravishda oshirmaydi. Mashqning harakat tuzilishi, davomiyligi, qaror qabul qilish talabi va charchoq sharoitida texnik aniqlikni saqlash xususiyati kasbiy vazifaga mos kelishi lozim.

Aylanma va intervalli usullar o‘quv yig‘ini oldi davrida samarali tashkiliy imkoniyat beradi, chunki ular guruh bilan ishlash, yuklamani differensiallash va bir mashg‘ulotda bir nechta jismoniy sifatga ta’sir ko‘rsatish imkonini yaratadi. O‘yin va musobaqa usullari esa motivatsiya, tezkor qaror va jamoaviy hamkorlikni kuchaytiradi. Shu bilan birga, musobaqalashuv texnika va xavfsizlik talablarini ikkinchi o‘ringa surmasligi kerak.

Taklif etilgan modelning muhim xususiyati nazorat natijalariga ko‘ra korreksiya kiritishdir. Masalan, talabaning tezkor-kuch ko‘rsatkichi yaxshi, biroq shuttle yugurish va kompleks yo‘lakda natijasi past bo‘lsa, uning dasturida koordinatsiya va o‘zgaruvchan shiddatdagi chidamlilik bloklari ulushi oshiriladi. Shu tariqa bir xil dasturdan individual ehtiyojga mos dasturga o‘tish ta’minlanadi.

Xulosa. O‘quv yig‘ini oldi maxsus jismoniy tayyorgarlik tezkor-kuch, kuch chidamliligi, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, chaqqonlik va charchoq fonida harakat aniqligini kompleks rivojlantirishga qaratilishi kerak. Aylanma, intervalli, takroriy, o‘yin va musobaqa usullarining maqsadli uyg‘unligi mashg‘ulotni kasbiy-amaliy vazifalarga yaqinlashtirish va yuklamani boshqarish imkonini beradi. Yuklama hajmi va shiddatini belgilashda mashq texnikasi, yurak urish tezligi, subyektiv zo‘riqish, tiklanish dinamikasi hamda individual boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi hisobga olinishi zarur. Bosqichli va nazorat-korreksion metodika bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining o‘quv yig‘ini sharoitidagi jismoniy ish qobiliyati va kasbiy-amaliy harakat ishonchliligini oshirish uchun ilmiy asoslangan pedagogik platforma bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

2. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Human Kinetics, 2016.

3. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Wolters Kluwer, 2021.

4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

5. Turner A.N. Strength and conditioning for British soldiers // Strength and Conditioning Journal. 2016. Vol. 38(3). P. 59–68.

6. Kraemer W.J., Ratamess N.A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2004. Vol. 36(4). P. 674–688.

7. Buchheit M., Laursen P.B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part I // Sports Medicine. 2013. Vol. 43. P. 313–338.

8. Buchheit M., Laursen P.B. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part II // Sports Medicine. 2013. Vol. 43. P. 927–954.

9. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

10. Ratamess N.A. ACSM’s Foundations of Strength Training and Conditioning. 2nd ed. Wolters Kluwer, 2021.

TURLI VAZN TOIFASIDAGI DZYUDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI QIYOSIY TAHLIL QILISH

Davronov Farmon Mardon O’g’li
Buxoro Davlat Universiteti, Sport va san’at fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi.
Email: ***farmondavronov01@gmail.com***

ANNOTATSIYA

Ushbu tezisda turli vazn toifasidagi (yengil va og'ir) dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari xalqaro ilmiy tadqiqotlar ma'lumotlari asosida qiyosiy tahlil qilingan. Tana tarkibi, aerob va anaerob quvvat, mushak kuchi hamda dzyudoga xos maxsus testlar (Special Judo Fitness Test, Wingate testi, changak kuchi testlari) bo'yicha vazn toifalari o'rtasidagi farqlar va

o'xshashliklar ko'rib chiqilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, og'ir vazndagi sportchilar mutlaq kuch-quvvat ko'rsatkichlari bo'yicha ustunlikka ega bo'lsa, yengil vazndagi sportchilar nisbiy (tana vazniga nisbatan) ko'rsatkichlar va aerob chidamlilik bo'yicha ustunlik qiladi. Olingan xulosalar turli vazn toifasidagi dzyudochilar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlarini differensial (tabaqalashtirilgan) tarzda tuzish zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: dzyudo, vazn toifalari, jismoniy tayyorgarlik, aerob quvvat, anaerob quvvat, Special Judo Fitness Test, qiyosiy tahlil.

KIRISH

Dzyudo sporti xalqaro musobaqalarda yetti vazn toifasida (erkaklarda -60 dan +100 kg gacha, ayollarda -48 dan +78 kg gacha) o'tkaziladi. Xususan, erkaklar orasida ekstra-yengil (-60 kg), yarim yengil (-66 kg), yengil (-73 kg), yarim o'rta (-81 kg), o'rta (-90 kg), yarim og'ir (-100 kg) va og'ir (+100 kg) vazn toifalari, ayollar orasida esa mos ravishda -48, -52, -57, -63, -70, -78 va +78 kg toifalari mavjud. Har bir vazn toifasi o'ziga xos jismoniy-fiziologik talablarni qo'yadi: og'ir vazndagi sportchilar ko'proq mutlaq kuch va quvvatga tayanadi, yengil vazndagilar esa tezlik, chaqqonlik va aerob chidamlilikka ko'proq bog'liq bo'ladi. Shu sababli barcha vazn toifalari uchun bir xil jismoniy tayyorgarlik dasturini qo'llash ilmiy jihatdan asossiz hisoblanadi.

Xalqaro sport fiziologiyasi sohasidagi tadqiqotlar so'nggi 15–20 yil davomida dzyudochilarning tana tarkibi, aerob-anaerob quvvati va maxsus jismoniy sifatlarini turli vazn toifalari kesimida faol o'rganib kelmoqda. Ushbu tezisda ana shunday tadqiqotlarning umumlashtirilgan natijalari keltirilib, vazn toifalari o'rtasidagi asosiy farqlar tizimlashtirilgan.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi — turli vazn toifasidagi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini xalqaro ilmiy ma'lumotlar asosida qiyosiy tahlil qilish va shu asosda differensial jismoniy tayyorgarlik yondashuvlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1) vazn toifalari bo'yicha tana tarkibi (tana yog'i foizi, mushak massasi) farqlarini o'rganish;
2) aerob va anaerob quvvat ko'rsatkichlarining vazn toifalari kesimidagi tendensiyalarini tahlil qilish;
3) maxsus dzyudo testlari (SJFT, Wingate, changak kuchi testlari) natijalarini vazn toifalari bo'yicha qiyoslash;
4) olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar shakllantirish.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; xalqaro nashrlarda e'lon qilingan empirik tadqiqotlar natijalarini qiyosiy-tavsifiy tahlil qilish. Asosiy manbalar sifatida elita dzyudochilarning fiziologik profillari bo'yicha keng qamrovli sharh (Franchini va boshq., 2011), vazn toifalari bo'yicha yuqori tana anaerob quvvatini o'rganuvchi tadqiqot (Franchini, 2019) hamda jismoniy testlar bilan musobaqadagi natijadorlik o'rtasidagi bog'liqlikni vazn toifalari kesimida o'rganuvchi tadqiqot (Kons va boshq., 2019) dan foydalanildi.

ASOSIY QISM

Tana tarkibi bo'yicha xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, elita dzyudochilarda tana yog'i foizi odatda past bo'ladi, biroq bu ko'rsatkich og'ir vazn toifasidagi sportchilarda boshqa toifalarga nisbatan birmuncha yuqoriroq bo'ladi. Bu holat og'ir vazn toifasida yuqori tana massasini saqlash strategik ustunlik berishi, shu bilan birga bu massaning bir qismi yog' to'qimasi hisobiga to'g'ri kelishi mumkinligi bilan izohlanadi.

Aerob quvvat (VO2max) ko'rsatkichi bo'yicha ham vazn toifalari o'rtasida aniq tendensiya kuzatiladi: yengil vazndagi sportchilarda nisbiy aerob quvvat (tana vazniga nisbatan hisoblangan VO2max) odatda og'ir vazndagilarga qaraganda yuqoriroq bo'ladi. Elita dzyudochilarda VO2max ko'rsatkichlari erkaklarda taxminan 50–55 ml/kg/min, ayollarda 40–45 ml/kg/min oralig'ida bo'lib, og'ir vazn toifasidagi sportchilarda bu ko'rsatkich nisbatan pastroq qiymatlarga ega bo'ladi.

Yuqori tana anaerob quvvati (Wingate testi orqali o'lchanadigan cho'qqi quvvat va o'rtacha quvvat) bo'yicha vazn toifalari orasida qiziq bir qonuniyat aniqlangan: mutlaq ko'rsatkichlar

(Vattlarda) bo'yicha og'ir vazndagi sportchilar yengil vazndagilardan sezilarli darajada ustun bo'ladi, biroq bu ko'rsatkichlar tana vazniga nisbatan (Vatt/kg) hisoblanganda, vazn toifalari o'rtasida amaliy jihatdan farq deyarli kuzatilmaydi. Bu holat og'ir vazndagi sportchilarning yuqori mutlaq quvvati birinchi navbatda ularning katta mushak massasi hisobiga ta'minlanishini, nisbiy (solishtirma) quvvat jihatidan esa barcha vazn toifasidagi elita sportchilar bir xil yuqori darajaga erishganini ko'rsatadi.

Maxsus dzyudo testlari (jumladan, Special Judo Fitness Test — SJFT) natijalarini vazn toifalari bo'yicha qiyoslagan tadqiqot (Kons va boshq., 2019) quyidagi natijalarni aniqladi: og'ir vazndagi sportchilar (ham erkaklar, ham ayollar) sakrash testidagi (CMJ) quvvat chiqishi va changak kuchi (HGS) ko'rsatkichlari bo'yicha, shuningdek ayollarda SJFT davomidagi uloqtirishlar soni bo'yicha yengil vazndagilardan ustun bo'lgan. Shu bilan birga, yengil vazndagi sportchilar (erkaklarda dinamik, ayollarda izometrik) judogi changak kuchi testida yuqoriroq natijalar ko'rsatgan. Bu quyidagi jadvalda umumlashtirilgan:

Ko'rsatkich	**Yengil vazn**	**Og'ir vazn**	**Manba**
Tana yog'i foizi	Past	Nisbatan yuqoriroq	Franchini va b., 2011
Nisbiy aerob quvvat (VO2max)	Yuqoriroq	Pastroq	Franchini va b., 2011
Mutlaq anaerob quvvat (Wingate, Vatt)	Pastroq	Yuqoriroq	Franchini, 2019
Nisbiy anaerob quvvat (Vatt/kg)	Farq deyarli yo'q	Farq deyarli yo'q	Franchini, 2019
CMJ quvvati va changak kuchi (HGS)	Pastroq	Yuqoriroq	Kons va b., 2019
Judogi changak kuchi testi (nisbiy)	Yuqoriroq	Pastroq	Kons va b., 2019

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, vazn toifalari o'rtasidagi farqlar bir tomonlama emas: har bir toifa o'ziga xos jismoniy ustunlikka ega. Bu holat murabbiylarga vazn toifasiga qarab jismoniy tayyorgarlik dasturini tabaqalashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, jinsiy farqlar nuqtai nazaridan ham qiziqarli tendensiyalar kuzatiladi. Umumiy populyatsiyada kuzatiladigan erkak va ayol sportchilar o'rtasidagi anaerob va aerob quvvat, maksimal kuch va quvvat bo'yicha farqlar dzyudochilarda ham saqlanib qoladi. Biroq, vazn toifasi bo'yicha kuzatiladigan tendensiyalar (mutlaq ko'rsatkichlarning og'ir toifada yuqoriroq, nisbiy ko'rsatkichlarning esa deyarli bir xil bo'lishi) ham erkaklar, ham ayollar guruhida barqaror kuzatiladi. Bu esa vazn toifasi bo'yicha aniqlangan qonuniyatlarning jinsdan qat'i nazar universal xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

O'tkazilgan qiyosiy tahlil natijalari bir necha muhim qonuniyatni ochib berdi. Birinchidan, og'ir vazndagi dzyudochilarning mutlaq kuch-quvvat ko'rsatkichlari bo'yicha ustunligi, birinchi navbatda, ularning katta mushak va tana massasi bilan bog'liq bo'lib, bu ularning uloqtirish va tortishuv (kumi-kata) jarayonidagi mexanik ustunligini ta'minlaydi. Ikkinchidan, nisbiy (solishtirma) ko'rsatkichlar bo'yicha vazn toifalari orasidagi farqning yo'qligi shuni ko'rsatadiki, elita darajasiga yetgan har qanday vazn toifasidagi sportchi o'z tana vazniga nisbatan yuqori samaradorlikka erishgan bo'ladi — bu esa saralash (selektsiya) jarayonining barcha toifalarda bir xil qattiqlikda kechishidan dalolat beradi.

Uchinchidan, yengil vazndagi sportchilarning aerob quvvat va nisbiy changak kuchi bo'yicha ustunligi ularning mashg'ulot dasturida chidamlilik va texnik-taktik tezlikka ko'proq e'tibor qaratish zarurligini, og'ir vazndagilar uchun esa maksimal va tezkor kuch mashqlariga

ustuvorlik berish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi. Bunday farqlangan yondashuv, ayniqsa yosh sportchilarni vazn toifasiga qarab ixtisoslashtirish bosqichida, katta amaliy ahamiyatga ega.

Alohida ta'kidlash joizki, Kons va boshqalar (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotda musobaqa davomidagi real ko'rsatkichlar (masalan, samarali harakat vaqti) laboratoriya sharoitida o'lchangan kuch-quvvat ko'rsatkichlari bilan bog'liqligi ham aniqlangan: pastki oyoq-qo'l mushaklarining quvvat chiqishi (CMJ orqali baholangan) sportchining musobaqadagi samaradorligi bilan statistik jihatdan bog'liq bo'lgan. Bu esa laboratoriya testlarining nafaqat nazariy, balki amaliy-musobaqaviy ahamiyatga ham ega ekanligini tasdiqlaydi va murabbiylarga ushbu testlarni muntazam monitoring vositasi sifatida qo'llashni tavsiya etish uchun qo'shimcha asos beradi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, tadqiqotchilar (Franchini va boshq., 2011) alohida urg'u berganidek, jismoniy ko'rsatkichlarning ko'pchiligi (masalan, maksimal izometrik kuch) elita darajadagi sportchilarni bir-biridan farqlashda hal qiluvchi omil bo'la olmaydi — bunday sportchilar allaqachon yuqori saralash jarayonidan o'tgan bo'ladi. Shu sababli vazn toifalari bo'yicha farqlarni faqat ‘kuchli-kuchsiz’ nuqtai nazaridan emas, balki har bir toifaning o'ziga xos jismoniy profili sifatida tushunish to'g'riroq yondashuv hisoblanadi. Bundan tashqari, pastki tana dinamik kuchi elita va havaskor darajadagi dzyudochilarni farqlashda muhim ko'rsatkich bo'lsada, elita sportchilarning o'zaro ichki farqlanishida bu ko'rsatkich unchalik ahamiyatli emas — bu esa vazn toifalari bo'yicha solishtirishda ushbu ko'rsatkichdan ehtiyotkorlik bilan foydalanish zarurligini ko'rsatadi.

AMALIY TAVSIYALAR

O'tkazilgan tahlil natijalari asosida murabbiylar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar shakllantirildi:

1) yengil vazn toifasidagi sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturida aerob-anaerob chidamlilik va tezkor-kuch sifatlariga ko'proq e'tibor qaratish;

2) og'ir vazn toifasidagi sportchilar uchun maksimal kuch va mutlaq anaerob quvvatni rivojlantiruvchi mashqlarga ustuvorlik berish, shu bilan birga tana yog'i foizini nazorat qilib borish;

3) barcha vazn toifalari uchun nisbiy (tana vazniga nisbatan hisoblangan) ko'rsatkichlarni muntazam monitoring qilish, chunki aynan shu ko'rsatkichlar elita darajasini belgilaydi;

4) jismoniy tayyorgarlikni baholashda Special Judo Fitness Test va Wingate testi kabi dzyudoga xos maxsus testlardan muntazam foydalanish;

5) yosh sportchilarni vazn toifasiga ko'ra ixtisoslashtirishda ularning individual antropometrik xususiyatlarini hisobga olish.

XULOSA

O'tkazilgan qiyosiy tahlil turli vazn toifasidagi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida tizimli farqlar mavjudligini tasdiqladi: og'ir vazndagi sportchilar mutlaq kuch-quvvat ko'rsatkichlari bo'yicha, yengil vazndagilar esa nisbiy ko'rsatkichlar va aerob chidamlilik bo'yicha ustunlikka ega. Bu xulosalar barcha vazn toifalari uchun bir xil jismoniy tayyorgarlik dasturini qo'llash noto'g'ri ekanligini, aksincha, har bir vazn toifasining o'ziga xos jismoniy-fiziologik profiliga mos differensial yondashuv zarurligini asoslaydi. Shuningdek, tahlil natijalari sport tanlovi (sport orientatsiyasi) bosqichida yosh bolalarning antropometrik xususiyatlarini erta baholash va ularni istiqbolli vazn toifasiga yo'naltirishning ilmiy asoslarini ham boyitadi.

Kelgusida bu yo'nalishdagi tadqiqotlarni O'zbekiston dzyudochilari misolida, milliy terma jamoa sportchilarining vazn toifalari kesimidagi jismoniy tayyorgarlik ma'lumotlarini to'plagan holda davom ettirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological profiles of elite judo athletes // Sports Medicine, 2011, Vol. 41, No. 2, pp. 147–166.

2. Kons R.L., Detanico D., Ache-Dias J., Dal Pupo J. Relationship between physical fitness and match-derived performance in judo athletes according to weight category // Sport Sciences for Health, 2019, Vol. 15, pp. 361–368.

3. Franchini E. Upper-body Wingate test classificatory table for adult judo athletes // Journal of Exercise Rehabilitation, 2019, Vol. 15, No. 1, pp. 55–59.
4. Franchini E., Del Vecchio F.B., Sterkowicz S. A special judo fitness test classificatory table // Archives of Budo, 2009, Vol. 5, pp. 127–129.
5. International Judo Federation (IJF). Sport and Organisation Rules. — Lausanne, 2021.
6. Yusupov F.M. Kurash sport turlarida yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. — Toshkent, 2021.

RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI INDIVIDUAL BOSHQARISH: MONITORING, DIAGNOSTIKA VA PROGNOZLASHNING INTEGRATSIYALASHGAN MODELI

Xamroyev Behruz Xalimovich
Buxoro davlat unversiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti.
+998972806000
bexruzxamroyev1107@gmail.com
Jamolova Sevinch Jahon qizi
Sport va san’at fakulteti 7-3JM-25 guruh talabasi
jamolovasevinch67@gmail.com

Annotatsiya. Sport mashg‘ulotlarida yuklamani barcha shug‘ullanuvchilar uchun bir xil belgilash charchoqning erta belgilarini o‘z vaqtida ko‘rish va mashg‘ulot mazmunini moslashtirish imkonini cheklaydi. Mazkur muammoni hal etish uchun monitoring, diagnostika va prognozlash ko‘rsatkichlarini yagona pedagogik boshqaruv zanjiriga birlashtiruvchi model sinovdan o‘tkazildi. Ko‘p bosqichli aralash tadqiqot dizaynida 3 bosqichli pedagogik tajriba - aniqlovchi pretest, shakllantiruvchi intervensiya va nazorat posttesti - qo‘llanib, 96 nafar sportchining yuklama, harakat faolligi hamda funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari muntazam qayd etildi. O‘lchov vositasining ichki izchilligi Cronbach alfa mezoni bilan tekshirildi, guruhlararo farqlar esa t-test va Cohen d orqali baholandi. Yakuniy tahlilda model qo‘llangan sharoitda yuklama boshqaruvi bilan bog‘liq ko‘rsatkichlarda 11,7 foizlik yaxshilanish, charchoq belgilarini aniqlash kechikishida 5,8 foizlik qisqarish kuzatildi. Natijalar murabbiyga mashg‘ulot intensivligini individual holatga qarab tezkor o‘zgartirish imkonini beruvchi amaliy algoritmni asoslaydi.

Kalit so‘zlar: *11,7 foizlik yaxshilanish, 5,8 foizlik qisqarish, aralash o‘lchov protokoli, funksional tayyorgarlik, harakat faolligi, O‘zbekiston, charchoq indeksi*

KIRISH

Raqamli monitoringning uzluksizligi sport mashg‘ulotlarini individual boshqarishda pedagogik diagnostika, differensiatsiya va prognozlashni yagona tizimga birlashtirishni talab qilmoqda. Halson mashg‘ulot yuklamasi hamda charchoqni muntazam kuzatish sportchi holatini boshqarish uchun zarurligini asoslagan [1]. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi esa tashxis materiali, formativ baholash va jismoniy tayyorgarlik normativlarini uyg‘unlashtirishga tayanadi [2]. Mazkur ishda sport mashg‘ulotlarini boshqarish jarayoni o‘rganilib, psixometrik test va diagnostik o‘lchov asbobi markazga qo‘yiladi; maqsad - monitoring, diagnostika va prognozlashni integratsiyalovchi modelni ishlab chiqish. Vazifalar: 1) jismoniy sifatlar indikatorlarini belgilash; 2) o‘lchov ishonchliligini ICC orqali tekshirish; 3) individual mashg‘ulot yuklamasini prognozlash algoritmini asoslash. Metodologik yondashuvni aniqlashtirish maqsadida, raqamli tashxis materiali normativ solishtirish va differensial boshqaruv mezonlari bilan bog‘lanadi [3].

Raqamli platformalarning mashg‘ulot yuklamasini real vaqtga yaqin qayd etishi individual differensiatsiya uchun yangi didaktik imkoniyat yaratadi. Allaxanov tashkiliy-metodik boshqaruvni mashg‘ulot mazmuni va sportchi tayyorgarligiga moslashtirish zarurligini asoslagan [4]. Ushbu yondashuv inklyuziv ta’lim, rivojlantiruvchi muhit va pedagogik texnologiya bilan uyg‘unlashganda, jismoniy sifatlar dinamikasini aniqroq talqin qilish imkonini beradi. Tadqiqotda

psixometrik test va diagnostik o‘lchov asbobi asosida integratsiyalashgan modelning mezonlari belgilanadi; metodologik tayanchni raqamli tashxis materiali, normativ solishtirish va ICC ishonchliligi tashkil etadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Raqamli tashxis materiali asosida individual boshqaruvni tekshirish uchun psixometrik test va diagnostik o‘lchov asbobini ishlab chiqish dizayni tanlandi. Tanlamaga sport maktablarining 16–18 yoshli 96 nafar shug‘ullanuvchisi kiritilib, ular mashg‘ulot yo‘nalishi bo‘yicha tasodifiy tanlandi; ma’lumotlar yurak urish tezligi, yuklama davomiyligi, tezkorlik va chidamlilik testlaridan olindi. O‘lchovlar yosh-jins jismoniy tayyorgarlik normativi bilan solishtirildi, test-retest ishonchliligi ICC orqali baholandi [1].

1-jadval. *Raqamli monitoring ko‘rsatkichlari*

Ko‘rsatkich	**O‘lchov birligi**	**Manba**
Yurak urish tezligi	zarb/min	sensor
Yuklama davomiyligi	daqiqa	mashg‘ulot jurnali
30 metr yugurish	soniya	nazorat testi
Chidamlilik	metr	yugurish testi

1-jadvalda ko‘rsatilganidek, ko‘rsatkichlar pedagogik diagnostika va differensiatsiya uchun birlashtirildi. Pearson r, Rasch modeli, element qiyinligi va ICC hisoblandi; namunaviy hajm Cochran formulasi bilan tekshirildi [3].

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2} \qquad (1)$$

bunda n - tanlama hajmi; Z - ishonch koeffitsienti; p - kutilayotgan ulush; q - 1-p; e - xatolik chegarasi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

96 nafar sportchi ma’lumotlari asosida raqamli monitoring, pedagogik diagnostika va prognozlash ko‘rsatkichlari o‘zaro bog‘landi. Tajriba guruhi 48, nazorat guruhi 48 nafar ishtirokchidan tuzildi; guruhlararo taqqoslashda mustaqil t-test qo‘llanildi.

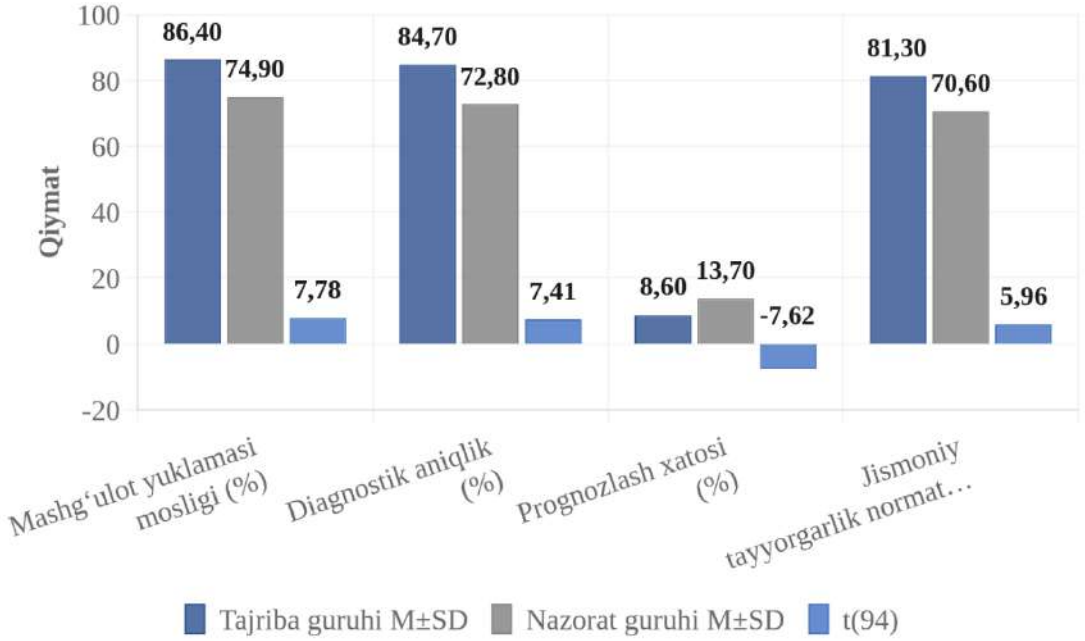
2-jadval.

Integratsiyalashgan monitoring modeli bo‘yicha guruhlar taqqoslanishi

Ko‘rsatkich	**Tajriba guruhi M±SD**	**Nazorat guruhi M±SD**	**t(94)**	**p**	**Cohen d**
Mashg‘ulot yuklamasi mosligi (%)	86,4±6,8	74,9±7,5	7,78	<0,001	1,59
Diagnostik aniqlik (%)	84,7±7,1	72,8±8,2	7,41	<0,001	1,51
Prognozlash xatosi (%)	8,6±2,9	13,7±3,6	−7,62	<0,001	1,55
Jismoniy tayyorgarlik normativi (%)	81,3±8,4	70,6±9,1	5,96	<0,001	1,22

2-jadvaldagi ma’lumotlar tajriba guruhida yuklama mosligi 86,4 foizga yetganini, prognozlash xatosi esa 8,6 foizgacha kamayganini ko‘rsatadi. Farqlar katta ta’sir hajmi bilan ifodalandi; bu natija individual differensiatsiya va formativ baholashning mashg‘ulot boshqaruvidagi rolini kuchaytiradi.

Foiz ko‘rsatkichlari raqamli tashxis materiali bilan ishlagan sportchilarda jismoniy sifatlar rivojlanishi barqarorroq kechganini anglatadi. Halson mashg‘ulot yuklamasini muntazam kuzatish charchoqni boshqarish uchun zarurligini asoslagan [1], Matveev esa yuklama va tiklanish nisbatini didaktik tamoyil sifatida izohlagan [3]. Integratsiyalashgan model rivojlantiruvchi muhit, pedagogik texnologiya va individual prognozlashni yagona boshqaruv sikliga birlashtiradi. Bunday yondashuv jismoniy tayyorgarlik normativi, differensiatsiya va summativ baholashni o‘zaro muvofiqlashtirib, sport mashg‘ulotlarining pedagogik samaradorligini oshiradi [4]. Natijalarni umumlashtirishda tanlama hajmi va qisqa kuzatuv davri cheklov sifatida hisobga olinib, Xulosa bo‘limida boshqaruv algoritmining amaliy yo‘nalishlari belgilanadi.
Yuqorida keltirilgan ma’lumotlarning umumlashgan tasviri 1-rasmda berilgan.



1-rasm. Integratsiyalashgan monitoring modeli bo‘yicha guruhlar taqqoslanishi qiyosiy diagrammasi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Raqamli monitoring, pedagogik diagnostika va prognozlashni birlashtirgan model individual mashg‘ulot boshqaruvining izchil pedagogik texnologiya sifatida shakllanishini ta’minladi. Psixometrik testlar, diagnostik o‘lchov asbobi va ICC ishonchliligi asosidagi yondashuv gipotezani tasdiqlab, jismoniy sifatlar differensiatsiyasini aniqroq amalga oshirish imkonini berdi. Murabbiylar har bir sportchi uchun formativ baholash ma’lumotlarini muntazam tahlil qilib, yuklama hajmi va tiklanish oralig‘ini tashxis materialiga muvofiq moslashtirishlari lozim. Navbatdagi bosqichda uzoq muddatli, ko‘p markazli kuzatuvlarda VO2max, uyqu sifati va jarohatlanish xavfini qo‘shib, prognozlash aniqligini tekshirish maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Halson S.L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes // Sports Medicine. - 2014. - Vol. 44, Suppl. 2. - P. 139–147. - DOI: 10.1007/s40279-014-0253-z

2. Salixova G.X., Kenjayeva X.A. Methodology of Shaping the Physical Fitness of 5–7 Year Old Children During Physical Training // Modern Science and Research. - 2024. - Vol. 3, № 2. - URL: https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/31194

3. Матвеев Л.П. Современные проблемы теории и методики физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 5–8.

4. Allaxanov A. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tashkiliy-metodik asoslarini takomillashtirish uslubiyatiga xarakteristika // Modern Science and Research. - 2025. - URL: https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.science-research.73555

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida: PF-5924-son

Farmon. - Toshkent, 2020. - URL: https://lex.uz/docs/4751561

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. O‘zbekiston Respublikasining 2022–2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida: PF-60-son Farmon. - Toshkent, 2022. - URL: https://lex.uz/docs/5841063

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. O‘zbekiston - 2030 strategiyasi to‘g‘risida: PF-158-son Farmon. - Toshkent, 2023. - URL: https://lex.uz/docs/6600413

8. O‘zbekiston Respublikasi. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida: O'RQ-394-son Qonun. - Toshkent, 2015. - URL: https://lex.uz/docs/2742233

YOSH GIMNASTLARNI TAYYORLASH JARAYONIDA ZAMONAVIY METODIK YONDASHUVLAR: MUAMMOLAR VA YECHIM

Xamroyev Behruz Xalimovich,
Buxoro davlat unversiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
+998972806000.
bexruzxamroyev1107@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu (tezis) sport gimnastikasini jahonda va O‘zbekiston Respublikasida jadal sur’atlar bilan rivojlanayotgan zamonaviy sharoitda uni o‘qitish metodikasining dolzarb muammolarini tadqiq etadi. Muallif erta ixtisoslashuv, murabbiylarning malakasi, yosh sportchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlash, jarohatlarning oldini olish, mashg‘ulotlarning jinsga xos jihatlari hamda mashg‘ulot jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish masalalarini tahlil qiladi. Ilmiy-metodik adabiyotlar va xalqaro tajriba tahlili asosida O‘zbekiston Respublikasida yosh gimnastikachilarni tayyorlash samaradorligi va xavfsizligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: *sport gimnastikasi, o‘qitish metodikasi, murabbiylik faoliyati, biomexanika, shikastlanishlarning oldini olish, raqamli texnologiyalar, erta ixtisoslashuv.*

Kirish: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida sog‘lom, chaqqon va irodali avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. So‘nggi yillarda respublikamizda bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishga, yangi sport maktablari va murabbiylik infratuzilmasini yaratishga qaratilgan izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda, bu esa sport gimnastikasi kabi texnik jihatdan murakkab sport turlarini ommalashtirish uchun qulay zamin yaratmoqda. Ushbu jarayonda sport gimnastikasi alohida o‘rin tutadi, chunki u nafaqat yuqori sport natijalariga erishish vositasi, balki bolalarda muvozanat, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch va iroda kabi jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantiruvchi universal vositadir [1].

Sport gimnastikasi murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo‘lgan harakatlar majmuasidan iborat bo‘lib, uni o‘zlashtirish izchil va ilmiy asoslangan metodikani talab etadi. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatmoqdaki, respublikamizning bir qator sport maktablari va jismoniy tarbiya muassasalarida qo‘llanilayotgan o‘qitish metodikasi bir necha o‘n yillar oldin ishlab chiqilgan yondashuvlarga asoslangan bo‘lib, zamonaviy pedagogik, psixologik va biomexanik bilimlarni to‘liq o‘zida aks ettirmaydi.

Mavzuning dolzarbligi bir necha jihatdan namoyon bo‘ladi. Birinchidan, xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) tomonidan qiyinlik ballari tizimi (Code of Points) muntazam yangilanib turadi, bu esa murabbiylardan uzluksiz malaka oshirishni talab qiladi. Ikkinchidan, jahon amaliyotida raqamli texnologiyalar - video tahlil, sun'iy intellekt yordamida harakatlarni baholash va biomexanik monitoring tizimlari - o‘quv jarayoniga faol tatbiq etilmoqda. Uchinchidan, yosh sportchilarning jismoniy va psixologik sog‘lig‘ini asrab qolgan holda yuqori natijalarga erishish masalasi butun dunyoda dolzarb muhokama mavzusiga aylanmoqda. Shu sababli mavzu nafaqat nazariy, balki amaliy ahamiyatga ham ega bo‘lib, metodikani zamon talablariga moslashtirish zaruratidan kelib chiqadi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar: Mazkur tadqiqotda sport gimnastikasi nazariyasi va metodikasiga oid mahalliy va xorijiy ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish va qiyoslash usullaridan foydalanildi. Xususan, gimnastikani o‘qitishning klassik metodikasi [2]

bilan zamonaviy yondashuvlar [5] o‘rtasidagi farqlar, shuningdek murabbiylik amaliyotidagi kuzatuvlar asosida mavjud muammolar tizimlashtirildi.

Tahlil jarayonida to‘rtta asosiy yo‘nalish bo‘yicha adabiyotlar o‘rganildi: birinchisi - yosh gimnastlarning jismoniy tayyorgarligi va ixtisoslashuv bosqichlari masalasi [3]; ikkinchisi - mashg‘ulotlarda xavfsizlik texnikasi va shikastlanishlarning oldini olish tizimi [4]; uchinchisi - o‘quv-mashg‘ulot jarayonida video tahlil va biomexanik baholash vositalarining qo‘llanilishi [5]; to‘rtinchisi - yosh sportchilar bilan ishlashda psixologik-pedagogik yondashuvlar va motivatsiyani shakllantirish masalalari. Ushbu manbalarni qiyosiy tahlil qilish, umumlashtirish va tizimlashtirish, shuningdek murabbiylik amaliyotidagi kuzatuvlarni hisobga olish orqali respublikamiz sharoitiga moslashtirilgan tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot metodologiyasi sifatida pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, xorijiy va mahalliy tajribani qiyosiy o‘rganish, shuningdek mavjud me'yoriy-huquqiy hujjatlar va o‘quv dasturlari mazmunini kontent-tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Bu yondashuv nazariy xulosalarning amaliyot bilan bog‘liqligini ta'minlash imkonini berdi.

Natijalar va muhokama: O‘tkazilgan tahlil natijasida sport gimnastikasini o‘qitish metodikasidagi bir qator dolzarb muammolar aniqlandi. Birinchidan, yosh gimnastlarni erta ixtisoslashtirish holati kuzatilmoqda, bu esa bolaning umumiy jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi va mushak-skelet tizimida shikastlanishlar xavfini oshirishi mumkin. Ko‘pchilik mutaxassislar erta ixtisoslashtirish o‘rniga bolalarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga asoslangan bosqichma-bosqich yondashuvni tavsiya etishadi.

Ikkinchidan, murabbiy-o‘qituvchilar malakasini oshirish masalasi dolzarbligicha qolmoqda. Zamonaviy sport gimnastikasi nazariyasi va amaliyoti tez sur'atlarda rivojlanmoqda, yangi mashqlar elementlari, xavfsizlik texnikalari va o‘qitish usullari paydo bo‘lmoqda, shu sababli murabbiylarning malaka oshirish tizimini takomillashtirish zarur.

Uchinchidan, mashg‘ulot jarayonida xavfsizlik va shikastlanishlarning oldini olish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Sport gimnastikasi yuqori travmatik sport turlaridan biri hisoblanadi, shu bois har bir mashqni o‘rgatishda bosqichma-bosqich yondashuv, sug‘urta (страховка) usullaridan to‘g‘ri foydalanish, inventarning texnik holatini muntazam tekshirish talablariga qat'iy rioya qilinishi lozim.

To‘rtinchidan, zamonaviy raqamli texnologiyalarni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Video tahlil dasturlari, harakatlarni biomexanik jihatdan baholash tizimlari, onlayn platformalar orqali murabbiylar va gimnastlar o‘rtasidagi aloqani ta'minlash usullari o‘qitish sifatini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi. Xorijiy davlatlar tajribasi shuni ko‘rsatadiki, video-fikr-mulohaza (video feedback) metodidan foydalanish gimnastlarning texnik mahoratini o‘zlashtirish tezligini oshiradi, shuningdek murabbiyga har bir sportchining individual xatolarini aniqroq tahlil qilish imkonini yaratadi.

Beshinchidan, yosh gimnastlar bilan ishlashda psixologik-pedagogik omillarga yetarli e'tibor qaratilmayotgani aniqlandi. Yuqori jismoniy va irodaviy zo‘riqish sharoitida faoliyat yurituvchi yosh sportchilarda charchoq, motivatsiya pasayishi va musobaqa oldi stressi kabi holatlar tez-tez kuzatiladi. Shu sababli murabbiylik faoliyatida nafaqat texnik, balki psixologik tayyorgarlik elementlarini ham o‘quv jarayoniga integratsiya qilish, sport psixologi bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega.

Oltinchidan, mintaqalar kesimida sport gimnastikasi bo‘yicha moddiy-texnik baza va malakali murabbiylar taqsimotida nomutanosiblik mavjudligi kuzatildi. Poytaxt va yirik shaharlardagi sport maktablari zamonaviy jihozlar bilan nisbatan yaxshiroq ta'minlangan bo‘lsa, viloyat va tuman darajasidagi muassasalarda bu ko‘rsatkich pastroq. Bu holat iqtidorli bolalarni aniqlash va rivojlantirish imkoniyatlarini cheklaydi, shuning uchun infratuzilmani hududlar bo‘yicha muvozanatli rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Yuqoridagi tahlil asosida metodikani takomillashtirish bo‘yicha quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi: boshlang‘ich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka asosiy e'tibor qaratilishi; murabbiylar uchun muntazam malaka oshirish kurslari va xalqaro seminarlar tashkil etilishi; mashg‘ulot jarayonida xavfsizlik nazoratini kuchaytirish; o‘quv jarayoniga video tahlil va boshqa

raqamli vositalarni bosqichma-bosqich joriy etish; yosh sportchilar bilan ishlashda sport psixologlari ishtirokini ta'minlash; hududiy sport maktablarining moddiy-texnik bazasini yangilash va murabbiy kadrlar bilan ta'minlashni kuchaytirish.

Xulosa qilib aytganda, sport gimnastikasini o‘qitish metodikasini takomillashtirish nafaqat yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi, balki yosh avlodning sog‘lom, chaqqon va har tomonlama rivojlangan bo‘lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. O‘tkazilgan tahlil shuni ko‘rsatdiki, erta ixtisoslashuv, murabbiylar malakasi, xavfsizlik, psixologik tayyorgarlik va raqamlashtirish masalalari o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ularni kompleks holda hal etishgina barqaror natijaga olib keladi.

Kelgusida ushbu yo‘nalishda ilmiy-metodik tadqiqotlarni davom ettirish, ilg‘or xorijiy tajribani milliy sharoitga moslashtirib joriy etish, shuningdek hududiy sport maktablarining infratuzilmasini yangilash respublikamizda sport gimnastikasi sohasini yanada rivojlantirish, xalqaro maydonlarda raqobatbardosh sportchilar tayyorlash uchun zarur shart-sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Menkhin Yu.V. Gimnastika: nazariya va o‘qitish metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

2. Rasulov D.M. Sport gimnastikasi nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.

3. Ukran M.L. Sport gimnastikasi metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.

4. Xolmatov B.T. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida xavfsizlik texnikasi. – Toshkent: Ilm-ziyo, 2020.

5. Smith J., Johnson K. Modern Approaches to Coaching Sports Gymnastics // International Journal of Sport Science. – 2022. – № 4. – P. 45–58.

6. Behruz Xalimovich Xamroyev. Gimnastika sport turi bilan shug’ullanish sog’lik garovi. Science and Education, 2022. 3 (6), 624-629.

7. Khamroyev Behruz Khalimovich Methodology of using gymnastics exercises in developing balance in young athletes. International Journal of Literature and Language Studies. 2026/5/25 47-50 p.

TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT GIMNASTIKASINI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA ILMIY-METODIK YECHIMLARI

Xamroyev Behruz Xalimovich,
Buxoro davlat unversiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
+998972806000.
bexruzxamroyev1107@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda ta’lim muassasalarida sport gimnastikasi mashg‘ulotlarini zamonaviy talablar asosida tashkil etishning pedagogik va metodik jihatlari tahlil qilinadi. Sport gimnastikasini o‘qitish jarayonida uchraydigan tashkiliy, metodik, moddiy-texnik hamda individual tayyorgarlik bilan bog‘liq muammolar yoritilib, ularni bartaraf etishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlar asoslanadi. Mashg‘ulotlarda gimnastik mashqlarni o‘rgatishning izchilligi, jismoniy yuklamalarni ta’lim oluvchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish, harakat ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish hamda mashqlar xavfsizligini ta’minlash masalalariga alohida e’tibor qaratiladi.

Kalit so‘zlar: *gimnastika, ta’lim, metodika, innovatsiya, texnologiya, mashg‘ulot, jismoniylik, koordinatsiya.*

Kirish. Bugungi kunda ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini zamonaviy pedagogik talablar asosida tashkil etish yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va sog‘lom turmush ko‘nikmalarini shakllantirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu tizimda sport gimnastikasi o‘zining harakatlar xilma-xilligi, koordinatsion

murakkabligi hamda kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat va harakat aniqligini kompleks rivojlantirish imkoniyati bilan alohida o‘rin egallaydi. Gimnastik mashqlarni muntazam va metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etish ta’lim oluvchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki intizomlilik, qat’iyatlilik, o‘z harakatlarini nazorat qilish kabi shaxsiy xususiyatlarini ham rivojlantirishga xizmat qiladi[1].

Shu bilan birga, ta’lim muassasalarida sport gimnastikasini tashkil etishda bir qator metodik va tashkiliy muammolar mavjud. Mashg‘ulot mazmunining ta’lim oluvchilarning jismoniy imkoniyatlariga har doim ham moslashtirilmasligi, individual farqlarning yetarli hisobga olinmasligi, murakkab elementlarni o‘rgatishda izchillik tamoyiliga rioya etilmasligi, zamonaviy nazorat va tahlil vositalaridan foydalanish darajasining yetarli emasligi mashg‘ulot samaradorligiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mazkur holatlar sport gimnastikasini o‘qitish metodikasini ilmiy asosda takomillashtirish, innovatsion pedagogik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish va xavfsiz ta’lim muhitini shakllantirish masalalarini tadqiq etishni taqozo qiladi.

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning asosiy maqsadi ta’lim muassasalarida sport gimnastikasi mashg‘ulotlarini tashkil etishda uchraydigan zamonaviy pedagogik va metodik muammolarni aniqlash hamda mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-metodik yechimlarni asoslashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun sport gimnastikasini o‘qitishga oid ilmiy-metodik manbalarni o‘rganish; ta’lim muassasalaridagi gimnastika mashg‘ulotlarining mavjud holatini pedagogik jihatdan tahlil qilish; mashg‘ulotlarni tashkil etishga ta’sir qiluvchi asosiy omillarni aniqlash; ta’lim oluvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasiga mos mashqlar tizimini shakllantirish; individual va differensial yondashuv imkoniyatlarini aniqlash; murakkab gimnastik elementlarni o‘rgatishning bosqichma-bosqich metodikasini takomillashtirish hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning samaradorligini baholash vazifalari belgilandi[5].

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida ilmiy va metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma, nazorat testlari, qiyosiy tahlil, pedagogik tajriba hamda olingan ma’lumotlarni matematik-statistik qayta ishlash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv orqali sport gimnastikasi mashg‘ulotlarining tuzilishi, o‘qituvchi va ta’lim oluvchi faoliyati, mashqlarni bajarish sifati, yuklamalarning taqsimlanishi hamda xavfsizlik talablariga rioya qilinishi o‘rganiladi. Tadqiqotni tashkil etishda gimnastik mashqlar murakkablik darajasiga ko‘ra bosqichlarga ajratilib, dastlab tayanch harakat ko‘nikmalari va zarur jismoniy sifatlarni shakllantirishga e’tibor qaratiladi. Keyingi bosqichlarda esa akrobatik mashqlar, muvozanatni saqlash, tayanish, osilish, aylanish va sakrash elementlari o‘rgatiladi. Har bir bosqichda mashqning texnik tuzilishini tushuntirish, namoyish qilish, yordamchi mashqlardan foydalanish, bajarilgan harakatlarni tahlil qilish va aniqlangan xatolarni korreksiya qilish tamoyiliga amal qilinadi. Video tahlil va boshqa raqamli vositalardan foydalanish ta’lim oluvchining harakat texnikasini ko‘rgazmali tahlil qilish imkoniyatini kengaytiradi[3].

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tahlillar sport gimnastikasi mashg‘ulotlarining samaradorligi mashqlarni ko‘p marotaba takrorlash bilangina emas, balki ularning metodik jihatdan to‘g‘ri ketma-ketlikda o‘rgatilishi bilan ham bog‘liqligini ko‘rsatadi. Dastlab sodda koordinatsion harakatlarni egallash va keyinchalik ularni murakkab elementlar bilan bog‘lash ta’lim oluvchilarda harakat ko‘nikmalarining barqaror shakllanishiga yordam beradi. Bunda har bir yangi gimnastik element avval egallangan harakat tajribasiga tayangan holda o‘rgatilishi maqsadga muvofiq. Sport gimnastikasini tashkil etishda aniqlanadigan muhim masalalardan biri ta’lim oluvchilarning tayyorgarlik darajasidagi individual farqlardir. Barcha ishtirokchilarga bir xil murakkablik va hajmdagi yuklamani berish ayrim ta’lim oluvchilarda mashqning yetarli samara bermasligiga, boshqalarida esa ortiqcha zo‘riqishga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois mashqlarni boshlang‘ich, o‘rta va yuqori tayyorgarlik darajalariga mos variantlarda tashkil etish differensial yondashuvning samarali ko‘rinishi hisoblanadi[2].

Mashg‘ulotlarda raqamli texnologiyalardan foydalanish ham metodik imkoniyatlarni kengaytiradi. Xususan, gimnastik elementlarning videoyozuvlarini sekinlashtirilgan shaklda tahlil

qilish orqali tana holati, harakat amplitudasi, tayanch fazasi va elementning bajarilish ketma-ketligidagi kamchiliklarni aniqlash mumkin. Bunday tahlil o‘qituvchiga individual metodik tavsiyalar berish, ta’lim oluvchiga esa o‘z xatosini vizual tarzda anglash imkoniyatini yaratadi. Sport gimnastikasida xavfsizlik masalasi ham metodikaning ajralmas qismi hisoblanadi. Murakkab elementlarga o‘tishdan oldin zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yordamchi va tayyorlov mashqlaridan foydalanish, jihozlarning holatini tekshirish hamda sug‘urtalash usullarini to‘g‘ri tashkil qilish jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Demak, zamonaviy sport gimnastikasi mashg‘uloti texnik o‘rgatish, jismoniy tayyorlash, pedagogik nazorat va xavfsizlik talablarini yagona tizimda birlashtirishi lozim[2].

Xulosa qilib aytganda, ta’lim muassasalarida sport gimnastikasini samarali tashkil etish mashg‘ulotlarning ilmiy asoslangan mazmuni, individual va differensial yondashuv, zamonaviy pedagogik texnologiyalar hamda xavfsizlik talablarining o‘zaro uyg‘unligini talab etadi. Gimnastik mashqlarni oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga va individual imkoniyatlardan kelib chiqib o‘rgatish ta’lim oluvchilarning texnik mahoratini barqaror shakllantirishga yordam beradi. Video tahlil, pedagogik monitoring va muntazam nazorat usullarining mashg‘ulot jarayoniga kiritilishi mavjud kamchiliklarni o‘z vaqtida aniqlash va individual korreksiya qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Автореф. дис. док. фил. по пед. наук. (PhD). 2018. 31-42 с.

2. Эштаев А.К. Обоснование метода подводящих упражнений// “Ommaviy sport, sog'lom turmush tarzi va gimnastikaning dolzarb muammolari” xalqaro ilmiy- amaliy anjumani to‘plami.- Chirchiq. 2025.– B. 174-178.

3. Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин.- М. : Физкультура и спорт, 2004.- 325 с.

4. Ю. К. Гавердовский. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский.- М. : Терра-Спорт, 2002.- 507 с.

5. Ю.В. Менхин. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин.- М. : Физкультура и спорт, 1989.- 223 с.

6. Safarov D.Z.O‘., Xamroev B.X. Oliy ta’limda gimnastika darslarini innovatsion ta’lim texnologiyalar asosida o‘qitishi samaradorligi // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI O‘QUVCHILARNI QIZIQISHINI SHAKLLANTIRISH HAMDA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH METODIKASI

Yusupova Zulfizar Sharipovna
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
z.sh.yusupova@buxdu.uz
0000-0001-5497-7405

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali bola- larni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan. Shuningdek, mual- lif o‘quv mashg‘ulotini tashkillashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakatlana olish imkoniyatining turlichaligi bois o‘qituvchilar har bir o‘quvchi bilan alohida, balki ularni darajalar- ga ajratgan holda o‘z maqsadlarini amalga oshirishlari lozimligini aytib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Sog‘lomlashtirish, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar,

sekin o‘zlash- tiruvchi o‘quvchilar.

Аннотация

В статье изложены методы организации дошкольного и начального образования на основе направления детей на оздоровление посредством занятий физической культурой. Кроме того, автор отметил, что в процессе организации учебного занятия, в связи с разнообразием физической подготовки и возможностей передвижения детей, учителя должны выполнять свои задачи с каждым учеником индивидуально, а также с учетом их уровня.

Ключевые слова. Оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

Annotation.

The article describes methods of organizing pre-school and primary education based on the direction of children to improve their health through physical education. In addition, the author noted that in the process of organizing a training session, due to the variety of physical training and mobility of children, teachers should perform their tasks with each student individually, as well as taking into account their level.

Key words. Health and fitness, pupils’ physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Bugungi kunda yosh avlod tarbiyasi, salomatligiga berilayotgan e’tibor ertangi kunimizga berilayotgan e’tibordir. Mamlakatimizda bu borada misli ko‘rilmagan ishlar amalga oshirilayotganligi, jumladan, aholining salomatlik darajasini yaxshilash borasida bir qancha sohalarda ijobiy ishlar qilinayotganligi hech kimga sir emas. Shuni alohida ta’kidlashimiz lozimki, maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidan boshlab jismonan, ma’nan yetuk shaxslarni tarbiyalash bugungi ta’lim oldida turgan dolzarb masalalardan biri sanaladi. Shu maqsadda ham O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog‘lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g‘oyalarini targ‘ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda. Aynan mustaqillik sharofati bilan mamlakatimizda bu tarmoqni rivojlantirish yo‘lida yuqori darajada o‘zgarishlar amalga oshirilganligi bugun hech kimga sir emas. Yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash maqsadida davlat standartlari talablariga javob be- radigan sport majmualari qurildi va ular samarali faoliyat olib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sport mamlakat fuqarolari umumiy madaniyatining ajralmas bir qismi bo‘lmog‘i zarur. Insonparvarlik jamiyatini rivojlantirishning zamonaviy bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik dara- jasini oshirish, ularning iqtidorini rivojlantirish bilan bog‘liq masalalar muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang‘ich ta’limdagi jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarda harakatlantiruvchi bilim va malakalarni shakllantirishni, ularning har tomonlama munosib kamol topishiga xizmat qiladigan jismoniy tayyorgarlik negizining asoslarini yaratishni nazarda tutadi. Jismoniy tayyorgarlik sog‘lom bo‘lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilib, yuqori darajada o‘tilishiga bog‘liq. An’anaviy usulda tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya darslari maktab o‘quvchilarining ma’lum bir jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, mazkur yoshdagilar uchun xarakterli bo‘lgan bilim va malakalarni, jismoniy tarbiya talablariga javob beradigan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan. Bunday o‘quv mashg‘ulotini tashkillashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakatlana olish imkoniyatining turlichaligi bois jismoniy tarbiya fani o‘qi- tuvchilari har bir o‘quvchi bilan alohida yoxud ularni darajalarga ajratgan holda o‘z maqsadlarini amalga oshirishlari lozim. Biroq bu masalaga ta’lim jarayonida kam e’tibor berilmoqda. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasining zamonaviy konsepsiyadagi muhim jihati shundaki, unda jismoniy tarbiya darslarida sog‘lomlashtirish muammosining rolini oshirishga qaratilgan. Afsuski, ta’lim jarayonida bu yo‘nalishga yetarlicha e’tibor berilmayapti. Kuzatishlarimiz shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tish jarayonida nazariy va metodik

bilimlarni sog‘lomlashtirish texnologiyalari bilan qo‘shib olib borishning samarali usullari to‘liq ishlab chiqilmagan. Ushbu muammoning yechimini topish turli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining sog‘ligini mustahkamlash va asrashda nihoyatda dolzarb ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya darslari bo‘yicha ilgari ishlab chiqilgan tizimning nomukammalligi yana shundaki, uning asosiy maqsadi sog‘lomlashtiruvchi emas, balki ta’limiy xarakter asosida tuzilganligidir. Maktab jismoniy tarbiya tizimida, shuningdek, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanganligi va funksional tayyorgarlikni inobatga olgan holda jismoniy zo‘riqish mashqlarga individual yondashuvning mavjud emasligidir. Bu esa jismonan sog‘lomlik darajasini aniqlashtirishda diagnostik metodikaning qisman nazarda tutil- maganligi bilan bog‘liqdir. Jamiyatning, ayniqsa, bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga erishish uchun jismoniy tarbiya va sport aholining barcha qatlami uchun kundalik turmush tarzining ajralmas bo‘lagiga aylanishi lozim. Buni amalga oshirish- ning samarali usuli shug‘ullanuvchi bolalarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari tizimiga doimiy ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Mazkur muammoning yechimi ko‘p jihatdan shug‘ullanuvchi bolalarning bu mashg‘ulotlarga nechog‘lik qiziqishlari va qoniqishlariga bog‘liq. Shu bois jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan munosabatni o‘rganish nafaqat ijtimoiy va psixologik, balki dars jarayonida onglilik va faollik tamoyilini amalga oshiruvchi munosabatni shakllantirishga xizmat qiluvchi na- zariy va amaliy pedagogik ta’limga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ahamiyat kasb etuvchi muammo hamdir. Shug‘ullanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport darslariga nisbatan paydo bo‘lgan norozilikning kelib chiqish omillarini o‘rganish ularda mashg‘ulotlarga bo‘lgan ongli munosabatni o‘rganishiga yordam beradi, ularning jismoniy tarbiya darslari jarayoni- dagi faolligini oshiradi. Jismoniy tarbiyada individual yondashuvni kompleks amalga oshirish zarurati jismoniy tarbiya darslari jarayonida yo‘l qo‘yilayotgan ayrim holatlar tufayli paydo bo‘ldi. O‘quvchilarning qobiliyat va iqtidorini namoyon etishga qaratilgan barcha bolalar uchun bir xil bo‘lgan umumiy ta’lim ularning yetarli darajada intensiv riavojlanishiga kafolat berolmaydi. Bu birinchi navbatda bir sinfda o‘qiydigan o‘quvchilarning bir xilmasligiga, ularning qiziqish va qobiliyatlarining turfaligiga bog‘liq. O‘qitilayotgan guruhlarda shunday o‘quvchilar bo‘lishi mumkinki, ularga o‘tilayotgan o‘quv materiali allaqachon tanish, harakatlantiruvchi mashqlar esa hech qanday qiyinchilik tug‘dirmasligi mumkin. Bunday o‘quvchilarning mashg‘ulotlarda qatnashishi o‘qituvchi tomonidan alohida inobatga olinib, o‘zlashtirishlarida nisbatan yuqori natijaga erishi uchun ularga berilayotgan topshiriqni yanada murakkabroq qayta ishlab chiqish, harakatlantiruvchi mashqlarni chuqurlashtirish talab etiladi. Bir o‘quvchi harakatlantiruvchi bilimni endi o‘zlashtirayotgan bir paytda, boshqa o‘quvchi allaqachon bu bilimni mukammal darajada egallashi mumkin. Harakatlantiruvchi holatlarga o‘qitish jarayonida har bir guruh o‘zining jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqqan holda mashqni bajardi. Jismoniy madaniyatning jozibador tomonlarining ahamiyati ham yoshga qarab o'zgaradi. Agar kichik yoshdagi maktab o'quvchilari umuman jismoniy faoliyatga qiziqish bildirsalar (bolalar yugurishni, sakrashni, o'ynashni yaxshi ko'radilar, agarchi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishining vositasi ekanligi haqida o'ylamasalar ham), o'smirlar esa muayyan maqsadda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. O'rta maktab o'quvchilari uchun, birinchi navbatda, ularning hayot rejalari, ya'ni o'zlarini ma'lum bir kasbiy faoliyatga tayyorlash bilan bog'liq qiziqishlar shakllanadi.

Maktab o'quvchilarida jismoniy madaniyatga qiziqishning namoyon bo'lishining o'ziga xos sabablarini hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'z ishini o'tgan materialdan qat'iy nazar, jismoniy madaniyatni targ'ib qilish, umuman o'z faniga qiziqishni shakllantirish asosida qurishi kerak. Shu bilan birga, maktab o'quvchilari turli xil dasturiy materiallarga turlicha qiziqish bildiradilar. Boshlang‘ich sinflarda o'g'il bolalar sport o'yinlarini, qizlar esa harakatli o'yinlarni afzal ko'radi. Ushbu sinflarda o'quv dasturidagi barcha boshqa mashqlarni o'quvchilar taxminan teng darajada zavqlantiradilar.

3-sinfdan boshlab qiziqishlar tobora ko'proq farqlana boshlaydi. Qizlarning uchdan bir qismi gimnastika va akrobatikani afzal ko'radi va ayni paytda umumiy rivojlanish mashqlarini yoqtirmaydi.

Maktab o'quvchilari ko'p hollarda bunday mashqlardan voz kechishadi, chunki ular darsga borish maqsadiga mos kelmaydi: yugurish, o'ynash, do'stlar bilan suhbatlashish. Shu sababli, maktab o'quvchilari barcha mashqlarni vijdonan bajarishlari uchun ularda jismoniy tarbiya darslariga borishning uzoq muddatli maqsadi - o'z-o'zini rivojlantirishni shakllantirish kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi maktab o'quvchilarida maqsadlilikni, ya'ni vaqt o'tishi bilan uzoq bo'lgan maqsadga erishish istagini shakllantirishdir. Maqsad talaba uchun ahamiyatli bo'lsa, uning qiziqishlari va manfaatlariga javob bersa va u tomonidan erishish mumkin deb hisoblansa, maqsadga muvofiqlik paydo bo'ladi.

Ba'zi hollarda sport bilan shug'ullanadigan maktab o'quvchilarining qiziqishlari va maqsadliligi ushbu maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya vazifalariga zid kelishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sportga qiziqish bir qiziqishning rivojlanishidagi turli bosqichlardir. Jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqish sportga bo'lgan qiziqishga aylanishi mumkin, yoki aksincha.

Faol qiziqish – jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqish. Jismoniy madaniyatga passiv qiziqish - bu faol mashqlar bilan bog'liq bo'lmagan ajoyib, informatsion va kognitiv qiziqish.

Shunday qilib, jismoniy madaniyatga qiziqish maktab o'quvchilarining motivatsion sohasidagi murakkab jarayonlarning ajralmas natijasidir. Biroq, jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqish har doim, har qanday darsda ko'tariladi va olib boriladi, lekin qiziqishning bo'lishga ta'siri hali ham ahamiyatsiz: yuzlab maktab o'quvchilaridan faqat bir nechtasi jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanadi.

Gap shundaki, o‘quvchiga nisbatan motivatsiya ichki va tashqidir. Qiziqish faqat ichki motivatsiya asosida yuzaga keladi. Aynan u, paradoksal ravishda, talabaning o'zi iltimosiga binoan katta jismoniy va neyro-emotsional stressga qiziqish bilan dosh berishga imkon beradi. Bunda o`quvchi qandaydir ko`rinmas oqim kuchi bilan turtib yuborilgandek ishtiyoq bilan topshiriqlarni, mashqlarni bajaradi.

Birinchi sinf o'quvchilari emotsional va syujetga asoslangan o'yinlarda shunday his qilishadi va o'zini tutishadi. Ular bunday o'yinlar uchun tabiiy, tug'ma ichki motivatsiyaga ega. Shu bilan birga, ijtimoiy-pedagogik vazifalar, omillar, shart-sharoitlar bilan bog'liq holda va o'quvchining shaxsining rivojlanishi bilan bog'liq holda, jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishni shakllantirish va rivojlantirish uchun turli xil vositalar, usullar, tashqi rag'batlantirish; musobaqalar bir vaqtning o'zida zarur bo'ladi. Shu bilan birga, ichki motivatsiya faqat tashqi motivatsiya (topshiriqlar, mashqlar, standartlar, talablar va boshqalar) bolaning imkoniyatlariga mos kelganda, u o'quv jarayonidan qoniqish his qilganda va ushbu tashqi talablarni bajarishda muvaffaqiyatdan ilhom olganda paydo bo'ladi.

Zamonaviy sharoitda jismoniy madaniyat bo'yicha o'quv jarayonini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishlarni shakllantirish muammolari, xususan, tizimli jismoniy tarbiya orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish sifatida alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Jismoniy tarbiya darsiga talabalarning qiziqishlari turlicha bo‘ladi: salomatlikni mustahkamlash, holatni shakllantirish istagi, irodaviy fazilatlarni rivojlantirish istagi va b.. O'g'il bolalar va qizlarning qiziqishlari har xil: qizlar ko'pincha chiroyli figura, moslashuvchanlik, harakat va yurishning nafisligi haqida, kamroq tezlik, chidamlilik, kuchni rivojlantirish haqida o'ylashadi. O'g'il bolalar kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlikni rivojlantirishni xohlashadi.

Jismoniy madaniyatning jozibador tomonlarining ahamiyati ham yoshga qarab o'zgaradi. Agar kichik yoshdagi maktab o'quvchilari umuman jismoniy faoliyatga qiziqish bildirsalar (bolalar yugurishni, sakrashni, o'ynashni yaxshi ko'radilar, agarchi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishining vositasi ekanligi haqida o'ylamasalar ham), o'smirlar esa muayyan maqsadda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. O'rta maktab o'quvchilari uchun, birinchi navbatda, ularning hayot rejalari, ya'ni o'zlarini ma'lum bir kasbiy faoliyatga tayyorlash bilan bog'liq qiziqishlar shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jis- moniy

tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. 232 b.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. – T., 2005. – 172 b.

3. Yusupova Z.Sh. Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях //Academy. – 2019. – №. 5 (44).

4. Djumaturdiyevich A. S. Yusupova Zulfizar Sharipovna //SCIENTIFIC REPORTS OF BUKHARA STATE UNIVERSITY. – C. 271.

5. Yusupova Z.Sh. Methodology for teaching physical lessons using digital technologies in primary school. *Вестник науки и образования. Научно-методический журнал 20.10.2021.№15(118) часть 3.*

KURASHCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORLASH USLUBIYATINI OPTIMALLASHTIRISH TIZIMI

Yuldosheva Madhiya Bekmurod qizi
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi katta o'qituvchisi
madhiyayuldosheva@mail.com

Annotatsiya: Kurashchi yoshlarni tayyorlash bir nechta bosqichlarni qamrab oladi. Bu bosqichlar amaliyotda qanchalik darajada mukammal hamda to'g'ri bajarilganligi sportchini natijaga erishganidagina bilinadi**.**

Kalit so'zlar: Kurash, sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka,tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.

Аннотация: Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько этапов. Насколько совершенны и правильны эти шаги на практике, станет известно только тогда, когда спортсмен добьется результата

Ключевые слова: Борьба спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.

Annotation. Training of young athletes includes several stages. How perfect and correct these steps are in practice will be known only when the athlete achieves the result.

Keywords: Fgiht sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.

Sportchining sport kurashi musobaqalaridagi muvaffaqiyati uning individual tayyorgarligi tomonlarining optimal mosligiga bog'liqdir. Shuning uchun zamonaviy sport tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik psixologik tayyorgarlik va tibbiy-biologik tayyorgarlik jihatlariga e'tibor qaratish lozim.

Sportchi tayyorgarligini optimallashtirish uning yoshlik vaqtida muvaffqiyatliroq amalga oshadi. Aynan shu davrda skeletning o'sish sur'ati yiliga 7-10 sm gacha, tana massasi esa 4,5-9 kg gacha ko'payadi. Bunda hali skeletning suyakka aylanish jarayoni tugamagan bo'ladi. Tana bo'yi asosan beldan yuqori qismining o'sishi bilan oshib boradi. Mushak tolalari rivojlanib, quvurli suyaklarning bo'yiga o'sishi orqasidan ulgura olmaydilar. Tana proporsiyalari o'zgaradi. Mushak massasi 12-14 yoshli bolalarda tezroq ulg'ayadi. Bu yoshlarda mushak tolalari tuzilishi morfologik ulg'ayish darajasiga yaqinlashadi.

Yurak jadal o'sadi, o'suvchi a'zolar va to'qimalar unga ko'proq talab qo'ya boshlashadi, uning innervatsiyasi oshadi. Qon tomirlarining o'sishi yurak o'sishi sur'atidan orqada qoladi, shuning uchun ham qon bosimi ortadi, tez charchash kuzatiladi. Qon oqishi qiyinlashadi, tez-tez nafas siqishi bo'lib turadi, yurak qismida siqilish hissi paydo bo'ladi.

Ko'krak qafasining morfologik tuzilishi qobirg'alar o'sishini cheklaydi, shuning uchun ham nafas olish tez-tez va yuzaki bo'ladi, xolbuki o'pka o'sadi va nafas olish takomillashib boradi. O'pka hayotiy hajmi ortadi, nafas olish tipi oxirigacha shakllanadi: o'g'il bolalarda u qorin bilan

bo‘ladi.

Bu yoshda musobaqalashuv mashqlarining rasional tuzilishi faol shakllanadi. Shuningdek, murabbiy va sportchining har xil texnik ko‘nikmalarni to‘g‘ri rivojlantirishlari uchun maqsadli konsentratsiyasiga ko‘r zahiralar mavjud bo‘ladi.

Shakllantirilgan ko‘nikmalar sportchiga ko‘proq samarali texnik-taktik harakatlar majmuasini o‘z individual qobiliyatlariga muvofiq tanlash imkonini beradi, bu esa sport natijalari darajasining optimal o‘sishi uchun zamin yaratadi.

Biroq, sportchining yoshlik vaqtida norasional qurilgan va oddiygina tashkil etilgan texnik harakatlarni shakllantirish tizimi u kattalar yosh toifasiga o‘tganidan keyin yuqori natijalarga erishishiga imkon bermaydi. Bu esa sportni tez tark etishga olib keladi.

Musobaqa faoliyati tuzilishi bilan tayyorgarlik tuzilishining birligi va o‘zaro bog‘liqligi tamoyili biz tomonimizdan mashg‘ulot jarayonini maqsadli qurish raqobatni muvaffaqiyatli olib borishni ta’minlovchi musobaqa faoliyati tizimi optimal tuzilishini shakllantirishni taqozo etishi nuqtai nazaridan ko‘rib chiqilishi kerak.

O‘z navbatida, bu faqatgina musobaqa faoliyati samaradorligini belgilovchi omillar va holatlar, shuningdek, uning tuzilishi va sportchi tayyorgarligi tuzilishi orasidagi o‘zaro bog‘liqlik mavjud bo‘lsagina, mumkin bo‘ladi. Bunday o‘zaro bog‘liqlik musobaqa faoliyati integral tuzilishidagi asosiy va qo‘shimcha komponentlari asosiy bo‘lgan munosabatlarini aniq belgilash zarurati bilan bog‘liqdir. Musobaqa va mashg‘ulot faoliyatilarining o‘zaro bog‘liqligi darajasini sport turi xususiyatlari va ularning rivojlanish an’analarini hisobga olgan holda aniqlash imkonini beradi.

Bajara olish va individuallashtirish tamoyili bizni sport tayyorgarligi individual darajasiga, tayyorgarlik bosqichiga mos ravishda, sport faoliyati rejimi va sharoitlari bo‘yicha talablarni aniqlashtirish to‘g‘risidagi belgilovchi qoidalarni aniqlash yuzasidan qiziqtirdi.

Yosh kurashchilarni tayyorlashda tajriba uslubining tavsifi

Tayyorgarlik turi (maxsus tayyorgarlik)	O‘rganiladigan o‘quv material mazmuni	Tayyorgarlik bosqichiga bog‘liq ravishda sarflanadigan vaqt, % larda	
		Tayyorgarlik	Musobaqalashuv
Texnik	Oshirib tashlash texnik usullarni o‘rganish va takomillashtirish	40	20
Texnik-taktik	Oshirib tashlash texnik usullarni boshqa usullar bilan kombinatsiyalagan holda takomillashtirish	20	40
Taktik	Taktik vazifalarni oshirib tashlash usulni o‘tkazishga tayyorgarlik yo‘nalishida bajarish	20	40

Jadval mazmunining tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajriba uslubini yosh kurashchilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonini shartli ravishda uchta tarkibiy qismga bo‘lishni ko‘zda tutadi:

- texnik tayyorgarlik, uning asosiy tarkibi kurash umumiy texnikasi bilan birgalikda, yuqori malakali kurashchilar tomonidan qo‘llaniladigan ko‘proq samarali texnik-taktik harakatlarni maqsadli o‘rganish va takomillashtirish hisoblanadi;

- texnik-taktik tayyorgarlik, uning asosiy tarkibi an’anaviy kurash texnikasi va kamida bitta oshirib tashlash texnik ta’sirdan tuzilgan texnik harakatlar kombinatsiyalarini o‘rganish va takomillashtirishdan iboratdir;

- taktik tayyorgarlik, u oshirib tashlash texnik ta’sirlar o‘tkazish uchun foydali taktik holatlar yaratishga qaratilgan.

Tajriba uslubi o‘quv-mashg‘ulotlari davomida ko‘rsatilgan tayyorgarlik turlariga vositalar hajmini tayyorgarlik bosqichiga bog‘liq ravishda bo‘lishni ko‘zda tutadi. Masalan, bitta o‘quv-mashg‘uloti davomida tayyorlanish bosqichi davrida biz texnik tayyorgarlikka 40% vaqt,

musobaqa davrida esa 20% vaqt ajratdik.

Texnik-taktik va taktik tayyorgarlikka tayyorlanish bosqichida 20%, musobaqa bosqichida esa 40% vaqt ajratdik.

Tajriba davomida ko‘rsatilgan farqlaridan tashqari, sport kurashi mutaxassislari tavsiyalariga muvofiq, tajriba guruhi o‘quv-mashg‘ulotlarida, kurashchilar texnik-taktik takomillashuvining quyidagi vositalari va uslublari keng qo‘llanildi, ular bizning fikrimizcha, ushbu jarayonni kurashchilar musobaqa faoliyati sharoitlariga maksimal moslashtirishi lozim:

- kurashning odatdagi holatlarida qayta ishlanadigan texnik-taktik harakatlarni o‘tkazish uchun sherik tomonidan qulay sharoitlar yaratish;
- usullarni takomillashtiruvchi o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida sherik tomonidan bajarishga mo‘ljallangan harakatni o‘tkazishni qiyinlashtirishga qaratilgan, ammo boshqasini o‘tkazishni osonlashtiruvchi qarshilikni kuchaytirish;
- o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida faqat yuqori samarali (oshirib tashlash) tashlashlarni baholash;
- o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlarida oshirib tashlash tashlashni o‘tkazganlik uchun bahoni ikki barovarga oshirish.

Shuni qayd etish lozimki, ushbu uslublar oldin ham ilmiy tadqiqotlarda qo‘llanilgan.

Shunday qilib, bizning belgilashimizcha, yosh kurashchilar o‘quv-mashq jarayonida tayyorgarlikning eksperimental metodikasini qo‘llanish, bizga sportchilarni musobaqalashuv faoliyatining ekstremal sharoitlariga tayyorgarlik darajasini oshirish maqsadida o‘quv-mashq jarayonining real yo‘llarini ishga tushirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi, 2005.
2.Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: Zar qalam,2004.
3. Mirzaqulov Sh. Belbog‘li kurash nazariyasi uslubiyati. – T. 2013.
4. Arslonov Sh.A., Tangriyev A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish DZYUDO. T.2017

MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA TURON YAKKA KURASHCHILAR ISH QOBILIYATINING TIKLANISH JARAYONINING NAZARIY TAHLILI

Keldiyorov Shuhrat Ergashevich
Toshkent davlat agrar universiteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri P.f.b.d.(Phd) Professor
shuxratkeldiyorov00@gmail.com
Yusupova Zulfizar Sharipovna
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
*z.sh.yusupova@*buxdu.uz
0000-0001-5497-7405

Аннотация: Yoshlar sporti sport zahiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko’p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o’quv-mashg’ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.

Аннотация: Эффективная организация многолетней тренировки спортсмена как очень важный процесс для обучения спортивным достижениям и универсальные методы для тренировок, а также более рациональные организационные формы, средства и методы восстановления после соревнование требует научного поиска.

Annotation: The effective organization of long-term training of an athlete as a very important process for teaching sports achievements and universal methods for training, as well as

more rational organizational forms, means and methods of recovery after a competition, requires a scientific search.

Kalit so'zlar. Tayyorgarlik, tizimini, optimallashtirish, innovastion, strategiyasi, qobiliyatlar, takomillashtirish, o'tish davri, funkstional, psixik tiklanishlari.

Ключевые слова. Подготовка, система, оптимизация, инновация, стратегия, способности, улучшение, переход, функциональное, психологическое восстановление.

Keywords. Preparation, system, optimization, innovation, strategy, disadvantage, improvement, transitional, functional, mental recovery.

Mustaqil rivojlanish yo'lini tanlagan O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi va doimiy qo'llab-quvvatlashi bilan bugungi kunda sport faoliyatining jadal sur'atlarda ko'tarilishi kuzatilyapti. Jahon sport arenalarida qator sportchilarimizning muvaffaqiyatli chiqishlari shundan dalolat beradi [1].

Har xil kurash turlarining rivojlanishi ularning yuksak darajada ijtimoiy tan olinganligi bilan tavsiflanadi va yirik xalqaro musobaqalar amaliyoti shundan dalolat beradi. Jahon maydonida o'zining munosib o'rniga ega bo'lgan kurashning vatani O'zbekiston Respublikasi bo'lib, ushbu sport turining ommaviyligi juda yuqori.

Zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va tayyorgarlik vaqtidagi innovastion jarayonlar strategiyasi bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari a'zolari bo'lgan va yaqin zahiradagi sportchilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biri bo'lib turibdi.

Sportchilar faoliyatining asosiy yo'nalishlari sport maktablari haqidagi me'yoriy-huquqiy asoslar va Nizomda belgilangan. Qo'shimcha ta'lim beruvchi muassasa sifatida sport maktabi «qobiliyatlarga muvofiq ravishda o'z-o'zini takomillashtirish, bilim olish va ijod, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasbiy nuqtai nazardan o'z o'rnini topish, jismoniy, aqliy va ma'naviy qobiliyatlarni rivojlantirishga, qobiliyatlarga mos sport muvaffaqiyati darajasiga erishish uchun yo'naltirilgan»[2,3,5].

Shunday qilib, bolalar, o'smirlar va yoshlarning sport tayyorgarligi faqatgina har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, har turli qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish masalalarini hal etib qolmasdan, shug'ullanuvchilar shaxsini shakllantirish muammosini ham qamrab oladi.

Davlatimiz tomonidan qo'yilayotgan asosiy vazifa bolalar va o'smirlarning imkon qadar ko'proq miqdorini jalb etgan holda ommaviy sportni rivojlantirish bo'lib kelmoqda. Oxirgisi, eng avvalo, boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichiga taalluqli bo'lib, bu bosqichning vazifasi sport maktablari o'quvchilarining salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, axloqiy-etik va irodaviy xislatlarini tarbiyalashdan iboratdir.

Ayni vaqtda sport natijalarining bugungi kundagi darajasi murabbiylarning kasbiy sifatlariga, ularning bilimi va amaliy ko'nikmalariga yuqori talablar qo'yadi. Yoshlar sporti sport zahiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko'p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, musobaqadan keyingi bosqichda turon yakka kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o'quv-mashg'ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.

Dunyoda yuzaga kelgan vaziyat o'smirlar orasida jinoyatchilikning, ommaviy giyohvandlikning o'sishiga, yoshlar orasidagi boshqa salbiy hodisalar va jarayonlarga yo'l ochyapti. Aynan shuning uchun sport, ommaviy jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi o'sib kelayotgan yosh avlodning ishonchli psixologik himoyasiga aylanib bormoqda. Demak, sport o'z mamlakatining vatanparvarlari bo'lgan faol fuqarolarni tarbiyalash uchun ma'nan mas'ul hisoblanadi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqsak, sportni rivojlantirish uchun ajratiladigan byudjet mablag'lari hajmining kamaytirilishi, sport maktablari miqdorining qisqartirilishi va moliyaviy harajatlarni qisman ota-onalar zimmasiga yuklash yoshlarning kattagina qismini jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan uzoqlashtirib qo'yadi.

Turon yakka kurashch turlari bo'yicha sport maktablari faoliyatining rentabelligini o'rganish maqsadida o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, sportni tashlab ketganlarning

eng yuqori foizi 99% boshlang'ich sport tayyorgarligi guruhlarida kuzatilgan. Sport maktablari samaradorligi darajasining pastligini, eng avvalo, o'quv-mashg'ulot jarayonini noto'g'ri tashkil etish hamda tarbiyaviy va ma'rifiy ishlarning sust yo'lga qo'yilishi kabi omillar ta'siri bilan bog'laydilar. Qator tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, sport bilan shug'ullanish motivlarini shakllantirishga, tizimli va jadal sport mashg'ulotlariga yo'naltirilgan pedagogik-psixologik ta'sir ko'rsatish vositalaridan foydalanish sport maktablari kontingentining mustahkamlanishiga yordam beradi.

Shuni alohida qayd etish lozimki, zamonaviy sportda murabbiyning roli, uning kasbiy va pedagogik mahorati, shaxsiy sifatlari ahamiyati keskin ortib ketdi. Shuning uchun ham aynan bugun o'zining davlat ishi sifatidagi asosini saqlab qolgan yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, sport maktablari ma'muriyati hamda murabbiylari tarkibi zimmasiga alohida mas'uliyat o'z shogirdlarining sportdagi yutuqlari uchungina emas, balki musobaqadan keyingi bosqichda turon yakka kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayoni mamlakatning kelajak avlodi salomatligi, ma'naviy-axloqiy qiyofasi uchun ham mas'uliyat yuklanyapti [6,7,9,10].

Mamlakatimizdagi va chet ellik mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini tahlil etish shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga, xususan, turli yoshdagi bolalarni tarbiyalash jarayoniga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar ko'pchilikni tashkil etadi. (V.P.Filin, 1994; Sh.D.Abdullayev, 1995; L.P.Matveev, 1999; J.K.Xolodov, 2003; A.N.Abdiev, 2005; D.D.Sharipova, A.Musurmanova, 2005; L.P.Yugay, 2005; A.K.Ataev, 2007; F.A.Kerimov, 2008; Yu.M.Yunusova, 2009 va b.). Biroq biz tanishishimiz mumkin bo'lgan ilmiy adabiyotlar orasida musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayoni yo'q. Shuning uchun ham mazkur muammoni hal etish dolzarb hisoblanadi.

So'nggi yillarda diyorimizda ko'p sonli yuqori malakali kurashchilar tayyorlandi. Osiyo chempionatlari hamda birinchiliklarida o'zbek kurashchilari ko'p karra eng yuksak sovrinli o'rinlarni egallab, vatanimiz sharafini xalqaro musobaqalarda munosib himoya qilib kelmoqdalar.

Zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining oshishi o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yo'llarni va foydalanilmagan zahirani izlab topishni taqozo etadi. Ayniqsa ko'p stiklli tayyorgarlikning hamma bosqichlarida tiklanish hamda sport va ish qobilyatini oshirish vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega[8,9].

Hozirgi vaqtga kelib sport fanida va ilg'or amaliyotda tayyorgarlik hamda musobaqa bosqichlarida yakkakurashchilar tayyorgarligi tizimini optimallashtirish muammolari bo'yicha juda keng material to'plangan (I.P.Degtyarev, 1985; F.A.Kerimov, 1995; A.M.Matveev, 2001; K.S.Tumanyan, 2001; V.N.Platonov, 2004; A.A.Ruziev, 2004; Z.A.Bakiev, 2009; R.D.Xalmuxamedov, 2010 va boshq.).

Biroq, juda zarur bo'lishiga qaramasdan, musobaqalardan keyingi bosqichni tuzish muammosini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar aniq etarli emas. Har xil sport turlarida bajarilgan qator ishlarda (I.P.Degtyarev, 1985; A.N.Abdiev, 1997; V.N.Shin, 2001; R.D.Xalmuxamedov, 2009) tadqiqotlar qisman olib borilgan, xolos.

Kurash, boshqa kurash turlari singari, jadal rivojlanib bormoqda va oxirgi 10-15 yil ichida musobaqa faoliyatida, hakamlik qilish texnologiyasida, musobaqalar taqvimida jiddiy o'zgarishlar ro'y berdi. Kurashchilarning funkstional va texnik-taktik tayyorgarligiga bo'lgan talablar oshdi.

Tabiiyki, bu barcha o'zgarishlar turon yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi bosqichda tiklanish jarayoniga ham taalluqlidir. Bu erda tiklanish va ish qobilyatini saqlab turish vositalaridan to'g'ri foydalanish quyidagi muammoli masalalarning hal etilmaganligi bilan cheklanadi; musobaqadan keyingi bosqichlarni tuzishning optimal variantlarini ishlab chiqish hamda tanlab olish; ish qobiliyatini tiklash vositalari va metodlaridan oqilona foydalanish. Bu barcha masalalar, shubhasiz, dolzarbdir, bularni o'rganish va hal etish turon yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichini davrlash hamda oqilona tuzish tizimini takomillashtirishga imkon yaratadi.

Turon yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichlarini hamda tiklanish jarayonini tuzish muammosining ilmiy jihatdan o'rganilishi musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar nuqtai nazaridan o'z xususiyatiga ko'ra ham nazariy, ham amaliy tomondan yangi

hisoblanadi.

Sportchilar tayyorgarligining o'tish davrlarini rejalashtirish masalalari ko'pgina mualliflarning diqqat markazida turadi va sport mashg'ulotini davrlashning maqbul tizimini ishlab chiqishga yo'naltirilgan to'xtovsiz bahs-munozaralar va izlanishlar ob'ekti sanaladi.

Ko'rib chiqilayotgan masalalarning jahon amaliyotida ko'p jihatdan ishlab chiqilganligini e'tiborga olib, ushbu tadqiqot maqsadi, birinchi navbatda, turon yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi bosqichlarini tuzishning oqilona variantlarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Yakka kurashchilarning musobaqadan keyingi tayyorgarlik bosqichlarini tuzish muammolari ko'p yillar davomida xorijiy mualliflarning diqqat markazida turadi. Jumladan, B.O.Djeroyan, N.A.Xudadov (1971), I.P.Degtyarov, K.N.Kopstev, A.V.Gaskov (1985), G.S.Tumanyan (1997) kabi sport nazariyotchilarining ishlari shu masalaga taalluqlidir. Mazkur mualliflarning ishlari katta qiziqish uyg'otadi, chunki ular fundamental tadqiqot sanaladi, ularning ishlanmalari ijtimoiy-ilmiy jihatdan e'tirof etilgan.

Biroq aytib o'tilgan ishlarda sportchilarning o'tish davrida jismoniy, funkstional va psixik tiklanishlari bilan bog'liq bo'lgan muammolarni ko'rib chiqishga alohida e'tibor qaratilmagan.

Yuqori malakali kurashchilar zamonaviy bellashuvlarining kechishi o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligi tufayli va tadqiqot vazifalariga muvofiq musobaqa oldi va musobaqadan keyingi bosqichlarda kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ahamiyatini aniqlab olish zaruriyati yuzaga keladi.

Test dasturi quyidagicha edi: sportchilar badan qizdirishdan so'ng quyidagi nazorat me'yorlarini bajardilar: turnikda tortilish, 30 m ga yugurish, turgan joyidan 3x10 m ga mokisimon yugurish, panja dinamometriyasi, maxsus ish qobiliyatini aniqlash testi (A.N.Abdiev, 1997). Bu testlar dasturining tanlanishi shunga bog'liq ediki, ular yuqori darajada ishonchli va axborotli, sportchilarning turli jismoniy sifatlari to'g'risida fikr yuritishga imkon beradi va ularni o'tkazish ko'p vaqt talab qilmaydi.

Musobaqalardan so'ng birinchi kuni olingan tezlik-kuch sifatlari ko'rsatkichlari fon ko'rsatkichlari bilan taqqoslanganda o'rtacha 0,7 sek ga yomonlashdi, bu 4,3% ni tashkil etdi.

Musobaqadan keyingi bosqichning beshinchi kunida uning kattaligi 4,4 sek ga teng bo'ldi, bu 10,2% ni tashkil etdi.

MKBning 8-kunida o'tkazilgan o'lchashlar esa natija fon ko'rsatkichlariga nisbatan birmuncha yaxshiroq ekanligini aniqlab berdi - 3,8 sek (2-jadval).

1-jadval

30 m ga yugurishda kurashchilarni testlash natijalari

Guruhlar	**Me'yorlar**	**Statistik ko'rsatkichlar**	**Bosqichlar**			
			Musobaqa oldi (oxiri)	**Musobaqadan keyingi**		
				1-kun	**5-kun**	**8-kun**
«A»	30 m ga yugurish (s)	X	3,9	4,6	4,4	4,0
		σ	0,13	0,13	0,18	0,14
		V%	2,8	2,5	3,8	3,1
«V»	30 m ga yugurish (s)	X	4,1	4,8	4,5	4,3
		σ	0,14	0,20	0,18	0,12
		V%	2,6	2,5	3,1	3,0

10

Turnikda tortilish, turgan joyidan 3x10 m ga yugurish va panja dinamometriyasi testlaridagi natijalar MKBda bir tomonlama tiklanish jarayonini aniqlashga imkon berdi (3,4-jadvallar).

2-jadval

Turnikda tortilishda kurashchilarni testlash natijalari

Guruhlar	**Me'yorlar**	**Statistik ko'rsatkichlar**	**Bosqichlar**	
			Musobaqa	**Musobaqadan keyingi**

			oldi (oxiri)	1-kun	5-kun	8-kun
«A»	Turnikda tortilish (marta)	X	36	30	32	35
		σ	3,15	3,25	3,15	3,12
		V%	10,8	15,4	13,6	10,4
«V»	Turnikda tortilish (marta)	X	28	24	24	26
		σ	3,02	3,00	3,04	3,08
		V%	11,3	16,1	14,2	12,5

3-jadval
Turgan joyidan 3x10 m ga yugurishda kurashchilarni testlash natijalari

Guruhlar	Me'yorlar	Statistik ko'rsatkichlar	Bosqichlar			
			Musobaqa oldi (oxiri)	Musobaqadan keyingi		
				1-kun	5-kun	8-kun
«A»	Turgan joyidan 3x10 m ga yugurish	X	5,6	6,2	6,4	6,0
		σ	2,3	2,17	2,32	2,15
		V%	3,53	2,94	3,36	3,2
«V»	Turgan joyidan 3x10 m ga yugurish	X	6,3	6,8	6,4	6,1
		σ	3,6	2,9	3,3	3,0
		V%	7,0	6,2	8,2	6,7

Tayyorgarlik bosqichlarida kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining tahlili o'zaro individual va guruhlarda farqlar borligini e'tirof etishga imkon beradi. Biroq, umuman olganda, kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jarayoni egri chiziqqa ega bo'lib, u musobaqalardan keyin birinchi kuni pasaysa, beshinchi kunga kelib bir oz ko'payadi, sakkizinchi kuniga kelib esa hatto ko'rsatkichlarning foizga nisbatan oshishi kuzatiladi.

Tekshirilayotgan kurashchilar ikkita guruhga: tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Bu hamma sportchilar musobaqa taqvimiga muvofiq musobaqalarda ishtirok etdilar.

Musobaqalar tugagandan so'ng nazorat guruhiga kiruvchi kurashchilar MKBning an'anaviy variantidan foydalandilar. Musobaqalardan so'ng birinchi ikki kunda bu guruh sportchilari sust dam oldilar, 3-4-kunlarida sport o'yinlarini (futbol, voleybol, basketbol) qo'lladilar. MKBning 6-kunida nazorat guruhi sportchilari katta hajmdagi va shiddatli mashg'ulotlarni bajarishga kirishdilar.

Tajriba guruhini tashkil etgan kurashchilar 7-8 kun davomida 6-jadvalda berilgan MKB variantidan foydalandilar. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, butun MKB mobaynida kichik mashg'ulot yuklamasi qo'llanilgan.

Bunda bu bosqichda mashg'ulot jarayoni yo'nalishi va ixtisoslashganligida farqlar bor edi.

MKBning birinchi uch kunida yuklama yo'nalishi komples xususiyatga ega bo'lib, u UJT darajasini saqlab qolish uchun jismoniy mashqlarning qo'llanilishini nazarda tutgan edi. Bunda ixtisoslashmagan vositalar hajmi 95% ni, ixtisoslashgan vositalar hajmi 5% ni tashkil qildi.

MKBning keyingi kunlarida (4-kundan 6-kungacha) mashg'ulot yuklamasi aerob yo'nalishga ega bo'ldi, bunda ixtisoslashgan vositalar ulushi 10% gacha oshdi. Kurashchilar tayyorgarligida bu kunlarda turli xil tiklanish tadbirlari (sauna, massaj va boshq.), sport o'yinlari (futbol, basketbol), sekin yugurish, og'irliklar bilan mashqlar, har xil gimnastika mashqlari katta o'rin egalladi.

Navbatdagi tayyorgarlik bosqichi boshlanishidan oldingi kunlarda (7-kundan 8-kungacha) mashg'ulotlar yo'nalishi aralash (aerob-anaerob) xususiyatga ega bo'ldi. Ixtisoslashgan mashqlar ulushining ortib borishi
cheklanib qoldi va bu kunlarda ularning hajmi umumiyga nisbatan 30% ni tashkil qildi. Yuqorida

aytib o'tilgan mashg'ulot vositalaridan tashqari, bu erda maksimalga nisbatan 60-70% dan iborat tezlik bilan 150-300 m masofalarga yugurish qo'llanildi, kurashchilar mashg'ulotlariga kichik shiddatli ba'zi maxsus mashqlar cheklangan hajmda kiritildi.

4-jadval

Musobaqa stiklidan keyingi bosqichda qo'llaniladigan yuklamalar rejasi

Цikl kunlari	Yuklamalar hususiyati			
	Shiddati	**Yo'nalishi**	**Mashg'ulotlarning ixtisoslashganligi (ixtisoslashmagan)**	**Qo'shimcha vositalar**
1-kundan 3-kungacha	Kichik	Kompleks (hamma harakat sifatlari)	Ixtisoslashmagan vositalar - 95% Ixtisoslashgan - 5%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari
4-kundan 6-kungacha	Kichik	Aerob	Ixtisoslashmagan - 90% Ixtisoslashgan - 10%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari
7-kundan 8-kungacha	Kichik	Aralash (aerob-anaerob)	Ixtisoslashmagan - 70% Ixtisoslashgan - 30%	Vitaminlashtirish, sauna, massaj, fizioterapiya muolajalari

MKB uchun qo'shimcha vositalar: vitaminlashtirish, sauna, massaj, har xil fizioterapiya muolajalarining kiritilishi umumiy hisoblanadi.

Katta hajmdagi mashg'ulotlar boshlanishidan oldin nazorat (MKBning 4-kunida) va tajriba guruhlarida (MKBning 8-kunida) test yo'li bilan musobaqa faoliyatini samarali bajarishga bo'lgan tayyorgarlikning korrelyastion tuzilmasi aniqlandi.

Tajriba natijalari quyidagi xulosalarga kelishga imkon beradi.

Nazorat va tajriba guruhlari tarkibiga kiruvchi kurashchilarda maxsus mashqlanganlikning tizimlararo korrelyastion bog'liqliklari tuzilmasida katta farqlar aniqlandi.

Asosiy farqlar korrelyastion bog'liqliklar sonida va ularning xususiyatida aks etdi. MKBning beshinchi kunida maxsuslashgan mashg'ulot yuklamalariga kirishgan nazorat guruhi sportchilarida korrelyastion o'zaro bog'liqliklar soni ancha kam va psixofiziologik ko'rsatkichlar hamda UJT, maxsus va umumiy ish qobiliyatini tavsiflovchi tarkiblar orasida bog'liqliklar deyarli yo'q.

Biz buni shunday tushuntirishimiz mumkinki, organizmga stress kabi ta'sir qiluvchi musobaqa faoliyati tugagan va nazorat guruhi tarkibiga kiruvchi kurashchilar uchun ixtisoslashtirilgan mashg'ulot ishi boshlangan vaqt oralig'i organizm asosiy funkstiyalarining ish qobiliyatini tiklab olish uchun aniq etarli emas. Nazorat guruhi kurashchilari tomonidan musobaqada qatnashgandan so'ng 5-kunda qo'llaniladigan «o'rtacha» kattalikka ega mashg'ulot yuklamasi sportchilar organizmiga «katta» yuklama singari ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, bu davrda qo'llaniladigan «o'rtacha» yuklamalar ham organizmning hali tiklanib ulgurmagan funkstiyalarini qiyin ahvolga solib qo'yadi. Bunday vaziyat nazorat guruhi kurashchilarida kuzatildi. Buni mashg'ulot mikrostiklidan so'ng o'tkazilgan test natijalari ham tasdiqlaydi (1-rasm).

Mashg'ulot mikrostiklidan keyin o'tkazilgan testlash natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhi kurashchilari organizmining asosiy funkstiyalari tiklanib ulgurmagan sharoitda bajariladigan maxsuslashgan yuklama ularda asab jarayonilari kuchi qo'zg'aluvchanligining yanada ko'proq qiynalishiga olib keladi.

Nazorat va tajriba guruhlari tarkibiga kiruvchi kurashchilarni testlash natijalari quyidagilarni ko'rsatdi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi oxirida va MKBning 3-kunida o'tkazilgan birinchi

ikkita o'lchashlar ikkala guruh kurashchilarining maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari darajasida va jarayonida tuzilishi va dinamik tavsiflari musobaqa faoliyatiga o'xshash bo'lgan ishonchli farqlar mavjudligini ko'rsatmadi (R>0,05). Maxsus vositalardan foydalangan holda hajmi va kattaligi o'rtacha bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini bajarishdan oldin o'tkazilgan navbatdagi testlash nazorat guruhida MKBning 5-kunida, tajriba guruhida esa 8-kunida o'tkazildi. Bu erda kurashchilarning maxsus ish qobiliyatlari darajasida ishonchli farqlar (R<0,05) aniqlandi. Bu shundan dalolatki, maxsus ish qobiliyati darajasi nazorat guruhi tarkibiga kirgan kurashchilarga nisbatan ancha yuqori bo'lgan tajriba guruhi kurashchilari mashg'ulot mikrostiklini ancha qulay sharoitlarda boshlaydilar.

Maxsus ish qobiliyati darajasini yakuniy testlash mashg'ulot mikrostikli tugashi bilan, ya'ni nazorat guruhida MKBning 13-kunida, tajriba guruhida 19-kunda o'tkazildi. Testlashdan oldin sportchilarga dam olish kuni berildi. Aniqlanishicha, maxsus ish qobiliyati darajasidagi farq ikkala guruh o'rtasida yanada katta qiymatga ega kattaliklarga borib etdi. Farazimizcha, bu tajriba guruhi kurashchilarining biz ishlab chiqqan MKBni tuzish variantidan foydalanishlari natijasida mashg'ulot yuklamalarining ular organizmiga katta samara bilan ta'sir qilganligiga bog'liq.

Pedagogik tajriba natijalari MKBda kurashchilarning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlarini musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlovchi organizmning asosiy funkstiyalari tiklanib bo'lgan holatda boshlash zarur ekanligi to'g'risidagi farazimizni tasdiqlaydi. Bunda sportchilar ishtirok etgan musobaqaning ekstremallik darajasini e'tiborga olish zarur. Musobaqalar miqyosi qancha yuqori bo'lsa, MKB davri shuncha uzoqroq davom etishi kerak. Bu erda ixtisoslashmagan yuklamalar ko'proq qo'llaniladi.

Muammoni nazariy fikrlash va tajriba ishlarini umumlashtirish quyidagi xulosalarni e'tirof etish imkonini berdi:

1. Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, mutaxassislar bilan suhbatlar, pedagogik kuzatuvlarning ko'rsatishicha hozirgi kunda yuqori malakali yakkakurashchilarning musobaqa oldi va musobaqaga tayyorgarlik bosqichlarini o'rganishga bag'ishlangan ishlar soni juda ko'p.

Yukori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi uchta asosiy bosqichlardan tashkil topadi (musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi bosqichlar).

Kurashchilar jismoniy, funkstional, psixik ko'rsatkichlarining tiklanish jarayoni masalalari juda kam tadqiq qilingan, shuningdek, bajarilgan musobaqa yuklamalaridan so'ng yakkakurashchilarda tiklanish metodikasi ishlab chiqilmagan.

2. Anketa so'rovi va pedagogik kuzatuvlar natijalari quyidagi xulosaga kelish imkonini beradi:

- so'ralgan murabbiylarning 100% hozirda mavjud bo'lgan ko'p stiklli tayyorgarlikda kurashchilar tomonidan bajarilgan musobaqa yuklamalarini e'tiborga olgan holda ularni musobaqadan keyingi bosqichlarda tiklanishning ilmiy asoslangan metodikasini ishlab chiqish zarur, deb hisoblaydi;
- so'ralgan murabbiylarning 22% musobaqadan keyingi bosqichlarda sust dam olishni afzal ko'radi, 78% murabbiylar faol dam olish tarafdori bo'lganlar, bunda ular ertalabki sayr hamda sport o'yinlarini ustun qo'yganlar;
- kurashchilar maxsus ish qobiliyatining tiklanish jarayonini musobaqadan keyingi bosqichlarda samarali tiklanish vositalari hamda metodlaridan foydalangan holda tezlashtirish mumkin, bu navbatdagi musobaqa oldi bosqichiga o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona rejalashtirishga imkon beradi.

3. Tadqiqotlarda aniqlanishicha bajarilgan musobaqa yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonlari bir tekis kechmasligi, organizm turli xil tizimlarining fazoli va geteroxron tarzda tiklanishi bilan tavsiflanadi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, vatanimiz olimlari A.N.Abdiev (1997), V.N.Shin (2001), R.D.Xalmuxamedov (2009) dissertastiyalari tadqiqotlarimiz mavzusiga yaqin. Biroq bu ishlarda asosan yakkakurashchilar musobaqadan keyingi tayyorgarligining ayrim tomonlari tekshirilgan, xolos. Bu erda biz ko'rib chiqayotgan mavzuning umumiy munozarali masalalari chetlab o'tilgan. Bayon qilinayotgan muammolarning etarlicha ishlab chiqilmaganligi,

shuningdek, ularni zamonaviy mashg'ulot jarayoni darajasi nuqtai nazaridan tezda hal etish zarurati ushbu tadqiqotlarning ilmiy-nazariy va amaliy dolzarbligini belgilab beradi va o'z yechimini kutmoqda.

Foydalangan adabiyotlar

1. Каримов И.А. Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади // Халқ сўзи. – Тошкент: 2004 (8.12.2004 й.).
2. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности в борьбе как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК.- Москва, 1996.-С.21-31.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. -176 с.
4. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. Т.: Медицина, 1987.-223 с.
5. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов //Современная система спортивной подготовки.- Москва, 1995. - С.136-165.
6. Керимов TAJ Спорт кураши назарияси ва усулиёти. Т., ЎзДЖТИ нашри. 2001.
7. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. - Новосибирск, 2002. - 479 с.
8. Ким В.А. Методы подготовки дзюдоистов высокого класса: (научно-методическая разработка) - Т., 1998. -116 с.
9. Т.С.Усмонхўжаев, М.Б.Алиев, Х.Х.Сагдиев, Ф.К.Турдиев, Ж.А. Акрамов. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. Тошкент -"ИЛМ ЗИЁ" - 2006 йил, 103 бет.
10. Z.Sh.Yusupova Turon kurashi. O`quv qo`llanma 2012 y. durdoa nashriyoti.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ С УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Юсупова З.Ш.
Бухоро давлат университети
Спорт назарияси ва методикаси кафедраси ўқитувчиси
z.sh.yusupova@buxdu.uz
0000-0001-5497-7405

Аннотация

В статье рассматриваются особенности организации физкультурно-спортивных занятий с учащимися начальных классов с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Раскрывается значение спортивных занятий в укреплении здоровья, развитии физических качеств, формировании дисциплинированности, волевых и нравственных качеств детей. Рассматриваются основные направления спортивной подготовки школьников, особенности применения элементов различных видов спорта, организации соревнований и постепенного перехода от общей физической подготовки к специализированной. Особое внимание уделяется рациональному соотношению общей и специальной физической подготовки по годам обучения, дозированию физических нагрузок, использованию игровых и подготовительных упражнений, а также соблюдению возрастных требований при организации тренировочного процесса. Обоснована необходимость комплексного и последовательного подхода к физической подготовке детей, позволяющего создать основу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Ключевые слова: *учащиеся начальных классов, физическое воспитание, спортивные занятия, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка*.

В системе физической культуры Узбекистана спорт рассматривается как основное средство и методы всестороннего физического воспитания студентов. Спорт также играет

важную роль в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Спорт как средство физического воспитания обладает большими возможностями для укрепления здоровья детей. Правильно организованные занятия спортом позволяют улучшить работу центральной нервной системы (ЦНС), улучшить функцию легких, сердечно-сосудистой системы, улучшить мышечный объем, состав крови, обмен веществ. В процессе занятий спортом создаются условия для решения ряда воспитательных вопросов и, прежде всего, воспитания положительной нравственности и силы воли.

Научные наблюдения и практический опыт показывают, что правильно организованные занятия позволяют совершенствовать овладение детьми общими науками, приучать детей к труду, воспитывать силу воли, нравственную культуру, дисциплинированность, укрепляет и воспитывает другие положительные стороны характера. Своевременное занятие спортом в детском возрасте позволяет подготовить заместителей мастера спорта. Все это делает занятия спортом незаменимым средством физического воспитания студентов.

Элементы спорта в физическом воспитании детей школьного возраста играют роль в учебной деятельности детей вне школы и в их повседневной жизни. Эти тренировки заключаются: а) в приобретении спортивного инвентаря определенных видов спорта; б) приводит детей к участию в обычных спортивных соревнованиях, не требующих обучения по одной системе в течение длительного времени.

Элементы спорта включены в школьную программу. На занятиях дети изучают технические основы гимнастики, легкой атлетики, волейбола, баскетбола, художественной гимнастики, национальной борьбы, плавания. Сдача образовательных нормативов осуществляется в форме спортивных соревнований. В целом включение в произвольную форму упражнений элементов соревнования (утренняя гигиеническая гимнастика, веселые минутки и др.) способствует интересному (эмоциональному) переходу тренировки, позволяющему лучше выполнять упражнения.

Соревнования, изучение техники упражнений можно проводить на групповых занятиях, днях здоровья, физкультурных праздниках в школе. Широко проводятся внешкольные соревнования, соревнования в спальных районах, парках микрорайонов на лучших бегунов, прыгунов в высоту, метателей, пловцов.

В занятиях спортом с детьми можно выделить 2 направления: 1) применение элементов спорта в физическом воспитании - начальный этап интереса и подхода к занятиям спортом; 2) специализированная подготовка по отдельным видам спорта.

Специализированная спортивная подготовка направлена на подготовку высококвалифицированных юных спортсменов, организаторов массового спорта, общественных судей и инструкторов по спорту. Специализированные спортивные занятия проводятся в спортивных секциях школьной команды БОСМ. Его задача состоит в том, чтобы дети проводили систематические занятия, осваивали выбранный вид спорта, технику и тактику, участвовали в спортивных соревнованиях, развивали физические качества, повышали функциональные возможности организма.

Особенности занятий спортом с детьми.

1. Овладение большим количеством сложных технико-тактических навыков (гимнастика, акробатика, фигурное катание, спорт, легкая атлетика и др.) в соответствии с координационными навыками на занятиях с детьми следует ориентировать на виды спорта, требующие длительной работы.

Отношение к технике и тактике Дети недостаточно зрелы для достижения высоких результатов, но при достижении подростками определенного возраста детский организм лучше всего подходит для освоения сложных приемов к тому времени, когда удается довести их до высоких результатов. Они должны в совершенстве овладеть техникой. Только тогда вся работа будет направлена на специальную подготовку. Если посмотреть спортивную биографию Латининой, Исхаковой, Тер-Аванесяна, Думбадзе и других, то к подростковому возрасту они добились высоких результатов. Многие из спортсменов,

попавших в олимпийскую сборную, были очень молоды, и им требовалось не менее 7-8 лет тренировок, чтобы показать результат мирового уровня. Стаж работы в спорте 7-8 лет.

70% спортсменов в нашей сборной - 20-21 год.

2. Виды спорта (альпинизм, мотоспорт и мотоспорт), требующие значительных специальных знаний и навыков, при работе с детьми раннего возраста не используются.

3. Начало занятий спортом отличается. Вот почему мы говорим не о раннем начале занятий спортом, а о своевременном начале занятий каждым видом спорта. Иногда раннее начало занятий спортом вредно для здоровья и ограничивает рост технических результатов спорта. Эти виды спорта требуют большей выносливости и силы, чем какие-либо другие (бокс, штанга, бег на длинные и средние дистанции).

В последние годы одним из любимых занятий детей стало катание на роликах, и они занимаются самостоятельно в жилых помещениях на улице. Если катание на роликах организуется в школах как вид спорта, начинать прием раньше 9-10 лет нецелесообразно, так как маленькие дети не готовы овладеть техникой бега, не могут держать мышцы ног расслабленными и сгибаться. Они бегают на ногах, то есть осваивают неправильную технику.

Но фундамент его будущих успехов в спорте начнет закладываться еще в спорте детства и юности.

В случае со спортивной биографией анализ многолетних наблюдений показывает, что начало занятий тем или иным видом спорта зависит от его характера. Например, 7-8 лет с плаванием и фигурным катанием в возрасте 8-9 лет с горными лыжами, прыжками в воду, теннисом; 9-10 лет; 7-8 б.спортивная гимнастика, 8-9 лет акробатика, гимнастика; 7-8 - (девочки), 10-11 лет - футбол, хоккей, гандбол, волейбол, баскетбол; В возрасте 11-12 лет - легкая атлетика, лыжные гонки, велоспорт, водное поло, в возрасте 12-14 лет - бокс и др. возраст), а значит, они гораздо раньше начинают заниматься спортом.

Наивысшие успехи достигаются в 25 лет, но возраст год от года снижается, в современной спортивной гимнастике есть 13-14-летние чемпионы.

4. Изменяются технические условия выполнения упражнений по сравнению с более старыми: размеры снарядов уменьшаются, форма меняется, размер площади также уменьшается, дистанции сокращаются, упражнения выполнять легче. Оценки достижений детей раннего возраста и подростков снижаются. На протяжении многих лет разрабатывает специальные нормы инвентаря для занятий с детьми.

5. Занятия должны проводиться на более широкой основе, чем общая физическая подготовка взрослых. Они должны быть разными по содержанию. Необходимо ограничить подбор упражнений только из определенного вида (односторонняя специфичность), так как это приведет к увеличению нагрузки. В ряде случаев задержка роста у спортсмена обусловлена недостаточным общим физическим развитием.

Особенность этого дела в том, что в сборной США не было ни одного игрока, который играл бы только в баскетбол. Все игроки будут заниматься еще 9 видами спорта. Но требование к подросткам в баскетболе состоит в том, чтобы каждый баскетболист входил в школьную команду по американскому футболу, бейсболу, теннису, плаванию и некоторым видам легкой атлетики. Многие игроки нашей сборной не занимаются другими видами спорта.

6. В Узбекистане разработана система детско-юношеских соревнований по возрасту:

-1 этап для 9-10 школ

11-12 школы-1 ступень

На уровне 13-14 районов, городов, областей - II этап

15-16 области, республика - III этап

17-18 области, республика - III этап

7. Чем моложе школьник, тем меньше масштаб соревнований (увеличение здоровья, физической и психологической нагрузки), ведь чем масштабнее соревнования, тем больше спрос и азарт.

8. Количество соревнований в каждой возрастной группе по видам спорта ограничено. Например: Классификация гимнастики для 11-12 лет (5-6) по общей физической подготовке (2) Занятия по общей физической подготовке для 13-14 лет (5-6), (4). - Легкая атлетика и др.

Важность физической подготовки для школьников.

Занятия имеют четко выраженный «многогранный» характер (юные подростки, новички), что позволяет правильно формировать у них интерес к спорту, выбирать специализированные упражнения и учитывать их индивидуальные особенности с точки зрения уровня его выявления. общая физическая подготовленность и постепенный переход к менее специализированному типу.

Не нужно противопоставлять специализированные виды спорта и многогранные тренировки. Междисциплинарная подготовка не является самоцелью, но является мощным инструментом в создании основы спортивного мастерства.

Множество различных видов тренировок позволяют сделать правильный выбор профильных видов спорта, а специализированные тренировки, основанные на мультидисциплинарной подготовке, дадут большой эффект в будущем. Важнейшей задачей подготовки является правильное использование тренерской культуры.

Таблица-1.

Соотношение ОФП и СФП по годам обучения (%)

Тип подготовки	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
ОФП	70	70	60	60	50	50	40
СФП	30	30	40	40	50	50	60
Всего	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	

Это отношение может быть разным в зависимости от возраста спортсмена, уровня подготовки и вида спорта. Путь к мастерству в спорте проходит через возрастающий объем специализированной физической подготовки (упражнения общефизические). Однако при уменьшении количества времени, отводимого на общую физическую подготовку, общий объем физической нагрузки увеличивается из года в год. Существенные недостатки в подготовке спортсменов, такие как раннее приобщение к малому специализированному виду спорта, быстрая подготовка спортсменов, оказывают большое влияние на подготовку спортивных депутатов, приводя к уходу из спорта многих талантливых спортсменов. Изучение техники и тактики проводится в непринужденной обстановке. Особенно рекомендуется принимать это в форме игры. (уе/спортсмен. б-н игра). Следует широко использовать подготовительные и специальные вспомогательные упражнения в соответствии с правилами техники и тактики.

Нагрузки должны соответствовать возможностям организма ребенка, строгое соблюдение повторности нагрузок, поддержание оптимальной нагрузки для каждого возраста в половой группе, предварительное устройство специальных перерывов для отдыха. Количество сеансов меньше, чем у взрослых, 2-3 раза в неделю, иногда 4 раза, сеансы должны длиться 1,5-2 часа. Выступать на соревнования нужно только после глубокой подготовки.

Использованная литература:

1. Yusupova Z.Sh. Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях //Academy. – 2019. – №. 5 (44).

2. Yusupova Z.Sh. Methodology for teaching physical lessons using digital technologies in primary school. *Вестник науки и образования. Научно-методический журнал 20.10.2021.№15(118) часть 3.*

3. Юсупова З.Ш. Современные методы преподования физического образования в начальных классах. проблемы науки №2 (61) 2021.

4. Бошланғич синф ўқувчилари билан олиб бориладиган спорт ишларининг педагогик асослари. Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион

технологиялар.29.09.2021.

5. Zulfizar Sharipovna Yusupova METHODOLOGY OF INCREASING STUDENT LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION THROUGH PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRIMARY EDUCATION. 87-89 стр http://t-science.org/arxivDOI/2022/02-106/PDF/02-106-12.pdf

6. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48

7. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586

OG‘IR ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi p.f.f.d. (PhD), dotsent.
qoraboyevfazliddin7@gmail.com
0009-0006-5364-2359

Annotatsiya: Mazkur maqolada og‘ir atletika sport turi bilan shug‘ullanuvchi malakali sportchilarning maxsus funksional tayyorgarligi hamda psixologik barqarorligini oshirishning zamonaviy yondashuvlari ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilingan. Og‘ir atletikada yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan nerv-mushak tizimining moslashuvchanligi, anaerob quvvat ko‘rsatkichlari hamda ekstremal yuklamalar sharoitida stressga chidamlilik darajasiga bog‘liqligi asoslab berilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning psixofiziologik holatini baholash mezonlari ishlab chiqilib, ularni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Og‘ir atletika, funksional tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, nerv-mushak tizimi, anaerob quvvat, stressga chidamlilik, sport mashg‘ulotlari metodikasi.

Kirish. Hozirgi zamon sportining jadal rivojlanishi sharoitida og‘ir atletika bo‘yicha yuqori sport natijalariga erishish sportchilardan nafaqat jismoniy kuch va texnik mahoratni, balki funksional imkoniyatlar hamda psixologik tayyorgarlikning yuksak darajada uyg‘unlashuvini talab qiladi. Shtangani bosh uzra ko‘tarish kabi qisqa muddatli, ammo o‘ta kuchlanishni talab qiluvchi harakatlar sportchining markaziy asab tizimi (MAT) va yurak-qon tomir tizimiga katta yuklamalar yuklaydi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab murabbiylar asosan tashqi jismoniy ko‘rsatkichlarga (maksimal kuch, tezkorlik) e’tibor qaratib, sportchining ichki funksional zaxiralari va psixologik irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e’tibor bermaydilar. Natijada, musobaqa sharoitida psixologik bosim yoki funksional charchoq tufayli sportchilar o‘zlarining to‘liq salohiyatini namoyon eta olmaydilar. Shu bois, og‘ir atletikachilarning funksional va psixologik tayyorgarligini yaxlit tizim sifatida takomillashtirish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy vazifalaridan biridir.

Maqsad va vazifalar.

Tadqiqotning asosiy maqsadi - yuqori malakali og‘ir atletikachilarning maxsus funksional imkoniyatlari hamda psixologik turg‘unligini o‘zaro integratsiyalashgan (uyg‘unlashgan) holda rivojlantirishga qaratilgan nazariy va uslubiy jihatdan asoslangan zamonaviy pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish hamda ularning amaldagi samaradorligini tajriba-sinov asosida isbotlashdan iborat.

Qo‘yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi ilmiy-amaliy vazifalarni hal etish belgilandi:

1. Nazariy asoslarni o‘rganish: Og‘ir atletika sport turida shug‘ullanuvchilarning funksional tayyorgarligi va psixologik barqarorligini baholashning zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlarini mamlakat va xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlili asosida o‘rganish.

2. Diagnostika mezonlarini ishlab chiqish: Malakali og‘ir atletikachilarning nerv-mushak tizimi faoliyati, anaerob quvvat ko‘rsatkichlari hamda stressga chidamlilik darajasini aniqlashga mo‘ljallangan ishonchli diagnostik va baholash mezonlarini shakllantirish.

3. Kompleks metodikani yaratish: Mashg‘ulot jarayonida jismoniy yuklamalar va maxsus psixologik treninglarni (emotsional boshqaruv, vizualizatsiya va irodaviy zo‘riqishlarni taqsimlash) uyg‘unlashtirgan holda yangi o‘quv-mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish.

4. Eksperimental sinovdan o‘tkazish: Taklif etilayotgan metodikaning amaldagi samaradorligini tajriba-sinov tariqasida sinab ko‘rib, olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish va sportchilarning musobaqa ko‘rsatkichlariga ta’sirini baholash.

5. Amaliy tavsiyalar berish: Murabbiylar va mutaxassislar uchun og‘ir atletikachilarning funksional zaxiralarini boshqarish hamda psixologik xavfsizligini ta’minlash bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar majmuasini tayyorlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida qo‘yilgan maqsad va vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun zamonaviy sport fanlari talablariga mos keluvchi bir qator ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanildi. Dastlab og‘ir atletika nazariyasi va metodikasi, sport fiziologiyasi hamda sport psixologiyasiga oid ilmiy manbalar, monografiyalar, dissertatsiyalar va davriy nashrlar mazmuni chuqur o‘rganilib, umumlashtirildi. Shuningdek, malakali og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot jarayonlari bevosita pedagogik kuzatuvlar asosida o‘rganildi va tajribali murabbiylar hamda sportchilar o‘rtasida maxsus so‘rovnomalar o‘tkazildi. Sportchilarning funksional tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida yurak-qon tomir tizimining holati, anaerob quvvat ko‘rsatkichlari hamda nerv-mushak tizimining tiklanish tezligi instrumental va funksional diagnostika vositalari orqali o‘lchandi. Shu bilan birga, sportchilarning stressga chidamliligi, start oldi emotsional holati va irodaviy barqarorligini aniqlash uchun psixodiagnostik testlar qo‘llanildi. Taklif etilayotgan kompleks metodikaning amaldagi samaradorligini tekshirish maqsadida ilmiy-pedagogik tajriba tashkil etildi va olingan raqamli ma’lumotlar zamonaviy matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlandi.

Mazkur tadqiqot jarayoni uch bosqichda ketma-ket amalga oshirildi. Birinchi tayyorgarlik bosqichida mavzuning dolzarbligi asoslandi, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari va ilmiy farazlari aniq belgilab olindi hamda boshlang‘ich diagnostika mezonlari ishlab chiqildi. Ikkinchi - asosiy eksperimental bosqichda tajriba guruhlari shakllantirilib, ular uchun maxsus funksional va psixologik tayyorgarlikni rivojlantiruvchi o‘quv-mashg‘ulot dasturlari amaliyotga joriy etildi, nazorat guruhlari esa an’anaviy dastur asosida shug‘ullantirildi va mashg‘ulot davomida muntazam ravishda oraliq nazoratlar hamda psixofiziologik o‘lchovlar o‘tkazildi. Uchinchi - yakuniy bosqichda tajriba oxirida olingan yakuniy natijalar statistik tahlildan o‘tkazilib umumlashtirildi, ilmiy-amaliy xulosalar va tavsiyalar shakllantirildi hamda maqola ko‘rinishiga keltirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. O‘tkazilgan pedagogik tajriba va kompleks psixofiziologik tekshiruvlar natijalari og‘ir atletikachilarning funksional hamda psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan metodikaning yuqori samaradorligini raqamli ko‘rsatkichlar orqali yaqqol tasdiqladi. Eksperiment boshlang‘ich bosqichida tajriba va nazorat guruhidagi sportchilarning ko‘rsatkichlari orasidagi farq statistik jihatdan ishonchsiz bo‘lib, ularning o‘rtacha qiymatlari deyarli bir xil darajada (farq 1,5–2,3 foiz doirasida) edi. Biroq, maxsus ishlab chiqilgan kompleks dastur asosida 6 oylik o‘quv-mashg‘ulot jarayonidan so‘ng, tajriba guruhidagi sportchilarning funksional va psixologik holatida keskin ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Xususan, tajriba guruhidagi og‘ir atletikachilarning maksimal anaerob quvvat ko‘rsatkichlari o‘rtacha **11,4%** ga, nerv-mushak tizimining muvofiqlashuvi va motor birliklarning sinxron faollashuvi esa **13,2%** ga oshgani aniqlandi. Shuningdek, kardiorespirator tizimning yondashuvlar oralig‘idagi tiklanish vaqti nazorat guruhidagilarga nisbatan **18,5%** ga qisqardi, bu esa sportchilarga mashg‘ulot davomida yuqori zichlikdagi yuklamalarni sifatli bajarish imkonini berdi.

Psixodiagnostik test natijalari ham sportchilarning psixologik turg‘unligida sezilarli ijobiy

o‘zgarishlar borligini ko‘rsatdi. Xususan, start oldi emotsional zo‘riqishlar va ortiqcha hayajon darajasi tajriba guruhida **24,1%** ga pasaygan bo‘lsa, stressga chidamlilik va irodaviy barqarorlik ko‘rsatkichlari **16,8%** ga oshdi. Sportchilarning vizualizatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining shakllanishi og‘ir og‘irliklar bilan ishlash paytida diqqatni jamlash barqarorligini **19,3%** ga yaxshilashga yordam berdi.

Olingan statistik ma’lumotlarni qiyosiy tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, an’anaviy mashg‘ulot usullariga tayangan nazorat guruhida umumiy o‘sish ko‘rsatkichlari **4,2–6,5%** ni tashkil etgan bo‘lsa, biz taklif etgan kompleks yondashuv joriy etilgan tajriba guruhida musobaqa natijalari o‘rtacha **9,8% dan 12,4% gacha** oshdi. Bu raqamlar ishlab chiqilgan metodikaning nafaqat nazariy jihatdan asosli, balki amaliyotda ham sportchilarning jismoniy-funksional zahiralari va psixologik barqarorligini rivojlantirishda yuqori samaradorlik berishini to‘la isbotlaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan ilmiy-pedagogik tadqiqot va uning natijalarini chuqur tahlil qilish asosida quyidagi ilmiy-amaliy xulosalarga kelindi:

1. Zamonaviy og‘ir atletika sportida yuqori natijalarga erishish faqatgina tashqi jismoniy yuklamalarni oshirish bilangina cheklanib qolmay, balki sportchining ichki funksional zaxiralari va psixologik barqarorligini uyg‘unlashtirgan holda rivojlantirishni talab qiladi. An’anaviy uslublar ko‘pincha bu omillarni alohida o‘rgangani bois musobaqa sharoitida kutilgan natijalarga erishishda qiyinchiliklar tug‘dirmoqda.

2. Ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan kompleks metodika sportchilarning maksimal anaerob quvvatini **11,4%** ga, nerv-mushak tizimining muvofiqlashuvini **13,2%** ga, kardiorespirator tizimning tiklanish tezligini esa **18,5%** ga yaxshilash imkonini berdi. Bu esa mashg‘ulot jarayonining sifat va samaradorligini keskin oshirdi.

3. Psixodiagnostik tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus psixologik treninglar, vizualizatsiya va emotsional o‘z-o‘zini boshqarish usullarini qo‘llash sportchilarning start oldi hayajonini **24,1%** ga pasaytirib, stressga chidamlilik va diqqatni jamlash ko‘rsatkichlarini **16,8–19,3%** oralig‘ida yaxshiladi.

4. Eksperimental tajriba yakunlariga ko‘ra, taklif etilgan kompleks yondashuvni amaliyotga tatbiq etish nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi sportchilarining umumiy musobaqa natijalarini o‘rtacha **9,8–12,4%** ga oshirishini ta’minladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

11. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.

12. Qoraboyev F. F. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and teaching methods. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.

13. Fakhriddinovich K. F. The importance of psychological preparation in improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Journal of new century innovations. – 2025. – T. 79. – №. 1. – C. 283-287.

14. Корабоев Ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 67.

15. Корабоев Ф. Ф. Улучшение физической подготовленности тяжелоатлетов посредством совершенствования методики использования средств общего и специального обучения //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 62.

16. Fakhriddinovich K. F. In improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Shokh library. – 2025. – T. 1. – №. 10.

SHAXMAT VOSITASIDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING INTELLEKTUAL QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Toshev Alisher Temiroch
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Maqolada shaxmatni boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual qobiliyatlarini rivojlantiruvchi pedagogik vosita sifatida qo‘llashning nazariy asoslari yoritilgan. Intellektual rivojlanish ijro funksiyalari, ishchi xotira, mantiqiy-tahliliy fikrlash, fazoviy tasavvur, muammoni hal etish va metakognitiv refleksiya birligi sifatida operatsionallashtirilgan. Shaxmat faoliyatidagi pozitsiyani idrok etish, nomzod yurishlarni ishlab chiqish, variantlarni hisoblash, qarorni asoslash va xatoni tahlil qilish jarayonlarining mazkur kognitiv tarkibiy qismlar bilan bog‘liqligi ochib berilgan. Xalqaro empirik tadqiqotlar natijalari tanqidiy qiyoslanib, shaxmat mashg‘ulotlarining matematika va umumiy kognitiv ko‘rsatkichlarga ta’siri odatda kichik yoki mo‘tadil ekani, uzoq transfer esa avtomatik yuz bermasligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: *shaxmat, boshlang‘ich ta’lim, intellektual qobiliyat, ijro funksiyalari, ishchi xotira, mantiqiy fikrlash, metakognitsiya,*

Kirish

Boshlang‘ich ta’limda o‘quvchini faqat ma’lum bilimlar majmuasi bilan qurollantirish emas, balki vaziyatni tahlil qilish, muqobil yechimlarni taqqoslash, oqibatni oldindan ko‘rish va qarorini asoslashga o‘rgatish ustuvor vazifadir. Shaxmat aynan shu jarayonlarni bir faoliyat ichida birlashtiradigan qoidali, muammoli va teskari aloqasi tezkor o‘yin sifatida pedagogik qiziqish uyg‘otadi. O‘zbekistonda mazkur yo‘nalish uchun institutsional asos ham mavjud: PQ-4954-son qarorda 1 000 ta umumiy o‘rta ta’lim maktabining 2-, 3- va 4-sinf o‘quvchilarini 18 soatlik reja asosida shaxmatga o‘qitish, keyinchalik esa boshqa maktablarda ham ushbu amaliyotni yoyish vazifasi belgilangan [1].

Biroq shaxmatni o‘quv jarayoniga kiritishning o‘zi intellektual rivojlanishni kafolatlamaydi. Sport natijasiga yo‘naltirilgan mashg‘ulot bilan ta’limiy shaxmat o‘rtasida maqsad, mazmun, o‘qituvchi savollari va baholash mezonlari jihatidan farq bor. FIDE Chess in Education yondashuvida ham maktab instruktori bolalarni faqat musobaqaga tayyorlash bilan cheklanmay, shaxmat orqali ijtimoiy va XXI asr ko‘nikmalarini rivojlantirishi ta’kidlanadi [2]. Demak, o‘yin qoidalarini o‘zlashtirish pedagogik maqsad emas, balki fikrlash faoliyatini tashkil etish vositasidir.

Maqolaning maqsadi shaxmat mashg‘ulotlari bilan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining intellektual rivojlanishi o‘rtasidagi ehtimoliy mexanizmlarni aniqlashtirish, mavjud dalillarni tanqidiy baholash va samarali qo‘llashning pedagogik shartlarini tizimlashtirishdan iborat. Shu maqsadda quyidagi savollarga javob izlanadi: intellektual qobiliyatning qaysi tarkibiy qismlari shaxmat faoliyatida bevosita ishga tushadi; shaxmatda rivojlangan ko‘nikma boshqa o‘quv vazifasiga qanday ko‘chadi; qaysi metodik sharoitlar transfer ehtimolini oshiradi?

Tadqiqot metodologiyasi

Maqola nazariy-metodik xarakterga ega. Tadqiqotda rasmiy me’yoriy hujjatlarni tahlil qilish, ijro funksiyalari va ishchi xotira nazariyalarini konseptual sharhlash, shaxmat ta’limiga oid meta-tahlil, randomizatsiyalangan tadqiqot va kichik eksperimental ishlar natijalarini qiyosiy sintez qilish usullaridan foydalanildi. Dalillarni talqin etishda korrelatsiya va sababiy ta’sir, qisqa muddatli hamda uzoq muddatli natija, yaqin va uzoq transfer bir-biridan ajratildi.

Intellektual qobiliyat mazkur maqolada o‘quvchining yangi vaziyatni tushunish, tegishli axborotni faol saqlash, impulsiv javobni to‘xtatish, bir nechta variantni tahlil qilish, mantiqiy xulosa chiqarish, reja tuzish va o‘z fikrlashini nazorat qilish imkonini beruvchi rivojlanuvchi funksional tizim sifatida qabul qilindi. Bunday ta’rif shaxmat natijasini intellektning yagona o‘lchovi deb talqin qilishdan saqlaydi.

Intellektual rivojlanishning psixologik tarkibi

A. Diamond ijro funksiyalarining asosiy yadrosiga tormozlovchi nazorat, ishchi xotira va kognitiv

moslashuvchanlikni kiritadi [3]. Shaxmat partiyasida bola ko‘rgan birinchi yurishini darhol bajarishni to‘xtatishi, raqib tahdidini yodda tutishi, o‘z rejasi bilan raqib javobini bir vaqtda hisobga olishi hamda pozitsiya o‘zgarganda avvalgi niyatini qayta ko‘rib chiqishi kerak. Shu sababli to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot ijro funksiyalarini mashq qildirish uchun tabiiy mikromuhit yaratadi.

A. Baddeleyning ko‘p komponentli modelida ishchi xotira axborotni qisqa muddat saqlash bilan cheklanmaydi; u axborotni faol qayta ishlash va turli manbalardan kelgan tasvir hamda so‘zli ma’lumotni muvofiqlashtirishni ham ta’minlaydi [4]. O‘quvchi doskada figura joylashuvini ko‘rishi, yurishlar ketma-ketligini ichki nutqda saqlashi va natijaviy pozitsiyani tasavvur qilishi ishchi xotiraning vizual-fazoviy va ijro komponentlarini birgalikda faollashtiradi. Biroq topshiriq haddan tashqari murakkab bo‘lsa, xotira yuklamasi oshib, fikrlash emas, taxmin qilish ustunlashadi.

Shaxmatdagi mantiqiy-tahliliy fikrlash «agar — unda» munosabatlari orqali namoyon bo‘ladi: agar figura himoyasiz qolsa, raqib uni olishi mumkin; agar markaz ochilsa, uzoq masofali figuralarning faolligi oshadi. Bola dalil, qarshi dalil va oqibatni bog‘lashga o‘rganadi. Fazoviy tasavvur esa katak koordinatalari, diagonal, gorizontal va vertikal yo‘nalishlarni aniqlash, figura harakatini ko‘z oldiga keltirish orqali rivojlanadi.

Metakognitiv komponent o‘quvchining «Men nimani ko‘rdim?», «Qaysi variantni tekshirmadim?», «Xatomga nima sabab bo‘ldi?» degan savollarga javob bera olishida ko‘rinadi. Metakognitsiya bilim haqidagi bilim va o‘z faoliyatini rejalashtirish, monitoring qilish hamda baholash jarayonlarini qamrab oladi [5]. Shuning uchun shaxmat partiyasini shunchaki o‘ynashdan ko‘ra, yurishni izohlash va partiyadan keyingi tahlil intellektual maqsad uchun muhimroq bo‘lishi mumkin.

Shaxmatning ta’sir mexanizmi va transfer masalasi

Shaxmat bilan kognitiv qobiliyat o‘rtasidagi bog‘lanish ikki yo‘nalishda bo‘lishi mumkin. Bir tomondan, yuqori ishchi xotira yoki suyuq tafakkurga ega bolalar shaxmatni tezroq o‘zlashtirishi mumkin. Burgoyne va hammualliflar meta-tahlilida shaxmat mahorati bilan umumiy kognitiv qobiliyat o‘rtasida ijobiy, ammo mo‘tadil korrelatsiya qayd etilgan; aloqa bolalar va kamroq tajribali o‘yinchilarda kuchliroq bo‘lgan [6]. Bu natija «shaxmat intellektni oshiradi» degan sababiy xulosani o‘zi bilan bermaydi.

Ikkinchi tomondan, ta’limiy shaxmat muayyan kognitiv amallarni takroriy mashq qildirishi mumkin. Sala va Gobetning 24 tadqiqot hamda 40 ta effektni qamrab olgan meta-tahlilida umumiy ta’sir kichik-mo‘tadil darajada bo‘lgan; matematika natijalari va umumiy kognitiv ko‘rsatkichlarda ijobiy effekt kuzatilgan, savodxonlikka ta’sir esa nisbatan kichik bo‘lgan [7]. Keyingi nazariy tahlilda mualliflar ko‘plab ishlarda faol nazorat guruhi bo‘lmagani va yangilik, motivatsiya yoki o‘qituvchi e’tibori ta’sirini ajratish qiyinligini qayd etadi [8].

Yirik randomizatsiyalangan tadqiqotda Angliyadagi 4 000 dan ortiq bola qamrab olinib, bir yil davom etgan shaxmat dasturidan keyin matematika, o‘qish va tabiiy fanlar bo‘yicha uzoq muddatli barqaror ustunlik aniqlanmagan [9]. Ushbu natija shaxmatning hech qanday foydasi yo‘qligini emas, balki uzoq transferni maxsus didaktik ko‘priklarsiz kutish ilmiy jihatdan asoslanmaganini anglatadi. Shaxmatdagi tahdidni topish ko‘nikmasi o‘xshash shaxmat masalasiga osonroq ko‘chadi (yaqin transfer); matematik matnli masalaga ko‘chishi uchun esa o‘qituvchi umumiy evristikani ochiq ko‘rsatishi kerak.

Masalan, «maqsadni aniqlash — ma’lumotni ajratish — bir nechta variant yaratish — oqibatni tekshirish — javobni asoslash» algoritmi avval shaxmat pozitsiyasida, keyin arifmetik yoki mantiqiy masalada qo‘llansa, o‘quvchi ikki faoliyatning tuzilmaviy o‘xshashligini anglaydi. Trinchero va Sala tadqiqotida matematik muammoni hal etishga transfer aynan evristikalarni maxsus o‘rgatish bilan bog‘liq ekani ko‘rsatilgan [10].

Konseptual model

Shaxmatning intellektual ta’siri «o‘yin — qobiliyat» tarzidagi to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘lanish emas. U topshiriqning kognitiv talabi, o‘qituvchining vositachiligi, o‘quvchining faol izohlashi, mashq davomiyligi va boshqa vazifalarga ongli ko‘chirish orqali yuzaga keladi. Quyidagi jadval nazariy

mexanizmni amaliy ko‘rsatkichlar bilan bog‘laydi.

1-jadval

Shaxmatchilarda intellektual komponentlarni rivojlantirishning pedagogik modeli va baholash indikatorlari

Intellektual komponent	Shaxmatdagi faoliyat	Pedagogik vositachilik	Kuzatiladigan indikator
Tormozlovchi nazorat	Birinchi ko‘ringan yurishni darhol bajarmaslik	“Yurishdan oldin uch savol” qoidasi	Impulsiv xatolar kamayadi
Ishchi xotira	Raqib tahdidi va 2–3 yarim yurishli variantni saqlash	Figuralar soni va variant uzunligini bosqichma-bosqich oshirish	Ketma-ketlikni to‘g‘ri qayta aytadi
Kognitiv moslashuvchanlik	Pozitsiya o‘zgarganda rejani almashtirish	Bir pozitsiya uchun kamida ikki nomzod yurish	Muqobil yechimlar taklif qiladi
Mantiqiy tahlil	Sabab–oqibatli variantlarni taqqoslash	“Agar…, unda…” shaklida izohlatish	Yurishni dalil bilan asoslaydi
Fazoviy tasavvur	Koordinata, yo‘nalish va pozitsiyani ko‘z oldiga keltirish	Mini-doska, koordinata diktanti, yopiq doska mashqi	Katak va yo‘nalishni xatosiz topadi
Metakognitiv refleksiya	Partiyadan keyin qaror va xatoni tahlil qilish	Refleksiya varaqasi va juftlikdagi tahlil	Xato sababini va keyingi strategiyani aytadi

Pedagogik shart-sharoitlar

Maqsadga muvofiqlik. Har bir shaxmat topshirig‘i qaysi intellektual amalni rivojlantirishi bilan birga rejalashtiriladi. Masalan, «bir yurishda mat» topshirig‘ining maqsadi shunchaki matni topish emas, tahdidlarni ketma-ket tekshirish va dalil bilan javob berish bo‘lishi mumkin. Maqsad noaniq bo‘lsa, o‘quvchi faqat shaxmat usulini yodlaydi.

Yoshga mos bosqichlilik. Boshlang‘ich sinfda figura yurishlari bir vaqtning o‘zida emas, kichik pozitsiyalar va cheklangan figuralar orqali beriladi. Avval bitta tahdid, keyin ikki nomzod yurish, undan so‘ng qisqa variantlar tahlil qilinadi. Bu yondashuv ortiqcha kognitiv yuklamani kamaytiradi va muvaffaqiyat tajribasini ko‘paytiradi.

Verbalizatsiya va dialog. O‘qituvchi «Qaysi figura xavfda?», «Raqib nima qilishi mumkin?», «Nega bu yurish boshqasidan yaxshi?» kabi savollar orqali ichki fikrlashni tashqi nutqqa chiqaradi. O‘quvchining izohi to‘g‘ri yurishdan ham muhim diagnostik ma’lumot beradi. Juftlikda bir o‘quvchi yechim taklif qilib, ikkinchisi qarshi dalil keltirishi mantiqiy asoslash madaniyatini rivojlantiradi.

Xatodan o‘rganish va shakllantiruvchi baholash. Xato yurish jazolash uchun emas, qaror zanjirining qaysi bosqichi o‘tkazib yuborilganini aniqlash uchun ishlatiladi. «Tahdidni ko‘rmadim», «faqat bitta variantni tekshirdim», «raqib javobini hisoblamadim» kabi sabablar o‘quvchining o‘z-o‘zini boshqarishini rivojlantiradi.

Differensiallashtirish va inklyuzivlik. Bir xil kognitiv maqsad turli shaxmat murakkabligida berilishi mumkin: ayrim o‘quvchilar ikki figurali, boshqalari to‘rt figurali pozitsiyani tahlil qiladi. Natija faqat tezlik yoki g‘alaba bilan emas, vaziyatni to‘g‘ri tushuntirish, urinishlar soni va xatoni tuzatish bilan baholanadi. Bu boshlang‘ich darajadagi bolalarni ham faol ishtirokchi qiladi.

Muntazamlik va transfer ko‘prigi. 18 soatlik dastur boshlang‘ich savodxonlik uchun tashkiliy minimum bo‘lishi mumkin, ammo umumiy intellektual o‘zgarish haqidagi da’vo uchun

mashg‘ulot sifati, davomiyligi va mustaqil mashq kuzatilishi kerak. Har ikki-uch darsdan so‘ng o‘rganilgan evristika matematika, ona tili yoki hayotiy muammoga ko‘chirilsa, uzoq transfer uchun didaktik sharoit yaratiladi.

Natijalar va muhokama

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatadiki, shaxmat boshlang‘ich sinf o‘quvchisining intellektual qobiliyatini to‘g‘ridan-to‘g‘ri «oshiruvchi» universal vosita emas; uning imkoniyati pedagogik dizayn orqali ro‘yobga chiqadi. Eng ishonchli mexanizmlar shaxmat vazifasiga yaqin bo‘lgan diqqatni boshqarish, vizual-fazoviy tahlil, qisqa variantni hisoblash, qarorni tormozlash va xatoni refleksiya qilish bilan bog‘liq. Matematika yoki umumiy akademik muvaffaqiyatga transfer esa o‘xshash evristikalarni ochiq o‘rgatish va nazoratli tadqiqot bilan tekshirishni talab qiladi.

Aciego, García va Betancort shaxmat bilan shug‘ullangan bolalarda kognitiv, muammoni hal etish va ijtimoiy-emotsional ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarishlarni qayd etgan [11]. Gliga va Flesnerning qisqa muddatli kichik tadqiqotida ham ayrim maktab ko‘rsatkichlarida o‘sish kuzatilgan [12]. Ayni paytda Hong va Bart boshlang‘ich darajadagi xavf guruhidagi o‘quvchilarda 12 mashg‘ulotdan keyin umumiy kognitiv testlarda guruhlararo farq topmagan [13]. Natijalar o‘rtasidagi tafovut «qaysi shaxmat?», «qancha muddat?», «qaysi natija?», «qanday nazorat?» savollarini aniq belgilash zarurligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Shaxmat boshlang‘ich ta’limda intellektual faoliyatni mazmunli va motivatsion kontekstda tashkil etish imkonini beradi. Uning asosiy pedagogik qiymati tayyor javobni eslab qolishda emas, balki vaziyatni ko‘rish, impulsni to‘xtatish, variant yaratish, oqibatni hisoblash, qarorni asoslash va xatodan xulosa chiqarish siklidadir.

Shaxmat mashg‘ulotlaridan kutiladigan natijalar realistik belgilanishi lozim: avvalo yaqin kognitiv va metakognitiv ko‘nikmalar, keyin esa maxsus transfer topshiriqlari orqali fanlararo qo‘llash. Samaradorlik uchun maqsadli topshiriq, bosqichli yordam, fikrlashni verbalizatsiya qilish, shakllantiruvchi baholash, differensiallashtirish va muntazam monitoring bir tizimda ishlashi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 14-yanvardagi “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4954-son qarori. https://lex.uz/uz/docs/-5222869

2. FIDE Chess in Education Commission. Introduction and School Instructor framework. https://edu.fide.com/introduction

3. Diamond, A. (2013). Executive functions. Annual Review of Psychology, 64, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

4. Baddeley, A. (2012). Working memory: Theories, models, and controversies. Annual Review of Psychology, 63, 1–29. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422

5. Veenman, M. V. J., Van Hout-Wolters, B. H. A. M., & Afflerbach, P. (2006). Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations. Metacognition and Learning, 1, 3–14. https://doi.org/10.1007/s11409-006-6893-0

6. Burgoyne, A. P., Sala, G., Gobet, F., Macnamara, B. N., Campitelli, G., & Hambrick, D. Z. (2016). The relationship between cognitive ability and chess skill: A comprehensive meta-analysis. Intelligence, 59, 72–83. https://doi.org/10.1016/j.intell.2016.08.002

7. Sala, G., & Gobet, F. (2016). Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis. Educational Research Review, 18, 46–57. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2016.02.002

8. Sala, G., Foley, J. P., & Gobet, F. (2017). The effects of chess instruction on pupils’ cognitive and academic skills: State of the art and theoretical challenges. Frontiers in Psychology, 8, 238. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00238

9. Jerrim, J., Macmillan, L., Micklewright, J., Sawtell, M., & Wiggins, M. (2018). Does teaching children how to play cognitively demanding games improve their educational attainment? Evidence from a randomized controlled trial of chess instruction in England. Journal of Human

Resources, 53(4), 993–1021. https://doi.org/10.3368/jhr.53.4.0516.7952R

10. Trinchero, R., & Sala, G. (2016). Chess training and mathematical problem-solving: The role of teaching heuristics in transfer of learning. Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 12(3), 655–668. https://doi.org/10.12973/eurasia.2016.1255a

11. Aciego, R., García, L., & Betancort, M. (2012). The benefits of chess for the intellectual and social-emotional enrichment in schoolchildren. The Spanish Journal of Psychology, 15(2), 551–559. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38866

12. Gliga, F., & Flesner, P. I. (2014). Cognitive benefits of chess training in novice children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116, 962–967. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.328

13. Hong, S., & Bart, W. M. (2007). Cognitive effects of chess instruction on students at risk for academic failure. International Journal of Special Education, 22(3), 89–96.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ADAPTIV TA'LIM VA INNOVATSION YONDASHUVLAR

A.T. Toshpulatova

ps.f.b.f.d. (PhD), *O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash instituti Samarqand filiali. E-mail: azizatoshpulatova11@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportda adaptiv ta'lim hamda innovatsion yondashuvlarning mazmuni va pedagogik ahamiyati yoritilgan. Ta'lim jarayonini shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i, individual imkoniyatlari va qiziqishlariga moslashtirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, raqamli texnologiyalar, videoanaliz, interaktiv metodlar, individual monitoring va differensial yondashuvlarning jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishdagi imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijasida adaptiv va innovatsion yondashuvlarni uyg'unlashtirish orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi, motivatsiyasi va mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish mumkinligi asoslangan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, adaptiv ta'lim, innovatsion yondashuv, raqamli texnologiyalar, individual yondashuv.

Аннотация: В данной статье освещаются содержание и педагогическое значение адаптивного обучения и инновационных подходов в физическом воспитании и спорте. Анализируются вопросы адаптации образовательного процесса к возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья, индивидуальным возможностям и интересам занимающихся. Также рассматриваются возможности цифровых технологий, видеоанализа, интерактивных методов, индивидуального мониторинга и дифференцированного подхода в повышении эффективности физического воспитания. В результате исследования обосновано, что сочетание адаптивных и инновационных подходов способствует развитию физической активности, мотивации и навыков самостоятельной работы обучающихся.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, адаптивное обучение, инновационный подход, цифровые технологии, индивидуальный подход.

Abstract: This article highlights the content and pedagogical significance of adaptive education and innovative approaches in physical education and sports. It analyzes the adaptation of the educational process to the age, physical fitness, health status, individual abilities, and interests of participants. The article also examines the potential of digital technologies, video analysis, interactive methods, individual monitoring, and differentiated approaches to improving the effectiveness of physical education. The study demonstrates that combining adaptive and innovative approaches contributes to the development of students' physical activity, motivation, and independent learning skills.

Keywords: physical education, sport, adaptive education, innovative approach, digital technologies, individual approach.

Kirish. Jamiyat taraqqiyotining zamonaviy bosqichida ta'lim tizimiga qo'yilayotgan

talablar tobora kengayib bormoqda. Bugungi ta’lim jarayonida o‘quvchiga tayyor bilim berish bilan bir qatorda uning individual imkoniyatlarini aniqlash, mustaqil fikrlashini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va o‘z salohiyatini namoyon etishi uchun sharoit yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur talablar jismoniy tarbiya va sport ta’limiga ham bevosita taalluqlidir.

Jismoniy tarbiya boshqa fanlardan o‘zining amaliy xarakteri bilan ajralib turadi. Unda o‘quvchi bilimni faqat tinglash yoki yozish orqali emas, balki bevosita harakat faoliyati orqali egallaydi. Shu sababli har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlari, harakat tajribasi, sog‘lig‘i, psixologik holati va qiziqishlari mashg‘ulot samaradorligiga ta’sir ko‘rsatadi. Bir xil yoshdagi bolalarning ham jismoniy tayyorgarligi bir xil bo‘lmasligi tabiiy. Demak, ularga bir xil hajm va intensivlikdagi yuklamani doimiy ravishda berish individual rivojlanish imkoniyatlarini cheklashi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan adaptiv ta’lim jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining istiqbolli yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Adaptiv yondashuv ta’lim jarayonini o‘quvchining individual ehtiyojlari, imkoniyatlari va rivojlanish sur’atiga moslashtirishni nazarda tutadi. Bunda asosiy e’tibor barcha o‘quvchilardan bir xil natija talab qilishga emas, balki har bir o‘quvchining o‘z imkoniyatidan kelib chiqib rivojlanishiga qaratiladi.

Innovatsion yondashuvlar esa ushbu jarayonni yanada takomillashtirish imkonini beradi. Zamonaviy raqamli texnologiyalar, videoanaliz, elektron monitoring, interaktiv metodlar, multimedia vositalari va masofaviy ta’lim elementlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmunini boyitmoqda. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ta’limini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlarda ham zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv va o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari keng o‘rganilmoqda [2; 3].

Mazkur maqolaning maqsadi jismoniy tarbiya va sportda adaptiv ta’limning mazmunini ochib berish, innovatsion yondashuvlarning imkoniyatlarini tahlil qilish hamda ularni amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adaptiv ta’lim tushunchasi va uning jismoniy tarbiyadagi ahamiyati. Adaptiv ta’lim o‘quv jarayonini o‘quvchining individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etishga asoslanadi. Jismoniy tarbiya sharoitida bu tamoyil alohida ahamiyatga ega, chunki o‘quvchilar o‘rtasidagi jismoniy farqlar juda tez namoyon bo‘ladi. Masalan, bir sinfda ayrim o‘quvchilar 1000 metr masofani nisbatan oson bosib o‘tishi mumkin, boshqalar esa qisqa masofadan keyin charchashi mumkin. Xuddi shuningdek, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari ham individual farqlanadi.

An’anaviy yondashuvda barcha o‘quvchilarga bir xil masofa, vaqt yoki takrorlash soni belgilanishi mumkin. Adaptiv ta’limda esa topshiriq o‘quvchining tayyorgarligiga qarab o‘zgartiriladi. Masalan, chidamliligi past o‘quvchi yurish va yugurishni navbatlashtiradi, tayyorgarligi yuqori o‘quvchi esa uzluksiz yugurish orqali mashq qiladi.

Bunda o‘quvchilar o‘rtasida “kuchli” va “kuchsiz” degan qat’iy ajratish amalga oshirilmaydi. Asosiy mezon o‘quvchining o‘z oldingi natijasiga nisbatan qanday o‘sishga erishganidir.

Mazkur yondashuv o‘quvchida muvaffaqiyatga erishish imkoniyati mavjudligi haqidagi tasavvurni shakllantiradi. Natijada uning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqishi va ishtiroki ortadi.

Yosh o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish masalalariga bag‘ishlangan tadqiqotlarda ham mashqlarni tanlash va yuklamalarni o‘quvchilarning yosh hamda individual imkoniyatlariga moslashtirish muhimligi ko‘rsatilgan [3].

Innovatsion yondashuvlarning mazmuni. Innovatsion yondashuvlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yangi metod, texnologiya va vositalar asosida tashkil etishni anglatadi. Bunday yondashuvning asosiy maqsadi mashg‘ulotni shunchaki zamonaviy ko‘rinishga keltirish emas, balki uning ta’limiy va tarbiyaviy samaradorligini oshirishdir.

Jismoniy tarbiya sohasida innovatsiyaning bir necha yo‘nalishini ajratish mumkin. Birinchisi — **raqamli texnologiyalar**. Ikkinchisi — **interaktiv pedagogik metodlar**. Uchinchisi

— **individual monitoring**. To‘rtinchisi — **o‘quvchiga yo‘naltirilgan baholash**.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini muntazam qayd etish imkonini beradi. Masalan, yugurish vaqti, sakrash masofasi, bajarilgan mashqlar soni yoki mashg‘ulot davomiyligi elektron shaklda saqlanishi mumkin. Bu ma’lumotlar yordamida o‘quvchining ma’lum vaqt ichidagi rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. O‘quvchi o‘z natijalarini grafik yoki jadval orqali ko‘rsa, unda o‘z ustida ishlashga bo‘lgan qiziqish kuchayishi mumkin.

Interaktiv metodlar. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish o‘quvchilarning faol ishtirokini ta’minlaydi. Bunda o‘qituvchi yagona axborot manbai bo‘lib qolmaydi. O‘quvchilar ham mashg‘ulotni tashkil etish va baholash jarayonida faol ishtirok etadilar.

Masalan, kichik guruhlarda ishlash, juftlikda texnik harakatni kuzatish, bir-biriga fikr bildirish va mashqlar ketma-ketligini mustaqil tuzish kabi topshiriqlardan foydalanish mumkin.

“Stansiyalar” usuli ham samarali innovatsion metodlardan biridir. Sport zalining turli qismlarida turli mashqlar tashkil etiladi. O‘quvchilar ma’lum vaqt davomida bir stansiyada mashq bajarib, keyin keyingi stansiyaga o‘tadilar.

Bu usul bir mashg‘ulotning o‘zida bir nechta jismoniy sifatni rivojlantirish va o‘quvchilarni faol ushlab turish imkonini beradi.

Individual monitoring va baholash. Adaptiv ta’limda baholash tizimi ham moslashtirilishi kerak. Faqat yakuniy natijaga asoslangan baholash o‘quvchining individual rivojlanishini to‘liq aks ettirmasligi mumkin.

Masalan, bir o‘quvchi 100 metrni 15 soniyada, ikkinchisi 18 soniyada yugurishi mumkin. An’anaviy baholashda birinchi o‘quvchi yuqori natija ko‘rsatadi. Ammo ikkinchi o‘quvchi avval 22 soniyada yugurgan bo‘lsa, uning rivojlanishi ham sezilarli bo‘lgan.

Shu sababli adaptiv baholashda ikkita mezon birgalikda hisobga olinishi maqsadga muvofiq: mutlaq natija va individual o‘sish.

Bunday baholash o‘quvchini faqat boshqalar bilan emas, o‘zining avvalgi ko‘rsatkichi bilan ham taqqoslash imkonini beradi.

Motivatsiya va adaptiv ta’lim. O‘quvchining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi faolligi ko‘p jihatdan motivatsiyaga bog‘liq. Agar o‘quvchi o‘z imkoniyatiga mos topshiriq olsa va uning natijasi ijobiy baholansa, mashg‘ulotga nisbatan munosabati yaxshilanadi.

Aksincha, doimiy ravishda uddalay olmaydigan topshiriqlarni bajarishga majburlash o‘quvchida muvaffaqiyatsizlik hissini kuchaytirishi mumkin.

Adaptiv ta’lim bu muammoni topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali hal qiladi. O‘quvchi dastlab osonroq vazifani muvaffaqiyatli bajaradi, keyin esa murakkabroq bosqichga o‘tadi.

Shu tariqa har bir kichik muvaffaqiyat keyingi faoliyat uchun motivatsion omilga aylanadi.

Inklyuziv yondashuv va adaptiv jismoniy tarbiya. Adaptiv jismoniy tarbiya inklyuziv ta’lim uchun ham muhim metodik asos bo‘la oladi. Jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan bolalarning birgalikda mashg‘ulotlarda ishtirok etishi uchun topshiriqlar moslashtirilishi zarur.

Masalan, harakat imkoniyati cheklangan o‘quvchi uchun mashqning o‘tirgan holdagi varianti tanlanishi mumkin. Muvozanatni saqlashda qiyinchilikka ega o‘quvchiga tayanch vositasidan foydalanishga ruxsat beriladi.

Bunda asosiy maqsad barcha o‘quvchilardan bir xil harakatni talab qilish emas, balki ularning barchasini jismoniy faoliyatga jalb etishdir.

Inklyuziv jismoniy tarbiya o‘quvchilarda o‘zaro hurmat, hamkorlik va ijtimoiy mas’uliyat kabi sifatlarning rivojlanishiga ham yordam beradi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sportda adaptiv ta’lim va innovatsion yondashuvlardan foydalanish zamonaviy ta’limning muhim talablaridan biridir. Chunki o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, qiziqishlari va rivojlanish sur’atlari bir xil emas.

Adaptiv ta’lim mashg‘ulotlarni o‘quvchining individual xususiyatlariga moslashtirish orqali jismoniy faollik samaradorligini oshirish imkonini beradi. Bunda yuklama, mashqlar

murakkabligi, bajarish vaqti va takrorlash soni o‘quvchining imkoniyatiga qarab belgilanadi.

Innovatsion yondashuvlar esa adaptiv ta’limning amaliy imkoniyatlarini kengaytiradi. Videoanaliz, raqamli monitoring, interaktiv metodlar, elektron topshiriqlar va individual natijalarni qayd etish vositalari o‘quv jarayonini zamonaviylashtirishga xizmat qiladi.

Adaptiv ta’limning yana bir muhim afzalligi — o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishidir. O‘quvchi o‘z imkoniyatiga mos topshiriqni bajargan sari keyingi murakkab vazifalarni bajarishga bo‘lgan tayyorgarligi kuchayadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abdullayev A.J., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.
2. Akramov J.A. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning zamonaviy pedagogik texnologiyalari. – Toshkent, 2022.
3. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti – PRESS, 2021.
4. Mahkamdjonov K.M., Abdullayev A.J. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2022.
5. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTSU, 2020.
6. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin: jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari uchun. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.

QANDAY QILIB MUVAFFAQIYATLI TRENER BO‘LISH MUMKIN?

Davletyarova Laylo Baxodirovna
Alfraganus Universiteti sport faoliyati kafedrasi.
O`zbekiston, Toshkent,sh
https://orcid.org/0009-0009-3513-1506
E-mail: l.davletyarova@afu.uz

Annotatsiya. Mazkur maqolada trenerlik falsafasining mazmuni, uning shakllanishi va sportchi rivojlanishidagi ahamiyati yoritilgan. Unda trener faoliyatida aniq maqsad belgilash, sportchining uzoq muddatli rivojlanishini g‘alabadan ustun qo‘yish hamda “Birinchi o‘rinda sportchi, g‘alaba ikkinchi o‘rinda” tamoyilining mohiyati ochib berilgan. Shuningdek, trenerning avtoritar, hamkorlikka asoslangan va erkin rahbarlik uslublari tahlil qilinib, hamkorlik uslubining samaradorligi ta’kidlangan. Maqolada murabbiy va sportchi o‘rtasidagi o‘zaro ishonch, hurmat va samarali munosabatlarning sport natijalariga ta’siri ko‘rib chiqilgan.

Kalit so`zlar: trenerlik falsafasi, murabbiy, sportchi, sportchining rivojlanishi, rahbarlik uslubi, hamkorlik, motivatsiya, murabbiy-sportchi munosabatlari, mashg‘ulot jarayoni, trenerlik mahorati.

Аннотация. В данной статье освещаются содержание тренерской философии, её становление и значение в развитии спортсмена. Раскрывается сущность таких принципов тренерской деятельности, как чёткое определение целей, приоритет долгосрочного развития спортсмена над победой, а также принцип «В первую очередь — спортсмен, победа — во вторую». Кроме того, анализируются авторитарный, основанный на сотрудничестве и либеральный стили руководства тренера, при этом подчёркивается эффективность сотрудничества. В статье также рассматривается влияние взаимного доверия, уважения и эффективных взаимоотношений между тренером и спортсменом на спортивные результаты.

Ключевые слова: тренерская философия, тренер, спортсмен, развитие спортсмена, стиль руководства, сотрудничество, мотивация, взаимоотношения тренера и спортсмена, тренировочный процесс, тренерское мастерство.

Trenerlik falsafasining rivojlanishi. Trenerlik falsafasini ishlab chiqishning kaliti-bilimdir! O‘zingizni anglash hamda nimaga erishmoqchi bo`lganingiz haqidagi bilimlaringiz.

Marshrutning yakunini bilmasdan sayohat qilish qiyin bo‘lgani kabi, siz murabbiy sifatida belgilangan maqsadingiz sizga ravshan bo‘lmasa, maqsadlarga erisha olishingiz dargumon,

O`zlikni anglash - kimligingni anglash demakdir! Nima uchun mashq qildiryapsiz yokiqildirmoqchisiz? Trener faoliyatida nimani ko‘proq qadrlaysiz? Siz trener sifatida faoliyat yuritayotganingizdan faxrlanyapsizmi? Bu va boshqa ko‘plab savollarni o‘zingizga berishingiz mumkin.

Maqsadlarni bilish - nimaga erishmoqchi ekanligingizni bilish demakdir.

Agar trenerlardan mashg‘ulotlar natijasida nimaga erishmoqchi ekanliklarini so‘rasangiz, odatda javoblar quyidagicha bo‘ladi:

- G`alabalar
- Zavqlanish
- Sportchining rivojlanishi

Sizga uchala javob ham muhim tuyulishi mumkin, lekin ulardan qaysi biri eng muhimi? Sportchining rivojlanishiga g‘alaba yoki mag‘lubiyatga beriladigan ahamiyat ta’sir ko‘rsatadi. G‘alabaga intilish har doim muhim. Biroq, "qanday qilib bo‘lmasin g‘alabaga erishish" sportchining rivojlanish manfaatlarini hisobga olmaydi. Bunday yondashuvni ko‘pincha musobaqada o‘z sportchisining natijasi bilan o‘zini baholaydigan trenerlar qo`llaydi.

Ko‘pgina muvaffaqiyatli va tajribali trenerlar esa, aksincha, sportchining uzoq muddatli rivojlanishiga intilishni birinchi o‘ringa qo‘yadilar. Sportchining rivojlanishiga qaratilgan e’tibor, g‘alabaga bo‘lgan intilishdan ko`ra ko‘proq optimal sport natijasiga olib boradi. Va buning natijasida sportchi va trenerda ko‘proq qoniqish hissi paydo bo‘ladi. Bunda musobaqa shaxsning rivojlanish darajasini o‘lchash usuli sifatida qabul qilinadi.. Bunday falsafa odatda quyidagicha tavsiflanadi:

"Birinchi o‘rinda-sportchi, g‘alaba-ikkinchi o‘rinda! "

Bu esa quyidagilarni anglatadi:

- Yengil atletika inson hayotining bir jihati sifatida qaraladi, lekin uning butun hayoti bu bilan cheklanib qolmaydi
- Murabbiy va uning ishiga hurmat va e’tirof kuzatiladi
- Sportchilar murabbiy bilan birgalikda sport natijasining ahamiyatini aniqlaydilar va umumiy umidlarni ro‘yobga chiqarishga intiladilar.
- Adolatli musobaqa qoidalari va musobaqa shukuhiga hurmat shakllanadi.
- Muvaffaqiyat- sportchining o‘z salohiyatiga erishishi bilan tavsiflanadi.
- Raqiblarga, boshqa murabbiylarga, rasmiylarga hurmat shakllanadi.

"Birinchi o‘rinda-sportchi, g‘alaba-ikkinchi o‘rinda! " falsafasini tushunish oson, ammo amalda qo`llash qiyinroq. Siz murabbiy sifatida o‘z sportchingizning rivojlanishi va g‘alabalarining nisbiy ahamiyatini o‘zingiz uchun aniqlab olishingiz kerak. Keyin qarorni so‘zda emas, balki amalda bajarish kerak.Bu ishlar yaxshi ketayotgan vaqtga ham bunday bo‘lmagan vaqtga ham tegishli.

Trenerlik falsafasi va ish uslubi - qanday qilib haqiqiy liderga aylanish mumkin! O‘tmishda murabbiyning roli ko‘pincha hukmron avtoritarning roli sifatida qaralgan. Sportchini esa itoatkor eshituvchi shogird sifatida. Zamonaviy sport olamida sportchi ko‘proq narsani ko‘ra boshladi va uning lug‘atiga "nima uchun?" degan so‘z kirib keldi. Buni trenerlik lavozimiga chaqiriq sifatida emas, balki sportchi tomonidan sog‘lom qiziqish va intilishi sifatida qabul qilish to`g`ri hisoblanadi. Aksariyat trenerlar - sobiq sportchilar o`zlari tarbiya qilingan bir xil uslubda ishlashga moyil. Ba’zan bu samarali bo‘lishi mumkin. Lekin yaxshi trener bo‘lish uchun sizga ko‘proq siz foydalanadigan trenerlik falsafasi yoki ish uslubini diqqat bilan o‘rganishingiz kerak.Yaxshi rahbarlik uslubi esa, sizning trenerlik falsafangiz va trenerlik uslubingizdan kelib chiqib, sizga sportchilar bilan muloqotingizni samaraliroq amalga oshirishingizga imkonini beradi. Oddiy so‘zlar bilan aytganda biz trenerning rahbarlik uslubini uchta aniq uslublar bilan ta’riflashimiz mumkin: avtoritar, hamkorlikda va erkin ishlaydi. Quyidagi jadvalda xarakterlar taqqoslangan.

Jadval

Trenerdagi rahbarlik uslubining ko`rinishlari

Rahbarlik uslubi			
	Avtoritar	**Hamkorlikda ishlash**	**Erkin**
Maqsadlar	Sport vazifalari Ijtimoiy va	Ijtimoiy va sport vazifalari	Maqsadlar yo‘q
Qaror qabul qilish	Barcha qarorlar murabbiy qabul qiladi	Murabbiy yo‘naltirmoqda, lekin birgalikdagi yechim	Aksariyat, agar barcha qarorlar bo‘lmasa, sportchi qabul qiladi
Muloqot uslubi	Ko‘rsatma	ko‘rsatma, iltimos, tinglash	Eshitish
Muloqotni rivojlantirish	Deyarli yo‘q	Yuqori daraja	Mavjud emas
"G‘alaba" nima?	Murabbiy aniqlaydi	Sportchi va murabbiy aniqlaydi	Aniqlanmadi
Sportchining rivojlanishi	Sportchiga ishonch kam	Sportchiga ishonch bor	Ishonch namoyish etilmaydi
Motivatsiya	Ba’zida rag‘batlantiradi	Hammani rag‘batlantiradi	Motivatsiya yo‘q
Mashg‘ulot tuzilmasi	Egiluvchan emas	Egiluvchan	Yo‘q

Murabbiylik san’atida avtoritar va erkin uslublar ekstremal bo‘lib, muvaffaqiyatli bo‘lishi dargumon. Hamkorlikda ishlash - bu yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish va tizimlashtirish bo`lib, sportchida jismoniy, psixologik va ijtimoiy imkoniyatlarni namoyon etadi. Bunday uslub **"Birinchi o‘rinda-sportchi, g‘alaba-ikkinchi o‘rinda!"** falsafasiga ko‘proq mos keladi. Ba’zida trener avtoritar uslubga qo`llashi kerak: bu tartib-intizom buzilgan yoki xavfsizlikni ta’minlash zarurati tug‘ilgan hollarda sodir bo‘ladi, masalan, uloqtirish turlarida. Yaxshi trener sportchini xarakteri va vaziyatga qarab o‘z uslublarini o‘zgartiradilar. Ko‘pchilik vaziyatlarda esa hamkorlikdagi ish uslubi tavsiya etiladi.

Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi munosabatlar. Yengil atletikada trenersiz, trener va sportchi o‘rtasida hech qanday o‘zaro aloqalarsiz muvaffaqiyatga erishish mumkinmi? Albatta, ba’zilar buni mumkin deb o‘ylashadi. Haqiqatan ham sportchilarga trenerlar kerakmi va biz trener va sportchi o‘rtasidagi munosabatlarning ahamiyati haqida o‘ylashimiz kerakmi? Ehtimol, aniqlashdagi birinchi omil alohida sportchining trenerga extiyoji bor-yo‘qligi, yoshi, yengil atletikada tayyorgarlik darajasi, u nimaga erishishni xohlashi va o‘zini shaxs sifatida qanday tasavvur qilishi muhim ahamiyatga ega. Ehtimol, hammasi uning aynan qaysi yengil atletika turida qatnashishiga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Ehtimol, "mustaqil" sportchilar yengil atletikaning chidamlilik bilan bog`liq turlarida ko`proq. Masalan, uzoq masofaga shosseda yugurish va kross yugurishlarda. Bu turlarda ham sportchilar ma`lum bir tayyorgarlik darajasiga yetganidan keyin mustaqil shug`ullanishni davom ettirishi mumkin. Yengil atletikaning uloqtirish, sakrash, sprint, to‘siqlar osha yugurish va ko‘pkurashning kabi sport texnikasi ustuvor bo`lgan turlarda trenersiz shug`ullanish samara bermaydi.

Uzoq o‘tmishda hozirgiga qaraganda murabbiylar kamroq bo‘lgan va ko‘plab sportchilar zaruratga qarab o‘z-o‘zini tayyorlashgan. Mashg`ulot boshida yoki yakunida yig`ilib, guruhdagi eng muvaffaqiyatli sportchilardan, kattalarda maslahat olishgan. Ammo so‘nggi yillarda , 1980-yillarning oxiridan boshlab Xalqaro yengil atletika federatsiyasi va alohida milliy federatsiyalarning trenerlarni tayyorlash tizimlarini jadal yo`lga qo`yishdi, va buni hisobiga malakali murabbiylarning soni oshdi.

Sportchining rivojlanishi yengil atletika asoslaridan to salohiyatga erishgunga qadar 11 yoshdan 30 yoshgacha davom etishi mumkinligini hisobga olsak, bu yerda sportchi va murabbiy

o`rtasida o‘zaro munosabatlar 16 va undan ortiq yil davom etadi. 16 va undan ortiq davr mobaynida sportchining sport faoliyatida nechta trener bo`lishi mumkin.

Trener va sportchi o‘rtasidagi munosabatlar uchta modeldan biriga asoslanishi mumkin:

1. **Eskort tizimi** – trener sportchiga yengil atletika bilan shug‘ullanishni boshlagandan to sportdan ketgunga qadar hamrohlik qiladi.
2. **Hamkorlik tizimi** – trener sportchining barcha ehtiyojlarini qondira olmasligini tan oladi va umumiy maqsadlari bo‘yicha tajribaliroq trener bilan ishlaydi
3. **O‘tkazish tizimi** - murabbiy sportchi yuqoriga ko‘tarilgan sari uni boshqa trenerga o‘tkazadi yoki ta`lim tizimi bilan bog`liq holda avtomatik tarzda boshqa trenerga o`tadi.

Ba’zi mamlakatlarda sportchilarning trener trenerga avtomatik tarzda o‘tish tizimi mavjud. Masalan, AQShda bolalar o‘rta maktabning quyi sinflarida yengil atletika bilan shug‘ullana boshlaydilar va ularning trenerlari ularni yuqori sinfdagi trenerlarga o`tgunga qadar shug`ullantiradilar.

Keyin navbatdagi kolledj va universitetda aspiranturaga o‘tishdan oldin boshqa trenerga o‘tadilar. AQShda trener va sportchi o‘rtasidagi munosabatlar tizimi shu tarzda yo‘lga qo‘yilgan. Ehtimol, sportchining trenerdan trenerga tabiiy o‘tishi (yoki ko‘chirilishi) ideal tizim emasdir, ammo u sportchilarning ham, trenerlarning ham yondashuvlarida moslashuvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Shunga qaramay, trenerlar va sportchilarning o‘tish tizimida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolar ham mavjud. Trener bilimli, malakali bo‘lishi mumkin, ammo agar u sportchi bilan munosabatlarni to`gri o‘rnata olmasa va rivojlantira olmasa, u holda uning faoliyati samarali bo‘la olmaydi. Yuqori darajadagi ish samaradorligiga ega bo‘lgan trener, sportchi bilan munosabatlarni to`g`ri va mustahkam o`rnatadi va bu ikkala tomon uchun maqbul keladi.

Ular bir-biriga to‘g‘ri "moslashgan" bo‘lishi kerak. Ularni majburan qabul qildirish mumkin emas, chunki gap trener va sportchining uzoq muddatli ehtiyojlariga qoniqish haqida ketmoqda.

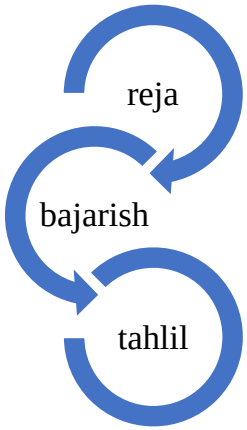
Yengil atletikani rivojlantirishda muammolarni hal qilishga qaratilgan ochiq yondashuvni hisobga olgan holda trenerlik tajribasini almashish muvaffaqiyat kaliti hisoblandi.

Barcha trenerlarda turli xil individual tenerlik tizimlari mavjud. Samarali ishlaydigan trenerlar har doim kerakli paytda o`tish tizimlarini tan olishni bilishi kerak. Eskort, hamkorlik va o‘tish tizimlarining har birining o‘ziga xos afzalliklari va kamchiliklari mavjud bo‘lib, ularning har birida maqbul tizimni aniqlash

bir sistemadan ikkinchisiga o`tishda sportchi va trener uchun birdek muhim hisoblanadi.

Murabbiylik mahoratini rivojlantirish. Mashg‘ulot jarayonini oddiy so‘zlar bilan rejalashtirish jarayoni sifatida tavsiflash mumkin. bajarmoqchi bo‘lgan ishingizni tuzish, rejalashtirilgan ishni va keyin tahlil qilish qilingan. Bunday "REJA-BAJARISH-TAHLIL" jarayoni davriy bo‘lib, qayta-qayta takrorlanadi; bu yerda rejalashtirish, bajarish va tahlil qilish ko‘nikmalari talab etiladi.

Ko‘pgina murabbiylar so‘rovnomada aynan BAJARISHga katta e`tibor qaratishini ta`kidlashdi. Faqat uchala komponentning uyg‘unligi murabbiy va sportchining o`sishi va ***Mashg`ulot jarayoni tsikli*** rivojlanishi shartlari namoyon etadi.



Murabbiyning asosiy ko‘nikmalari. Sportchilar bilan ishlashning eng boshida trener odatda ko‘proq "bajarish" bilan bog‘liq ko‘nikmalarni rivojlantirishga e`tibor qaratadi. Bunday ko‘nikma hosil qilinishi bilan ishga ishonch paydo bo‘ladi. Ushbu kitobda ko‘nikmalarni egallashga alohida e’tibor qaratilgan aynan mashg‘ulot jarayonining "bajaruvchi" qismi; murabbiyning sportchilar

bilan ishlashda poydevor sifatida foydalanishi kerak bo‘lgan beshta asosiy ko‘nikmasiga ta’rif beriladi. Trenerlik mahoratining 5 ta asosiy komponenti

1. Munosabatlarni o‘rnatish va rivojlantirish
2. Yo‘riqnoma va tushuntirishlar
3. Namoyishni ta’minlash
4. Kuzatish va tahlil
5. Javob reaksiya

O‘zaro munosabatlarni o‘rnatish va rivojlantirish - murabbiyning boshlang‘ich malakasi. Murabbiyning qanday bilimga, malakaga yoki boshqa murabbiylik ko‘nikmalariga ega ekanligi muhim emas, ammo agar murabbiy sportchilar bilan samarali munosabatlarni o‘rnata olmasa va rivojlantira olmasa, u muvaffaqiyatli murabbiy bo‘la olmaydi.

Agar sportchilar bilan hali tanish bo‘lmasangiz, ular bilan tabassum qilish va ko‘z aloqasini saqlab qolish muhim. Muhim ma`lumotni yetkazmoqchi bo`lsangiz, quyosh yorqin nur sochayotgan bo‘lsa va siz yoki sportchilaringiz ko‘zoynakda bo‘lsa, unda gapirishdan oldin ko‘zoynakni yechish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa. Yengil atletika bo`yicha trenerlik olamiga xush kelibsiz! Bu ajoyib imtiyoz - yoshlarni sport bilan shug‘ullanishga yo‘naltirish imkoniyati ega bo‘lish.

Agar ilgari trener bo‘lib ishlamagan bo‘lsangiz, sizni ko‘plab yangi kashfiyotlar kutmoqda. Ehtimol, sizning atletlarining sizni navbatdagi g`alabadan so`ng stadiondan qo`llarida ko`tarib chiqib ketayotganini tasavvur qila olasizmi? Ehtimol, sizni yaqinlaringiz va do‘stlaringiz sizni mavsumni muvaffaqiyatli yakunlaganingiz bilan tabriklashini orzu qilarsiz? Balki sizning orzularingiz qo‘rqinchli tushga aylanib, musobaqada yo‘l qo‘yilgan taktik xato tufayli ustingizdan qanday kulishayotganini ko‘rayotgandirsiz? Siz o‘zingizni yo‘qotib qo‘yasiz va keyinchalik afsuslanadigan so‘zlarni aytasiz. Agar siz trenerlik ishidan xabaringiz bo`lsa, siz uchun bu ikkala sahna ham orzular va dahshatlar sahnasi allaqachon haqiqatga aylangan bo‘lishi mumkin.

Har qanday kasbda bo‘lgani kabi trenerlik kasbining ham past-balandliklari bor, lekin siz bunga tayyor bo‘lsangiz, parvozlar ko‘proq bo‘ladi. Agar sizda trenerlik kasbi uchun pedagogik bilim, iste’dod, tibbiy tayyorgarlik asoslari, ma’muriy rahbarlik ko‘nikmalari va psixologning donoligi bo`lsa, siz bu kitobni bir chetga surib qo‘yishingiz mumkin - u sizga kerak emas. Agar bularning barchasiga ega bo‘lmasangiz, keling, qanday qilib muvaffaqiyatli trener bo‘lishni birgalikda o‘rganaylik.

Trenerning muvaffaqiyati musobaqada g‘alaba qozonishdan iboratmi? Ha, g‘alaba qisman muvaffaqiyatli trenerlik faoliyati natijadir. Lekin muvaffaqiyatli. Muvaffaqiyatli trenerlik faoliyati shunchaki g‘alabali chiqishlardan ko‘ra ko‘proq narsani anglatadi. Omadli trener sportchilarga yangi sport ko‘nikma va malakalarini o`rgatadi, musobaqalardan nafaqat yutuq olishni balki zavqlanishni va o‘z-o‘zini hurmat qilishni o`rgatadi. Muvaffaqiyatli trener tanlangan sohani nafaqat texnik va taktik usullarni biladi, balki bu bilimlarni yoshlarga samarali yetkazib bera olish san`atiga ham ega bo`ladi. Bundan tashqari, muvaffaqiyatli trener sportchining sport mahoratini oshirish bilan birgalikda ularni jamiyatda o`z o`rnini topishi uchun zarur hayotiy bilimlar bilan qurollantiradi.

Albatta, trenerlik ishi - bu o‘rgatish, lekin u faqat shu bilan cheklanib qolmaydi. Trener nafaqat bilim beradi, balki bu bilimlarni qayerda va qanday qo`llay olish ko`nikmalarini o`rgatadi. Trenerning o‘rgatish mahorati musobaqa paytida namoyon bo`ladi. Aynan shu jihati bilan trener o`qituvchidan farq qiladi. Afsuski, ba’zi trenerlar mashg‘ulot paytida o‘zlarini yetarlicha namoyon qilmaydilar, lekin musobaqalar paytida juda faol bo‘ladilar va yoki aksincha.

Qo`lingizdagi kitob ushbu tendensiyadan qochishingizga yordam beradi.

Trenerlik ishi – bu o`z faoliyati ustidan rahbarlik qilish qobiliyati. Trener sifatida siz sportchilar ustidan katta hukmronlikka ega bo‘lasiz. Siz bu hukmronlikdan foydalanib ko‘p yaxshi ishlar qilishingiz va yoki katta zarar ham keltirishingiz mumkin. Sizga berilgan vakolatdan unumli foydalaning sportchi shaxsiga zarar yetkazmaydigan ezgu ishlarni qiling.

Trenerlik - bu odamlarga yordam berish uchun mo‘ljallangan kasb. Muvaffaqiyatli murabbiy bo‘lish juda qiyin. Bu yerda faqat istakning o‘zi yetarli emas; sizga keng bilim zarur.

Ko‘pchilik murabbiylar murabbiylik ko‘nikmalarini ko‘plab sinovlar va xatolar orqali o‘zlashtiradilar. Ammo ba’zi xatolar juda qimmatga tushadi! Kitob sizga xatolar sonini kamaytirishga, ayrim joylarida xatolarni aylanib o`tishda yordam beradi. Chunki undan yengil atletika bo`yicha malakali murabbiylik faoliyatining asosiy tamoyillari hamda bu tamoyillarning amalda samarali qo`llanilishi haqida bilib olasiz. Tabriklaymiz, siz haqiqiy professional trener bo‘lish yo‘llari o`rganish uchun birinchi qadamni qo‘ydingiz. Men sizni butun faoliyatingiz davomida o‘qishni davom ettirishga chaqiraman, muvaffaqiyatli trener uchun har kuni yangi bilimlar eshigi ochiladi.

Foydalanilagan adabiyotlar

9. Абдиев, Ш. А. (2021). таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш. Fan-Sportga, (4), 68-70. Google Scholar қидируви

10. Абдиев, Ш. А. (2020). таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали енгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини режалаштириш. Fan-Sportga, (7), 41-43. Google Scholar қидируви

11. Abduraxmonovich, A. S. (2025). ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARIGA NOGIRONLIGI BO‘LGAN SPORTCHILARNI SARALASH METODIKASI. Research Focus, 4(1), 93-98. Google Scholar қидируви

12. Madaminova, G. (2023). GAME TOOLS FOR PHYSICAL EDUCATION IN VOLLEYBALL. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 373-379. Google Scholar қидируви

13. Artiqova, O. M. (2025, December). BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK USULLARNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O‘RNI. In Conferences (Vol. 1, No. 8, pp. 392-395). Google Scholar қидируви

14. Maxmudjon o‘g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOIY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132. Google Scholar қидируви

15. Bakhodirovna, D. L. (2026). THE EFFECTIVENESS OF TOOLS FOR DEVELOPING THE SPEED-STRENGTH ABILITIES OF HURDLERS. BG pulse journal, 2(5), 558-662. Google Scholar қидируви | нашр манзили

16. Egamberdiyev, M. (2023). DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KICKBOXERS IN THE HARMONY OF MODERN EDUCATION AND ORIENTAL EDUCATION. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 386-390. Google Scholar қидируви

17. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 298-215. Google Scholar қидируви

NEUROMUSCULAR FATIGUE AND COGNITIVE PERFORMANCE: INTERCONNECTION AND ENHANCING EFFICIENCY

Komilov Shakhbos
Bukhara State University
Adaptive Physical Education and Sport
shakhboskomilov@gmail.com

Abstract: This article analyzes the integral connection between neuromuscular fatigue and cognitive performance. It explores the impact of mental strain on physical condition through the central nervous system, and conversely, the effect of physical fatigue on brain activity. Ways to break the fatigue cycle and enhance overall efficiency are highlighted.

Keywords: *neuromuscular fatigue, cognitive performance, central nervous system, mental strain, physical recovery, efficiency.*

Introduction. Physical and mental fatigue are often perceived as separate processes. However, modern research shows that neuromuscular fatigue and cognitive performance form a continuous, closely interconnected loop. Both systems are controlled by a single command center – the central nervous system (CNS). When the human brain is tired, muscle fibers seem to lose their strength, and conversely, muscle fatigue reduces mental clarity. This scientific text is fully structured based on the requirements of the

Aims and tasks. The main purpose of the study is to scientifically substantiate the connection between the neuromuscular system and cognitive processes, and to develop methods for simultaneously increasing mental and physical efficiency. Main tasks: to study the role of mental strain in reducing muscle activity ("central fatigue"), to identify the causes of an increased perception of fatigue, and to analyze the mechanisms of overcoming this state.

Research methods and organization. During the research, methods of scientific literature analysis, logical deduction, comparative assessment, and a systematic approach were used. The impact of cognitive load on the coordination of physical movements and the dynamics of CNS signals to muscle contraction were theoretically studied.

Research results and their discussion. Analyses show that even when muscles have a full energy reserve, a person gets tired faster when the cognitive load is high. The reason for this is that the brain reduces the electrical impulses going to the muscle fibers to protect the body from overstrain (this is called "central fatigue"). Mental labor, such as solving complex problems or concentrating for a long time, consumes brain resources, resulting in even simple physical movements feeling heavier than usual. It is also possible to reverse this process, that is, to form a positive loop. Cognitive enhancers (e.g., caffeine-rich foods and antioxidants that block brain fatigue receptors) can simultaneously delay neuromuscular fatigue. Also, active recovery processes—such as light physical activity or quality sleep—clear the CNS of nervous fatigue and restore both mental and physical energy.

Conclusion. Cognitive performance and neuromuscular fatigue are mutually interdependent mechanisms. To increase efficiency, purely mental or purely physical rest is not enough; a comprehensive approach is required. By properly managing brain activity and restoring the nervous system, a person can significantly increase their overall working capacity and successfully overcome the fatigue cycle.

List of references

Gibson A. Cognitive load and central nervous system fatigue: neurological foundations. – Tashkent: Ilm-ziyo, 2024. - pp. 145-148.

Smirnov V. N. Interaction of the neuromuscular system and cognitive activity // Journal of Sports and Psychology, No. 4, 2023. – pp. 32-37.

Qosimov O. M. Managing physical performance through mental activity // Collection of scientific and practical conferences. – Bukhara: BuxDU publishing house, 2023. - pp. 12-15

O‘QUV YIG‘INI OLDIDAN BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING PSIXOFUNKSIONAL BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Rafiqov Ramazon Abdurasul o‘g‘li
Buxoro davlat universiteti
mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarini o‘quv yig‘iniga tayyorlash jarayonida psixofunksional barqarorlikni rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Psixofunksional barqarorlikning diqqat turg‘unligi, sensomotor reaksiya, operativ xotira, emotsional-irodaviy boshqaruv, stress sharoitida qaror qabul qilish va jismoniy yuklamadan keyingi funksional tiklanish kabi tarkibiy qismlari tizimlashtirilgan. Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, jismoniy yuklama bilan kognitiv vazifalarni uyg‘unlashtirish, vaqt

tanqisligi va o‘zgaruvchan signal sharoitlarini modellashtirishga asoslangan metodik tuzilma taklif etilgan. Taklif etilgan yondashuv bo‘lajak mutaxassisning o‘quv yig‘ini sharoitidagi kasbiy-amaliy faoliyatga moslashuvchanligi va barqarorligini oshirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: psixofunksional barqarorlik, bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassisi, o‘quv yig‘ini, psixologik tayyorgarlik, sensomotor reaksiya, diqqat, stressga chidamlilik, funksional holat.

Kirish. Harbiy ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan bo‘lajak mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi faqat jismoniy sifatlar yoki nazariy bilimlar bilan cheklanmaydi. O‘quv yig‘ini sharoitida topshiriqlarni aniq bajarish, tez o‘zgaruvchi vaziyatga moslashish, charchoq fonida diqqatni saqlash, vaqt tanqisligida qaror qabul qilish va emotsional zo‘riqishni boshqarish talab etiladi. Shu sababli jismoniy va psixologik tayyorgarlikni yagona funksional tizim sifatida shakllantirish dolzarb pedagogik vazifa hisoblanadi.

Psixofunksional barqarorlik deganda organizmning jismoniy, ruhiy va axborot yuklamalari ta’sirida faoliyat samaradorligini maqbul darajada saqlash, boshqaruv funksiyalarini tez tiklash hamda tashqi sharoit o‘zgarishlariga adekvat javob berish qobiliyati tushuniladi. Mazkur sifat bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassisining kasbiy-amaliy ishonchliligini belgilovchi integrativ ko‘rsatkich sifatida qaralishi mumkin.

O‘quv yig‘ini oldi davrining o‘ziga xosligi shundaki, qisqa muddat ichida jismoniy ish qobiliyati, harakat koordinatsiyasi va psixologik tayyorgarlikni o‘zaro muvofiqlashtirish zarur bo‘ladi. An’anaviy mashg‘ulotlarda jismoniy va psixologik vazifalarning alohida tashkil etilishi esa real kasbiy vaziyatdagi kompleks yuklamani to‘liq modellashtirmaydi. Shuning uchun integratsiyalashgan psixofunksional tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi – o‘quv yig‘ini oldidan bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassislarining psixofunksional barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik yondashuvning mazmuni, vositalari, yuklama mezonlari va pedagogik nazorat mexanizmlarini ilmiy asoslash.

Maqsadga erishish uchun psixofunksional barqarorlikning tarkibiy komponentlarini aniqlash; o‘quv yig‘ini oldi tayyorgarlikda ustuvor psixofiziologik va psixologik ko‘rsatkichlarni belgilash; jismoniy yuklama bilan kognitiv vazifalarni integratsiyalashgan mashqlar tizimini ishlab chiqish; yuklamani bosqichma-bosqich oshirish mezonlarini tavsiflash; pedagogik nazorat va individual korreksiya algoritmini taklif etish vazifalari belgilandi.

Maqolani tayyorlashda pedagogik va sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy manbalarni tahlil qilish, tizimlashtirish, qiyosiy-pedagogik tahlil, modellashtirish, ekspert baholash tamoyillari hamda psixofunksional holatni baholashga doir metodik yondashuvlardan foydalanildi. Empirik tekshiruvni tashkil etishda pedagogik kuzatuv, yurak urish tezligini nazorat qilish, oddiy va murakkab sensomotor reaksiya testlari, diqqat barqarorligi, operativ xotira, subyektiv zo‘riqish va tiklanish ko‘rsatkichlarini qo‘llash maqsadga muvofiq deb belgilandi.

1-jadval

Psixofunksional barqarorlikning tarkibiy tuzilishi

Komponent	**Asosiy mazmuni**	**Baholash yo‘nalishi**
Kognitiv	Diqqatni saqlash va ko‘chirish, operativ xotira, vaziyatni tez tahlil qilish	Xatolar soni, topshiriq vaqti, diqqat testi
Sensomotor	Signalni qabul qilish va unga tez, aniq harakat javobini berish	Oddiy/murakkab reaksiya vaqti, aniqlik
Emotsional-irodaviy	Zo‘riqish, noaniqlik va vaqt tanqisligida o‘zini boshqarish	Stressga chidamlilik, o‘zini baholash, intizom
Funksional	Jismoniy yuklama fonida ish qobiliyatini saqlash va tiklanish	Yurak urish tezligi, tiklanish sur’ati, RPE
Kasbiy-amaliy	Bir vaqtning o‘zida harakat, kuzatish, signal va qaror vazifalarini bajarish	Kompleks topshiriq sifati va barqarorligi

Metodikaning asosiy g‘oyasi jismoniy mashqlarni psixologik va kognitiv vazifalar bilan mexanik qo‘shish emas, balki ularni yagona kasbiy-amaliy vazifa ichida uyg‘unlashtirishdan

iborat. Mashg‘ulot jarayonida talaba jismoniy yuklama ta’sirida bo‘lgan paytda signalni farqlashi, topshiriq ketma-ketligini eslab qolishi, yo‘nalishni o‘zgartirishi, sherigi bilan muvofiqlashishi yoki cheklangan vaqt ichida qaror qabul qilishi lozim.

Birinchi bosqich – adaptatsion-diagnostik bosqich. Unda boshlang‘ich funksional holat aniqlanadi, texnik jihatdan sodda mashqlar bajariladi va kognitiv vazifalar past murakkablikda beriladi. Ikkinchi bosqich – rivojlantiruvchi bosqich bo‘lib, o‘rta shiddatdagi jismoniy yuklama bilan diqqatni taqsimlash, signalga mos harakatni almashtirish va operativ xotira topshiriqlari integratsiyalanadi. Uchinchi bosqich – kasbiy-modellashtiruvchi bosqichda yuqori, ammo boshqariladigan yuklama, vaqt tanqisligi, kutilmagan signal, juftlik va guruhdagi o‘zaro hamkorlik elementlari qo‘llanadi.

Yuklamani boshqarishda faqat mashq davomiyligiga tayanish yetarli emas. Shiddat, takrorlar soni, dam olish oralig‘i, kognitiv vazifa murakkabligi va tashqi axborot oqimi birgalikda hisobga olinishi kerak. Talabaning texnik xatolari keskin ortsa, diqqat ko‘rsatkichlari pasaysa yoki tiklanish muddati me’yordan uzaysa, keyingi yuklama individual ravishda korreksiya qilinadi.

Bir mashg‘ulotni 60–80 daqiqalik tuzilma asosida tashkil etish mumkin: 10–15 daqiqa tayyorlov qismi; 15–20 daqiqa koordinatsion-sensomotor blok; 20–25 daqiqa jismoniy-kognitiv integrativ blok; 10–15 daqiqa kasbiy-modellashtiruvchi vazifa; 5–10 daqiqa tiklanish va refleksiya. Bunda vaqt nisbatlari talabalarning tayyorgarlik darajasi va o‘quv rejasiga muvofiq o‘zgartiriladi.

Integrativ blok uchun namunaviy topshiriq sifatida 20–30 soniyalik tezkor harakatdan so‘ng rang yoki raqamli signalga mos yo‘nalishni tanlash, keyingi stansiyada 3–5 elementli ketma-ketlikni xotiradan bajarish, so‘ng juftlikdagi muvofiqlashtirilgan vazifani ado etish mumkin. Bu mashqning pedagogik maqsadi charchoq fonida diqqat, tezkor qaror va harakat aniqligini bir vaqtda rivojlantirishdir.

Metodikaning samaradorligini baholashda bir ko‘rsatkichga tayanish metodik jihatdan cheklangan. Shu sababli kompleks monitoring modeli taklif etiladi. Unda sensomotor reaksiya vaqti, diqqat topshirig‘idagi xatolar, kompleks vazifani bajarish vaqti, yurak urish tezligining tiklanishi, subyektiv zo‘riqish darajasi va instruktorning pedagogik bahosi birgalikda tahlil qilinadi.

Psixofunksional tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlikdan ajratib tashkil etish o‘quv yig‘ini sharoitining murakkabligini yetarli darajada aks ettirmaydi. Kasbiy vazifalarda charchoq, axborot oqimi, emotsional zo‘riqish va vaqt tanqisligi ko‘pincha bir vaqtda namoyon bo‘ladi. Shu bois mashg‘ulotda ham ushbu omillar nazorat qilinadigan shaklda integratsiyalanishi lozim.

Taklif etilayotgan metodikaning muhim jihati murakkablikni shunchaki oshirish emas, balki uni boshqarishdir. Jismoniy yuklama yuqori bo‘lganda kognitiv vazifani haddan tashqari murakkablashtirish texnik xatolarni ko‘paytirishi mumkin. Aksincha, yuklama va kognitiv murakkablikning individual muvozanati o‘quv effektini kuchaytiradi. Shuning uchun dastlabki diagnostika va joriy monitoring metodikaning ajralmas qismi bo‘lishi kerak.

Metodik yondashuvning amaliy qiymati shundaki, u maxsus jihozlarga to‘liq bog‘lanmaydi. Rangli belgilar, raqamli signallar, vaqt o‘lchovi, koordinatsion to‘siqlar va guruhli topshiriqlar yordamida mashg‘ulot sharoitida psixofunksional yuklamani modellashtirish mumkin. Keyingi eksperimental tadqiqotlarda ushbu modelning turli tayyorgarlik darajasidagi talabalar uchun optimal yuklama diapazonlarini aniqlash maqsadga muvofiq.

Xulosa. Bo‘lajak harbiy ta’lim mutaxassisining o‘quv yig‘iniga tayyorligi jismoniy ish qobiliyati bilan bir qatorda diqqat, sensomotor reaksiya, operativ xotira, emotsional-irodaviy boshqaruv va funksional tiklanishning barqarorligi bilan belgilanadi. Psixofunksional barqarorlikni rivojlantirishda jismoniy va kognitiv vazifalarni integratsiyalash, yuklamani bosqichma-bosqich murakkablashtirish hamda o‘zgaruvchan signal va vaqt tanqisligi sharoitlarini pedagogik jihatdan modellashtirish samarali metodik yo‘nalish hisoblanadi. Mashg‘ulot samaradorligini baholash uchun reaksiya vaqti, diqqat xatolari, kompleks topshiriq sifati, yurak urish tezligining tiklanishi va subyektiv zo‘riqish ko‘rsatkichlarini birlashtiruvchi kompleks monitoringdan foydalanish zarur. Taklif etilgan metodik tuzilma o‘quv yig‘ini oldi tayyorgarlik

jarayonini individuallashtirish, zaif psixofunksional komponentlarni aniqlash va maqsadli korreksiya qilish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

2. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 8th ed. Human Kinetics, 2023.

3. McMorris T. Exercise-Cognition Interaction: Neuroscience Perspectives. Academic Press, 2016.

4. Diamond A. Executive functions // Annual Review of Psychology. 2013. Vol. 64. P. 135–168.

5. Tomporowski P.D., McCullick B., Pendleton D.M., Pesce C. Exercise and children’s cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition // Journal of Sport and Health Science. 2015. Vol. 4(1). P. 47–55.

6. Ratey J.J., Loehr J.E. The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: a review of underlying mechanisms, evidence and recommendations // Reviews in the Neurosciences. 2011. Vol. 22(2). P. 171–185.

7. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

8. American College of Sports Medicine. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Wolters Kluwer, 2021.

9. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

10. Vickers J.N. Perception, Cognition, and Decision Training: The Quiet Eye in Action. Human Kinetics, 2007.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОЦЕНКЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ

Р.Д.Халмухамедов

д.п.н., профессор Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

E-mail: rustamgulia@mail.ru

В.Д.Анашов

д.п.н., (DSc), профессор Узбекский государственный университет физичской культуры и спорта,

тел. +998936019941

E-mail valixan.boks@mail.ru

Abstract. The study examines the informative value of coordination and psychophysiological indicators in assessing sports suitability of young boxers. The study involved 118 boxers aged 13–15 years with 2–4 years of training experience. The strongest relationship with competitive performance was found for coordination abilities (r=0.78); significant relationships were also identified between coordination and punch accuracy (r=0.72), reaction speed and counterattacking actions (r=0.68), and psychophysiological indicators and competitive performance (r=0.66). The results substantiate the use of coordination and sensorimotor regulation indicators as informative criteria for assessing sports suitability in young boxers.

Keywords: boxing, young boxers, sports suitability, sports selection, coordination abilities, psychophysiological indicators, sensorimotor reaction, competitive activity.

Актуальность исследования. Современная система подготовки спортивного резерва предъявляет повышенные требования к объективности отбора перспективных спортсменов. На этапе начальной спортивной специализации необходимо оценивать не

только текущую подготовленность подростка, но и потенциальные возможности его дальнейшего совершенствования. Спортивная перспективность определяется взаимодействием морфологических, функциональных, двигательных и психофизиологических предпосылок [1–3], поэтому отдельные контрольные нормативы не всегда позволяют объективно определить структуру спортивной пригодности.

В боксе соревновательная эффективность связана с быстрым восприятием действий соперника, принятием решения и точной реализацией движения. Существенную роль играют координационные способности [4, 5], скорость сенсомоторного реагирования и устойчивость внимания [6, 7].

Координационные способности обеспечивают рациональное управление двигательными действиями, их пространственно-временную точность и оперативную перестройку в зависимости от изменяющейся ситуации [4, 5]. Для боксёра это проявляется в выборе дистанции, сохранении равновесия, своевременном выполнении атакующих и защитных действий. Психофизиологические характеристики дополняют данный механизм, определяя скорость восприятия сигнала, переработки информации и формирования ответной двигательной реакции [6, 7].

Цель исследования — определить информативность координационных и психофизиологических показателей в структуре спортивной пригодности юных боксёров и установить характер их взаимосвязи с показателями соревновательной деятельности.

Задача исследования — выявить взаимосвязь координационных и психофизиологических показателей со спортивной результативностью и технико-тактическими характеристиками соревновательной деятельности юных боксёров и определить их информативность в оценке спортивной пригодности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2024–2026 гг. на базе спортивных школ города Ташкента и Ташкентской области. В обследовании приняли участие 118 боксёров мужского пола 13–15 лет со стажем спортивной подготовки 2–4 года, находившихся на этапе предварительной базовой подготовки и начальной спортивной специализации.

Применялись анализ литературы, педагогическое наблюдение, оценка двигательных качеств и функционального состояния, психофизиологическое тестирование, анализ соревновательной деятельности и математическая статистика. Оценивались координация, сенсомоторное реагирование, внимание, количество и эффективность атак, точность ударов, защитные и контратакующие действия.

Для оценки практической реализации исследуемых качеств результаты педагогического и психофизиологического тестирования сопоставлялись с характеристиками соревновательной деятельности. Такой подход позволил анализировать не только уровень отдельных способностей, но и степень их проявления в условиях реального поединка. Взаимосвязи между показателями определялись с использованием корреляционного анализа; статистически значимыми рассматривались наиболее выраженные связи при $p<0,01$.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее выраженная связь установлена между координационными способностями и спортивной результативностью ($r=0,78$). Выносливость коррелировала со спортивным результатом на уровне $r=0,70$, а время реакции имело обратную связь с результативностью ($r=-0,69$). Большинство наиболее выраженных взаимосвязей характеризовалось уровнем значимости $p<0,01$.

С повышением уровня спортивной пригодности количество атак возрастало с 20±3 до 28±4 и 36±5, точность ударов — с 45±5 % до 58±4 % и 72±3 %, эффективность атак — с 38±4 % до 52±3 % и 67±3 %. Это свидетельствует об улучшении не только активности, но и качества технико-тактических действий.

Между координационными способностями и точностью ударов установлена корреляция $r=0,72$. Между скоростью реакции и количеством контратак выявлена взаимосвязь $r=0,68$, между выносливостью и количеством атак — $r=0,63$, между силой и

эффективностью атак — r=0,59. Интегральные психофизиологические характеристики коррелировали с соревновательной результативностью на уровне r=0,66.

Связь координации с точностью ударов имеет непосредственное прикладное значение: техническое действие в боксе должно выполняться в определённый момент, на необходимой дистанции и с заданной пространственной точностью. Аналогично взаимосвязь скорости реакции с количеством контратак показывает значение сенсомоторной регуляции для своевременного ответа на действия соперника. В совокупности эти данные подтверждают необходимость совместной оценки двигательного и психофизиологического компонентов.

Результаты позволяют выделить два взаимосвязанных механизма соревновательной эффективности: координационную организацию движений и психофизиологическую регуляцию восприятия, выбора решения и реагирования. Их взаимодействие особенно важно в контратакующей деятельности.

Для успешной контратаки спортсмену необходимо распознать атакующее действие соперника, оценить ситуацию, выбрать ответ и реализовать его с необходимой пространственно-временной точностью. Поэтому функциональную последовательность проявления спортивной пригодности можно представить как: восприятие соревновательной ситуации → переработка информации → принятие решения → координационная организация движения → реализация технико-тактического действия.

Практическая значимость результатов состоит в возможности использования выявленных показателей при спортивном отборе и индивидуализации тренировочного процесса. Определение индивидуального профиля позволяет установить, какой компонент в большей степени ограничивает соревновательную эффективность конкретного спортсмена — координационный, психофизиологический, функциональный или двигательный. На этой основе тренировочные воздействия могут приобретать более адресный характер.

Заключение. Проведённое исследование показало, что оценка спортивной пригодности юных боксёров должна основываться на комплексном анализе взаимосвязанных характеристик подготовленности. Наиболее выраженная связь со спортивной результативностью установлена у координационных способностей (r=0,78), а корреляция координации с точностью ударов (r=0,72) подтверждает её непосредственную связь с качеством технических действий. Информативность психофизиологического компонента подтверждается взаимосвязью скорости реакции с контратакующей деятельностью (r=0,68) и психофизиологических характеристик с соревновательной результативностью (r=0,66). Координационные способности и показатели сенсомоторной регуляции целесообразно рассматривать как значимые критерии спортивной пригодности юных боксёров. Их включение в комплексную систему отбора создаёт дополнительные возможности для объективизации оценки перспективности спортсменов и индивидуализации тренировочного процесса.

Литература

1. Волков В.М. Спортивный отбор. — Смоленск: СГИФК, 2002. — 128 с.

2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.

3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 208 с.

4. Лях В.И. Координационные способности школьников. — М.: Терра-Спорт, 2006. — 192 с.

5. Лях В.И. Двигательные способности школьников. — М.: Просвещение, 2000. — 208 с.

6. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.

7. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.

8. Зациорский В.М. Спортивная метрология. — М.: Физкультура и спорт, 1982. —

256 c.

SPORT FAOLIYATI YO‘NALISHI TALABALARINING PSIXOLOGIK SALOMATLIK MUAMMOSINING IJTIMOIY PSIXOLOGIK JIHATLARI

Akramov Adufattoh Shavkatovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti,
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya Mazkur tezisda sport faoliyati yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalarning psixologik salomatligini belgilovchi ijtimoiy-psixologik omillar, xususan, o‘quv va sport yuklamalarining uyg‘unligi, musobaqa bosimi, murabbiy–talaba munosabatlari, jamoaviy identifikatsiya, jarohatlanish xavfi, akademik talablar, kasbiy o‘zlik va psixologik yordamga murojaat qilishdagi to‘siqlar tahlil qilinadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar sportchi-talabalarning psixologik holati oddiy talabalardan farq qiluvchi ko‘p omilli tizim ekanligini ko‘rsatmoqda. 2025-yilda e’lon qilingan tizimli sharhda 2010–2024-yillardagi 41 ta empirik tadqiqot umumlashtirilib, eng ko‘p uchragan stressorlar mashg‘ulot yuklamasi — 68%, akademik bosim — 61% hamda murabbiy–sportchi yoki jamoa dinamikasi — 42% tadqiqotlarda qayd etilgani ko‘rsatilgan. Mazkur maqolada psixologik salomatlikni sport ta’limining qo‘shimcha komponenti emas, balki talabaning sport mahorati, akademik muvaffaqiyati va kasbiy shakllanishini ta’minlovchi tizimli omil sifatida qarash taklif etiladi.

Kalit so‘zlar:sportchi-talaba, psixologik salomatlik, ijtimoiy-psixologik omillar, stress, xavotir, depressiv simptomlar, sport identifikatsiyasi, murabbiy–talaba munosabati, psixologik yordam, stressga chidamlilik.

Аннотация

В статье рассматриваются социально-психологические аспекты проблемы психологического здоровья студентов направления спортивной деятельности. Анализируются влияние учебной и тренировочной нагрузки, соревновательного стресса, отношений «тренер–студент», групповой идентичности, спортивных травм, академического давления и барьеров обращения за психологической помощью. Современные систематические исследования показывают, что психологическое состояние студентов-спортсменов формируется под воздействием взаимосвязанных индивидуальных, межличностных и организационных факторов. Обосновывается необходимость интеграции психологического сопровождения в систему спортивного образования и подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, психологическое здоровье, социально-психологические факторы, стресс, тревожность, депрессивные симптомы, спортивная идентичность, психологическая помощь, стрессоустойчивость.

Abstract

This article examines the socio-psychological aspects of mental health among students majoring in sports-related fields. Particular attention is paid to the interaction of academic and training loads, competitive stress, coach–student relationships, team identity, injuries, academic pressure, and barriers to psychological help-seeking. Recent systematic evidence demonstrates that student-athletes experience a specific combination of academic, athletic, interpersonal and organizational stressors. The article substantiates the need to integrate psychological support, preventive screening, mental health literacy and psychologically safe team environments into the higher sports education system.

Keywords:student-athletes, psychological health, socio-psychological factors, stress, anxiety, depressive symptoms, athletic identity, psychological support, resilience.

Kirish Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida sport faoliyati yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar ikki tomonlama mas’uliyatni — akademik va sport faoliyatini — bir vaqtda bajaradilar. Mazkur holat ularning psixologik salomatligini boshqa talabalar guruhlariga nisbatan o‘ziga xos

determinantlar orqali shakllantiradi. Talaba bir tomondan nazariy bilimlarni o‘zlashtirishi, imtihon va nazorat jarayonlaridan o‘tishi, ikkinchi tomondan esa muntazam mashg‘ulotlar, musobaqalar, jismoniy tayyorgarlik va sport natijalariga qo‘yiladigan yuqori talablarni bajarishi kerak.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti jismoniy faollikni ruhiy salomatlik bilan bevosita bog‘laydi va muntazam jismoniy faollik depressiya hamda xavotir simptomlarini kamaytirishi mumkinligini qayd etadi. Kattalar uchun haftasiga 150–300 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi yoki 75–150 daqiqa yuqori intensivlikdagi aerob jismoniy faollik tavsiya etiladi. Biroq sport faoliyati bilan shug‘ullanuvchi talaba uchun jismoniy faollikning o‘zi avtomatik ravishda psixologik farovonlikni kafolatlamaydi. Yuqori sport yuklamasi, musobaqa bosimi, uyqu yetishmovchiligi, jarohat, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish va ijtimoiy baholanish psixologik xavflarni kuchaytirishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi va metodologiyasi

Tadqiqotning maqsadi sport faoliyati yo‘nalishi talabalarining psixologik salomatligiga ta’sir qiluvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillarni tizimlashtirish hamda oliy sport ta’limida psixologik profilaktika va qo‘llab-quvvatlashning ilmiy-amaliy mexanizmlarini asoslashdan iborat.Tadqiqotda tizimli tahlil, qiyosiy tahlil, ilmiy manbalarni kontent-analiz qilish va ijtimoiy-psixologik yondashuvlardan foydalanildi. Xalqaro ilmiy adabiyotlarning tizimli sharhlari asosiy empirik manba sifatida olindi. Shuni alohida ta’kidlash lozimki, ushbu tezisda muallif tomonidan o‘tkazilmagan so‘rovnoma yoki diagnostik tadqiqotning natijalari “o‘z tadqiqoti” sifatida ko‘rsatilmaydi.Asosiy natijalar va muhokama Sportchi-talabaning psixologik salomatligini uch darajada ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq:individual, guruhiy va institutsional.

Birinchi — individual darajada — stressga chidamlilik, o‘zini boshqarish, emotsional barqarorlik, motivatsiya, o‘z-o‘ziga baho va sport identifikatsiyasi muhim ahamiyatga ega. Sport identifikatsiyasi yuqori bo‘lgan talaba o‘zini, avvalo, sportchi sifatida qabul qilishi mumkin. Bunday identifikatsiya sport natijalarini yaxshilash uchun kuchli motivator bo‘lsa-da, muvaffaqiyatsizlik, jarohat yoki sportdagi tanaffus paytida shaxsiy qadriyatning pasayishiga olib kelishi ehtimolini ham oshiradi.

Ikkinchi — guruhiy darajada — jamoa iqlimi va murabbiy bilan munosabatlar markaziy o‘rin tutadi. Murabbiy faqat texnik tayyorgarlikni boshqaruvchi shaxs emas, balki sportchining ijtimoiy-psixologik muhitini shakllantiruvchi muhim figuradir. Qo‘llab-quvvatlovchi, adolatli va konstruktiv kommunikatsiya stressni boshqarishga yordam bersa, haddan tashqari tanqid, jazolashga asoslangan boshqaruv yoki doimiy taqqoslash psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin.

Uchinchi — institutsional darajada — oliy ta’lim muassasasining psixologik yordam tizimi, akademik talablarning moslashuvchanligi, tibbiy va psixologik xizmatlarning mavjudligi hamda maxfiylik kafolatlari muhimdir.2025-yilgi tizimli sharh 2010–2024-yillarda o‘tkazilgan 41 ta empirik tadqiqotni qamrab olgan. Unda trening yuklamasi 68% tadqiqotlarda, akademik bosim 61% tadqiqotlarda, murabbiy–sportchi yoki jamoa munosabatlari esa 42% tadqiqotlarda asosiy stressor sifatida qayd etilgan. Emotsional natijalar bo‘yicha xavotir simptomlari 70% tadqiqotlarda, depressiv simptomlar 52% tadqiqotlarda, burnout yoki kuchli charchoq 39% tadqiqotlarda o‘rganilgan. Bu raqamlar “talabalarning falon foizida kasallik mavjud” degani emas; ular mazkur holatlar nechta tadqiqotda kuzatilganini anglatadi. Shu sababli statistik ma’lumotlarni klinik tashxis bilan tenglashtirmaslik metodologik jihatdan muhimdir.Sportchilarning psixologik yordamga murojaat qilishida ham muhim ijtimoiy-psixologik to‘siqlar mavjud. 2024-yilda chop etilgan 22 ta tadqiqotni qamrab olgan tizimli sharh va meta-tahlilda jami 3415 nafar sportchi bo‘yicha rasmiy psixologik yordamga murojaat qilishning birlashtirilgan ko‘rsatkichi **22,4% (95% CI: 16,2–30,2%)** ni tashkil etgan. Tadqiqotchilar sportchi identifikatsiyasi va stigma, jamoadan chetlatilishdan qo‘rqish, maxfiylikka oid xavotir, psixologik savodxonlikning pastligi va xizmatlarga salbiy munosabatni asosiy to‘siqlar qatorida ko‘rsatgan.Mazkur holat sport ta’limi uchun muhim xulosani yuzaga keltiradi: psixologik muammoning mavjudligi bilan yordam so‘rash o‘rtasida bevosita va avtomatik bog‘liqlik yo‘q. Talaba muammoni boshdan kechirayotgan bo‘lsa ham, “kuchli sportchi ruhiy qiyinchilik ko‘rsatmasligi kerak” degan stereotip sababli

yordamga murojaat qilmasligi mumkin. Demak, psixologik salomatlikni muhofaza qilish faqat individual konsultatsiya bilan cheklanmasdan, sport jamoasining madaniyatini o‘zgartirishni ham talab etadi.Ayol sportchi-talabalar bo‘yicha 2024-yilgi tizimli sharh 2415 ta maqolani dastlabki saralashdan o‘tkazib, 52 ta tadqiqotni (jami **13 849 ishtirokchi**) tizimli tahlilga kiritgan. Bu natija sportchi-talabalarning psixologik salomatligi masalasida gender omilini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.Shuningdek, sport jarohatlari alohida psixologik xavf omilidir. Jarohat natijasida sportchi mashg‘ulotdan vaqtincha chetlanishi, jamoaviy rolini yo‘qotishi, natijadorligi pasayishi va sportdagi kelajagiga shubha bilan qarashi mumkin. Shu sababli jarohatdan keyingi reabilitatsiya faqat fiziologik tiklanish emas, balki psixologik moslashuv jarayoni sifatida tashkil etilishi lozim.2026-yilda e’lon qilingan kollej sportchilari orasidagi suitsidal xulq-atvor bo‘yicha tizimli sharhda akademik va sport bosimining birlashishi, toksik jamoa madaniyati, psixologik xizmatlardan foydalanishdagi to‘siqlar, murakkab sport identifikatsiyasi va jarohatlar xavf omillari sifatida ko‘rsatilgan. Bu dalillar psixologik salomatlikni sport ta’limida ikkilamchi masala sifatida emas, balki xavfsizlik va ta’lim sifati bilan bog‘liq strategik yo‘nalish sifatida ko‘rish zarurligini kuchaytiradi.

Psixologik salomatlikni mustahkamlash modeli.Sport faoliyati yo‘nalishidagi oliy ta’lim muassasalarida quyidagi integrativ modelni joriy etish maqsadga muvofiq:Profilaktik diagnostika**.**O‘quv yili boshida va semestr davomida stress, xavotir, depressive simptomlar, uyqu, burnout va psixologik farovonlikni qisqa skrining vositalari orqali baholash. Psixologik savodxonlikni oshirish**.**Talabalarga stress, emotsional zo‘riqish, burnout, jarohatdan keyingi psixologik reaksiyalar va yordamga murojaat qilish mexanizmlari haqida muntazam treninglar tashkil etish. murabbiylar kompetensiyasini rivojlantirish**.**Murabbiylarga psixologik birinchi yordam, faol tinglash, stigma bilan ishlash va zarur holatda mutaxassisga yo‘naltirish bo‘yicha qisqa Malaka oshirish dasturlarini joriy qilish. Maxfiylikni ta’minlash**.**Talabaning psixologga murojaat qilishi sportdagi asosiy rolidan, stipendiyasi yoki jamoaga mansubligidan mahrum bo‘lish xavfini tug‘dirmasligi kerak. Akademik-sport balansini ta’minlash**.**Musobaqa va intensiv mashg‘ulotlar davrida akademik yuklamani rejalashtirishda talabaning real psixofiziologik imkoniyatlarini hisobga olish. Jarohatdan keyingi psixologik reabilitatsiya.

Tibbiy reabilitatsiya bilan bir qatorda motivatsiya, o‘ziga ishonch, sport identifikatsiyasi va jamoaga qaytish bilan bog‘liq psixologik komponentlarni qo‘shish.

Xulosa

Sport faoliyati yo‘nalishi talabalarining psixologik salomatligi biologik yoki individual psixologik omillarning oddiy yig‘indisi emas, balki akademik muhit, sport yuklamasi, murabbiylik uslubi, jamoa madaniyati, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, sport identifikatsiyasi hamda psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarining o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadigan kompleks hodisadir.Tahlil qilingan ilmiy ma’lumotlar sportchi-talabalar uchun asosiy muammo faqat stressning mavjudligi emas, balki uning uzoq davom etishi, normal holat sifatida qabul qilinishi va professional yordamga murojaat qilishning kechikishidir. Shuning uchun oliy sport ta’limida “natija uchun sportchi” modelidan “natija va psixologik farovonlik muvozanati” modeliga bosqichma-bosqich o‘tish ilmiy va amaliy jihatdan maqsadga muvofiq.

Amaliy tavsiyalar

Har bir oliy sport ta’lim muassasasida sportchi-talabalar uchun alohida psixologik qo‘llab-quvvatlash algoritmi ishlab chiqilsin.Psixologik skrining natijalari klinik tashxis sifatida emas, balki xavf guruhini aniqlash va mutaxassisga yo‘naltirish vositasi sifatida qo‘llansin. Murabbiylar va jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining psixologik savodxonligi muntazam oshirilsin. Jamoalarda masxara, kamsitish, haddan tashqari jazolash va psixologik bosimni kamaytirishga qaratilgan “psixologik xavfsiz muhit” tamoyili joriy qilinsin. Talabalarga psixologik yordamning maxfiyligi, undan foydalanish tartibi va favqulodda murojaat kanallari aniq tushuntirilsin. Sport jarohatlaridan keying tiklanish dasturlariga psixologik reabilitatsiya komponenti majburiy ravishda kiritilsin. Kelgusidagi mahalliy tadqiqotlarda O‘zbekiston oliy sport ta’limi muassasalarining turli hududlaridan reprezentativ tanlama shakllantirilib, jins, sport turi, kurs, sport malakasi, mashg‘ulot hajmi va akademik yuklama kesimida empirik ma’lumotlar yig‘ilishi lozim.Milliy tadqiqotlar

asosida sportchi-talabalar psixologik salomatligining mahalliy modeli va diagnostic mezonlarini ishlab chiqish istiqbolli ilmiy yo‘nalish hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.Lazarus R. S., Folkman S.Stress, Appraisal, and Coping.— New York: Springer, 1984.

2.Bandura A.Self-Efficacy: The Exercise of Control.— New York: W. H. Freeman, 1997.

3.Ryff C. D.Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being// Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, No. 6. — P. 1069–1081.

4.Ryan R. M., Deci E. L.Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being// American Psychologist. — 2000. Vol. 55, No. 1. — P. 68–78.

5.Reardon C. L., Hainline B., Aron C. M. et al.Mental Health in Elite Athletes: International Olympic Committee Consensus Statement (2019)/ British Journal of Sports Medicine. — 2019. — Vol. 53, No. 11. — P. 667–699.

6.Sato S., Kinoshita K., Kondo M. et al. Student Athlete Well-Being Framework: An Empirical Examination of Elite College Student Athletes// Frontiers in Psychology. — 2023. — Vol. 14. — Article 1171309.

7.Kegelaers J., Wylleman P., Defruyt S. et al. The Mental Health of Student-Athletes: A Systematic Scoping Review // International Review of Sport and Exercise Psychology. — 2024. — Vol. 17, No. 2. — P. 823–850.

PARA AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILAR TAYYORGARLIGINI TASKIL QILISH BO’YICHA TAVSIYALAR

Matnazarov xayrulla yuldashovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Alfraganus universiteti, Sport faoliyati kafedrasi professor v.b.
Toshkent shahri, O‘zbekiston
ORCID ID: 0009-0008-0400-0661

Abstract. This article is dedicated to the issues of effectively organizing the training of para-academic rowers, improving the physical and technical training of athletes, and increasing the efficiency of competitive activities. The recommendations cover the specifics of para-academic rowing, the principles of training athletes according to their functional capabilities, planning training loads, and methods for developing technical skills based on an individual approach.

Keywords: para rowing, para-athlete, technical training, physical qualities, training process.

Kirish. Para akademik eshkak eshish sportining ommalashishi, tijoratlashtirish, ommaviy axborot vositalarining e’tiborini kuchaytirish, mashg‘ulot usullarini ishlab chiqish va boshqa ko‘plab omillar ko‘pchilik mamlakatlarda yaqin vaqtgacha C-finaldan nariga o‘ta olmagan kuchli ekipajlarning paydo bo‘lishiga olib keldi. Qayiq va eshkak eshish jihozlarini ishlab chiqaruvchilarining xilma-xilligi uskunalar sifatining cheklovchi omilini yo‘q qildi. Kuchli va texnik jihatdan malakali sportchilar sonining ko‘payishi, uskunalar farqining yo‘qligi bilan birgalikda xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishiga olib keldi. Raqobatning bu kuchayishi autsayderlar va yetakchilar o‘rtasidagi tafovutni (finalda ham, saralash bosqichlarida ham) qisqartirishga, natijada parasportchilar eshkak eshish tezligining oshishiga olib keldi. Yuqori tezlikda eshkak eshish energiya ta’minoti mexanizmlariga alohida talablar qo‘yadi. Maksimal samaradorlikka energiya ta’minoti mexanizmi barqaror holatga yetganda, ya’ni tezlikning 2% dan ortiq pasaymaganida muvaffaqiyatga erishilishi aniqlangan. Xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqish uchun yuqori tezlikka erishish, uni butun masofa davomida saqlab turish va finish zonasida maksimal safarbarlik talab etiladi.

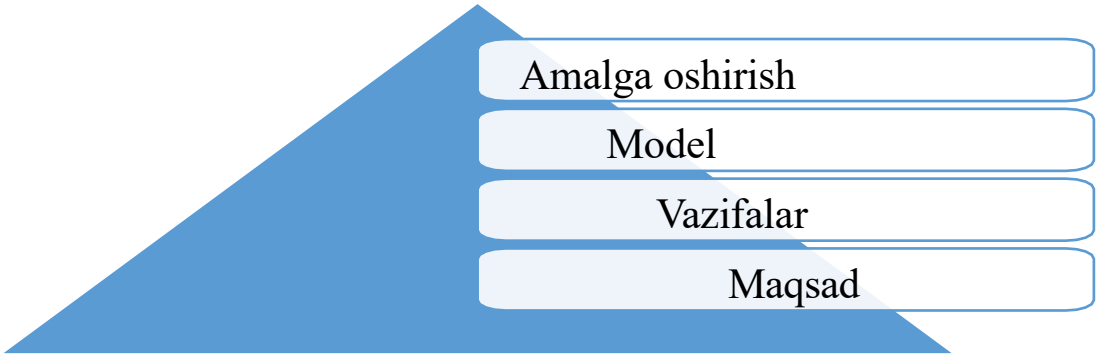
Tadqiqotning maqsadi. Yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy-metodik jihatdan takomillashtirish tendensiyalarini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

- para akademik eshkak eshuvchilarning tayyorgarlik jarayonini tashkil etishning nazariy va uslubiy asoslarini o‘rganish;
- yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarning kompleks tayyorgarligiga qo‘yiladigan zamonaviy talablarni tahlil qilish;
- mashg‘ulot jarayonini klassik, “bo‘sag‘aviy” va blokli davrlashtirish usullari asosida tashkil etish imkoniyatlarini tahlil qilish.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqot jarayonida qo‘yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi ilmiy-tadqiqot usullaridan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, ilg‘or pedagogik tajribalarni umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, suhbat, sportchilarning mashg‘ulot hamda musobaqa faoliyatini tahlil qilish usullari.

Tadqiqot matijalari va muhokamasi. Eshkak eshish mashg‘ulotlari tamoyillaridan ko‘rinib turibdiki, barcha mashg‘ulotlarning asosi maqsad, sport mashg‘ulotlarining asosiy pedagogik jarayonidir (1-rasm). Maqsad insonning yakuniy holatini, ular erishmoqchi bo‘lgan holatni aks ettiradi. Maqsad qo‘yishda, ayniqsa yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg‘ulot jarayoni juda talabchan ekanligini hisobga olish muhimdir. Shunga ko‘ra, maqsad sportchi uchun qo‘llab-quvvatlash tizimi bo‘lib xizmat qilishi, ularga charchoq va yuqori laktat darajasiga qarshi turishga, keyingi mashg‘ulotda yaxshi natijalarga erishishga, ertalab erta turishga va barcha atrof-muhit sharoitlaridan maksimal darajada foydalanishga yordam berishi kerak [1,2].



1-rasm. Yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarni tayyorlashda pedagogik jarayon tuzilishi

Maqsad deyarli erishib bo‘lmaydigan va global bo‘lishi kerak. Zamonaviy sportida terma jamoalarni tayyorlashning tizimli, asosiy hujjatlarida o‘z oldiga mo‘ljallar qo‘ya oladigan va ularga erisha oladigan, faol hayotiy pozitsiyaga ega bo‘lgan insonni tarbiyalash, sog‘lom va mehnatga layoqatli millatni shakllantirish maqsad qilib qo‘yilgan [3].

Maqsad asosan mavhum tushunchalar bilan ifodalanadi va ko‘proq mafkuraviy shaklga ega bo‘ladi. Shuning uchun, uni aniqlashtirish uchun maqsadni ochib beruvchi, uning asosiy tarkibiy qismlarini ko‘rsatuvchi vazifalar zarur. Vazifalar aniqroq ta’riflanadi (masalan, maxsus kuch chidamliligini rivojlantirish).

Vazifalar soni cheklanmagan bo‘lishi mumkin, ular ham mustaqil, ham ma’lum bir iyerarxiyadan iborat bo‘lishi mumkin, bu o‘qituvchi tomonidan vazifalarning bevosita ifodalanishiga bog‘liq.

Avval aytilganidek, maqsaddan farqli o‘laroq, vazifa aniqroq ta’rifga ega va qo‘yilgan vazifalarni hal qilish orqali maqsadga erishish mumkin. Asosiy vazifalarni belgilash qo‘yilgan vazifaning bajarilishi yoki bajarilmasligining indikatori bo‘ladi. Bunday xususiyat sifatida modellar namoyon bo‘ladi. Bu yerda model qo‘yilgan masala yechimining ideal ko‘rinishi sifatida qaraladi (masalan, maxsus aerob chidamlilikni rivojlantirish. Ushbu masala uchun model: 6000 m masofada suvda eshkak eshish M1x 22:03,0). Shunday qilib, sportchi natijasini model natija bilan taqqoslab, qo‘yilgan vazifaning hal etilganlik darajasini yetarlicha obyektiv baholash mumkin.

Maqsadni hal qilish jarayoni haqidagi tasavvurni shakllantirish va uni amalga oshirish,

ya’ni maqsad, vazifa, modellarni qog‘ozga tushirish maqsad sari birinchi qadam hisoblanadi. Terma jamoalarda bunday ma’lumotlarning barchasi maqsadli kompleks dasturda (MKD) bayon etilgan.

Yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarning mashg‘ulotlarini davrlashtirishning uchta asosiy usuli mavjud - klassik, “bo‘sag‘aviy” va blokli.

Klassik metodika - mikrosikllarning kompleks yo‘nalishini ko‘zda tutadi, ya’ni bitta mikrosikl doirasida barcha harakat sifatlarini rivojlantirish jarayoniga maksimal ta’sir ko‘rsatish rejalashtiriladi. Ushbu metodika yillik sikl davomida ko‘pi bilan ikki marta eng yuqori darajaga chiqish imkonini beradi, bu esa yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilarning zamonaviy musobaqalar taqvimi sharoitida eng samarali va oqilona yechim emas.

“Bo‘sag‘aviy” usuli - Mayk Spraklen tomonidan “Spracklen’s notes” [5] maqolasida asoslangan. Ushbu metodika bo‘yicha besh karra Olimpiya chempioni Stiv Redgreyvni tayyorlash olib borilgan. Shuningdek, eshkak eshish bo‘yicha Rossiya terma jamoasi Rio-de-Janeyrodagi Olimpiya o‘yinlariga “bo‘sag‘a” uslubi bo‘yicha tayyorgarlik ko‘rgan. Ushbu metodika shiddatning uchinchi zonasida katta hajmdagi mashg‘ulot yuklamasini bajarishni nazarda tutadi. Bunda har bir mikrosiklda turli sinflarda musobaqa masofasini maksimal darajada bosib o‘tishdan foydalaniladi. “Bo‘sag‘aviy” metodikaning asosiy kamchiligi tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lgan terma jamoaning ikkita tarkibi zarurligidir.

Professor V.B.Issurin tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg‘ulotlarining blokli uslubi yoki blokli davriyligi [4] yuklamani ustuvor yo‘nalish bo‘yicha taqsimlashni va ularni tayyorgarlikning turli bloklari bo‘yicha taqsimlashni nazarda tutadi. Ushbu metodikaning afzalligi shundaki, mavsum davomida bir necha marta yuqori natija ko‘rsatish mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali para akademik eshkak eshuvchilar tayyorgarligida maqsad, vazifalar, model ko‘rsatkichlari va ularni amalga oshirish mexanizmlarining o‘zaro uzviy bog‘liqligi mashg‘ulot jarayonining samaradorligini ta’minlaydi. Aniq belgilangan maqsad va vazifalar sportchilarning tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, mavjud imkoniyatlarini baholash hamda istiqboldagi sport natijalarini prognoz qilish imkonini beradi.

Mashg‘ulotlarni davrlashtirishda klassik, “bo‘sag‘aviy” va blokli usullardan foydalanish para akademik eshkak eshuvchilarning tayyorgarlik xususiyatlariga qarab tanlanishi lozim. Ayniqsa, zamonaviy musobaqalar taqvimi sharoitida blokli davriylashtirish usulidan oqilona foydalanish mavsum davomida sportchilarning bir necha bor yuqori sport formasiga erishishiga imkon yaratadi. Bunda mashg‘ulot yuklamalarini ustuvor yo‘nalishlar asosida taqsimlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ketma-ketligini ta’minlash va tiklanish jarayonlariga alohida e’tibor qaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдиев, Ш. А. (2021). Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғулот юкламаларини меъёрлаш. Fan-Sportga, (4), 68-70.

2. Abduraxmonovich, A. S. (2025). ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARIGA NOGIRONLIGI BO‘LGAN SPORTCHILARNI SARALASH METODIKASI. Research Focus, 4(1), 93-98.

3. Зоитова, Г. М. (2025). Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. Fan-Sportga, (12), 96-99.

4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М: ФиС, 2010. – 288 с.

5. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. — К.: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА

Хасанова Галина Мамутовна
к.п.н., доцент Alfraganus university,
Узбекситан, г.Ташкент
https://orcid.org/0000-0002-1685-9296

Abstract. This study focuses on optimizing the physical activity of middle-aged women based on a comprehensive analysis of their physical development. Significant heterogeneity was identified in the participants' level of motor fitness. The observed patterns necessitate a shift toward personalized monitoring of physical condition and the differentiation of training interventions.

Keywords: middle-aged women, physical development, physical fitness, physical qualities, motor activity, individualization, health-oriented physical activity sessions.

Аннотация. Работа посвящена оптимизации двигательной активности женщин среднего возраста на основе комплексного анализа их физического развития. Выявлена существенная гетерогенность двигательной подготовленности занимающихся. Выявленные закономерности диктуют переход к персонализированному мониторингу физического состояния и дифференциации тренировочных воздействий»

Ключевые слова: женщины среднего возраста, физическое развитие, физическая подготовленность, физические качества, двигательная активность, индивидуализация, физкультурно-оздоровительные занятия.

Актуальность. Сохранение достаточного уровня двигательной активности женщин среднего возраста является одним из важных условий поддержания физической работоспособности, здоровья и качества жизни [1,6,7]. В данном возрастном периоде под влиянием возрастных изменений, особенностей образа жизни и недостаточной двигательной активности могут наблюдаться изменения антропометрических показателей и снижение уровня отдельных физических качеств [3,5,7]. В связи с этим организация физкультурно-оздоровительных занятий требует объективной оценки исходного физического состояния и дифференцированного подхода к дозированию физических нагрузок.

Особое значение имеет комплексное изучение показателей физического развития и физической подготовленности [2,4,6]. Использование совокупности антропометрических и двигательных показателей позволяет определить индивидуальные особенности занимающихся и сформировать обоснованные рекомендации по направленности физической активности.

Цель исследования - определить ориентировочные показатели физического развития и физической подготовленности женщин среднего возраста и обосновать необходимость их использования при индивидуализации двигательной активности.

Методы исследования. Предусматривалось обследование женщин среднего возраста 40–50 лет. Для оценки физического развития использовались показатели роста, массы тела, индекса массы тела (ИМТ), окружности талии и окружности бёдер. Уровень физической подготовленности оценивался с использованием двигательных тестов, характеризующих силовую выносливость, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности, а также общую выносливость [3,7,8].

Результаты исследования. Представленные ниже данные являются ориентировочными модельными показателями, предназначенными для иллюстрации методики анализа, и подлежат замене на фактические результаты обследования.

Анализ представленных ориентировочных данных показывает, что показатели физического развития характеризуются относительно небольшой вариативностью по росту (V=3,5%) и большей вариативностью по массе тела (V=12,6%) и ИМТ (V=12,7%). Это

свидетельствует о неоднородности обследуемого контингента по антропометрическим характеристикам и подтверждает необходимость учитывать индивидуальные особенности при планировании физической нагрузки (Таблица).

Таблица

Вариативность показателей физического состояния женщин исследуемого возраста

Показатели	**V %**
Рост	3,5
Масса тела	12,6
ИМТ	12,7
Окружность талии	9,9
Окружность бедер	7,5
Подъем туловища за 1 мин.	24,8
Прыжки на двух ногах за 1 мин.	18,2
Наклон вперед	60,3
Приседания за 30 сек.	23,3
6-минутная ходьба	9,8

Среди показателей физической подготовленности наибольшая вариативность наблюдается в тесте на гибкость - коэффициент вариации составляет 60,3%. Значительная вариативность также выявлена по показателям силовой выносливости мышц живота (24,8%), приседаний за 30 секунд (23,3%) и прыжков со скакалкой (18,2%). Наименьшая вариативность характерна для показателя общей выносливости, оцениваемого по результатам 6-минутной ходьбы (V=9,8%).

Особого внимания заслуживает показатель гибкости. Высокая вариативность результатов свидетельствует о существенных индивидуальных различиях женщин среднего возраста и указывает на необходимость дифференцированного применения упражнений на развитие подвижности и гибкости.

Полученные данные позволяют сформировать индивидуальный профиль физической подготовленности каждой занимающейся. Например, при относительно высоком уровне общей выносливости и недостаточной гибкости целесообразно увеличить долю упражнений стретчингового характера, тогда как при низкой силовой выносливости необходимо постепенно увеличивать объём упражнений силовой направленности.

Таким образом, комплексная оценка позволяет определить не только общий уровень физической подготовленности, но и наиболее проблемные компоненты, требующие приоритетного воздействия.

Выводы. Комплексная оценка физического развития и физической подготовленности женщин среднего возраста является информативной основой для индивидуализации двигательной активности. Использование антропометрических показателей в сочетании с тестированием основных физических качеств позволяет выявлять индивидуальные различия и определять приоритетные направления физкультурно-оздоровительного воздействия. Наиболее выраженная вариативность отдельных показателей физической подготовленности, прежде всего гибкости и силовой выносливости, подтверждает необходимость дифференцированного подбора содержания, объёма и интенсивности физических упражнений. Дальнейшее исследование целесообразно направить на экспериментальную проверку эффективности адаптированных программ физкультурно-оздоровительных занятий с учётом исходного уровня физической подготовленности женщин среднего возраста.

Список литературы

1. Давиденко, В.Н., Хасанова, Г.М., & Ефимова, Т.В. (2019). Особенности использования элементов пилатеса и хатха-йоги в процессе учебных занятий со студентами вузов. Современные технологии в физическом воспитании и спорте (pp. 35-38).

2. Иванова О.А. Дифференцированный подход к организации физкультурно-

оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста/О.А. Иванова//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 2. - С. 54-57.

3. Крючек, Е.С. Оценка двигательной активности и физического статуса женщин среднего возраста в процессе занятий фитнесом/Е.С. Крючек, А.Б.Григорьев//Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2022. - № 5 (207). С. 210–215.

4. Мадаминова, Г. М. (2021). Повышение качества здоровья студентов в образовательном процессе. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94. s (CARJIS), 1(3), 148-154.

5. Пахрудинова Н. Ю., Хасанова Г. М. Модификация занятий физической культурой в вузе посредством использования оздоровительно-развивающих видов гимнастики //Вестник науки. - 2020. - Т. 3. - №. 4 (25). - С. 25-30.

6. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 192 с.

7. Якубовский, Д. В. Построение оздоровительной тренировки женщин среднего возраста с учетом их индивидуально-типологических особенностей / Д. В. Якубовский // Вопросы физического воспитания и спортивной тренировки. - 2021. - № 1. - С. 88-94.

8. Niyazova, R. R., & Raximova, Z. D. (2021). Analysis of physical fitness of triathletes at the stage of improving sports skills. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studie.

АДАПТИВНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА

Хасанова Галина Мамутовна
к.п.н., доцент Alfraganus university,
Узбекситан, г.Ташкент
https://orcid.org/0000-0002-1685-9296

Abstract. The article addresses the issue of individualizing and enhancing the effectiveness of fitness and wellness sessions for middle-aged women. It notes that the heterogeneity of the group regarding physical fitness levels renders standard, unified programs largely ineffective. The proposed model is based on a modular approach comprising a four-stage block structure and workload gradation across three fitness levels.

Keywords: adaptive model, workload individualization, differentiated approach, modular approach, group sessions.

Аннотация. Статья посвящена проблеме индивидуализации и повышения эффективности физкультурно-оздоровительных занятий женщин среднего возраста. Отмечается, что неоднородность группы по уровню физических качеств делает стандартные унифицированные программы малоэффективными. В основу предложенной модели положен модульный подход, состоящий из четырехэтапных блока и градации нагрузки по трем уровням подготовленности.

Ключевые слова: адаптивная модель, индивидуализация нагрузки, дифференцированный подход, модульный подход, групповые занятия.

Актуальность. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами среднего возраста требует учёта индивидуальных различий в уровне физической подготовленности, функциональных возможностях и двигательной активности [2,3]. Результаты комплексной оценки физического состояния, рассмотренные в первом исследовании, свидетельствуют о неоднородности женщин одной возрастной группы по показателям силы, гибкости, скоростно-силовых способностей и общей выносливости [1,4,5]. В связи с этим использование единой программы с одинаковым объёмом и интенсивностью нагрузки может снижать эффективность занятий и затруднять достижение индивидуальных оздоровительных целей. Одним из перспективных решений является

применение адаптивной модели физкультурно-оздоровительных занятий, предусматривающей изменение содержания и параметров физической нагрузки в зависимости от исходного уровня подготовленности занимающихся.

Целью исследования является обоснование организационно-методической модели индивидуализации физической нагрузки для женщин среднего возраста в условиях групповых физкультурно-оздоровительных занятий.

Методы исследования. Использовались анализ и обобщение научно-методической литературы, моделирование структуры физкультурно-оздоровительных занятий, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. В основу модели положен принцип индивидуализации физической нагрузки с учётом исходного уровня развития основных физических качеств. Предлагаемая модель предусматривает три уровня физической подготовленности: низкий, средний и достаточный (Таблица). Для каждого уровня определяется преимущественная направленность занятий, объём и интенсивность нагрузки, а также степень сложности упражнений. Предложенный подход позволяет варьировать направленность, объем и интенсивность физических упражнений без нарушения общей структуры группового занятия.

Структура адаптивной модели. Первый этап - диагностический. Определяется исходный уровень физического развития и физической подготовленности женщины. Выявляются наиболее развитые и недостаточно развитые физические качества.

Таблица

Модель дифференциации физической нагрузки женщин среднего возраста

Уровень подготовленности	Основная направленность	Интенсивность	Характеристика нагрузки
Низкий	Адаптация, общая выносливость, гибкость	Низкая-умеренная	Простые упражнения, небольшой объем, длительные интервалы восстановления
Средний	Развитие силы, гибкости и выносливости	Умеренная	Комбинированная нагрузка, постепенное увеличение объема
Достаточный	Совершенствование физических качеств и повышение работоспособности	Умеренная-повышенная	Более сложные упражнения, интервальная и комбинированная нагрузка

Второй этап - индивидуализационный. На основании результатов тестирования определяется приоритетная направленность физической нагрузки. При недостаточном уровне гибкости увеличивается доля упражнений на растягивание и подвижность; при недостаточной силовой выносливости повышается роль дозированных силовых упражнений; при низкой общей выносливости постепенно увеличивается объём аэробной нагрузки. Третий этап - реализационный. Физкультурно-оздоровительная программа реализуется с учетом индивидуального уровня подготовленности. Четвёртый этап - контрольный. Через определённый период проводится повторная оценка показателей физической подготовленности, после чего содержание и параметры нагрузки корректируются.

В качестве оптимальной организационной формы предлагается использовать занятия продолжительностью 55 минут, включающие подготовительную, основную и заключительную части. В свою очередь подготовительная часть занятия

продолжительностью 10 минут содержит общеразвивающие упражнения, средства суставной гимнастики, легкая аэробная разминка, элементы динамического стретчинга. Аэробные, силовые, координационные упражнения, упражнения на развитие гибкости и коррекцию выявленных недостатков вошли в содержание основной части, продолжительностью 40 минут. Заключительная часть составила 5 минут, в которой планировались упражнения сниженной интенсивности, дыхательные и расслабляющие, статический стретчинг. Предлагаемый режим предусматривает три занятия в неделю. Два занятия имеют преимущественно развивающую направленность, а третье проводится в более восстановительном формате с использованием упражнений на гибкость, мобильность, дыхание и элементы Pilates.

Важным принципом модели является возможность изменения не только содержания упражнений, но и их дозировки. Для женщин с низким уровнем подготовленности целесообразно начинать с минимально необходимого объёма нагрузки и постепенно его увеличивать. При среднем уровне подготовленности возможно применение комбинированных комплексов, включающих аэробные и силовые упражнения. Для женщин с достаточным уровнем подготовленности допускается увеличение интенсивности и усложнение двигательных заданий при сохранении контроля за самочувствием. Таким образом, адаптивная модель строится не по принципу формирования полностью отдельных программ для каждой занимающейся, а на основе модульного подхода. Общая структура занятия сохраняется, однако отдельные модули - силовой, аэробный, координационный, стретчинговый и восстановительный - изменяются по объёму и интенсивности в зависимости от индивидуальных потребностей.

Выводы. Адаптивная модель физкультурно-оздоровительных занятий женщин среднего возраста позволяет реализовать принцип индивидуализации без существенного усложнения организации группового занятия. Основой модели является предварительная комплексная оценка физического состояния, по результатам которой определяется уровень подготовленности и приоритетные направления двигательного воздействия.

Использование модульной структуры занятий позволяет одновременно сохранять общую организацию тренировочного процесса и дифференцировать содержание, объём и интенсивность нагрузки для различных категорий занимающихся. Предложенный подход может способствовать повышению эффективности и безопасности физкультурно-оздоровительных занятий женщин среднего возраста. Перспективным направлением дальнейшего исследования является экспериментальная проверка эффективности разработанной адаптивной модели и изучение динамики показателей физической подготовленности женщин при её применении.

Список литературы.

1. Беляев В.С. Оздоровительная физическая культура и индивидуализация нагрузки для женщин среднего возраста / В. С. Беляев, Н. В. Кочергина. - Москва: Спорт, 2019. - 180 с.

2. Зайцева Г.А. Дифференцированный подход к оздоровительной тренировке женщин 35-45 лет / Г. А. Зайцева, П. П. Николаев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». - 2021. - № 5 (195). - С. 112-117.

3. Крючек Е.С. Модульные технологии в оздоровительной аэробике и фитнесе: учебно-методическое пособие/Е. С. Крючек, А. Б. Макарова. - Санкт-Петербург:Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2020. - 92 с.

4. Пахрудинова Н. Ю., Хасанова Г. М. Модификация занятий физической культурой в вузе посредством использования оздоровительно-развивающих видов гимнастики //Вестник науки. - 2020. - Т. 3. - №. 4 (25). - С. 25-30.

5. Niyazova, R.R., & Raximova, Z. D. (2021). Analysis of physical fitness of triathletes at the stage of improving sports skills. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studie.

TURLI DARAJALI SKOLIOZI BOR TALABALARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK HOLATINI SOG‘LOMLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich
Buxoro Davlat Universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada turli darajadagi skoliozga chalingan talabalarning jismoniy va psixologik holatini yaxshilash muammosi ko'tarilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi maxsus jismoniy mashqlar majmuasini qo'llash orqali adaptiv jismoniy tarbiya metodikasini takomillashtirishdan iborat. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, jismoniy holatni baholash va psixodiagnostik testlardan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tabaqalashtirilgan maxsus mashqlar nafaqat talabalarning qomatini va tayanch-harakat apparati funksiyasini tiklaydi, balki ularning psixo-emotsional holatini ham barqarorlashtiradi. Ishlab chiqilgan metodika oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslarida qo'llash uchun tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: *Skolioz, adaptiv jismoniy tarbiya, psixo-emotsional holat, maxsus mashqlar, korreksiya.*

Аннотация

В данной статье поднимается проблема улучшения физического и психологического состояния студентов со сколиозом различной степени. Основная цель исследования – совершенствование методики адаптивного физического воспитания путем применения комплекса специальных физических упражнений. В процессе исследования использовались педагогическое наблюдение, оценка физического состояния и психодиагностические тесты. Полученные результаты показали, что дифференцированные специальные упражнения не только восстанавливают осанку и функцию опорно-двигательного аппарата студентов, но и стабилизируют их психоэмоциональное состояние. Разработанная методика рекомендуется к применению на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: *Сколиоз, адаптивное физическое воспитание, психоэмоциональное состояние, специальные упражнения, коррекция.*

Abstract

This article raises the problem of improving the physical and psychological state of students with various degrees of scoliosis. The main purpose of the research is to improve the methodology of adaptive physical education through the application of a set of special physical exercises. Pedagogical observation, physical condition assessment, and psychodiagnostic tests were used during the research process. The obtained results showed that differentiated special exercises not only restore the posture and function of the students' musculoskeletal system but also stabilize their psycho-emotional state. The developed methodology is recommended for use in physical education classes.

Keywords: Scoliosis, adaptive physical education, psycho-emotional state, special exercises, correction.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quv yuklamalarining ortishi va talabalarning uzoq vaqt statik holatda (parta va kompyuter qarshisida) bo'lishi tayanch-harakat apparati kasalliklari, xususan, skoliozning keng tarqalishiga olib kelmoqda. Skolioz nafaqat umurtqa pog'onasining biomexanik buzilishlarini keltirib chiqaradi, balki talabalarda o'ziga ishonchsizlik, stress va psixo-emotsional diskomfortni ham shakllantiradi. Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat olimlar asosan fizioterapevtik yondashuvlarga e'tibor qaratib, muammoning psixologik jihatlarini yetarlicha qamrab olmaganlar. Ushbu tadqiqotning maqsadi an'anaviy reabilitatsiya usullari va manual terapiya elementlarini o'zida mujassam etgan kompleks jismoniy mashqlar vositasida talabalarning ham jismoniy, ham psixologik holatini sog'lomlashtirish metodikasini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va metodologiyasi

Tadqiqot jarayoniga I va II darajali skolioz tashxisi qo'yilgan 40 nafar talaba jalb etildi. Ular teng ikki guruhga: nazorat (20 nafar) va tajriba (20 nafar) guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi talabalari Buxoro davlat universitetining tasdiqlangan standart adaptiv jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha shug'ullandi. Tajriba guruhiga esa maxsus ishlab chiqilgan, o'z ichiga qomatni korreksiya qiluvchi statik-dinamik mashqlar hamda manual terapiya elementlariga asoslangan mushaklarni bo'shashtirish texnikalari kiritilgan dastur qo'llanildi. Tadqiqot 6 oy davom etdi.

Jismoniy holatni baholash uchun umurtqa pog'onasining harakatchanlik va mushak chidamliligi testlari, psixologik holatni baholash uchun esa Spilberger-Xaninning vaziyatli va shaxsiy xavotirlik (anksiyete) testi qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqot boshida ikkala guruh ko'rsatkichlari orasida statistik ahamiyatli farq qayd etilmadi. 6 oylik tajribadan so'ng olingan natijalar tajriba guruhida yaqqol ijobiy dinamikani ko'rsatdi (1-jadval).

1-jadval.

Nazorat va tajriba guruhlarida tadqiqotdan oldingi va keyingi o'rtacha ko'rsatkichlar dinamikasi

Baholash mezonlari	Nazorat guruhi (Tadqiqotdan oldin)	Nazorat guruhi (Tadqiqotdan keyin)	Tajriba guruhi (Tadqiqotdan oldin)	Tajriba guruhi (Tadqiqotdan keyin)
Orqa mushaklari chidamliligi (soniya)	42.1 ± 2.4	46.5 ± 2.1	41.8 ± 2.6	65.3 ± 1.9
Umurtqa egiluvchanligi (sm)	4.5 ± 0.5	5.2 ± 0.4	4.3 ± 0.6	8.1 ± 0.3
Vaziyatli xavotirlik darajasi (ball)	46.2 (Yuqori)	44.1 (O'rtacha)	45.8 (Yuqori)	32.4 (Past)

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida orqa mushaklari statik chidamliligi deyarli 56% ga o'sdi. Shu bilan birga, psixologik holatni belgilovchi vaziyatli xavotirlik darajasi 45.8 balldan 32.4 ballgacha pasaydi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar minimal darajada qoldi. Olingan natijalar maxsus tabaqalashtirilgan jismoniy mashqlarning qomatni to'g'rilashdagi bevosita ahamiyatini isbotlaydi. Tajriba guruhiga qo'llanilgan yondashuv mushak korsetini kuchaytirish bilan bir qatorda, qon aylanishining yaxshilanishi va asab tizimidagi zo'riqishlarning olinishi hisobiga psixologik yengillikni ta'minladi. Mushak tonusining mo'tadillashuvi va og'riq sindromining kamayishi talabalarning ijtimoiy moslashuvi va o'ziga bo'lgan ishonchi ortishiga xizmat qildi. Ushbu ma'lumotlar zamonaviy sog'lomlashtirish texnologiyalarida kompleks yondashuv naqadar muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Turli darajali skoliozi bor talabalar uchun ishlab chiqilgan maxsus jismoniy mashqlar va reabilitatsiya elementlaridan iborat metodika nafaqat tayanch-harakat apparati funksional holatini yaxshilaydi, balki psixo-emotsional barqarorlikni ham ta'minlaydi. Olingan ilmiy natijalarga asoslanib, ushbu takomillashtirilgan metodikani oliy ta'lim muassasalarining "Jismoniy madaniyat" darslarida maxsus tibbiy guruhlar uchun hamda talabalar poliklinikalarining reabilitatsiya xonalarida keng qo'llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Tojiyev, B.B. (2020). "Skolioz kasalligida jismoniy reabilitatsiya vositalarining ahamiyati". *Buxoro davlat universiteti ilmiy axborotnomasi*, 3(1), 112-118.

2. Kashuba, V.A., & Futorny, S.M. (2021). "Sovremennie podxodi k korreksii narusheniy osanki u studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya" (Современные подходы к коррекции нарушений осанки у студентов в процессе физического воспитания). *Teoriya i praktika*

fizicheskoy kulturi, 5, 12-15.

3. Sharipov, A.K. (2022). "Oliy ta'lim muassasalarida maxsus tibbiy guruh talabalari bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish texnologiyalari". *Fan-Sportga ilmiy-nazariy jurnali*, 2, 34-39.

4. Smith, J. R., & Johnson, L. M. (2023). "The effects of corrective exercises on the psycho-emotional state of university students with idiopathic scoliosis". *International Journal of Rehabilitation Research*, 46(1), 55-62.

5. Weiss, H. R., & Moramarco, M. (2022). "Remodeling of trunk shape in students with scoliosis using advanced conservative treatments". *Journal of Physical Therapy Science*, 34(4), 289-295.

SKOLIOZGA CHALINGAN TALABALAR SALOMATLIK KO‘RSATKICHLARINI PEDAGOGIK NAZORAT VA MONITORING QILISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich
Buxoro Davlat Universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi dotsenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada skolioz kasalligiga chalingan talabalarning jismoniy va funksional salomatlik ko‘rsatkichlarini pedagogik nazorat qilish tizimini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi maxsus tibbiy guruhlarda tahsil oluvchi talabalar salomatligini uzluksiz monitoring qilishning zamonaviy, ob’ektiv va samarali usullarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot davomida an’anaviy tibbiy ko'riklar bilan bir qatorda jismoniy rivojlanishni baholovchi maxsus funksional sinamalar va o'z-o'zini nazorat qilish kundaliklaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, uzluksiz pedagogik monitoring nafaqat jismoniy yuklamalarni to'g'ri me'yorlash imkonini beradi, balki talabalarning reabilitatsiya jarayoniga ongli munosabatini shakllantiradi. Ishlab chiqilgan monitoring tizimi oliy ta’lim muassasalarining adaptiv jismoniy tarbiya jarayoniga joriy etish uchun tavsiya qilinadi.

Kalit so‘zlar: *Skolioz, pedagogik nazorat, monitoring, talabalar salomatligi, maxsus tibbiy guruh, jismoniy rivojlanish, funksional sinamalar.*

Аннотация

В данной статье освещаются вопросы совершенствования системы педагогического контроля физических и функциональных показателей здоровья студентов, страдающих сколиозом. Основная цель исследования – разработка современных, объективных и эффективных методов непрерывного мониторинга здоровья студентов, обучающихся в специальных медицинских группах. В ходе исследования наряду с традиционными медицинскими осмотрами использовались специальные функциональные пробы, оценивающие физическое развитие, и дневники самоконтроля. Результаты показали, что непрерывный педагогический мониторинг позволяет не только правильно дозировать физические нагрузки, но и формирует осознанное отношение студентов к процессу реабилитации. Разработанная система мониторинга рекомендуется к внедрению в процесс адаптивного физического воспитания высших учебных заведений.

Ключевые слова: *Сколиоз, педагогический контроль, мониторинг, здоровье студентов, специальная медицинская группа, физическое развитие, функциональные пробы.*

Abstract

This article highlights the issues of improving the system of pedagogical control of physical and functional health indicators of students suffering from scoliosis. The main purpose of the research is to develop modern, objective, and effective methods for continuous health monitoring of students studying in special medical groups. During the research, along with traditional medical

examinations, special functional tests evaluating physical development and self-control diaries were used. The results showed that continuous pedagogical monitoring not only allows for the correct dosing of physical loads but also forms a conscious attitude of students towards the rehabilitation process. The developed monitoring system is recommended for implementation in the adaptive physical education process of higher educational institutions.

Keywords: *Scoliosis, pedagogical control, monitoring, student health, special medical group, physical development, functional tests.*

KIRISH

Oliy ta’lim muassasalarida maxsus tibbiy guruhlarga jalb qilingan talabalar orasida tayanch-harakat apparati kasalliklari, xususan, skolioz ko'rsatkichlari ortib bormoqda. Bunday talabalar bilan adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda ularning sog'lig'ini doimiy kuzatib borish o'ta muhim ahamiyatga ega. Hozirgi kunda amaliyotda qo'llanilayotgan pedagogik nazorat usullari ko'pincha faqat semestr boshida va oxirida o'tkaziladigan tibbiy ko'riklar bilan chegaralanib qolmoqda. Bu esa jismoniy yuklamalarni talabaning joriy holatiga moslashtirish va kasallikning oldini olish imkoniyatini pasaytiradi. Shu sababli, mashg'ulotlar jarayonida talabalarning funksional va jismoniy holatini operativ baholash imkonini beruvchi, uzluksiz pedagogik monitoring tizimini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot materiallari va metodologiyasi

Tadqiqot Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat kafedrasi bazasida o'tkazilib, unga skoliozning I va II darajasi qayd etilgan 50 nafar talaba jalb etildi. Ular teng ravishda nazorat (25 nafar) va tajriba (25 nafar) guruhlariga bo'lindi.

Nazorat guruhida salomatlik ko'rsatkichlarini nazorat qilish an'anaviy usulda (yillik rejaviy tibbiy ko'rik va umumjismoniy testlar asosida) amalga oshirildi. Tajriba guruhida esa takomillashtirilgan pedagogik monitoring tizimi joriy etildi. Bu tizim o'z ichiga quyidagilarni qamrab oldi:

1. **Operativ nazorat:** Har bir dars davomida yurak urish tezligini (YuUT) o'lchash va yuklamani shunga moslashtirish.
2. **Joriy nazorat:** Har oyda bir marta funksional sinamalar (Shtange va Genchi nafas testlari, Ruffye indeksi) o'tkazish.
3. **O'z-o'zini nazorat qilish:** Talabalar tomonidan uyqu, charchoq darajasi va orqadagi og'riq hissini baholovchi "Salomatlik kundaligi"ni yuritish.

Tadqiqot bir o'quv yili (9 oy) davomida olib borildi.

Tadqiqot natijalari

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, takomillashtirilgan pedagogik monitoring tizimi tajriba guruhi talabalarining salomatlik ko'rsatkichlari ijobiy tomonga o'zgarishiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi (1-jadval).

1-jadval.

Tajriba va nazorat guruhlarida o'quv yili davomida funksional ko'rsatkichlar dinamikasi

Baholash mezonlari	**Nazorat guruhi (Tadqiqotdan oldin)**	**Nazorat guruhi (Tadqiqotdan keyin)**	**Tajriba guruhi (Tadqiqotdan oldin)**	**Tajriba guruhi (Tadqiqotdan keyin)**
Shtange sinamasi (soniya)	35.2 ± 2.1	37.4 ± 1.9	36.1 ± 1.8	**46.5 ± 2.3**
Ruffye indeksi (yurak-qon tomir tizimi)	11.4 (Qoniqarsiz)	10.8 (Qoniqarsiz)	11.2 (Qoniqarsiz)	**7.6 (Yaxshi)**
Mashg'ulotdan so'ng orqa qismda og'riq shikoyatlari (%)	68%	60%	72%	**16%**

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tayanch-harakat va nafas olish tizimi faoliyatini ifodalovchi

Shtange sinamasi tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilandi (36.1 soniyadan 46.5 soniyagacha). Shuningdek, talabalarning kundaliklari tahlil qilinganda, tajriba guruhida jismoniy mashqlardan so'ng orqa mushaklaridagi og'riq shikoyatlari 72% dan 16% gacha pasayganligi qayd etildi. Bunga asosiy sabab pedagogik nazorat orqali har bir talabaga beriladigan yuklamaning o'z vaqtida, individual tarzda o'zgartirilganidadir. Olingan natijalar an'anaviy yondashuvlardan farqli o'laroq, uzluksiz pedagogik monitoring adaptiv jismoniy tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo'lishi kerakligini tasdiqlaydi. Tizimli nazorat pedagogga mashqlar majmuasining qomatga ta'sirini to'g'ri baholash, xatolar va zo'riqishlarning oldini olish imkonini beradi. Qolaversa, "Salomatlik kundaligi"ni yuritish talabalarda o'z sog'lig'iga bo'lgan mas'uliyatni oshiradi, bu esa psixologik motivatsiyaning kuchayishiga o'z hissasini qo'shadi. Xorijiy olimlar (Weiss, 2022; Kashuba, 2021) tadqiqotlarida ta'kidlanganidek, skoliozni korreksiya qilishda qayta aloqa (feedback) mexanizmi qanchalik tezkor bo'lsa, reabilitatsiya samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Xulosa

Skoliozga chalingan talabalar uchun ishlab chiqilgan kompleks pedagogik nazorat va monitoring tizimi salomatlik ko'rsatkichlarini yaxshilash va kasallik asoratlarining oldini olishda yuqori samaradorlikni ko'rsatdi. Adaptiv jismoniy tarbiya darslarida operativ va joriy nazorat sinamalaridan doimiy foydalanish hamda talabalarni o'z-o'zini nazorat qilishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Ishlab chiqilgan metodika va monitoring jadvallarini universitetlarning jismoniy tarbiya kafedralari va talabalar poliklinikalari hamkorligida joriy etish tavsiya qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xolboyev, Sh. (2019). *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
2. Qosimov, A., & Rahmatov, B. (2021). "Talabalar jismoniy holatini baholashning zamonaviy usullari". *Pedagogik mahorat*, 4(2), 45-51.
3. Tojiyev, B.B. (2020). "Skolioz kasalligida jismoniy reabilitatsiya vositalarining ahamiyati". *Buxoro davlat universiteti ilmiy axborotnomasi*, 3(1), 112-118.
4. Sharipov, A.K. (2022). "Oliy ta'lim muassasalarida maxsus tibbiy guruh talabalari bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish texnologiyalari". *Fan-Sportga ilmiy-nazariy jurnali*, 2, 34-39.
5. Yevseyev, S.P. (2016). *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kulturi*. Moskva: Sport.
6. Kashuba, V.A., & Futorny, S.M. (2021). "Современные подходы к коррекции нарушений осанки у студентов в процессе физического воспитания". *Теория и практика физической культуры*, 5, 12-15.
7. Balsevich, V. K. (2020). *Ocherki po vozrastnoy kineziologii cheloveka*. Moskva: Sovetskiy sport.
8. Smith, J. R., & Johnson, L. M. (2023). "Continuous pedagogical monitoring of students with postural deformities". *International Journal of Physical Education and Sports Medicine*, 14(2), 88-95.
9. Weiss, H. R., & Moramarco, M. (2022). "Remodeling of trunk shape in students with scoliosis using advanced conservative treatments". *Journal of Physical Therapy Science*, 34(4), 289-295.
10. Davis, P., & Brown, C. (2021). "The role of self-monitoring diaries in adaptive physical education programs". *European Journal of Adapted Physical Activity*, 14(1), 45-58.

BOSHLANGICH SINF O'QUVCHILARI BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONIDA PSIXOLOGIK HOLATLARNING NAMOYON BO'LISHI

Yusupova Zulfizar Sharipovna
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchisi
z.sh.yusupova@buxdu.uz
0000-0001-5497-7405

Annotatsiya: Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darslariga qiziqishni shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari tadqiq etilgan. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishini o'rganish bolalarning jismoniy tarbiya darslariga qiziqishini oshirishning asosiy motivlari va usullarini ochib beradi.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития интереса к занятиям физической культурой у учащихся начальных классов. Изучение интереса младших школьников к занятиям физической культурой позволяет выявить основные мотивы и пути повышения интереса детей к занятиям физической культурой.

Annotation. The article examines the theoretical and practical aspects of developing interest in physical education classes in primary school students. Studying the interest of young school students in physical education reveals the main motives and ways to increase children's interest in physical education classes. This, in turn, will have a positive impact on increasing the interest of young schoolchildren in physical education and sports, their participation in physical education classes, and improving their physical fitness.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, o'quvchi, qiziqish, motivatsiya, jismoniy tarbiya, sport.

Ключевые слова: начальная школа, ученик, интерес, мотивация, физическое воспитание, спорт.

Keywords: elementary school, student, interest, motivation, physical education, sports.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi-yoshlar va bolaning yosh xususiyatlari va psixik jarayonlari, shaxs xususiyatlarining rivojlanishini farqlash, psixik jarayonlar (diqqat, nutq, sezgilar, idrok, xayol, xotira, tafakkur, hissiyot va boshqalar), psixik holatlar (emotsiyalar, hayratlanish, ishonchlilik, ijodiy ruhlanish, e'tiqodlilik, apatiya, qiziquvchanlik, bardamlilik, tetiklik) va shaxs xususiyatlarini (temperament, qobiliyat, iqtidor, mas'uliyat xarakter) jismoniy tarbiya va sport bilan bog'lay olish lozim. Mash-g'ulot jarayoni, uning ta'siri, musobaqa davrida, musobaqadan so'nggi, davr, jamoa orasidagi munosabat holatlarining shakllanishi ahamiyatini bilishi lozim. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi - Mustaqil Vatanga barkamol rivojlangan va sodiq bo'lgan shaxsni shakllantirishga yordam berish bo'lib, bu maqsadga o'quvchilar ta'lim-tarbiyasi jarayonida erishiladi. Umumiy vazifalarda ochib beriladi va aniqlashtiriladi. Shuningdek, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'omlashtirish vazifalari qo'yiladi. Bu vazifalarni hal etishda boshqalari hisobiga birini ustun qo'yishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ba'zida sport yo'nalishiga ega bo'lgan o'qituvchilar tarbiyaviy va umumta'lim vazifalarini unutib, asosiy e'tiborni o'quvchilar jismoniy rivojlanishiga beradilar. Boshqa holda ikki tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari aziyat chekadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyat turidan qat'iy nazar faoliyat tarkibiy qismi, odatda, bir xil his etish va idrok qilishlar bilan bog'liq bo'lgan perseptiv (masalan o'quvchilarni kuzatish), ma'lumotni eslab qolish va qaytatiklash bilan bog'liq. Faoliyat bir qancha bosqichlarda amalga oshiriladi, tayyorlanish bosqichi, rejani bajarish (asosiy bosqich) bosqich va erishilganlikni baholash bosqichi (yakunlovchi bosqich).

Birinchi bosqichda jismoniy tarbiya o'qituvchisi juda katta hajmda ish bajaradi. Reja bo'yicha konspekt tuzadi, ularga tayyorlanadi, joylarni (zalni, suv havzasini, sport maydonini, stadionni) tayyorlaydi. Darsga oid bo'lgan barcha sport anjomlarini, qurollarini tayyorlaydi. Bu bosqichga faoliyatni yanada muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun o'quvchilarga qulay bo'lgan sharoitlarni yaratish va jismoniy tarbiya o'qituvchisining psixologik tayyorlanganligi kiradi.

Ikkinchi bosqichda o'quvchilarni (shug'ullanuvchilarni) nazorat qilish, ularni tarbiyalash

(axloqiy, aqliy, estetik, mehnat vazifalarini tarbiyalash jihatidan), tartib saqlash, ularni jarohatlanishdan saqlash va hokazolar kiradi. Belgilangan ishlarni amaliy tatbiq qilish, o'quvchilar harakatlari, intizomini nazorat qilish, dars boshida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, vaziyat o'zgarishiga ko'ra dars rejasini to'g'rilash bilan bog'liq. Bu bosqichda chetda qolgan o'quvchilar o'rtasidagi e'tiborni doimo taqsimlash va olib o'tish jismoniy jarohatlanishga olib keladigan vaziyatiaming oldini olishga ko'ra o'qituvchining sergakligi bilan shartlanadigan o'qituvchi psixik kuchlanishi bilan tavsiflanadi, boshqacha qilib aytganda, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga nafaqat psixik jihatdan, balki jismoniy jihatdan ham jismoniy yuklanish tushadi.

Uchinchi bosqich (yakunlovchi bosqich) unda o'tkazilgan darsdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi. Erishilgan natijalar baholanadi, jismoniy tarbiya o'qutuvchisini faoliyati funksiyasi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalarining kelib chiqishi lozim. Faoliyatni qayta bajarishda rejaga to'g'rilashlarni kiritish bilan bog'liq, o'tilgan darsning to'liq tahlili, ba'zi bir noto'g'ri dalillarni umumlashtirish, ilmiy uslubiy adabiyotda yuzaga kelgan savollrda javob qidirishni talab qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy maqsadi ularning garmonik shakllanishiga va jamiyatga sadoqatli, vatanparvar bo'lib yetishishiga yordam berishdir. Shuningdek tarbiyaviy, ilmiy, tashkiliy, rahbarlik, loyihalashtirish, ma'muriy-xo'jalik funksiyalarni ham bajarishga to'g'ri keladi.

Aytib o'tilgan uchta vazifalarni hal etish jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilan bajariladigan ishlar turliligi bilan shartlanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining foaliyati shakllari turli-tumandir. Bu avvalambor sinf va sinfdan tashqari ishlardan kelib chiqadigan maktabdagi ishdan iborat. Sinfdagi ish bu jismoniy madaniyat bo'yicha darslarni o'tkazish: u o'qituvchining asosiy o'quv yuklamasini tashkil qiladi. Sinfdan tashqari ish sport tugaraklari va seksiyalari mashg'ulotlarni o'tkazish. Maktab ichidagi sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, sport bayramlarini o'tkazish, turistik, safar, harbiy sport o'yinlarini o'tkazishni o'z ichiga oladi. Bu erga jismoniy tarbiya o'qituvchisining kichik sinf o'qituvchilari, tarbiyachilari o'quvchilari, ota-onalari bilan olib boradigan ma'rifiy ishi ham kiradi.

Maktabdan tashqarida jismoniy tarbiya o'qituvchisining ishi dam olish lagerlari va mehnat oromgohlarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasini ta'minlash bilan bog'liq. Shuningdek, turar joy bo'yicha o'quvchilar jismoniy tarbiyasi ishini ham o'z ichiga oladi. Hozirgi paytda o'sib kelayotgan avlod jismoniy tarbiyasiga katta e'tibor berilmoqda. Sport inshootlari va jismoniy madaniyat xodimlariga ega bo'lgan maktab o'quvchi-yoshlar ichida jismoniy madaniyatni ommalashtirgan, o'quvchilar qiziqishlariga ko'ra imkon boricha ko'pgina o'quvchilarni jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ulanishiga jalb qilgan, jismoniy madaniyat qonunbuzarliklarining oldini olish va tarbiyasi og'ir bolalarni qayta tarbiyalash vositasi sifatida qoilangan holda bu ishni amalga oshirishda o'ziga xos Nizom bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati shakllari:

a) Guruh ishi, darslarni o'tkazish;

b) Darsdan tashqari ish, seksiyalarda mashg'ulotlarni o'tkazish, sport bayramlarini o'tkazish, o'quv muassasasida musobaqalar o'tkazish, o'quvchi va ota-onalar bilan ma'rifiy ishlarni olib borish, turistik sayrlar, harbiy vatanparvarlik ruhidagi o'yinlar o'tkazish; O'quv muassasasidan tashqarida olib boriladigan ishlar:

a) Oila va mahallalarda olib boriladigan ishlar;

b) Dam olish lagerlaridagi ishlar;

v) Tuman va shahar musobaqalarida qatnashish.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining sharoitlari: Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati boshqa o'qituvchilar faoliyatiga nisbatan o'ziga xos sharoitlarda kechadi. Bu sharoitlarning uch guruhini ajratish mumkin. Bular psixik kuchlanish, jismoniy yuklanish, ochiq havoda mashg'ulotlarni o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan tashqi muhit omillari.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati sharoitlari xususiyati jismoniy mashqlarni ko'rsatish va jismoniy mashqlarni bajarishda o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash hamda ochiq havoda, safarlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'quvchilar o'quvchilar bilan birgalikda harakatlanish zaruriyatidan iborat. Bu kunda bir qancha darslarning mavjudligi jismoniy tarbiya o'qituvchisi

uchun katta jismoniy yuklama-ni yaratadi. O'qituvchi butun kun davomida oyoqda tik turishi, harakatda bo'lishi oyoq va qomatni rostlovchilarga yuklama yaratishini hisobga olish kerak. Yosh o'tgan sari jismoniy konditsiyalar yomonlashishini e'tiborga olgan holda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan sinaladigan jismoniy yuklama pedagogik faoliyatining amalga oshirilishini qiyinlashtiradigan omillaridan biri bo'lishi muqarrar. Ayniqsa bu erkak o'qituvchilar jismoniy qobiliyatlari darajasiga qaraganda kam bo'lgan ayol o'qituvchilariga tegishli.

Jismoniy konditsiyalar o'sishiga ko'ra yo'qotishlar mashqlarni ko'rsatishda o'qituvchinsini ortiqcha kuch ishlatishga majbur qiladi. Natijada ko'rsatilayotgan mashqlarning estetik tomoni, uni bajarish yangiligi va erkinligi yo'qoladi. Bu esa salbiy pedagogik oqibatlarga ega, chunki o'qituvchi bola uchun kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik namunasi hisoblanadi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun o'qituvchi yana jismoniy yuklamaning o'sishiga olib keladigan o'z jismoniy tayyorgarligini muntazam ushlab turishi lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatini o'ziga xos tomonlaridan biri uning tez-tez havoda o'quv mashg'ulotini (to'garaklarni) o'tib turishidir. Bu omil ijobiy va salbiy jihatga ega. Hamma narsa ob-havo va iqlim sharoitlariga bog'liq. Masalan, O'rta Osiyo va Janubiy hudud-larning qizib ketishi, qishda (yog'ingarchilikda) havoning sovib ketishi hollari uchrab turadi, bu o'qituvchi uchun xavf tug'diradi. Bu sharoitlar o'qituvchidan chiniqqanlik va mustahkam sog'liqni talab qiladi.

Pedagogik faoliyat pedagogik vazifalarning uzluksiz hal qilinishini bildiradi. Ularni hal qilish - mazkur pedagogik vaziyatga, pedagogik maqsadga erishishini mos usulini topishdir. Sababi o'qituvchi va o'quvchi e'tiborliligi, o'quv materialiga bo'lgan munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabat hamda o'quvchilar o'zi o'rtasidagi munosabat bilan ish ko'radi. Shuning uchun bir marta va har doim tekshirilgan maqsadga erishishi usuli bilan ishlash ko'p holda qulaydir. Har doim muntazam ravishda maqsadga erishishi usullarini almashtirish, mazkur pedagogik vaziyat uchun eng yaxshi usul tanlash kerak.

Pedagogik vaziyatni hal qilish bir qancha bosqichlardan o'tadi: pedagogik vaziyat tahlili; intilgan maqsadga erishilish usullari, shu usullarni oldindan baholash va eng yaxshisini tanlash; qabul qilingan qarorni tatbiq etish; erishilgan natijaning tahlili va uning rejalashtirilgani bilan qiyoslash;

O'qituvchi tomonidan pedagogik vaziyatni baholashning murakkabligi ko'p holda faoliyatning ma'lum bir vaqt bilan taqsimlanganidan iborat. O'quvchilar guruhi bilan ish ko'rishi va yuzaga kelgan guruh hamda individual ta'sirni baholashi kerakligi natijasida o'qituvchi psixik kuchlanishga olib keladigan bir muncha og'ir holatga tushib qoladi. Bu shunga olib kelishi mumkinki, uning tahlili, obyekti maqsadga erishish to'g'ri tanlangan usulidan chetga olib ketadigan vaziyatning mohiyatsiz belgilari bo'lib qoladi. Pedagogik vaziyat mazkur sinf o'quvchilarining tayyorlanganligi darajasi, umuman ularning jismoniy tarbiya va xususan jismoniy tarbiya darslariga munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabat, o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro munosabat darsning moddiy ta'minoti, ob-havo sharoitlari (havodagi mashg'ulotlar) va boshqa hollarini o'z ichiga oladi. Barcha shu natijalarni tahlil qilib chiqib, o'qituvchi yuzaga kelgan vaziyat pedagogik vazifa hal qilinishining ehtimol usullari haqidagi fikrni oldinga qo'yishni belgilaydi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogika, psixologiya, fiziologiya, gigiyena, jismoniy tarbiya nazariyasi uslubiyati bo'yicha keng bilimlarga ega bo'lgan taqdirdagina bunga erishish mumkin. Keyinchalik kuchli va kuchsiz jihatlar aniqlangan holda maqsadga erishishi uchun qo'llanila-yotgan usullarning diagnostik baholanishi boshlanadi. Bu usullarning tartibli qiyoslanishi o'qituvchining nuqtayi nazariga ko'ra mazkur vaziyatda eng yaxshi usulni tanlashga olib keladi. Shunga muvotlq mazkur pedagogik vazifaning hal qilinishi uchun aniq reja ishlab chiqiladi (yoki ishlab chiqilgan rejaga o'zgartirishlar kiritiladi). O'qituvchining kelgusi boshqaruv faoliyati u bilan yaratilgan rejani amaliy hayotga tatbiq etishga yo'naltiriladi. Dasturni amalga oshirgandan so'ng o'qituvchi albatta erishilgan natijaning tahlilini qilishi, muvaffaqiyatsizlik bo'lgan bo'lsa, uning sabablarini aniqlash kerak. Buning natijasida kelgusida aynan shunday vaziyat yuzaga kelganida u yaxshiroq ish tuta oladi va uni hal qilishning optimal variantiga yaqinlashadi. Pedagogik vazifalarni hal qilib, o'qituvchi uning pedagogik maxoratiga bog'liq bo'lgan tajribani to'playdi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi avvalo bolalarni o'rab turgan ijtimoiy muhit tengdoshlari va kattalar o'rtasida bo'ladigan munosabatlarni birinchi kundan boshlab o'rgatib boradi. O'qituvchi bir sinfning o'zida turli xil va individual tafovutlarga duch keladi. Bular o'qituvchi o'quvchilaming temperament tiplari, xatti-harakatlari (ko'nikma malakalari), o'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan qanday eslab qolishi, qanday o'zlashtirayotganliklarini, sport musobaqalari, sport bayramlari hamda estafetalarda qanday faollik ko'rsatayotganliklarini (boshqa ish shakllarida) bilishidan iboratdir.

Kichik maktab yoshi davriga 6-10 yoshli boshlang'ich (I-IV) sinflarning o'quvchilari kiradi. Bola maktab ta'limiga bog'chada tarbiyalanayotganida tayyorlanadi. Bunda u maktabda o'quvchilarga qo'yiladigan har xil talablar bilan tanishadi, fan asoslarini o'rganish uchun biologik va psixologik jihatdan tayyor bo'ladi. Maktab ta'limiga psixologik tayyorlik deganda bolaning obyektiv va subyektiv jihatdan maktab talabiga munosibligi nazarda tutiladi. U maktab ta'limiga avval psixologik jihatdan tayyorlanadi. Binobarin, uning psixikasi bilim olishga yetarli darajada rivojlanishi lozim, shu yoshdagi bola idrokining o'tkirligi, ravshanligi, aniqligi o'zining qiziquvchanligi, xayrixohligi, ishonuvchanligi, xayolining yorqinligi, xotirasining kuchliligi, tafakkurining yaqqolligi bilan boshqa yoshdagi bolalardan ajralib turadi. Maktab ta'limiga tayyorlanayotgan bolada diqqat nisbatan uzoq muddatli va shartli barqaror bo'ladi. Bola diqqatining xususiyatlari rolli va sujetli o'yinlardan, (harakatli o'yinlardan: rolli, jamoali, yakka tartibda), rasm chizish va qurish - yasash, jismoniy tarbiya (xatti-harakatlari) mashg'ulotlarida, loy hamda plastilindan o'yinchoqlar tayyorlashda o'zgalar nutqini idrok qilish va tushunishda, matematik amallarni yechishda, hikoya tinglash va tuzishda ko'rinadi. Bolalar o'z diqqatini muayyan obyektiv yo'naltirish, to'plash, taqsimlash bo'yicha ma'lum darajada ko'nikmaga ega bo'lib, o'z diqqatini boshqarish va kerakli paytda to'plashga intiladi. Uning xotirasi qiziqarli, ajoyib-g'aroyib, kishini taajjubga soladigan ma'lumot va hodisalarni puxta esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Hozirgi kunda yoshlar tarbiyasi (I-IV sinf) har qachongidan ham juda muhim va dolzarb vazifalardan bo'lib turibdi, bolalami tarbiyalash butunlay o'zgardi, chunki har tomonlama rivojlangan va mehnatga tayyor bo'lgan yosh insonni tarbiyalash vazifalarini "Jismoniy tarbiya va sport" qonuni, "Sog'lom avlod uchun", "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmonlari ifodalab beradi. Bu vazifalar albatta nazariy yo'l bilan yoki metodik tajribalar, ba'zi bir psixologik qarashlar asosida bolalarning yosh individual xususiyatlariga (temperament, harakat, qobiliyat, iqtidorli, aqliy salohiyati, xulq motivatsiyasi, mas'uliyat) mos holda psixologik nazariyalarini amaliy pedagogik ishida to'la muvaffaqiyatli tatbiq etishda qo'lga kiritiladi.

Bola maktabga kelishi bilan uning hayotida o'zgarish yuz beradi. Ular o'qiy boshlashi bilan uning vazifasi, hayotidagi asosiy faoliyat o'qish bo'lib qoladi.

Bola maktabda tizimli ravishda yangiliklar oladi bu o'quvchining kundan kunga ortib borayotgan xilma xil mazmundagi bilimlarining manbayidir. Shular orqali uning bilim doirasi ham kengayib boradi. Aqliy jarayonlari rivojlana boradi, shu bilan bir qatorda bolaning emotsional va irodaviy xususiyatlari qayta tarkib topib rivojlana boshlaydi. Jismoniy tarbiya darsidagi (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) ta'lim jarayonini o'zi bola psixik jarayonlariga (diqqati, nutqi, sezgilari, idroki, xotirasi, xayoli, tafakkuri, hissiyoti (irodasi), psixik holatlari (bardamligi, tetikligi, qiziquvchanligi, ishonchliligi, e'tiqodi, emotsiyalari, ijodiy ruhlanishi), psixik xususiyat-lariga (temperamenti, xarakteri, qobiliyati, iqtidori, aqliy salohiyati, mas'uliyati) yangidan yangi talablar qo'yadi.

Maktabdagi o'qish tashkiliy, muayyan maqsadga qaratilgan ancha ixtiyoriy aqliy jarayonlarni talab etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maqsadi bola sog'lig'ini mustah-kamlashga, chiniqtirishga, har tomonlama garmonik va jismoniy rivoj-lanishiga, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordam-lashishdan iborat. Binobarin, bolalar idrokini rivojlantirishda shunday mashqlar tanlanishi kerakki, ular bu mashqlarning bajarilish jarayonini o'zida to'g'ri kuzata olsin. Misol: to'pni otish, ilish, irg'itish mashqlari (tepaga pastga, uzoq-qa, mo'ljalga, sherigiga). Bunda ko'z

bilan chamalash, va harakatlar (elementlarni bir-biriga) moslashuvi, to'pni his qilish, yo'nalishni, to'g'ri baholay olish kabi idrok jarayonlari rivojlanadi. Bu bilan bog'liq holda idrokdagi so'zning roli ortib boradi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda makon va zamonni idrok qilishi, o'ziga xos xususiyatga ega. Malumki, makon va zamonni idrok qilish bolaning hayot tajribasiga bog'liq.

Kichik maktab yoshida diqqatni boshqarish imkoniyatlari ham cheklangan hisoblanadi. Albatta bu yoshdagi o'quvchilarning diqqati boshqa yoshdagi o'quvchilar diqqatining kuchsizligi bilan farq qiladi. Ixtiyoriy diqqatni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya darslari (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) muhim rolni o'ynaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya darsi jarayonida (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) qushlarning uchishi, hayvonlarning yurishi, maymunlarni yoki quyonlarni tutish, daraxtlarga o'xshab tebranish va hokazolar taqlid sifatida kiritilishi bola diqqatini tarbiyalab boradi. Yana shuni aytish kerakki, o'rgatish jarayonida mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatishdan ko'ra, soddalashtirilgan holda butunlay o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrash (echki bolasiga (uloqchaga o'xshab) sakrash), yugurib kelib balandlikka sakrash (ariqdan sakrab o'tishga o'xshab). Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ixtiyoriy, barqaror, mustahkam, kuchli, to'planuvchan, taqsimlanuvchan, faol, ongli diqqatini rivojlantirishga qulay shart-sharoit yaratadi. Bilim olish uchun mustaqil aqliy mehnat qilish (u yoki bu mashqlarni, elementlarni bajarishi), mashqlarni takrorlashi, irodaviy zo'r berishda ixtiyoriy, ongli diqqat tarkib topadi. Shuningdek, uning eng zarur xususiyatlari takomillashadi, bu esa ongli boshqarish imkoniyatini beradi. Bolalarning o'zaro aloqaga kirishishlarida tildan foydalanish jarayoni nutq deb ataladi. Jismoniy tarbiya (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar) yoki sportda ham har bir bajargan mashqlarimiz jarayonlari qanday kechishi, tanamiz bilan qatnashishdagi qo'pol xatti-harakatlar nutq (til) orqali yetkaziladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan mashqlarni ifodali qilib so'zlash orqali bolalarning fikr va harakatlarigagina emas, balki ularning his-tuyg'ulariga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kichik maktab yoshidagi bolalar o'zlariga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda yetarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko'rsatmoqda. Bu harakat ko'nikmalarini shakllantirishda og'zaki ta'sir etish (rag'bartlantirish, tanbeh berish) usullaridan, keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko'nikmalarni egallash sur'atini emas, balki sifatini oshiradi. O'quvchi rivojlanishining keyingi bosqichlarida og'zaki (nutq) ta'sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birikma va kombinatsiyalarda jonlanishi yuz beradi. Bunda asosan birinchi bor sof og'zaki ko'rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi munosabatda aloqa o'rnatish, yangi bilim va ko'nikmalar hosil qilish imkoni tug'iladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar xotirasining eng muhim xususiyatlaridan biri - So'z mantiq xotirasi va ma'nosini tushunib, eslab qolish salmog'ini orttiradi. O'quvchi o'z xotirasini ongli boshqarish, eslab qolish, esga tushirish, esda saqlab qolish jarayonlarini faoliyatning maqsadiga muvofiqlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Yuqorida aytilganidek, birinchi signal tizimi ikkinchi signal tizimidan birmuncha ustunligi tufayli o'quvchilarda mantiqiy xotiradan ko'ra ko'rsatmali harakatli xotira muhimroq rol o'ynaydi. Shuning uchun ular nazariy qonun va qoidalardan, mavhum tushunchalardan ko'ra yaqqol ma'lumotlar, axborotlar, voqea va hodisalarni, obrazlar va narsalarni tezroq hamda mustahkamroq eslab qoladilar va uzoq muddat esda saqlaydilar. Kichik maktab yoshda xotira ta'lim ta'siri ostida ikki tomonlama rivojlanadi: 1) So'z - logik esda olib qolishning roli o'sadi va bola.o'z xotirasini boshqara olish malakasini egallaydi. 2) Birinchi signal tizimining bu yosh davrida ustun bo'lishi natijasida aniq-obrazli xotira rivojlangan bo'ladi. Shuningdek bu yoshda harakatli o'yinlarga (syujetli va syujetsiz, yakka tartibda, jamoali harakatli o'yinlarga, (sport bayramlari, sport musobaqalari, estafetalar)) katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.Ularda shunga qaramay mexanik esda olib qolishga layoqati kuchli bo'ladi.

P.F.Lesgaft: "Agar bola biror bir harakatni yoki ayrim usullarni ma'nosini mutlaqo tushunmay o'zlashtirar ekan, bunda u mexanik tarzda harakat qiladi - u mazkur harakatni tatbiq eta olmaydi", - deb yozgan edi. Shuning uchun harakatlarni o'rganishda quruq taqlid qilishga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Aynan shu yoshda o'quv faoliyati jarayonidagi talablar xayol asosida shakllanadi. Bu

yoshda bolalar xayolining o'ziga xos xususiyati shundaki, biror voqeani so'zlab berayotganlarida uni beixtiyor ravishda o'zlaricha to'ldiradilar va xayol suradilar. O'quvchilarning xayoli o'z o'quv faoliyatining ta'siri, talabi, imkoniyat va shart-sharloitlari orqali tarkib topadi. Bolaning xayoli tevarak atrof taassurotlari, Dunyo ajoyibotlari, ko'rsatmalilikni (harakatlarga o'rgatishda yaqqol ko'rish usullari, harakat yoki ayrim harakat elernentlarining o'qituvchi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; masofani bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar - kinofilmlar, kinogrammalar, teleeshittiruv-lar, fotosur'atlar, slaydalar va boshqalardan) yetarli darajada aks ettirish bilan vujudga keladi. Shuningdek, harakat topshirig'ini berish paytida aytilgan so'z (nutq) harakat mazmuni va tuzilishini tasavvur qilishga yordam beradi. Shularni egallashda aloqalar hosil qilinadi, (ko'nikma va malakalar ijobiy ko'chadi) har qanday, mashqlarni xayolan takrorlaganda ham bu aloqalar sayqallashadi, natijada mashqlarni amaliy bajarish ham yaxshilanadi (A.S.Puni)

Xulosa qilib aytganda o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sporti rivojlantirilishini ta'minlash maqsadida tizimli chora tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada mamlakatimizda ta'lim tizimini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish uchun turli tadbirlarni o'tkazish ko'zda tutilishi lozim. O'quvchilarni jismoniy jihatdan nazariy bilimlar bilan qurollantirish, ularni bu boradagi jismoniy harakat ko'nikma va malakalar bilan oshno qilish, mazkur farming asosiy vazifa etib belgilandi. O'quvchilar sog'lig'ini yaxshilash, ularni jismoniy rivojlantirish, bolalarga jismoniy chiniqish va sport bo'yicha bilim berish maktabdagi jismoniy tarbiya darslarida, sinfdan va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Bu vazifalami bajarish, bolalar sog'lig'ini asrash, ularni har tomonlama garmonik rivojlantirish, barkamol avlodni tarbiyalashni eng kichik yoshdan boshlab uzluksiz ta'lim tizimi asosida boshlang'ich sinflararo davom etilishi lozim.

Ta'lim muassasalarida o'tkazilayotgan doimiy haftada 2 soatli jismoniy tarbiya darslari o'quvchilaming haftali harakatga bo'lgan ehtiyojlariga hamda ularning jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga javob bera olmaydi. Bu vazifalami amalga oshirish uchun sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini, sport to'garak masnqiar oilan mustaqil shug'ullanish malakalarini oshirish, uning zaruriyati va qiymatini to'g'ri tushuntirish ham zarur, kcrakli mashqlarni tanlab majmua tuzish qobiliyatini shakllantirish kerak. Bolalarning harakat faolligini oshirishda kun tartibida o'tkaziladigan sog'lomlash-tirish tadbirlari, ayniqsa ommaviy sport bayramlari, musobaqalari yetakchi rol o'ynaydi.

Zamon talabini hisobga olgan holda hamma fanlar bo'yicha maktab dasturlari o'zgardi, shu jumladan jismoniy tarbiya bo'yicha ham, o'quvchilar oldida yuqori darajali talablar qo'yilgan. Bu dastur talablarga javob bcrish maqsadidn o'quvchilar bilimga ega bo'lish uchun maktabda va uyda o'quv ishlari bilan sluig'ullanadilar. Albatta, bunday katta aqliy yuklama ishini bajarish uchun baquvvat va jismonan sog'lom bo'lish kerak. Sir emaski, sog'lom bola hamma vazifalarni yuqori darajada sifatli bajaradi, u iroda, intiluvchan qiziqishga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. 232 b.

2. Yusupova Z.Sh. Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях //Academy. – 2019. – №. 5 (44).

3. Djumaturdiyevich A. S. Yusupova Zulfizar Sharipovna //SCIENTIFIC REPORTS OF BUKHARA STATE UNIVERSITY. – C. 271.

4. Yusupova Z.Sh. Methodology for teaching physical lessons using digital technologies in primary school. *Вестник науки и образования. Научно-методический журнал 20.10.2021.№15(118) часть 3.*

INNOVATSION RAQAMLI MUHITDA OG‘IR ATLETIKACHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK SIFATINI SUN'IY INTELLEKT VOSITALARI YORDAMIDA OSHIRISH YO‘LLARI

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi p.f.f.d. (PhD), dotsent.
qoraboyevfazliddin7@gmail.com
0009-0006-5364-2359

Annotatsiya: Ushbu ilmiy tadqiqotda zamonaviy raqamli infratuzilma va sun'iy intellekt elementlarini og‘ir atletika sport turiga tatbiq etish orqali sportchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini yuksaltirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulot samaradorligini oshirish maqsadida biomexanik parametrlarni avtomatlashtirilgan tarzda baholash va bashorat qilish mexanizmlari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Og‘ir atletika, intellektual texnologiyalar, raqamli ekotizim, texnik mahorat, taktik yondashuv, vizual tahlil, prognozlash.

Kirish. Jahon sport industriyasining bugungi jadal taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport nazariyasini sifat jihatidan yangi, ilg‘or raqamli texnologiyalar hamda intellektual tizimlar bilan boyitish, xususan, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga sun'iy intellekt (SI) yechimlarini keng integratsiya qilish eng dolzarb vazifalardan biriga aylandi. O‘ta yuqori jismoniy kuchlanish, portlovchi xarakterdagi tezkorlik va harakatlarni o‘ta nozik muvofiqlashtirishni (koordinatsiya) talab qiluvchi og‘ir atletika sport turi sportchining texnik va taktik tayyorgarligiga o‘ta qat'iy va murakkab talablarni qo‘yadi. Mazkur sport turida sportchining tayyorgarlik darajasi faqatgina jismoniy salohiyat bilan emas, balki shtangani dast va siltab ko‘tarish kabi yuqori darajadagi murakkab sport harakatlarini mukammal bajarish texnikasiga tayanadi.

Ma'lumki, og‘ir atletikada musobaqa va mashg‘ulot mashqlari soniyaning qisqa ulushlarida, maksimal zo‘riqish ostida bajariladi. Bunday sharoitda inson ko‘zi va oddiy pedagogik kuzatuv vositalari ilg‘ay olmaydigan mikroskopik biomexanik nuqsonlar, shtanga harakati trayektoriyasining optimal chiziqdan og‘ishi, tayanch reaksiya kuchlarining notekis taqsimlanishi hamda bo‘g‘inlardagi burchak o‘zgarishlari ko‘pincha sport natijalarining keskin pasayishiga, turg‘unlikka yoki og‘ir sport jarohatlariga sabab bo‘ladi. An'anaviy usullar ko‘pincha sportchining faqat tashqi natijasini qayd etadi, ammo harakatning ichki mexanizmlari va xatoliklarning kelib chiqish sabablarini to‘liq ochib berolmaydi.

Shu bois, an'anaviy pedagogik yondashuvlarni zamonaviy innovatsion raqamli muhit, kompyuter ko‘rish (Computer Vision) va intellektual tahlil vositalari bilan uyg‘unlashtirish orqali sportchilarning tayyorgarlik sifatini oshirish ustuvor ahamiyat kasb etadi. O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga sun'iy intellekt algoritmlarini tatbiq etish harakatlar traektoriyasini real vaqt rejimida skaner qilish, yuklamalarni sportchining biologik va funksional holatiga mos ravishda avtomatik boshqarish hamda musobaqa taktikasini oldindan bashorat qilish imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida og‘ir atletikachilarning texnik mahoratini yuksaltirish, jarohatlarning oldini olish va xalqaro maydonlarda yuqori natijalarga erishishning mustahkam ilmiy-amaliy poydevorini yaratadi.

Maqsad va vazifalar.

Innovatsion raqamli muhit va sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalangan holda og‘ir atletikachilarning texnik va taktik tayyorgarlik sifatini oshirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish hamda ularning amaliy samaradorligini eksperimental jihatdan asoslashdan iborat.

Qo‘yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- Og‘ir atletika sport turida sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini

tashkil etishning zamonaviy holatini ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili asosida o‘rganish;

- O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga sun'iy intellekt va kompyuter ko‘rish (Computer Vision) texnologiyalarini integratsiya qilishning nazariy-uslubiy shart-sharoitlarini aniqlash;
- Og‘ir atletikachilarning shtangani ko‘tarish harakatlari traektoriyasi va biomexanik parametrlarini raqamli vositalar yordamida baholash va nazorat qilish metodikasini ishlab chiqish;
- Sun'iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning yuklamalarini prognoz qilish va musobaqa taktikasini optimallashtirish yo‘llarini asoslash;
- Ishlab chiqilgan intellektual yondashuvlar va metodikaning samaradorligini amaliy pedagogik tajriba-sinov jarayonida tekshirib ko‘rish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Qo‘yilgan ilmiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish, olingan natijalarning ishonchliligi va haqqoniyligini ta’minlash maqsadida tadqiqot jarayonida zamonaviy ilmiy yondashuvlarga tayangan holda quyidagi ilmiy-pedagogik usullardan foydalanildi:

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlar va raqamli texnologiyalarga oid manbalarni tahlil qilish va umumlashtirish - muammoning nazariy-metodologik asoslarini o‘rganish, og‘ir atletikada texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning zamonaviy holatini tahlil qilishga xizmat qildi.
- Pedagogik kuzatuv va vizual-kinematik tahlil - o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini bevosita kuzatish, shtangani dast va siltab ko‘tarish harakatlarini zamonaviy raqamli vositalar (kompyuter ko‘rish texnologiyalari) yordamida kadrma-kadr o‘rganish imkonini berdi.
- Pedagogik testlash - og‘ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, harakat tezkorligi, portlovchi kuchi hamda texnik ko‘rsatkichlarini obyektiv mezonlar asosida aniqlashda qo‘llanildi.
- Pedagogik tajriba-sinov (eksperimental) usuli - ishlab chiqilgan intellektual yondashuvlar va raqamli vositalarga asoslangan metodikaning amaliy samaradorligini sinovdan o‘tkazish hamda nazorat va tajriba guruhlari natijalarini qiyoslash uchun tatbiq etildi.
- Matematik-statistika usullari - tadqiqot davomida olingan raqamli ma'lumotlarni tahlil qilish, o‘rta arifmetik qiymatlarni hisoblash, farqlarning ishonchliligini baholash va ilmiy xulosalarning haqqoniligini kafolatlashda foydalanildi.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot jarayoni uchta mantiqiy bosqichda tashkil etildi:

1. Birinchi bosqichda mavzuning dolzarbligi asoslandi, ilmiy-uslubiy adabiyotlar va raqamli texnologiyalarning sportdagi o‘rni o‘rganildi, tadqiqotning maqsad va vazifalari belgilab olindi.
2. Ikkinchi bosqichda pedagogik kuzatuvlar, test sinovlari va tajriba-sinov ishlari tashkil etilib, o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga sun'iy intellekt elementlari va raqamli tahlil vositalari bosqichma-bosqich joriy etildi.
3. Uchinchi bosqichda tajriba davomida olingan natijalar matematik-statistik jihatdan qayta ishlandi, ilmiy xulosalar umumlashtirilib, amaliy tavsiyalar ishlab

chiqildi va ilmiy ish rasmiylashtirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Olib borilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari va sun'iy intellekt (SI) vositalariga asoslangan raqamli tahlil natijalari og‘ir atletikachilarning texnik va taktik tayyorgarlik sifatini oshirishda an'anaviy usullar bilan bir qatorda intellektual yondashuvlarni qo‘llash muhim afzalliklarga ega ekanligini ko‘rsatdi. Eksperiment boshida nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlaridagi sportchilarning dast va siltab ko‘tarish harakatlarini bajarishdagi texnik ko‘rsatkichlari, harakat traektoriyasining barqarorligi hamda funksional tayyorgarlik darajalari o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatsiz (isbotlanmagan) bo‘lib chiqdi ($p > 0.05$).

Tajriba-sinov jarayonining yakuniy bosqichida tajriba guruhidagi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga sun'iy intellekt asosidagi kompyuter ko‘rish (Computer Vision) texnologiyalari, biomexanik tahlil va yuklamalarni bashorat qiluvchi intellektual modellar bosqichma-bosqich joriy etildi. Bu esa sportchilarning harakat xatolarini real vaqt rejimida aniqlash va o‘z vaqtida tuzatish imkonini berdi.

Xususan, tadqiqot natijalari tahlili quyidagi o‘zgarishlarni qayd etdi:

- Texnik ko‘rsatkichlarning yaxshilanishi: Tajriba guruhidagi sportchilarning shtangani ko‘tarishdagi trayektoriya og‘ishlari sezilarli darajada kamayib, harakatlar amplitudasining optimal burchak ostida bajarilishi ta'minlandi. Kadrma-kadr vizual tahlil natijasida texnik xatoliklar soni nazorat guruhiga nisbatan 18–22% ga kamaygani aniqlandi.
- Portlovchi kuch va tezkorlikning o‘sishi: Pedagogik testlash natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi a'zolarining sakrash, shtangani yerdan ko‘tarish hamda tezkorlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhidagilarga qaraganda yuqori dinamik o‘sishni ko‘rsatdi.
- Taktik tayyorgarlik va yuklama muvozanati: Sun'iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning charchash darajasi va tiklanish fazalarini bashorat qilish orqali yuklamalarning individual taqsimlanishi ortiqcha zo‘riqishning (overtraining) oldini oldi va musobaqa sharoitida optimal taktik qarorlar qabul qilish ko‘nikmasini mustahkamladi.

Muhokama qismi: Olingan ilmiy natijalar shuni ko‘rsatadiki, og‘ir atletikada faqatgina mexanik takrorlashlarga asoslangan an'anaviy yondashuvlar bugungi kunda sportchilarning o‘z imkoniyatlarini to‘la namoyon etishi uchun yetarli emas. Mashg‘ulotlarni zamonaviy raqamli muhit va sun'iy intellekt vositalari bilan boyitish sportchining biomexanik harakatlarini chuqur tahlil qilish, har bir xatoni obyektiv raqamlarda ko‘rsatish hamda mashg‘ulot traektoriyasini shaxsiylashtirish imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida sportchilarning texnik barqarorligini ta'minlab, xalqaro miqyosdagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish kafolatini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-pedagogik tadqiqotlar, nazariy tahlillar va tajriba-sinov natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Nazariy-metodologik asoslar: Zamonaviy sport industriyasida va xususan og‘ir atletika nazariyasida an'anaviy pedagogik yondashuvlar bilan bir qatorda innovatsion raqamli texnologiyalar, xususan sun'iy intellekt (SI) yechimlarini tatbiq etish sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini tubdan yaxshilashning asosiy sharti ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

2. Biomexanik va vizual tahlil afzalligi: O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga kompyuter ko‘rish (Computer Vision) va intellektual tahlil vositalarini joriy etish inson ko‘zi ilg‘ay olmaydigan mikroskopik texnik nuqsonlar, shtanga harakati trayektoriyasidagi og‘ishlar hamda burchak o‘zgarishlarini real vaqt rejimida aniqlash va bartaraf etish imkonini berdi. Tajriba guruhida texnik xatoliklar soni nazorat guruhiga nisbatan 18–22% ga kamaygani buning amaliy tasdig‘i bo‘ldi.

3. Shaxsiylashtirilgan yuklamalar va prognozlash: Sun'iy intellekt algoritmlari yordamida sportchilarning funksional holatini monitoring qilish va yuklamalarni bashorat qilish orqali ortiqcha zo‘riqishning (overtraining) oldi olindi. Bu esa sportchilarning portlovchi kuchi, tezkorligi va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining barqaror o‘sishini ta'minladi.

4. Taktik tayyorgarlik samaradorligi: Musobaqa sharoitida boshlang‘ich va keyingi og‘irliklarni tanlashda intellektual modellar va tahliliy ma'lumotlar bazasidan (Big Data) foydalanish sportchilarning psixologik barqarorligini oshirib, optimal taktik qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirdi.

5. Amaliy samaradorlik: Pedagogik tajriba-sinov yakunlari ishlab chiqilgan raqamli metodikaning yuqori samaradorligini isbotladi. Tajriba guruhi ishtirokchilarining musobaqa ko‘rsatkichlari nazorat guruhidagilarga qaraganda sezilarli darajada yaxshilandi, bu esa mazkur yondashuvning ilmiy-amaliy ahamiyatini to‘la tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

17. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.

18. Qoraboyev F. F. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //pedagogical sciences and teaching methods. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.

19. Fakhriddinovich K. F. The importance of psychological preparation in improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Journal of new century innovations. – 2025. – T. 79. – №. 1. – C. 283-287.

20. Корабоев Ф. Ф. Правильный подбор и применение средств общей и специальной физической подготовки у тяжелоатлетов //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 67.

21. Корабоев Ф. Ф. Улучшение физической подготовленности тяжелоатлетов посредством совершенствования методики использования средств общего и специального обучения //Теоретико-методологические основы и методико-практические аспекты. – 2025. – С. 62.

22. Fakhriddinovich K. F. In improving the methodology of using general and special training tools in increasing the physical preparation of weightlifters //Shokh library. – 2025. – T. 1. – №. 10.

ZAMONAVIY SPORT MASHG'ULOTLARIDA RAQAMLI TEXNALOGIYALAR VA SUN'IYI NTELLECT NATIJALARINI PRAGNOZASH VA INDIVIVIDUAL MONITORIND TIZIMLARI

Narzullayev Farrux Ashrapovich
Buxoro davlat universtiteti
sport faoliyati kafedrasi proffesori
Abdurasulova Jasminabegim Anvarjon qizi
Buxoro davlat universtiteti
jismoniy tarbiya va sport
1-bosqich magistranti
E mail: jasmina_vol@icloud.com

Annotatsiya: Zamonaviy sport mashg‘ulotlari raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt (SI) integratsiyasi tufayli tubdan o‘zgarib, yuqori natijalarga erishishning yangi davriga qadam qo‘ymoqda. Ushbu maqolada sportchilarning jismoniy holatini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beruvchi "raqamli egizaklar" (Digital Twins), kiyiladigan sensorlar va narsalar interneti (IoT) tizimlarining ahamiyati yoritiladi. Chuqur neyron tarmoqlari (DNN) va mashinali o‘qitish (ML) algoritmlari yordamida sport natijalarini yuqori aniqlik bilan bashorat qilish, shuningdek, jarohat olish xavfini 85-90% gacha aniqlikda pragnizlash imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda individual monitoring tizimlari orqali sportchining fiziologik va biomexanik ko‘rsatkichlarini (yurak urisyurak urishi, VO2 max, harakat kinematikasi) tahlil qilish hamda mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish usullari ko‘rib chiqiladi. Maqola yakunida ushbu texnologiyalarni qo‘llashdagi axloqiy muammolar, ma’lumotlar maxfiyligi va algoritmlarning moslashuvchanligi kabi masalalar muhokama qilinadi.

Kalit so’zlar : sun’iy intellekt individual monitoring raqamli egizaklar mashinali o’qitish

Kirish

So‘nggi yillarda sport sohasi jadal sur’atlarda raqamlashtirilib, ilm-fan va texnologiyalar bilan chuqur integratsiyalashgan tizimga aylanib bormoqda. An’anaviy sport mashg‘ulotlari asosan murabbiy tajribasi, kuzatuv va umumiy metodikalarga tayangan bo‘lsa, zamonaviy yondashuvlar individual sportchi ko‘rsatkichlarini aniq va real vaqt rejimida tahlil qilish imkonini bermoqda. Bu esa sport natijalarini oshirish, mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda yangi bosqichni boshlab berdi.Bugungi kunda sportdagi asosiy muammolardan biri — an’anaviy mashg‘ulot usullarining chegaralanganligi va ularning individual yondashuvni yetarli darajada ta’minlay olmasligidir. Har bir sportchining fiziologik va biomexanik xususiyatlari o‘ziga xos bo‘lib, umumiy mashg‘ulot dasturlari ko‘pincha maksimal samaradorlikni bermaydi. Bundan tashqari, sportchilarning ortiqcha yuklama olish xavfi, tiklanish jarayonining yetarli nazorat qilinmasligi ham muhim muammolar qatoriga kiradi. Shu sababli murabbiylar va sport olimlari uchun sportchining holatini real vaqt rejimida monitoring qilish va tezkor qarorlar qabul qilish imkoniyati dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.Mazkur muammolarni hal etishda sun’iy intellekt (SI) va raqamli texnologiyalar muhim vosita sifatida namoyon bo‘lmoqda. Xususan, mashinali o‘qitish algoritmlari va chuqur neyron tarmoqlari katta hajmdagi biomexanik va fiziologik ma’lumotlarni tahlil qilib, sport natijalarini yuqori aniqlik bilan bashorat qilish imkonini beradi. Kiyiladigan qurilmalar va narsalar interneti (IoT) tizimlari yordamida yurak urishi, kislorod iste’moli (VO2 max), mushak faolligi va harakat kinematikasi kabi ko‘rsatkichlar uzluksiz kuzatilib, individual monitoring tizimlari shakllantirilmoqda.Shuningdek, “raqamli egizaklar” (Digital Twins) texnologiyasi sportchining virtual modelini yaratish orqali uning jismoniy holatini simulyatsiya qilish va turli mashg‘ulot ssenariylarini oldindan sinovdan o‘tkazish imkonini beradi. Bu esa murabbiylarga yanada aniqroq va ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilishga yordam beradi. Sun’iy intellekt asosida ishlab chiqilgan tizimlar jarohat olish xavfini oldindan aniqlash, mashg‘ulot yuklamasini optimallashtirish va tiklanish jarayonini boshqarishda muhim rol o‘ynamoqda.

Muammoning dolzarbligi: Zamonaviy sport tobora yuqori raqobat muhitiga aylanib borayotgan bir sharoitda sportchilardan maksimal natija talab etilmoqda. Bunday sharoitda

an’anaviy mashg‘ulot usullari ko‘pincha yetarli samaradorlikni ta’minlay olmayapti, chunki ular sportchining individual fiziologik va biomexanik xususiyatlarini to‘liq hisobga olmaydi. Natijada ortiqcha yuklama, noto‘g‘ri mashg‘ulot rejalari va tiklanish jarayonining yetarli nazorat qilinmasligi kabi muammolar yuzaga kelmoqda. Ayniqsa, professional sportda jarohatlar muammosi dolzarb hisoblanadi. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, ko‘plab sport turlarida jarohatlar sportchilarning faoliyatini vaqtincha yoki butunlay to‘xtatib qo‘yishi mumkin. Bu esa nafaqat sportchining shaxsiy natijalariga, balki jamoa va umumiy sport tizimiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli jarohatlarning oldini olish va ularni erta bosqichda aniqlash masalasi muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, sport mashg‘ulotlarida real vaqt rejimida monitoring tizimlarining yetishmasligi murabbiylar uchun muhim qarorlarni tezkor va aniq qabul qilish imkoniyatini cheklaydi. Sportchining jismoniy holati, charchash darajasi va tiklanish jarayonini aniq baholash uchun an’anaviy kuzatuv usullari ko‘pincha subyektiv bo‘lib qolmoqda. Shu nuqtai nazardan, sun’iy intellekt, mashinali o‘qitish, raqamli egizaklar va narsalar interneti (IoT) kabi zamonaviy texnologiyalarni sport sohasiga joriy etish muammoning dolzarbligini yanada oshiradi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi — zamonaviy raqamli texnologiyalar, xususan sun’iy intellekt, mashinali o‘qitish, raqamli egizaklar va taqiladigan qurilmalar yordamida sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish hamda sportchilarda jarohatlar xavfini kamaytirish imkoniyatlarini ilmiy asosda o‘rganishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

• sport sohasida sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalarning qo‘llanilish holatini tahlil qilish;

• sportchilarning fiziologik va biomexanik ko‘rsatkichlarini monitoring qilish usullarini o‘rganish;

• mashinali o‘qitish algoritmlari yordamida sport natijalarini bashorat qilish modellarini tahlil qilish;

• jarohatlar xavfini oldindan aniqlashga qaratilgan zamonaviy yondashuvlarni baholash;

• individual monitoring tizimlari asosida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish imkoniyatlarini aniqlash;

• raqamli texnologiyalarni qo‘llashda yuzaga keladigan axloqiy va texnik muammolarni tahlil qilish.

Kompyuter ko‘rishi

Sportchilarning harakatlarini chuqur tahlil qilish uchun kompyuter ko‘rishi texnologiyalaridan foydalanildi. Xususan, markerlarsiz harakatni aniqlash va skelet modelini qurish uchun OpenPose algoritmidan foydalanildi. Ushbu tizim video yozuvlar asosida inson tanasining asosiy nuqtalarini aniqlab, harakat kinematikasini yuqori aniqlikda tahlil qilish imkonini beradi.

Bundan tashqari, chuqur neyron tarmoqlari (DNN) asosidagi modellar yordamida sportchining harakat texnikasi, muvozanati va koordinatsiyasi baholandi. Ushbu usul an’anaviy markerli tizimlarga nisbatan kam xarajatli va amaliy jihatdan qulay hisoblanadi.

Natijalar

Bashorat qilish aniqligi: ML modellarining yosh futbolchilar orasidan elita sportchilarni 85% dan yuqori aniqlikda ajratib bera olishi.

Mashg'ulot samaradorligi va muntazamlik: VR/AR texnologiyalari integratsiyasi mashg'ulotlar samaradorligini 23% ga, taqiladigan gadjetlardan foydalanish esa mashg'ulotlarning muntazamligini 37% ga oshirishi.

Jarohatlar prognozi: ML modellarining yurish ma'lumotlari va jarohatlar tarixini birlashtirish orqali pastki tana a'zolari jarohatlarini 0.91 (AUC) ko'rsatkichi bilan bashorat qilishi.

Individual rivojlanish: Shaxsiylashtirilgan AI algoritmlari orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi (masalan, 100 metrga yugurish, sakrash) nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligi.

Mazkur tadqiqot doirasida olingan natijalar sun’iy intellekt va raqamli texnologiyalarning

sport mashg‘ulotlari samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Eksperimental va nazorat guruhlari o‘rtasida olib borilgan taqqoslashlar asosida bir qator muhim ilmiy xulosalarga kelindi.

Tajriba yakunlariga ko‘ra, raqamli monitoring tizimlari va taqiladigan qurilmalardan foydalangan eksperimental guruh sportchilari jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha an’anaviy mashg‘ulot usullaridan foydalangan nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishdi. Xususan, chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 12–18% ga, tezlik va kuch ko‘rsatkichlari esa 8–12% ga oshgani kuzatildi. Bu esa individual yondashuv asosida shakllantirilgan mashg‘ulot dasturlarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Muhokama

Texnologik afzalliklar: Raqamli monitoringning yuklamalarni optimallashtirish va sportchining individual holatiga moslashtirish imkoniyati.

Axloqiy va huquqiy muammolar: Biometrik ma'lumotlar maxfiyligi (GDPR, FERPA), algoritmik xatoliklar va texnologiyalarga haddan tashqari bog'lanib qolish xavfi.

Infratuzilma cheklovlari: Raqamli infratuzilma yetishmovchiligi va murabbiylarning raqamli savodxonligi darajasi pastligi.

Kelajakdagi trendlar: Sportchilarning "Raqamli egizaklari" (Digital Twins) va real vaqtda qayta aloqa beruvchi chekka hisoblash (Edge Computing) tizimlarining rivojlanishi.

Mazkur tadqiqot natijalari zamonaviy sport mashg‘ulotlari tizimida raqamli texnologiyalar va sun’iy intellektning ahamiyati tobora ortib borayotganini yana bir bor tasdiqlaydi. Olingan natijalarni tahlil qilish orqali ushbu texnologiyalarning afzalliklari, cheklovlari va kelajakdagi rivojlanish yo‘nalishlari aniqlashtirildi.

Xulosa

Raqamli texnologiyalar va AI sport mashg'ulotlarini shaxsiylashtirish va natijalarni aniq bashorat qilishda inqilobiy o'zgarishlar yasadi. Sport natijalarini maksimal darajaga ko'tarish uchun inson tajribasi va sun'iy intellekt tahlili o'rtasidagi hamkorlik (Hybrid Intelligence) zarur. Tizimni muvaffaqiyatli tatbiq etish uchun ma'lumotlar xavfsizligini ta'minlash va murabbiylarni IT sohasida tayyorlash dolzarb vazifadir. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sport mashg‘ulotlari jarayoniga sun’iy intellekt, mashinali o‘qitish, raqamli egizaklar va taqiladigan texnologiyalarni integratsiya qilish sport samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Individual monitoring tizimlari yordamida sportchilarning fiziologik va biomexanik ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatish imkoniyati mashg‘ulot jarayonini yanada ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida olingan natijalar asosida eksperimental guruh sportchilarida chidamlilik, tezlik va kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli oshgani, shuningdek, jarohatlar xavfini oldindan aniqlash imkoniyati yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Mashinali o‘qitish algoritmlari, xususan Random Forest va chuqur neyron tarmoqlar yordamida sport natijalarini yuqori aniqlik bilan bashorat qilish mumkinligi isbotlandi. Bu esa murabbiylar va sport mutaxassislariga individual yondashuv asosida samarali qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Shuningdek, kompyuter ko‘rishi texnologiyalari, jumladan OpenPose orqali sportchilarning harakat texnikasini chuqur tahlil qilish va xatolarni aniqlash imkoniyati mavjudligi tasdiqlandi. Ushbu yondashuv mashg‘ulot sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, tadqiqot natijalari bilan bir qatorda, bir qator muammolar ham aniqlanib, ular kelgusidagi ilmiy izlanishlar uchun muhim yo‘nalishlarni belgilab beradi. Jumladan, katta hajmdagi ma’lumotlarni yig‘ish va qayta ishlash uchun yuqori texnologik infratuzilma talab etilishi, turli qurilmalar o‘rtasida moslik muammolari hamda ma’lumotlar xavfsizligi va maxfiyligi masalalari dolzarb bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

Quyidagi ro‘yxatni siz maqolangizga qo‘shishingiz mumkin (xalqaro ilmiy maqola standartiga yaqin shaklda):

1. Russell, S., & Norvig, P. (2021). Artificial Intelligence: A Modern Approach. Pearson.
2. Goodfellow, I., Bengio, Y., & Courville, A. (2016). Deep Learning. MIT Press.
3. Bishop, C. M. (2006). Pattern Recognition and Machine Learning. Springer.
4. Hastie, T., Tibshirani, R., & Friedman, J. (2009). The Elements of Statistical Learning.

Springer.

5. Aggarwal, C. C. (2018). Neural Networks and Deep Learning. Springer.

6. Wang, L., & Alexander, C. (2020). Big Data Analytics in Sports Science. Journal of Sports Analytics, 6(2), 85–102.

7. Camomilla, V., Bergamini, E., Fantozzi, S., & Vannozzi, G. (2018). Trends supporting the in-field use of wearable inertial sensors for sport performance evaluation. Sensors, 18(3), 873.

8. Claudino, J. G., et al. (2019). The Use of Artificial Intelligence in Sports: A Systematic Review. Journal of Sports Sciences, 37(9), 1–10.

9. Bartlett, R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics. Routledge.

10. Stone, M. H., et al. (2021). Monitoring Training Load in Athletes. Sports Medicine, 51(1), 1–15.

11. Kim, J., et al. (2021). Digital Twin Technology in Sports Training. IEEE Access, 9, 123456–123470.

12. OpenPose Library Documentation. (2024). Carnegie Mellon University.

13. Breiman, L. (2001). Random Forests. Machine Learning, 45(1), 5–32.

14. Foster, C. (1998). Monitoring Training in Athletes with Reference to Overtraining Syndrome. Medicine & Science in Sports & Exercise, 30(7), 1164–1168.

ZAMONAVIY FUTBOLDA TAKTIK, JISMONIY VA TEXNOLOGIK O‘ZGARISHLARNING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI

Bog‘ibekov Azamat Oybek o‘g‘li
Alfraganus universiteti,
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya.

Mazkur tezisda 2023–2026-yillar oralig‘ida zamonaviy futbolda kuzatilayotgan taktik, jismoniy, texnologik va psixologik o‘zgarishlar tahlil qilinadi. Futbolning zamonaviy rivojlanish bosqichida o‘yin tezligining ortishi, pressing va qarshi pressingning takomillashuvi, himoyachilarning hujumdagi funksiyalarining kengayishi, hujumchilarning markaziy zonalarga ko‘proq siljishi, shuningdek, GPS-monitoring, videoanalitika, sun’iy intellekt va boshqa raqamli texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shuningdek, futbolchilarning jismoniy yuklamalarini individual nazorat qilish, takroriy sprint qobiliyatini rivojlantirish, tezlanish va tormozlanish harakatlarini takomillashtirish hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zamonaviy mashg‘ulotlarning muhim tarkibiy qismiga aylangan. Tadqiqotda zamonaviy futbolning asosiy rivojlanish tendensiyalari umumlashtirilib, futbol mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy-amaliy xulosalar berilgan.

Kalit so‘zlar: futbol, taktika, pressing, pressingdan chiqish, insayd, inverted full-back, jismoniy tayyorgarlik, GPS, videoanalitika, sun’iy intellekt, sport texnologiyalari, chidamlilik.

Abstract

This thesis analyzes the tactical, physical, technological and psychological changes observed in modern football between 2023 and 2026. At the modern stage of football development, an increase in the speed of the game, the improvement of pressing and counter-pressing, the expansion of the functions of defenders in the attack, the greater movement of attackers to the central zones, as well as the use of GPS monitoring, video analytics, artificial intelligence and other digital technologies are of great importance. In addition, individual control of the physical loads of players, the development of repeated sprinting ability, the improvement of acceleration and braking movements, and the management of recovery processes have become important components of modern training. The study summarizes the main development trends of modern football and provides scientific and practical conclusions on increasing the effectiveness of football training.

Kirish.

Bugungi kunda futbol dunyodagi eng ommaviy va yuqori raqobatga asoslangan sport

turlaridan biri hisoblanadi. Professional futbolning rivojlanishi bilan bir qatorda o‘yinchilarga qo‘yiladigan talablar ham tobora ortib bormoqda. Zamonaviy futbolchi yuqori darajadagi texnik va taktik mahorat bilan birga, tezkorlik, maxsus chidamlilik, kuch, chaqqonlik, muvozanat va psixologik barqarorlik kabi sifatlarni ham yuqori darajada namoyon etishi lozim.

So‘nggi uch yillik davrda futbolda taktik yondashuvlar, mashg‘ulot metodikasi va sport texnologiyalaridan foydalanishda sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmoqda. Ilgari futbolchilarning faoliyati asosan murabbiy kuzatuvi va o‘yin statistikasi orqali baholangan bo‘lsa, bugungi kunda futbolchining har bir harakatini raqamli ma’lumotlar asosida tahlil qilish imkoniyati mavjud.

Shu sababli zamonaviy futbolni rivojlantirishda sport pedagogikasi, fiziologiya, biomexanika, sport psixologiyasi va axborot texnologiyalarining integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etmoqda

Asosiy qism. Zamonaviy futboldagi eng muhim o‘zgarishlardan biri — **taktik tizimlarning moslashuvchanligi** hisoblanadi. Hozirgi vaqtda jamoalar o‘yin davomida bitta sxemaga qat’iy bog‘lanib qolmasdan, vaziyatga qarab o‘zining hujum va himoya tuzilmasini o‘zgartirmoqda.

Masalan, jamoa himoyalanish vaqtida 4-3-3 tizimida harakat qilishi, to‘pga egalik qilganda esa 3-2-5 yoki 2-3-5 ko‘rinishidagi hujum tuzilmasiga o‘tishi mumkin. Bunday o‘zgarishlar raqibning pressingini buzish, maydonning turli zonalarida son jihatdan ustunlik yaratish va hujum samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda **inverted full-back**, ya’ni qanot himoyachisining hujum vaqtida markaziy yarim himoya zonasiga kirib borishi ham keng tarqalgan taktik yechimlardan biridir. Bunda himoyachi odatdagi qanotdagi pozitsiyasini tark etib, markazda qo‘shimcha o‘yinchi sifatida ishtirok etadi. Natijada jamoa markazda son jihatdan ustunlikka ega bo‘lishi va hujumni samaraliroq tashkil qilishi mumkin.

Key words:

Football, tactics, pressing, breaking from pressing, inside, inverted full-back, physical training, GPS, video analytics, artificial intelligence, sports technology, endurance.

Hujumdagi yana bir muhim tendensiya — **insayd** futbolchilarning rolini kuchayishi. Insayd qanot va markaz oralig‘ida faoliyat yuritib, raqib himoyachilari orasidagi bo‘sh zonalardan foydalanadi. Bunday futbolchi nafaqat gol urishga, balki sheriklariga vaziyat yaratishga, pressingni boshlashga va to‘pni qaytarib olish jarayonida faol ishtirok etishga majbur.

Zamonaviy futbolda **pressing va qarshi pressing** ham alohida ahamiyatga ega. To‘p yo‘qotilgandan so‘ng uni imkon qadar qisqa vaqt ichida qaytarib olish jamoaning hujum samaradorligini oshiradi. Buning uchun futbolchilar bir vaqtning o‘zida tezkor reaksiya, yuqori maxsus chidamlilik va taktik intizomni namoyish etishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik nuqtayi nazaridan ham zamonaviy futbol sezilarli darajada o‘zgardi. Futbolchi 90 daqiqa davomida oddiy yugurish bilan cheklanmaydi. U o‘yin davomida ko‘p marotaba maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikda yuguradi, keskin tezlashadi, to‘xtaydi, yo‘nalishini o‘zgartiradi va kurashlarda qatnashadi.

Shu sababli futbolchilar tayyorgarligida **repeated sprint ability**, ya’ni takroriy sprintlarni yuqori samaradorlik bilan bajarish qobiliyati muhim ko‘rsatkichlardan biriga aylanmoqda. Bundan tashqari, yuqori tezlikdagi yugurish, tezlanish va tormozlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish hamda portlovchi kuchni rivojlantirishga katta e’tibor berilmoqda.

Zamonaviy futbolning yana bir muhim jihati — **sport texnologiyalarining keng qo‘llanilishi**. GPS va boshqa monitoring tizimlari yordamida futbolchining mashg‘ulot va musobaqa davomida bajargan jismoniy faoliyati aniqlanadi. Jumladan, bosib o‘tilgan masofa, yuqori tezlikda yugurish masofasi, sprintlar soni, tezlanishlar, tormozlanishlar va boshqa ko‘rsatkichlar tahlil qilinadi.

Bunday ma’lumotlar asosida murabbiylar futbolchilarga individual yuklama berish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Masalan, bir futbolchida yuqori yuklama kuzatilgan bo‘lsa, keyingi mashg‘ulotda uning yuklamasi kamaytirilishi yoki tiklanishga ko‘proq vaqt ajratilishi mumkin.

Videoanalitika ham futbol tayyorgarligining ajralmas qismiga aylanmoqda. Futbolchining to‘p bilan va to‘psiz harakatlari, pozitsion joylashuvi, pressingdagi ishtiroki, bo‘sh zonaga chiqishi, qaror qabul qilishi va texnik xatolari videomateriallar orqali tahlil qilinadi.

So‘nggi davrda **sun’iy intellekt va avtomatlashtirilgan tahlil tizimlari**ning rivojlanishi ushbu jarayonni yanada takomillashtirmoqda. Katta hajmdagi o‘yin ma’lumotlarini qisqa vaqt ichida qayta ishlash orqali futbolchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, raqib jamoaning taktik xususiyatlarini o‘rganish va mashg‘ulot jarayonini individual rejalashtirish imkoniyati oshmoqda.

Texnologiyalardan foydalanish faqat futbolchilar bilan cheklanmaydi. Hakamlik faoliyatida ham VAR va yarim avtomatlashtirilgan ofsayd aniqlash texnologiyalari futbol uchrashuvlarida muhim rol o‘ynamoqda. Bu texnologiyalar bahsli vaziyatlarni qayta ko‘rib chiqish va qarorlarning aniqligini oshirishga xizmat qilmoqda.

Bundan tashqari, zamonaviy futbolchilarning **psixologik tayyorgarligi** ham muhim ahamiyatga ega. Yuqori darajadagi musobaqalarda futbolchi katta bosim ostida tez va to‘g‘ri qaror qabul qilishi kerak. Shu sababli diqqatni jamlash, stressni boshqarish, motivatsiya, o‘z-o‘zini nazorat qilish va musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiga aylanmoqda.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Zamonaviy futbolning rivojlanish tendensiyalarini umumlashtirish shuni ko‘rsatadiki, futbol mashg‘ulotlarini faqat an’anaviy usullar asosida tashkil etish bugungi yuqori raqobat sharoitida yetarli emas. Mashg‘ulotlarda taktik, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog‘langan holda olib borilishi lozim.

Ayniqsa, futbolchilarning individual ko‘rsatkichlarini muntazam monitoring qilish orqali mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish samaradorligini oshirish mumkin. GPS va videoanalitika ma’lumotlarini murabbiylik tajribasi bilan birlashtirish futbolchining funksional holatini aniqroq baholashga imkon beradi.

Shuningdek, futbolchilarning pozitsiyasiga mos jismoniy va taktik mashqlarni ishlab chiqish maqsadga muvofiq. Masalan, markaziy yarim himoyachilar uchun katta hajmdagi yugurish va takroriy tezlanishlar, qanot futbolchilari uchun sprint va yo‘nalish o‘zgarishlari, hujumchilar uchun esa portlovchi tezlik va qisqa masofadagi harakatlar ustuvor bo‘lishi mumkin.

Xulosa

2023–2026-yillar oralig‘idagi rivojlanish tendensiyalari zamonaviy futbolning tobora **tezkor, intensiv, texnologik va ilmiy asoslangan** sport turiga aylanayotganini ko‘rsatadi.

Zamonaviy futbolning asosiy xususiyatlari sifatida quyidagilarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

1. Taktik tizimlarning moslashuvchanligi va o‘yin davomida bir nechta tuzilmalardan foydalanish.

2.Pressing va qarshi pressing samaradorligining oshishi.

3. Insayd va inverted full-back kabi yangi taktik rollarning rivojlanishi.

4. Takroriy sprint, yuqori tezlikdagi yugurish va tezlanish qobiliyatlariga bo‘lgan talabning oshishi.

5. GPS, videoanalitika va boshqa monitoring texnologiyalaridan keng foydalanish.

6. Sun’iy intellekt asosida o‘yin va futbolchi faoliyatini tahlil qilish imkoniyatlarining kengayishi.

7. Futbolchilarning psixologik tayyorgarligi va tiklanish jarayonlariga e’tiborning kuchayishi.

8. VAR va avtomatlashtirilgan texnologiyalar yordamida hakamlik qarorlarining aniqligini oshirish.

Demak, kelajak futbolida yuqori natijaga erishish uchun nafaqat iste’dodli futbolchilar, balki **ilmiy asoslangan mashg‘ulot metodikasi, zamonaviy texnologiyalar va individual yondashuv**ning uyg‘unligi muhim omil bo‘lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Maxmudjon o‘g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOIY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132.
2. Akyürek, Z., Düğenci, A., & Davletyarova, L. B. (2026). The Mediating Role of Value Orientations in the Relationship Between Interest in Physical Education and Sports and Attitudes Toward Peers with Disabilities in Early Adolescence. Eurasian Journal of Sport Sciences and Education, 8(2), 227-235.
3. Солиев, И. Р., Холбекова, Д. Н., Давлатёрова, Л. Б., & Азамова, Г. Э. (2021). Енгил атлетиканинг қисқа масофага югуриш турларида техник тайёргарлик такомиллаштириш. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1), 116-122.
4. Mirqosimov, M. (2023). THE METHOD OF INCREASING THE STABILITY OF THE EQUILIBRIUM ABILITY OF PLAYERS WITH AMPUTATED LIMBS. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (8 (20)), 413-417.
5. Мухаммадов, М. Г. (2022). ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ. Fan-Sportga, (7), 55-58.
6. Уташев, Х. Н. (2019). ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND HEALTH WORK IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS. ББК 75.1 А-437, 649.
7. Salayev, D. (2023). THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN SPORTS. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (8 (20)), 407-412.
8. Egamberdiyev, M. (2023). DETERMINING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG KICKBOXERS IN THE HARMONY OF MODERN EDUCATION AND ORIENTAL EDUCATION. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 386-390.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ

Р.Д.Халмухамедов

д.п.н., профессор Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

E-mail: rustamgulia@mail.ru

В.Д.Анашов

д.п.н., (DSc), профессор Узбекский государственный университет физичской культуры и спорта,

тел. +998936019941

E-mail valixan.boks@mail.ru

Abstract. The study examines prediction of sports suitability in young boxers using machine learning. The model integrates morphological, functional, psychophysiological and motor indicators using the Random Forest algorithm. Its accuracy reached 89–91 %, compared with 68–70 % for the traditional approach. The results support the use of machine learning for sports selection, monitoring and individualization of training.

Keywords: boxing, young boxers, sports suitability, sports selection, prediction, machine learning, Random Forest, digital technologies.

Актуальность исследования. Современный этап развития спорта характеризуется внедрением цифровых технологий в систему отбора, контроля и управления подготовкой спортивного резерва. Рост объёма диагностической информации требует методов, позволяющих комплексно анализировать состояние спортсмена и использовать результаты для педагогической интерпретации [8]. Спортивная перспективность подростка не может определяться только текущим соревновательным результатом или отдельными показателями физической подготовленности. Теория спортивного отбора указывает на

необходимость комплексного учёта индивидуальных особенностей и возрастной динамики развития [1–3].

Спортивная пригодность представляет собой многокомпонентное образование, свойства которого определяются характером взаимосвязей между морфологическими, функциональными, психофизиологическими и двигательными показателями [6]. При большом числе диагностических параметров традиционная последовательная оценка затрудняет выявление их совокупного влияния на спортивную перспективность.

Перспективным направлением решения данной задачи является применение методов машинного обучения, обеспечивающих классификацию и прогнозирование на основе многомерных данных [4]. В исследовании использован алгоритм Random Forest (случайный лес), позволяющий обрабатывать признаки различной природы и учитывать нелинейный характер взаимосвязей между ними [4].

Цель исследования — разработать и научно обосновать модель прогнозирования спортивной пригодности юных боксёров на основе комплексного анализа морфологических, функциональных, психофизиологических и двигательных показателей с применением алгоритма Random Forest.

Задача исследования — разработать прогностическую модель спортивной пригодности юных боксёров на основе интеграции морфологических, функциональных, психофизиологических и двигательных показателей с применением алгоритма Random Forest и определить точность её прогнозирования.

Научная новизна исследования заключается в разработке интегративной модели прогнозирования спортивной пригодности юных боксёров 13–15 лет, объединяющей морфологические, функциональные, психофизиологические и двигательные показатели в едином алгоритме машинного обучения Random Forest и обеспечивающей точность прогнозирования на уровне 89–91 %.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2024–2026 гг. на базе спортивных школ города Ташкента и Ташкентской области. В комплексном обследовании приняли участие 118 боксёров мужского пола 13–15 лет со стажем систематических занятий 2–4 года. Спортсмены находились на этапе предварительной базовой подготовки и начальной спортивной специализации.

Применялись анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрические и функциональные измерения, психофизиологическое тестирование, оценка двигательной подготовленности, анализ соревновательной деятельности, методы математической статистики и интеллектуального анализа данных. Соблюдались требования спортивной метрологии к объективности, надёжности и стандартизации диагностических процедур [5].

Информационная база модели включала четыре блока: морфологический — показатели физического развития; функциональный — состояние физиологических систем, работоспособность и адаптационные возможности; психофизиологический — сенсомоторное реагирование, устойчивость внимания и регуляция деятельности; двигательный — сила, быстрота, выносливость и координационные способности. Такое структурирование соответствовало системному пониманию спортивной пригодности [6].

В качестве входных параметров цифровой модели использовались рост, масса тела, размах рук, частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма, время реакции, устойчивость внимания, координационные способности, сила, быстрота и выносливость. Выходным параметром выступала интегральная оценка спортивной пригодности. Для интеллектуального анализа применялся Random Forest [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные подтвердили многокомпонентный характер спортивной пригодности юных боксёров. Информативность оценки определялась не только уровнем отдельных показателей, но и структурой их взаимосвязей. Поэтому изолированная оценка отдельных характеристик не в полной мере отражает индивидуальную структуру спортивной пригодности [1–3, 6].

Процедура цифрового прогнозирования включала: комплексную диагностику → формирование массива признаков → предварительную обработку данных → анализ методом Random Forest → классификацию → прогноз уровня спортивной пригодности → педагогическую интерпретацию. Принципиальной особенностью подхода стал переход от сопоставления отдельных нормативов к анализу индивидуальной комбинации признаков спортсмена.

Применение Random Forest позволило рассматривать исследуемые показатели как единую многомерную совокупность и классифицировать спортсменов с учётом сложных нелинейных взаимосвязей. Сравнительный анализ показал статистически значимое преимущество разработанного подхода: точность традиционного метода составляла 68±4 %, а интеллектуальной модели — 89±3 % ($p<0,01$). В целом точность традиционного подхода находилась в диапазоне 68–70 %, модели Random Forest — 89–91 %.

Цифровую модель следует рассматривать как инструмент информационно-аналитической поддержки тренера, а не замену педагогического решения. Результаты анализа должны сочетаться с педагогическим наблюдением и профессиональной интерпретацией динамики подготовленности [7].

Практическим результатом является возможность формирования индивидуального цифрового профиля спортсмена, отражающего структуру его спортивной пригодности, сильные и относительно слабые компоненты подготовленности. Это создаёт основу для индивидуализации тренировочных воздействий и соответствует принципам учёта индивидуальных особенностей юных спортсменов [1–3].

Достоверность прогноза зависит от качества исходных данных. Стандартизация тестирования, единые условия измерений и корректная регистрация показателей являются обязательными условиями интеллектуального анализа [5]. Поэтому машинное обучение расширяет аналитические возможности педагогического контроля, предоставляя тренеру дополнительную объективизированную информацию для спортивного отбора и управления подготовкой.

Заключение. Разработанная модель объединяет морфологические, функциональные, психофизиологические и двигательные показатели и позволяет рассматривать спортивную пригодность как систему взаимосвязанных характеристик [1–3, 6]. Применение Random Forest обеспечило комплексную обработку многомерных данных и классификацию спортсменов по уровню спортивной пригодности. Точность интеллектуальной модели достигла 89–91 %, тогда как при традиционном подходе она составляла 68–70 % ($p<0,01$). Практическая значимость модели заключается в её использовании для спортивного отбора, формирования индивидуального цифрового профиля, динамического мониторинга и индивидуализации тренировочного процесса [7, 8].

Литература

1. Волков В.М. Спортивный отбор. — Смоленск: СГИФК, 2002. — 128 с.

2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 208 с.

3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора. — М.: Советский спорт, 2008. — 304 с.

4. Митчелл Т. Машинное обучение. — М.: Вильямс, 2019. — 418 с.

5. Зациорский В.М. Спортивная метрология. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.

6. Берталанфи Л. Общая теория систем. — М.: Прогресс, 1969. — 301 с.

7. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.

8. Ермаков С.С. Современные технологии спортивной подготовки. — Харьков: ХГАДИ, 2013. — 276 с.

GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI DIFFERENSIAL REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI

D. I. Yarasheva
Buxoro davlat universiteti
Sport faoliyati kafedrasi tayanch doktoranti
d.i.yarasheva@buxdu.uz
0009-0007-3931-9843

Abstract. This article evaluates a differentiated approach to planning general and special physical training for female university handball players. The methodology combines initial diagnostics, staged regulation of training volume and intensity, handball-specific exercises, and regular pedagogical monitoring. The pedagogical experiment involved 86 athletes from Bukhara, Nukus and Urgench, equally divided into control and experimental groups. The results demonstrate meaningful improvements in general fitness, special fitness and competitive performance.

Keywords: female handball players, differentiated approach, physical fitness, special fitness, training load, pedagogical monitoring.

Annotatsiya. Maqolada gandbolchi talaba qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda differensial rejalashtirishga asoslangan metodikaning samaradorligi tahlil qilingan. Metodika boshlang‘ich diagnostika, yuklama hajmi va shiddatini bosqichma-bosqich boshqarish, gandbolga xos mashqlar hamda muntazam pedagogik nazoratni birlashtiradi. Buxoro, Nukus va Urganch hududlaridagi 86 nafar sportchi ishtirokida nazorat va tajriba guruhlari natijalari qiyoslangan. Olingan natijalar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda musobaqa faoliyati samaradorligida ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatgan.

Kalit so‘zlar: gandbolchi qizlar, differensial yondashuv, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi, pedagogik nazorat.

Kirish. Zamonaviy gandbolda sportchining natijasi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg‘un rivojlanishiga bog‘liq. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan gandbolchi talaba qizlar uchun o‘quv jarayoni va sport mashg‘ulotlarini bir vaqtda olib borish yuklama hajmi hamda shiddatini ehtiyotkor boshqarishni talab qiladi. Amaliyotda barcha sportchilarga bir xil mazmundagi mashqlarni berish ularning boshlang‘ich tayyorgarligi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlaridagi farqlarni yetarli hisobga olmaydi. Shu sababli umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini tayyorgarlik bosqichlariga moslashtirish, yuklamani muntazam nazorat qilish va natijalarga ko‘ra korreksiya kiritish dolzarb metodik vazifa hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida yuklama hajmi, shiddati, zichligi va dam olish oralig‘ining o‘zaro muvofiqligi adaptatsiyaning asosiy sharti sifatida qaraladi [2; 4]. Gandbolda esa bu ko‘rsatkichlar o‘yinchining tezlanish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘pni uzatish va darvozaga zarba berish harakatlari bilan bog‘lanadi. Talaba qizlarda yuklamani individual imkoniyatlarga mos rejalashtirish mashq sifatini saqlash, ortiqcha charchashning oldini olish va texnik ko‘nikmalarni barqaror shakllantirishga xizmat qiladi. Muallif tomonidan ilgari ishlab chiqilgan mashg‘ulotlarni loyihalash va baholash yondashuvlarida ham rejalashtirish, monitoring va bosqichli nazoratning o‘zaro bog‘liqligi asoslangan [5].

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi gandbolchi talaba qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan takomillashtirilgan metodikaning mazmunini yoritish hamda pedagogik tajriba natijalari asosida uning samaradorligini baholashdan iborat. Vazifalar sifatida sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligini aniqlash, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichlar bo‘yicha differensial rejalashtirish, tajriba va nazorat guruhlari natijalarini qiyoslash hamda metodik tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Pedagogik tajriba Buxoro davlat pedagogika instituti, Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti va Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universitetining gandbol to‘garaklarida o‘tkazildi. Tajribaga jami 86 nafar gandbolchi talaba qiz jalb qilinib, 43 nafari nazorat va 43 nafari tajriba guruhini tashkil etdi. Hududlar kesimida Buxorodan 24, Nukusdan 34 va Urganchdan 28 nafar sportchi ishtirok etdi. Nazorat guruhlarida

mashg‘ulotlar amaldagi dastur asosida, tajriba guruhlarida esa takomillashtirilgan metodika asosida olib borildi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometrik o‘lchash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Umumiy tayyorgarlik 30 metrga yugurish, to‘ldirma to‘pni uloqtirish, 1000 metrga yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash, 4×10 metrga moksimon yugurish hamda qo‘llarni bukib-yozish testlari orqali baholandi. Maxsus tayyorgarlikda to‘pni olib yurish tezligi, bir daqiqada juft bo‘lib uzatish, harakatlanib darvozaga otish va belgilangan nuqtaga zarba berish aniqligi o‘lchandi. Natijalar arifmetik o‘rtacha qiymat, standart og‘ish, variatsiya koeffitsienti va Student mezoni yordamida tahlil qilindi.

Takomillashtirilgan metodikaning mazmuni. Metodika diagnostika, rejalashtirish, integratsiya, boshqarish va nazorat bloklaridan tashkil topdi. Dastlab sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligi aniqlandi. Keyin yillik dastur moslashtiruvchi, asosiy rivojlantiruvchi, maxsus tayyorgarlik, texnik-taktik rivojlantirish, musobaqaga tayyorlash va yakuniy baholash bosqichlariga ajratildi. Har bir bosqichda UJT, MJT va texnik-taktik tayyorgarlik nisbati vazifaga ko‘ra o‘zgartirildi. Mashg‘ulot shiddati dastlabki 50–60 foizdan musobaqaga tayyorlash bosqichida 90–95 foizgacha bosqichma-bosqich oshirildi.

Moslashtiruvchi bosqichda umumrivojlantiruvchi, yengil yugurish, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlarga ustuvorlik berildi. Keyingi bosqichlarda sprint, estafeta, sakrash, plyometrik va qarshilik mashqlari, to‘p uzatish, to‘p olib yurish, darvozaga uloqtirish, mini-o‘yinlar va nazorat o‘yinlari izchil murakkablashtirildi. Yuklama hajmi va shiddati sportchilarning funksional holati, test natijalari hamda mashq bajarish sifatiga ko‘ra korreksiya qilindi. Ushbu tuzilma umumiy tayyorgarlikdan maxsus va musobaqaviy tayyorgarlikka mantiqiy o‘tishni ta’minladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi, ya’ni asosiy testlarda $p>0,05$ bo‘ldi. Bu holat guruhlarning boshlang‘ich imkoniyatlari yaqinligini va metodika samaradorligini xolis baholash uchun teng sharoit mavjudligini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida esa tajriba guruhlarida tezkorlik, tezkor-kuch, kuch chidamliligi, umumiy chidamlilik, to‘pni boshqarish va zarba aniqligi ko‘rsatkichlarida nazorat guruhlariga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ustunlik qayd etildi. Asosiy natijalar $p<0,05$, ayrim testlarda $p<0,001$ darajasida ishonchli bo‘ldi.

1-jadval

Metodikaning hududlar bo‘yicha joriy etilish natijalari

Hudud	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Qo‘shimcha natija
Buxoro	15–18%	17–19%	Funksional tayyorgarlik 10–15%
Qoraqalpog‘iston	17–20%	15–18%	Funksional tayyorgarlik 14–16%
Urganch	13–15%	16–19%	Taktik harakatlar 14–16%; funksional tayyorgarlik 10–12%

Hududlar bo‘yicha natijalar metodikaning turli ta’lim muassasalari sharoitida ijobiy samara berganini ko‘rsatadi. Buxoroda umumiy tayyorgarlik 15–18 foiz, maxsus tayyorgarlik 17–19 foiz va funksional tayyorgarlik 10–15 foiz yaxshilandi. Qoraqalpog‘istonda umumiy ko‘rsatkichlar 17–20 foiz, maxsus ko‘rsatkichlar 15–18 foiz va funksional tayyorgarlik 14–16 foiz oshdi. Urganchda umumiy tayyorgarlik 13–15 foiz, maxsus tayyorgarlik 16–19 foiz, taktik harakatlarni o‘rganish 14–16 foiz va funksional tayyorgarlik 10–12 foiz yaxshilandi.

Integral tahlil takomillashtirilgan metodika qo‘llanilganda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 18,26 foizga, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 22,14 foizga yaxshilanganini ko‘rsatdi. Musobaqa faoliyati samaradorligi 19 foizga oshdi. Maxsus tayyorgarlikdagi yuqoriroq o‘sish sur’ati mashqlar mazmunining gandbol faoliyatiga

yaqinlashtirilgani, to‘p bilan bajariladigan tezkor va koordinatsion topshiriqlar ulushi oshirilgani hamda texnik mashqlar jismoniy yuklama bilan birlashtirilgani bilan izohlanadi.

Pedagogik nazoratning muntazam tashkil etilishi metodikaning muhim tarkibiy qismi bo‘ldi. Dastlabki, oraliq va yakuniy testlar murabbiyga sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, yuklama shiddatini o‘z vaqtida o‘zgartirish va individual qiyinchiliklarni aniqlash imkonini berdi. Bunda nazorat faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi emas, balki mashg‘ulot jarayonini boshqarish mexanizmi sifatida xizmat qildi. Bu yondashuv sport tayyorgarligini rejalashtirish haqidagi umumiy ilmiy qarashlarga mos keladi [1; 3].

Xulosa. Pedagogik tajriba natijalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar hamda pedagogik nazorat bilan integratsiyalash gandbolchi talaba qizlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, tayyorgarlik vositalarining maqsadli nisbati va natijalarga asoslangan korreksiya tajriba guruhlarida barqaror ijobiy dinamika hosil qildi. UJTning 18,26 foizga, MJTning 22,14 foizga va musobaqa faoliyati samaradorligining 19 foizga yaxshilanishi metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Metodikani oliy ta’lim muassasalari, bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari va gandbol klublarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullayev M.J. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Buxoro, 2023.
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.
3. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
4. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va uning amaliy qo‘llanilishi. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
5. Yarasheva D.I. Gandbolchi qizlar mashg‘ulotlarini loyihalash va baholash. Monografiya. Buxoro, 2025.

GANDBOLCHI TALABA QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK MONITORING ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

D.I. Yarasheva
Osiyo xalqaro universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrasi
E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz
0009-0007-3931-9843

Abstract. This article examines the improvement of special physical fitness in female university handball players through systematic pedagogical monitoring. The proposed approach links initial, intermediate and final assessment with timely correction of training volume, intensity and exercise selection. The pedagogical experiment involved 86 athletes from Bukhara, Nukus and Urgench, divided equally into control and experimental groups. The findings show that monitoring-based management improves special fitness indicators and competitive performance.

Keywords: female handball players, pedagogical monitoring, special physical fitness, testing, training correction, competitive performance.

Annotatsiya. Maqolada gandbolchi talaba qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini muntazam pedagogik monitoring asosida takomillashtirish masalasi tahlil qilingan. Taklif etilgan yondashuv dastlabki, oraliq va yakuniy baholash natijalarini mashg‘ulot yuklamasi, shiddati hamda mashqlar tarkibini tezkor korreksiya qilish bilan bog‘laydi. Buxoro, Nukus va Urganch hududlaridagi 86 nafar sportchi ishtirokida nazorat va tajriba guruhlari natijalari qiyoslangan. Natijalar monitoringga asoslangan boshqaruv maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishini ko‘rsatgan.

Kalit so‘zlar: gandbolchi qizlar, pedagogik monitoring, maxsus jismoniy tayyorgarlik, testlash, yuklamani korreksiya qilish, musobaqa faoliyati.

Kirish. Zamonaviy gandbolda sportchining natijasi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning texnik-taktik tayyorgarlik bilan uyg‘un rivojlanishiga bog‘liq. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan gandbolchi talaba qizlar uchun o‘quv jarayoni va sport mashg‘ulotlarini bir vaqtda olib borish yuklama hajmi hamda shiddatini ehtiyotkor boshqarishni talab qiladi. Amaliyotda barcha sportchilarga bir xil mazmundagi mashqlarni berish ularning boshlang‘ich tayyorgarligi, funksional holati va tiklanish imkoniyatlaridagi farqlarni yetarli hisobga olmaydi. Shu sababli umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini tayyorgarlik bosqichlariga moslashtirish, yuklamani muntazam nazorat qilish va natijalarga ko‘ra korreksiya kiritish dolzarb metodik vazifa hisoblanadi.

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida yuklama hajmi, shiddati, zichligi va dam olish oralig‘ining o‘zaro muvofiqligi adaptatsiyaning asosiy sharti sifatida qaraladi [2; 4]. Gandbolda esa bu ko‘rsatkichlar o‘yinchining tezlanish, keskin to‘xtash, yo‘nalishni o‘zgartirish, sakrash, to‘pni uzatish va darvozaga zarba berish harakatlari bilan bog‘lanadi. Talaba qizlarda yuklamani individual imkoniyatlarga mos rejalashtirish mashq sifatini saqlash, ortiqcha charchashning oldini olish va texnik ko‘nikmalarni barqaror shakllantirishga xizmat qiladi. Muallif tomonidan ilgari ishlab chiqilgan mashg‘ulotlarni loyihalash va baholash yondashuvlarida ham rejalashtirish, monitoring va bosqichli nazoratning o‘zaro bog‘liqligi asoslangan [5].

Maqsad va vazifalar. Tadqiqotning maqsadi gandbolchi talaba qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini pedagogik monitoring vositasida boshqarish mexanizmini asoslash va uning samaradorligini tajriba natijalari orqali baholashdan iborat. Vazifalar sifatida monitoring mezonlarini tanlash, dastlabki holatni aniqlash, oraliq natijalarga ko‘ra yuklamani korreksiya qilish, nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlarini qiyoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Pedagogik tajriba Buxoro davlat pedagogika instituti, Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti va Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universitetining gandbol to‘garaklarida o‘tkazildi. Tajribaga jami 86 nafar gandbolchi talaba qiz jalb qilinib, 43 nafari nazorat va 43 nafari tajriba guruhini tashkil etdi. Hududlar kesimida Buxorodan 24, Nukusdan 34 va Urganchdan 28 nafar sportchi ishtirok etdi. Nazorat guruhlarida mashg‘ulotlar amaldagi dastur asosida, tajriba guruhlarida esa takomillashtirilgan metodika asosida olib borildi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, antropometrik o‘lchash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Umumiy tayyorgarlik 30 metrga yugurish, to‘ldirma to‘pni uloqtirish, 1000 metrga yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash, 4×10 metrga moksimon yugurish hamda qo‘llarni bukib-yozish testlari orqali baholandi. Maxsus tayyorgarlikda to‘pni olib yurish tezligi, bir daqiqada juft bo‘lib uzatish, harakatlanib darvozaga otish va belgilangan nuqtaga zarba berish aniqligi o‘lchandi. Natijalar arifmetik o‘rtacha qiymat, standart og‘ish, variatsiya koeffitsienti va Student mezoni yordamida tahlil qilindi.

Pedagogik monitoringni tashkil etishda axborotning ishonchliligi, baholashning muntazamligi va natijalarning amaliy boshqaruv qaroriga aylanishi asosiy tamoyil sifatida qabul qilindi. Har bir test bir xil sharoit, bir xil ketma-ketlik va imkon qadar bir xil vaqt oralig‘ida o‘tkazildi. Bu yondashuv tashqi omillarning natijalarga ta’sirini kamaytirib, sportchilarning haqiqiy rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini berdi. Murabbiy faqat yakuniy ko‘rsatkichni emas, balki mashqni bajarish texnikasi, charchash tezligi, tiklanish holati va topshiriqqa munosabat kabi sifat belgilarini ham qayd etdi.

Monitoring mezonlari uch guruhga ajratildi. Birinchi guruh umumiy jismoniy tayyorgarlikni ifodalovchi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini qamrab oldi. Ikkinchi guruh gandbolga xos maxsus ko‘rsatkichlar — to‘pni tez olib yurish, uzatishlar soni va aniqligi, harakatlanib zarba berish hamda belgilangan nuqtaga otish samaradorligidan tashkil topdi. Uchinchi guruhga mashg‘ulot yuklamasiga javob reaksiyasi, mashq sifati, tiklanish tezligi va musobaqa faoliyatidagi barqarorlik kiritildi. Ushbu mezonlarning birgalikda qo‘llanishi bir tomonlama baholashdan qochish imkonini berdi.

Pedagogik monitoring mexanizmi. Monitoring diagnostika, rejalashtirish, joriy kuzatuv, oraliq baholash, korreksiya va yakuniy nazorat bloklaridan tashkil topdi. Dastlab sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi aniqlandi. Keyin test natijalariga muvofiq mashqlar mazmuni va yuklama me'yorlari belgilandi. Har bir bosqichda UJT, MJT va texnik-taktik tayyorgarlik nisbati monitoring ma'lumotlariga ko‘ra o‘zgartirildi. Mashg‘ulot shiddati dastlabki 50–60 foizdan musobaqaga tayyorlash bosqichida 90–95 foizgacha bosqichma-bosqich oshirildi.

Dastlabki nazorat sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va nisbatan bir xil tayyorgarlik darajasidagi kichik guruhlarni shakllantirishga xizmat qildi. Tezkorlik ko‘rsatkichi past bo‘lgan sportchilarga qisqa masofali yugurish, tezlanish va yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari ko‘proq berildi. Kuch va tezkor-kuch ko‘rsatkichlari yetarli bo‘lmagan qatnashchilar uchun sakrash, to‘ldirma to‘p, qarshilik va tana vazni bilan bajariladigan mashqlar hajmi oshirildi. Maxsus ko‘nikmalari sust sportchilar bilan to‘pni olib yurish, tez uzatish va nishonga zarba berish topshiriqlari soddadan murakkabga tamoyili asosida tashkil etildi.

Joriy nazorat har bir mashg‘ulot davomida bajarilgan takrorlar soni, topshiriq sifati, xatolar miqdori va subyektiv charchash belgilarini qayd etishga asoslandi. Sportchi belgilangan yuklamani texnik sifatni buzmasdan bajarsa, keyingi mashg‘ulotda murakkablik yoki shiddat oshirildi. Agar harakat aniqligi pasaysa, ortiqcha charchash kuzatilsa yoki tiklanish sekinlashsa, yuklama hajmi kamaytirilib, dam olish oralig‘i uzaytirildi. Shu tariqa monitoring mashg‘ulot rejasini qat'iy va o‘zgarmas hujjat sifatida emas, sportchining real holatiga moslashuvchi boshqaruv vositasi sifatida qo‘llashga imkon berdi.

Oraliq nazorat natijalari tayyorgarlik dasturining ma'lum bosqichda qanchalik samarali ishlayotganini aniqlash uchun qo‘llanildi. O‘sish sur'ati rejalashtirilgan darajadan past bo‘lgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha mashqlar tarkibi qayta ko‘rib chiqildi. Masalan, yugurish testlarida ijobiy siljish bo‘lib, to‘p bilan bajariladigan topshiriqlarda o‘sish sust kuzatilsa, maxsus koordinatsion mashqlar va o‘yin vaziyatlari ulushi ko‘paytirildi. Aksincha, texnik aniqlik yaxshilanib, funksional chidamlilik yetarli rivojlanmagan holatlarda intervalli yugurish, aylanma mashg‘ulot va o‘zgaruvchan shiddatdagi o‘yin topshiriqlari kuchaytirildi.

Moslashtiruvchi bosqichda umumrivojlantiruvchi, yengil yugurish, koordinatsion mashqlar va harakatli o‘yinlarga ustuvorlik berildi. Keyingi bosqichlarda sprint, estafeta, sakrash, plyometrik va qarshilik mashqlari, to‘p uzatish, to‘p olib yurish, darvozaga uloqtirish, mini-o‘yinlar va nazorat o‘yinlari izchil murakkablashtirildi. Yuklama hajmi va shiddati sportchilarning funksional holati, test natijalari hamda mashq bajarish sifatiga ko‘ra korreksiya qilindi. Ushbu tuzilma umumiy tayyorgarlikdan maxsus va musobaqaviy tayyorgarlikka mantiqiy o‘tishni ta'minladi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi, ya'ni asosiy testlarda $p>0,05$ bo‘ldi. Bu holat guruhlarning boshlang‘ich imkoniyatlari yaqinligini va metodika samaradorligini xolis baholash uchun teng sharoit mavjudligini ko‘rsatdi. Tajriba yakunida esa tajriba guruhlarida tezkorlik, tezkor-kuch, kuch chidamliligi, umumiy chidamlilik, to‘pni boshqarish va zarba aniqligi ko‘rsatkichlarida nazorat guruhlariga nisbatan statistik jihatdan ishonchli ustunlik qayd etildi. Asosiy natijalar $p<0,05$, ayrim testlarda $p<0,001$ darajasida ishonchli bo‘ldi.

1-jadval

Pedagogik monitoring asosida aniqlangan hududiy o‘sish natijalari

Hudud	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Qo‘shimcha natija
Buxoro	15–18%	17–19%	Funksional tayyorgarlik 10–15%
Qoraqalpog‘iston	17–20%	15–18%	Funksional tayyorgarlik 14–16%
Urganch	13–15%	16–19%	Taktik harakatlar 14–16%; funksional tayyorgarlik 10–12%

Hududlar bo‘yicha natijalar metodikaning turli ta'lim muassasalari sharoitida ijobiy samara

berganini ko‘rsatadi. Buxoroda umumiy tayyorgarlik 15–18 foiz, maxsus tayyorgarlik 17–19 foiz va funksional tayyorgarlik 10–15 foiz yaxshilandi. Qoraqalpog‘istonda umumiy ko‘rsatkichlar 17–20 foiz, maxsus ko‘rsatkichlar 15–18 foiz va funksional tayyorgarlik 14–16 foiz oshdi. Urganchda umumiy tayyorgarlik 13–15 foiz, maxsus tayyorgarlik 16–19 foiz, taktik harakatlarni o‘rganish 14–16 foiz va funksional tayyorgarlik 10–12 foiz yaxshilandi.

Hududlar kesimidagi farqlar mashg‘ulot sharoiti, sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarligi, mashg‘ulotlarda qatnashish barqarorligi va individual moslashuv tezligi bilan izohlanadi. Shunga qaramay, barcha hududlarda ijobiy dinamika qayd etilgani monitoring mexanizmining turli tashkiliy sharoitlarga moslashuvchanligini ko‘rsatadi. Bunda yagona test majmuasi umumiy baholash mezonini yaratgan bo‘lsa, yuklamani korreksiya qilish hudud va sportchining real natijalariga qarab amalga oshirildi. Shu sababli metodikaning asosiy mazmuni saqlangan holda mashqlar nisbati va bajarish shiddati joylardagi ehtiyojga moslashtirildi.

Integral tahlil takomillashtirilgan metodika qo‘llanilganda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 18,26 foizga, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 22,14 foizga yaxshilanganini ko‘rsatdi. Musobaqa faoliyati samaradorligi 19 foizga oshdi. Maxsus tayyorgarlikdagi yuqoriroq o‘sish sur’ati mashqlar mazmunining gandbol faoliyatiga yaqinlashtirilgani, to‘p bilan bajariladigan tezkor va koordinatsion topshiriqlar ulushi oshirilgani hamda texnik mashqlar jismoniy yuklama bilan birlashtirilgani bilan izohlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikdagi 22,14 foizlik o‘sish pedagogik monitoringning faqat nazorat emas, balki rivojlantiruvchi boshqaruv vositasi ekanini ko‘rsatadi. Test natijalari mashq tanlash va yuklama me’yorini o‘zgartirish uchun darhol qo‘llanilgani sababli sportchi uchun ortiqcha yoki yetarli bo‘lmagan ta’sirlar kamaydi. Mashqlarni gandbol harakatlariga yaqin sharoitda bajarish jismoniy sifatlarning texnik ko‘nikmalar bilan bir vaqtda rivojlanishiga yordam berdi. Natijada tezkorlik yoki kuchdagi o‘sish alohida test natijasi bo‘lib qolmay, to‘p bilan harakatlanish va zarba berish samaradorligida ham namoyon bo‘ldi.

Pedagogik nazoratning muntazam tashkil etilishi metodikaning muhim tarkibiy qismi bo‘ldi. Dastlabki, oraliq va yakuniy testlar murabbiyga sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, yuklama shiddatini o‘z vaqtida o‘zgartirish va individual qiyinchiliklarni aniqlash imkonini berdi. Bunda nazorat faqat yakuniy natijani qayd etish vositasi emas, balki mashg‘ulot jarayonini boshqarish mexanizmi sifatida xizmat qildi. Bu yondashuv sport tayyorgarligini rejalashtirish haqidagi umumiy ilmiy qarashlarga mos keladi [1; 3].

Monitoring ma’lumotlarini talqin qilishda bitta test natijasiga tayanish yetarli emasligi aniqlandi. Sportchining tezkorlik ko‘rsatkichi oshgan bo‘lsa-da, to‘pni boshqarish aniqligi pasayishi yuklama shiddati texnik tayyorgarlik bilan muvofiqlashtirilmaganini bildirishi mumkin. Shu bois qaror qabul qilishda umumiy, maxsus va funksional ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘liq holda ko‘rib chiqildi. Bir necha nazorat natijasining bir yo‘nalishda o‘zgarishi barqaror rivojlanish belgisi sifatida, keskin tebranishlar esa yuklama va tiklanish nisbatini qayta ko‘rib chiqish uchun signal sifatida baholandi.

Amaliyotda monitoringni samarali joriy etish uchun murabbiyga sodda va muntazam to‘ldiriladigan nazorat varaqasi tavsiya etiladi. Unda test natijalari, mashg‘ulot shiddati, bajarilgan ish hajmi, sportchining holati va keyingi mikrotsikl uchun korreksiya qarori qayd qilinadi. Bunday qaydlar uzoq muddatli dinamikani ko‘rish, bir xil xatolarning takrorlanishini kamaytirish va mashg‘ulotlar orasidagi uzviylikni saqlashga yordam beradi. Eng muhimi, sportchi ham o‘z rivojlanish ko‘rsatkichlarini ko‘rib boradi va mashg‘ulot maqsadini aniqroq tushunadi, bu esa mas’uliyat hamda motivatsiyani kuchaytiradi.

Xulosa. Pedagogik tajriba natijalari umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik-taktik mashqlar hamda pedagogik nazorat bilan integratsiyalash gandbolchi talaba qizlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi, tayyorgarlik vositalarining maqsadli nisbati va natijalarga asoslangan korreksiya tajriba guruhlarida barqaror ijobiy dinamika hosil qildi. UJTning 18,26 foizga, MJTning 22,14 foizga va musobaqa faoliyati samaradorligining 19 foizga yaxshilanishi metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Metodikani oliy ta’lim muassasalari, bolalar-o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport

maktablari va gandbol klublarining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abdullayev M.J. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. Buxoro, 2023.
2. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2019.
3. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008.
4. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi va uning amaliy qo‘llanilishi. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2015.
5. Yarasheva D.I. Gandbolchi qizlar mashg‘ulotlarini loyihalash va baholash. Monografiya. Buxoro, 2025.

DARSDAN TASHQARI YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA AYLANMA MASHG‘ULOT USULIDAN FOYDALANISH ORQALI O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Jamolov Jasur Yunusboy o‘g‘li
BuxDU mustaqil izlanuvchisi
jamolovjasur88@gmail.com +99899 7037435

Annotatsiya. Ushbu tezisda umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari yengil atletika mashg‘ulotlari vositasida rivojlantirishda aylanma mashg‘ulot usulidan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Aylanma mashg‘ulotlarni o‘quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va individual imkoniyatlariga muvofiq tashkil etish, mashqlarni stansiyalar asosida bajarish hamda jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich me’yorlashtirish masalalari tahlil qilingan. Mazkur usulning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks rivojlantirishdagi ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, darsdan tashqari mashg‘ulot, aylanma mashg‘ulot, jismoniy tayyorgarlik, o‘quvchi, jismoniy sifatlar, chidamlilik, tezkorlik, kuch, individual yondashuv.

Abstract. This paper examines the pedagogical potential of using the circuit training method to develop the physical fitness of general education school students through extracurricular track and field activities. It analyzes issues related to organizing circuit training in accordance with students' age, physical development levels, and individual capabilities; performing exercises at designated stations; and progressively regulating physical loads. The significance of this method for the comprehensive development of speed, strength, endurance, agility, and coordination is substantiated.

Keywords: track and field, extracurricular training, circuit training, physical fitness, student, physical qualities, endurance, speed, strength, individual approach.

Kirish. Umumta’lim maktablarida o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, ularda muntazam jismoniy mashq qilish ehtiyojini shakllantirish hamda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida organizmning jadal o‘sishi va funksional imkoniyatlarining rivojlanishi jismoniy yuklamalarni ilmiy asosda tashkil etishni talab qiladi.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darslari bilan bir qatorda darsdan tashqari sport mashg‘ulotlaridan samarali foydalanish o‘quvchilarning harakat faolligini kengaytirish imkonini beradi. Bunda yengil atletika mashqlari alohida ahamiyatga ega. Yugurish, sakrash, tezlanish, estafeta va turli umumrivojlantiruvchi mashqlar o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks takomillashtirish uchun qulay vosita hisoblanadi.

Darsdan tashqari yengil atletika mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirishda aylanma mashg‘ulot usuli muhim metodik imkoniyatlarga ega.

Aylanma mashg‘ulot usulining pedagogik mohiyati. Aylanma mashg‘ulot usuli mashqlarni oldindan belgilangan bir necha stansiyada muayyan ketma-ketlik asosida bajarishga asoslanadi. Har bir stansiyada ma’lum jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashq bajarilib, o‘quvchilar belgilangan vaqt yoki takrorlash miqdoridan so‘ng navbatdagi stansiyaga o‘tadilar.

Mazkur usulning muhim jihati shundaki, bitta mashg‘ulot davomida bir nechta jismoniy sifatlarni o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirish imkoniyati yaratiladi. Masalan, darsdan tashqari yengil atletika mashg‘ulotlarida quyidagi 6–8 ta stansiya tashkil etilishi mumkin:

1. qisqa masofaga tezlanib yugurish;
2. mokisimon yugurish;
3. joyidan uzunlikka sakrash;
4. to‘siqlar orasidan tezkor harakatlanish;
5. gavda va oyoq mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar;
6. estafeta elementlarini bajarish;
7. chidamlilikka yo‘naltirilgan yugurish mashqlari;
8. koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar.

Stansiyalardagi mashqlar o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlariga qarab tanlanishi lozim. Yuklama mashqni bajarish vaqti, takrorlash soni, stansiyalar soni, dam olish oralig‘i hamda aylanalar sonini o‘zgartirish orqali boshqariladi.

Aylanma mashg‘ulotlarning jismoniy tayyorgarlikka ta’siri. Darsdan tashqari yengil atletika mashg‘ulotlarida aylanma usulni tizimli qo‘llash, avvalo, o‘quvchilarning mashg‘ulot jarayonidagi faolligini oshirish imkonini beradi. An’anaviy mashg‘ulotda ayrim o‘quvchilar mashq bajarish navbatini kutishi mumkin bo‘lsa, aylanma usulda o‘quvchilar kichik guruhlarga ajratilib, bir vaqtning o‘zida turli stansiyalarda faoliyat olib boradilar. Natijada mashg‘ulotning motor zichligi oshadi va ajratilgan vaqtdan samaraliroq foydalanish imkoniyati yuzaga keladi.

Aylanma mashg‘ulotlar orqali quyidagi jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish mumkin:

- tezkorlik – qisqa masofaga yugurish va tezlanish mashqlari orqali;
- kuch – o‘z tana vazni bilan bajariladigan mashqlar va sakrashlar orqali;
- chidamlilik – takroriy va davomli yugurish mashqlari orqali;
- chaqqonlik – yo‘nalishni tez o‘zgartirish va mokisimon yugurish orqali;
- koordinatsion qobiliyatlar – to‘siqlar va murakkab harakat topshiriqlarini bajarish orqali.

Aylanma mashg‘ulotning yana bir muhim xususiyati individual va differensial yondashuvni amalga oshirish imkoniyati bilan belgilanadi. Jismoniy tayyorgarligi yuqori bo‘lgan o‘quvchilarga mashq hajmi yoki intensivligini oshirish, tayyorgarlik darajasi nisbatan past o‘quvchilarga esa moslashtirilgan yuklama berish mumkin.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishning metodik shartlari. Aylanma mashg‘ulot usulidan foydalanishda mashqlarning oddiydan murakkabga, yengil yuklamadan yuqoriroq yuklamaga tomon izchil tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotning dastlabki bosqichida o‘quvchilarga har bir stansiyadagi topshiriqlarni to‘g‘ri bajarish texnikasi tushuntirilishi va ko‘rsatib berilishi zarur.

Mashg‘ulot yuklamasini belgilashda o‘quvchilarning yoshi va tayyorgarlik holati hisobga olinishi, mashq va dam olishning maqbul nisbatiga rioya qilinishi kerak. Pedagog o‘quvchilarning tashqi charchash belgilari, mashqlarni bajarish sifati va umumiy holatini muntazam kuzatib borishi lozim. Aylanma mashg‘ulotlarni muntazam ravishda bir xil mashqlardan tashkil etish maqsadga muvofiq emas. Mashqlar mazmunini bosqichma-bosqich yangilash, estafeta va o‘yin elementlarini kiritish o‘quvchilarning mashg‘ulotga qiziqishini saqlab qolishga xizmat qiladi.

Xulosa. Darsdan tashqari yengil atletika mashg‘ulotlarida aylanma mashg‘ulot usulidan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning samarali tashkiliy-metodik vositalaridan biri hisoblanadi. Mazkur usul qisqa vaqt davomida turli yo‘nalishdagi jismoniy mashqlarni uyg‘unlashtirish, mashg‘ulotning motor zichligini oshirish va o‘quvchilarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish imkonini beradi. Aylanma mashg‘ulotlar mazmunini yengil atletikaning yugurish, sakrash, tezlanish, estafeta hamda umumrivojlantiruvchi mashqlari bilan uyg‘unlashtirish o‘quvchilarda tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarning kompleks rivojlanishiga xizmat qilishi mumkin.

АДАБИЁТЛАР

1.**Salomov R.S., Sharipov A.K.** Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent: ITA-PRESS, 2015. — 182 b.

2.Usmonxo‘jaev T.S., Tursunov O‘., Meliev M.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti.* — Toshkent: O‘qituvchi, 2008. — 168 b. — ISBN 978-9943-02-201-0.

3.Normurodov A.N. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. — Toshkent, 2018. — 858 b. — ISBN 978-9943-8780-6-8.

4.Olimov M.S., Soliev I.R., Haydarov I.Sh. *Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yengil atletika).* — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. — 318 b. — ISBN 978-9943-07-560-3.

5.Kerimov F.A. va boshqalar materiallari jamlangan *Jismoniy madaniyat sohasida ta’lim va o‘qitish sifatini takomillashtirish: muammo va yechimlar.* — Toshkent: Kwarezm travel, 2024. — 476 b. — ISBN 978-9910-727-07-8.

6.Abdumalikov R., Qudratov R. *Sog‘lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport.* — Toshkent, 2003. — 90 b.

PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND PLAY AS AGENTS OF SOCIALIZATION

I.I. Saidov
Professor, Department of Sport theory and metodology
Bukhara State University
Email: izzattilosaidov@gmail.com
Karomatova Jasmina Jamol qizi
BukhSu,2nd-year student majoring in Physical Education

Abstract. The purpose of this study is to examine the impact of physical education, sport, and play activities on students’ socialization processes. In the context of contemporary society, which is rapidly transforming due to technological advancement, a decline in young people’s levels of socialization has emerged as a significant and pressing issue. Considering the universal, integrative, and community-oriented characteristics of sport, it can be identified as one of the most important means of fostering socialization. The findings indicate that physical education and sport activities not only support individuals’ personal development by meeting their psychological and physical needs but also play a crucial role in developing the skills and competencies required for adaptation to the demands of social life. In conclusion, physical education and sport can be emphasized as powerful agents of socialization that effectively contribute to positive changes in individual behavior. Therefore, it is considered appropriate to incorporate planning and practical measures into educational curricula aimed at embedding the understanding that physical education and sport contribute not only to academic outcomes but also significantly to students’ socialization, among all stakeholders of the educational process, including school administrators, teachers, parents, and students.

Keywords: Physical education, sport, play, socialization.

Introduction

Children’s socialization is directly linked to their acquisition of experience in social interactions, the formation of social roles, and their preparation for subsequent stages of education from the early phases of the educational process. For this reason, socialization constitutes one of the key issues that requires particular attention within education.

Opportunities for children to utilize their natural motor skills have increasingly become limited due to the gradual decline of traditional street and neighborhood play culture, as well as children’s tendency to spend most of their time indoors in front of television and computers and to engage in activities within virtual environments. As a result, sedentary and monotonous lifestyle

patterns have become more prevalent. Under such conditions, physical education classes conducted in general education schools provide an opportunity to reach every student-at least at a minimal level-and to connect them with real-life movement, emotions, play, and physical activity.

When sport activities are performed individually or in team-based formats, they not only allow individuals to demonstrate their personal abilities but also foster unity, solidarity, and cooperation within a group. For this reason, sport is recognized as one of the most important factors in the socialization process. As a social phenomenon, sport plays a significant role in individuals' self-awareness, personal development, and the adoption of a healthy lifestyle. In particular, the influence of sport on socialization strengthens friendship and cooperation between individuals and communities, thereby making a positive contribution to social stability and cohesion [1].

It is emphasized that sport has the capacity to bring together people from different religions, languages, nationalities, and worldviews, to foster a sense of commonality and togetherness among them, and to contribute to maintaining social balance within society. Socialization, in turn, involves learning the lifestyle of a particular group or society, as well as engaging in processes of interaction and communication. Through this process, individuals internalize socially accepted norms of behavior and develop a sense of belonging to the group or society. However, socialization is not limited solely to adapting to predefined behavioral patterns.

The socialization process is defined as the process through which individuals come to understand, learn, and internalize the ways of thinking, feeling, and behaving that are characteristic of society through cooperation and interaction with others. It is through this process that individuals acquire the goals, skills, and behavioral norms necessary for active participation in social life.

Sport-based physical activity is considered one of the most effective means of developing communication skills and facilitating socialization among children and adolescents. Physical activity and sport exert a significant influence on the formation of individuals' character and personal qualities, as well as on their adaptation to society. Empirical research has documented that participation in physical activity and sport has positive effects on individuals' physical, cognitive, psychological, emotional, and social development, contributes to stress reduction, enhances motivation, and supports the adoption of a healthy lifestyle. It is further emphasized that the higher an individual's level of interest in physical activity and sport, the greater their ability to adapt to social norms and rules in everyday life.

Concepts of physical education and sport

Today, physical education and sport are regarded as important forms of pedagogical activity that contribute to the holistic development of the growing generation. These activities aim to support individuals' physical, cognitive, social, and emotional development and constitute an integral and essential component of the general education system. Physical education and sport activities are consciously planned, systematically organized, and goal-oriented, and they are recognized as significant tools that complement the educational process.

In the academic literature, various definitions of the concept of sport can be found. These definitions emphasize certain common characteristics and core elements. In particular, sport is characterized by being based on established rules, often grounded in the principle of competition, practiced either individually or in teams, and consisting of a set of movements rooted in physical activity. These features elevate sport beyond the level of a simple individual activity and transform it into a cultural phenomenon that occupies an important place in social life. In this sense, sport represents a set of cultural activities shaped within the sphere of social life. In brief, sport can be interpreted as a form of cultural activity governed by clearly defined rules [1].

The distinction between the concepts of physical education and sport can be explained as follows: physical education primarily refers to a system of activities aimed at strengthening individuals' physical and psychological health. Sport, on the other hand, encompasses not only physical and psychological development but also objectives such as competition, contest, and the pursuit of excellence based on specific rules. In other words, the elements of rivalry and achievement of results play a central role in sporting activities.

Benefits of physical education and sport

Physical education and sport contribute to the development of positive character traits, increased social engagement in interpersonal relationships, and the enhancement of effective communication skills. Although some perspectives suggest that participation in physical education and sport activities may hinder students' academic achievement, practical experience and empirical research indicate that well-planned and goal-oriented physical exercise positively influences students' social and cognitive development, thereby leading to improvements in academic performance. For this reason, it is important to inform students and parents about the educational value of physical education and sport and to implement motivating measures-jointly with parents-that encourage participation in sporting activities. Sport is a form of social behavior that affects individuals' physical and psychological states and fulfills important social functions within society. The social significance and benefits of sport are manifested in the following ways:

- It promotes a healthy, happy, and physically fit life.
- It contributes to the development of social and cultural taste, sensitivity, and aesthetic awareness.
- It supports the meaningful and productive use of leisure time.
- It fosters qualities such as friendship, leadership, cooperation, tolerance, appreciation, and being valued.
- It cultivates self-control, respect for oneself and others, and feelings of care and empathy.
- It helps establish planned and balanced habits of work and rest.
- It strengthens socialization and a sense of social responsibility.
- It develops skills related to teamwork and collective activity.
- It enhances awareness of labor, duty, and professional responsibility.
- It reinforces friendship among individuals and peoples and promotes social cohesion.
- It increases individuals' social status.
- When practiced professionally, it can generate economic benefits.
- It promotes sporting culture, solidarity, risk-taking, and courage.
- It enhances competitiveness and resilience.
- It improves interpersonal relationships.
- It develops creativity, innovation, and productivity.
- It strengthens self-confidence.
- It positively influences diplomatic relations and the development of domestic and international tourism.
- It emerges as an important factor in economic, social, and cultural development.
- It strengthens a sense of belonging and solidarity among members of society.
- It motivates individuals by fostering a sense of achievement.
- It channels aggressive and conflicting energy into peaceful and friendly directions.
- It supports the development of a strong, responsible, and resilient character.
- It helps regulate excessive impulses and negative tendencies in individuals.

Method

In this study, document analysis-one of the qualitative research approaches-was employed. Qualitative research is based on qualitative data collection methods such as observation, interviews, and document analysis, and it is characterized as a research process aimed at examining phenomena and processes in their natural contexts in a realistic, in-depth, and holistic manner.

During the research process, scientific sources related to the effects of physical education, sport, and play activities on socialization were first identified, and their reliability and originality were verified. In the next stage, the relevant sources were examined in detail, and scholarly publications that aligned with the purpose of the study were selected. The documents chosen according to predetermined criteria were then studied thoroughly, analyzed in terms of content, and interpreted within a scientific framework [3].

Results

The concept of socialization and its characteristics

Socialization is defined as the process through which individuals are prepared for a specific social environment, integrate with society, and develop personal characteristics. Acquiring the knowledge, skills, and competencies necessary to live within society and to become a full member of that society constitutes the core of the socialization process. Through socialization, individuals move beyond being merely biological beings and are shaped into social beings. At the same time, socialization involves learning and internalizing societal values and norms, as well as developing a sense of belonging and perceiving oneself as an integral part of society.

Socialization represents the process of forming a socio-cultural personality and manifests itself as an educational process that may occur consciously or unconsciously, often associated with early stages of life. However, regardless of age, the acquisition of new social roles or participation in new social groups is also considered a subsequent stage of socialization. From this perspective, socialization is regarded as a lifelong process. For example, in industrialized societies, entering the workforce after youth marks a new stage in life, referred to as professional socialization. Some sociologists define socialization as the process of learning behavior patterns and norms appropriate to the social roles individuals are expected to perform, while others interpret it as the transmission of societal culture from one generation to the next and its acquisition by younger generations.

Social development is described as the set of relationships individuals establish with others from birth to adulthood, along with the knowledge and emotions formed through these interactions. The primary agents of socialization include the family, play and peer groups, school, neighbors, workplaces, public organizations, political groups, artistic activities, and mass media. Sport activities are also considered among these important agents.

Socialization can be understood as the process through which individuals acquire the lifestyle, beliefs, values, behaviors, and norms of the society to which they belong. Through socialization, individuals learn socially constructed behavior patterns, rules, values, and ways of thinking and living. As a result, individuals integrate into social life and culture and gain the ability to adapt to the society in which they live.

In other words, socialization occurs within a specific time and space and under the conditions of a particular society. This phenomenon has maintained its importance throughout all stages of human history, from primitive societies to modern ones. Humans, who are born as biological organisms, become full members of society by internalizing societal values, norms, and knowledge through the socialization process. This process leads to the formation of social identity and, despite individual differences, fosters skills for harmonious coexistence within society.

Four main agents of socialization can be identified: the family, school, peer groups, and mass media. School not only provides curricular knowledge but also prepares students for social life by instilling specific skills, habits, and behavioral norms. The school environment serves as a transitional stage between the family and broader social institutions, offering students opportunities to learn various social relationships. At school, students begin to understand social structures through interactions with peers, teachers, and administrators, in addition to acquiring academic knowledge and skills.

By transmitting knowledge, skills, attitudes, and values, schools contribute to behavioral changes in individuals and thus represent a crucial social institution in shaping both personal development and future societal outcomes. The family, on the other hand, constitutes the primary environment for socialization and plays a decisive role in preparing children for social life. Language acquisition and initial behavioral norms are first learned within the family, while school emerges as the second most important agent of socialization.

Both family and school are oriented toward developing relevant knowledge, skills, values, and behaviors in line with societal needs. Accordingly, the content of socialization processes varies depending on historical periods and social paradigms. In contemporary society, competencies such as critical and creative thinking, problem-solving, decision-making, social participation, cooperation, communication and empathy, and the effective use of information technologies have gained increasing importance.

Peer groups also play a significant role in socialization, as individuals experience

cooperation, competition, and conflict within these groups and learn to express themselves freely. One of the primary aims of modern education is to foster individuals who are independent thinkers, responsible, and morally mature, and peer groups contribute substantially to achieving this goal.

Mass media and new communication technologies also play an important role in socialization. Through social networks, individuals can communicate, form groups, and maintain relationships. However, when virtual communication fully replaces real social interaction, issues such as alienation and loneliness may arise.

The role of physical education and sport in socialization

In the process of socialization, individuals not only learn societal norms but also internalize them and incorporate them into their behavior. This continuous process, based on constant interaction between individuals and society, continues throughout the lifespan.

Through sport activities, individuals develop a sense of group belonging and enhance social skills such as cooperation, collective decision-making, joint action, leadership, and responsibility. Participation in sport facilitates self-awareness, emotional regulation, and adaptation to social environments.

It is noted that individuals engaged in sport tend to feel happier, more relaxed, and more confident, participate more actively in social life, and demonstrate a stronger sense of responsibility. These outcomes clearly illustrate the positive impact of sport activities on individuals' psycho-social development.

Today, sport is recognized not only as a means of physical development but also as an important institution that promotes social adaptation, cooperation, and discipline. Through sport, individuals can overcome psycho-social challenges and reduce negative states arising from aimlessness and monotony. Therefore, sport is considered one of the most effective ways to enhance individuals' social and psychological engagement.

Discussion and conclusion

Physical education and sport, as essential components of social life, play a significant role in supporting individuals' personal development by meeting their psychological and physical needs, as well as facilitating their growth across multiple domains. This process contributes to individuals' understanding of their place within society, active participation in social life, and acquisition of the skills and competencies required for effective social interaction. In this respect, physical education and sport emerge as key factors that promote individuals' integration into society and their adaptation to the demands of social life. Indeed, at a global level, the primary objectives of national physical education curricula commonly include increasing physical activity and fitness, fostering self-expression, developing motor skills, and supporting social development.

In conclusion, physical education and sport can be emphasized as powerful and effective agents of socialization that contribute to positive changes in individual behavior. Therefore, it is considered appropriate to incorporate planning and practical initiatives into curricula and educational content aimed at fostering awareness among all stakeholders in the educational process-including school administrators, teachers, parents, and students-that physical education and sport not only enhance students' physical and academic achievements but also make a substantial contribution to their socialization processes.

References

1. Adamakis, M., & Zounhia, K. (2016). Physical education and lifelong participation in sport: A learning environment perspective. *Journal of Physical Education and Sport, 16*(3), 879–884.

2. Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

3. Ivanova, I., Petrova, D., & Dimitrov, G. (2020). Socialization of children through physical education and sport activities. *Journal of Education and Learning, 9*(2), 45–52.

WOMEN'S ROLE IN SPORTS MEDIA AND THE INTERACTION BETWEEN MEDIA AND SPORT

I.I. Saidov
Professor, department of Sport theory and metodology
Bukhara state university
Email: izzattilosaidov@gmail.com

Abstract. This study examines the role of women in sports media and the relationship between media and sport. Sport contributes to social interaction in everyday life and provides psychological relaxation as well as physical well-being for individuals. Media, on the other hand, is a communication tool that informs society about current events through written, verbal, and audiovisual channels. In the literature, it is observed that individuals who adopt a modern worldview are influenced by the development and advancement of technology. With technological progress, digital media elements have developed and diversified. Among these fields, digital sports media also performs its role by informing the public about sports-related developments. When sport is associated with media, it enables people to obtain instant information about sports through various media platforms. As in many other fields, the role of women in sport is highly significant. However, in the field of sport, women often remain in the background compared to men, both in terms of representation and professional positions within the sports industry. A review of the literature generally shows that women tend to remain less visible in the media sector due to male-dominated structures. Studies examining the relationship between media and sport indicate that sport has become more comprehensive and widely disseminated through media platforms. It is believed that this study may serve as a reference for future research conducted in this field.

Keywords: sport, sports media, women, gender equality, digital sports media, hate speech, gender representation, media and sport relations

Introduction

When examining the history of barriers and struggles regarding women's participation in sport, it is evident that discussions about women's place in sport and approaches based on male dominance have existed from the Ancient Olympic Games to modern sports culture. Even influential figures in the history of sport, such as Baron Pierre de Coubertin, opposed the participation of women in competitions and advocated that only men should compete. Various studies indicate that women have historically remained behind men in participation in elite performance sports. For example, in many countries the proportion of female athletes registered with sports federations and actively participating in sports remains lower than that of male athletes. Nevertheless, it is also emphasized that the struggle for women's presence in sport continues and that, in recent years, women have gained greater opportunities to participate in sports and pursue athletic careers [1].

The attitudes of sports media toward female athletes and women's sports in general are frequently criticized. Particularly in a male-dominated sports environment, sexist approaches toward female athletes and the limited coverage of women's sports news make it difficult for women's presence in the sports world to become visible. The representation of female athletes in the media is often framed through their physical appearance, personal lives, and traditional gender roles. This situation leads to a focus on their appearance and private lives rather than on their athletic achievements. In addition, the competitive nature and accomplishments of female athletes are often not valued to the same extent as those of male athletes.

Sexism experienced by women in sports media also negatively affects the number of women involved in sports. While women struggle to obtain the same opportunities and equal treatment as men, the insufficient coverage of women's achievements in sports media may discourage young girls from engaging in sports. Therefore, ensuring gender equality in sports media is essential in order to make women's presence in the sports world more visible [2].

Today, sports media has become an important part of people's daily lives. As the popularity of both media and sport continues to grow, the influence and importance of sports media have also

increased. However, it remains a fact that sports media is still largely dominated by men and that women are not adequately represented in this field. It is believed that this study will contribute to the literature and serve as a reference for future research on this topic.

Women in sports media

Another field within media organizations where male dominance is evident is sports media. Media and sport, which have become important parts of human life, continue to increase their popularity day by day. Scientific studies have shown that men occupy a larger presence both among professionals working in sports media and in the news content produced by media organizations. According to the literature, sports media began to gain significant popularity in the 1990s. A content analysis conducted during the Winter Olympic Games in the 1990s revealed the presence of gender discrimination in sports coverage, showing that male athletes were featured more frequently in news reports than female athletes. The study also examined sports branches, the photographs used in news content, columns allocated to sports writers, and the roles of reporters, and it was determined that men were represented considerably more than women in these areas.

A review of the literature also clearly indicates that men show greater interest and participation in sports-related activities compared to women. Studies conducted in the early 2000s examining sports media programs found that women were given very limited coverage in television broadcasts. In addition, research analyzing audiences of sports programs showed that women followed sports broadcasts less frequently than men. Studies focusing on women and media have also investigated women's engagement with sports newspapers and found that only about 9% of women regularly follow sports newspapers. Furthermore, analyses of women's perceptions of sports media show that women score lower in terms of interest and engagement compared to men [3].

In a study conducted with 285 sports editors, it was reported that women's sporting interests and academic experiences related to sport were perceived as lower than those of men. Additionally, it was observed that men showed approximately 58% greater interest than women in following sports pages and sports-related content. The increasing popularity of football compared to other sports branches, combined with the historically male-dominated nature of the sport, has contributed to a situation where women have less representation in fields such as television and sports journalism.

The concept of gender is described in the literature as a social identity beyond individuals' biological characteristics. It refers to the roles individuals assume in society and the ways in which cultural identities are expressed. Sport has traditionally been viewed as a domain where men are more dominant than women, and this perception is also reflected in sports media. As a result of patriarchal perspectives, professionals working in sports media-such as reporters, columnists, and editors-have often prioritized male athletes and male-centered sports content over women's representation [4].

Hate speech in sports media

A review of the literature shows that studies on hate speech in sports media have increased in recent years. Research indicates that hate speech in sports media generally arises from statements made by rival teams against each other in competitive environments or from reactions directed at referees' decisions. Hate speech is commonly defined in the literature as a concept that includes elements of prejudice and extremism. In some countries hate speech is considered a criminal offense and may lead to legal sanctions, while in others legal regulations differ.

With the widespread use of mass communication tools in everyday life, hate speech has become more visible and influential. Studies show that hate speech often includes provocative expressions that may incite hostility and tension. In the context of sports, hate speech frequently appears in the form of racial discrimination. Such situations have occurred and continue to occur in both national and international sporting events [5].

At its core, sport promotes values such as friendship, peace, solidarity, competition, and fair play. However, these values are sometimes undermined. In sports culture, hooliganism is often identified as one of the main environments where hate speech and aggressive behavior emerge.

Scientific studies conducted during sports competitions show that the tradition of rival spectators watching matches together in the same environment has gradually decreased, while conflicts and fights among spectators have increased.

In sports media, hate speech often appears through statements originating from the stands, irresponsible actions by sports administrators, and provocative expressions by fan groups that influence wider audiences. Content shared on social media platforms also contributes to the spread of such discourse and sometimes places sports media under criticism. Hate speech is considered one of the main factors that create the foundation for violence.

Sports media generally aims to emphasize that sport brings people together regardless of race, religion, language, or culture and that it represents values of unity and friendship. However, examples of hate speech still appear in sports news. Literature shows that newspaper headlines often include aggressive expressions such as “clash” or “revenge.” In sports journalism, competitions are sometimes described using conflict-oriented metaphors; for example, matches are framed as clashes, goals as bullets, disagreements as fights, and victories as destruction. Such language contributes to a more sensational presentation of sporting events [6].

Studies examining sports television programs have also identified expressions containing hate speech and statements that may negatively influence supporters. In addition, research shows that a significant portion of sports newspapers is devoted to betting-related sections such as horse racing and sports betting. The development of new media has also expanded the presence of sports-related discussions and fan expressions on social media platforms. Research indicates that individuals who frequently produce hate speech in social media environments related to sports are often between the ages of 9 and 24.

Digital sports media

With the process of digitalization, instant communication in the field of sports has become possible. Digitalization is defined as a system that enables immediate access to information and news through communication networks. Along with digitalization, many new platforms have also emerged. From both the broadcasting and audience perspectives, digital sports media has enabled sports news to be delivered instantly to the public.

The development of technology and digitalization has strengthened sports media through various broadcasting systems such as cable broadcasting, satellite broadcasting, digital satellite broadcasting, and terrestrial broadcasting. The rapid publication of up-to-date news in digital sports media has also increased public interest in sports.

Internet journalism within social media platforms provides fast communication and easy access to information sources. This situation allows media organizations to share news with the public quickly and effectively. In the past, newspapers collected news one day earlier and then published it the following day, whereas sports websites and digital platforms now provide instant access to sports news, attracting significant attention from sports audiences [7].

A review of the literature shows that women are represented less frequently than men in sports media. The achievements and performances of female athletes are generally not followed as closely as those of male athletes and are not given sufficient coverage in news reports. It has also been observed that the majority of columnists, reporters, and sports editors working in sports media are men. This situation makes it more difficult for women to build careers and gain strong representation in sports media.

However, in recent years, steps have been taken to increase the visibility of female athletes’ achievements and performances and to strengthen the presence of women in sports media. With the increasing number of private television channels, it has become more common to see female presenters and commentators in sports programs. In some cases, this development is also associated with television channels’ attempts to increase audience ratings [8].

Female sports journalists have noted that negative reactions arising from club rivalries have decreased over time. Highlighting the stories of female athletes and women working in sports media is considered an important step in improving women’s representation in this field. In this context, sports media should give greater attention to women’s performances and achievements,

present the stories of female athletes, and support women in building careers in sports media.

By doing so, sports media can become a field where women's achievements and performances are represented fairly, where more professional opportunities are available for women, where pressure and cyberbullying decrease, and where gender discrimination is reduced, ensuring equal representation for everyone [9].

Conclusion and recommendations

A review of the literature indicates that women are represented less frequently than men in sports media. The achievements and performances of female athletes are generally not followed as closely as those of male athletes and are not given sufficient coverage in sports news. Studies also show that the majority of columnists, reporters, and sports editors working in sports media are men. This situation makes it more difficult for women to build careers and establish a strong presence in sports media.

However, in recent years, efforts have been made to increase the visibility of female athletes' achievements and performances and to strengthen the role of women within sports media. With the increase in the number of private television channels, it has become more common to see female presenters and commentators participating in sports programs. In some cases, this development may also be related to television managers' efforts to increase audience ratings.

Female sports journalists have emphasized that negative reactions arising from club rivalries have gradually decreased over time. Highlighting and sharing the stories of female athletes and women working in sports media can contribute significantly to increasing women's visibility and representation in this field. In this context, sports media should provide greater coverage of women's achievements and performances, present the stories of female athletes, and support women who wish to pursue careers in sports media.

In this way, sports media can become a more inclusive field where women's achievements and performances are represented fairly, where professional opportunities for women increase, where pressure and cyberbullying decrease, and where gender discrimination is reduced, ensuring equal representation for everyone.

References

1. Binark, M. (2010). *Conference Papers on Combating Hate Crimes.* Ankara: Human Rights Agenda Association.
2. Díaz, A. G., & Santamaría, J. V. (2019). Football broadcasting rights in Spain in the digital age: Between pay television and streaming services. *Revista Latina de Comunicación Social*, 74, 418–433.
3. Dinç, E. S. (2019). Gender discrimination against female journalists in Turkish sports media. *Journal of Sports Science Research*, 4(1), 97–112.
4. Fuller, L. (2006). *Sport, Rhetoric, and Gender.* New York: Palgrave Macmillan.
5. Hardin, M. (2005). Survey finds boosterism and freebies remain problems for newspaper sports departments. *Newspaper Research Journal*, 26(1), 66–72.
6. Turmanidze, L. (2019). *Internet and Marketing in Business.* Tbilisi.
7. Turner, P. (2007). The impact of technology on the supply of sport broadcasting.
8. Urquhart, J., & Crossman, J. (1999). The Globe and Mail coverage of the Winter Olympic Games: A cold place for women athletes. *Journal of Sport and Social Issues*, 23(2), 193–202.
9. Wolfson, N. (1997). *Hate Speech, Sex Speech, Free Speech.* USA: Library of Congress Cataloging.

KICHIK YOSHDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARIDA HARAKAT KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUV

Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxassisligi 2- bosqich magistranti
Raxmatullayeva Madina Muminovna

Abstract. This thesis examines a differentiated approach to developing movement coordination abilities in young artistic gymnasts. The approach groups exercises according to the child's initial coordination profile, biological and training age, rate of skill acquisition, and dominant difficulties. A practical structure combining balance, spatial orientation, rhythm, reaction and movement differentiation tasks is proposed. Regular diagnostic monitoring and flexible load correction are presented as the main conditions for safe and effective coordination training.

Keywords: young gymnasts, coordination abilities, differentiated approach, balance, spatial orientation, rhythm, motor learning.

Annotatsiya. Ushbu tezisda kichik yoshdagi sport gimnastikachilarining harakat koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda differensial yondashuvning mazmuni yoritilgan. Mashqlarni bolaning boshlang‘ich koordinatsion profili, biologik va mashg‘ulot yoshi, harakatni o‘zlashtirish sur’ati hamda yetakchi qiyinchiliklariga ko‘ra tanlash taklif etilgan. Muvozanat, fazoviy mo‘ljal olish, ritm, reaksiya va harakat parametrlarini farqlash mashqlarini uyg‘unlashtiruvchi amaliy tuzilma ishlab chiqilgan. Muntazam diagnostika va yuklamani moslashtirish samarali hamda xavfsiz tayyorgarlikning asosiy sharti sifatida asoslangan.

Kalit so‘zlar: kichik yoshdagi gimnastikachilar, koordinatsion qobiliyatlar, differensial yondashuv, muvozanat, fazoviy mo‘ljal, ritm, harakatni o‘rgatish.

Sport gimnastikasi murakkab fazoviy holatlar, tayanch yuzasining tez almashishi, tana bo‘g‘inlari harakatini aniq muvofiqlashtirish va qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilishni talab etadi. Kichik yoshda sport texnikasining asoslari shakllanadi, shu sababli koordinatsion tayyorgarlikni faqat bir xil mashqlarni takrorlash bilan cheklash bolalarning individual rivojlanish sur’atlarini yetarli hisobga olmaydi. Bir xil kalendar yoshdagi gimnastikachilar vestibulyar barqarorlik, muvozanatni saqlash, ritmni his etish, fazoviy yo‘nalish, reaksiya tezligi va yangi harakatni o‘zlashtirish sur’ati bo‘yicha sezilarli farqlanishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot mazmuni dastlabki diagnostika natijalariga tayangan holda tabaqalashtirilishi lozim.

Xalqaro gimnastika federatsiyasining yosh guruhlarini rivojlantirish dasturida yosh sportchilarni uzoq muddatli, xavfsiz va bosqichma-bosqich tayyorlash, jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni yosh xususiyatlariga mos olib borish ustuvor vazifa sifatida ko‘rsatiladi [1]. Bolalarda gimnastika mashqlari muvozanatni saqlash, tanani boshqarish va umumiy motor kompetensiyani rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy tadqiqotlarda ham qayd etilgan [2; 4]. Ushbu holat koordinatsion qobiliyatlarni kichik yoshdan maqsadli rivojlantirish zarurligini tasdiqlaydi, biroq mashg‘ulot samarasi mashqlar murakkabligi bolaning real imkoniyatlariga moslashtirilgandagina barqaror bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi kichik yoshdagi sport gimnastikachilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun diagnostika, guruhlash, mashqlarni darajalash va pedagogik nazoratga asoslangan differensial yondashuvning metodik tuzilishini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, nazorat testlarini tizimlashtirish, taqqoslash va modellashtirish usullaridan foydalanildi. Tezis nazariy-metodik xususiyatga ega bo‘lib, unda tajriba natijalari sifatida sun’iy raqamlar keltirilmagan. Tavsiya etilgan modelni amaliyotga joriy etishda murabbiy har bir guruh bo‘yicha boshlang‘ich, oraliq va yakuniy natijalarni alohida qayd etishi zarur.

Koordinatsion tayyorgarlikning tarkibi. Harakat koordinatsiyasi bitta sifat emas, balki bir-biri bilan bog‘liq qobiliyatlar majmuasidir. Gimnastika uchun muvozanatni statik va dinamik sharoitda saqlash, gavda holatini fazoda his qilish, harakat yo‘nalishi hamda amplitudasini farqlash, berilgan ritmga moslashish, signallarga tez javob qaytarish va kutilmagan vaziyatda harakat dasturini qayta tuzish ayniqsa muhim. Yosh gimnastikachilarda dinamik muvozanat oyoq mushaklari

imkoniyatlari va harakatni boshqarish xususiyatlari bilan bog‘liq ekanligi ko‘rsatilgan [3]. Shu bois koordinatsion mashqlarni kuch, egiluvchanlik va texnik tayyorgarlikdan ajratib emas, balki ular bilan bog‘liq holda rejalashtirish maqsadga muvofiq.

Differensial yondashuvning birinchi bosqichi qisqa va bolani ortiqcha charchatmaydigan diagnostikadan iborat. Amaliyotda bir oyoqda turish, gimnastika o‘rindig‘ida yurish, belgilangan chiziq bo‘ylab sakrash, 180 yoki 360 daraja burilishdan keyin muvozanatni tiklash, murabbiy ko‘rsatgan ritmni takrorlash, turli rang yoki tovush signallariga mos harakat bajarish kabi topshiriqlardan foydalanish mumkin. Har bir testda faqat yakuniy natija emas, balki bajarish sifati, ortiqcha harakatlar, qo‘rquv, diqqatning barqarorligi va ko‘rsatmani tushunish tezligi ham kuzatiladi.

Diagnostika natijalariga ko‘ra sportchilarni qat’iy va o‘zgarmas guruhlarga ajratish to‘g‘ri emas. Guruhlash vaqtinchalik bo‘lib, ma’lum koordinatsion vazifaga nisbatan amalga oshiriladi. Masalan, gimnastikachi muvozanat mashqlarida yuqori, ritmik topshiriqlarda esa o‘rta darajani ko‘rsatishi mumkin. Demak, u barcha mashqlar bo‘yicha bir xil guruhga emas, balki har bir yo‘nalish bo‘yicha mos darajaga kiritiladi. Bunday yondashuv bolaning kuchli tomonlarini saqlash va qiyin o‘zlashtirilayotgan jihatlarni maqsadli rivojlantirish imkonini beradi.

1-jadval

Koordinatsion profilga ko‘ra differensial mashqlar mazmuni

Yo‘nalish	Boshlang‘ich daraja	O‘rta daraja	Yuqori daraja
Muvozanat	Keng tayanchda 5–10 soniya holatni saqlash, murabbiy yordami	Tor tayanchda yurish va oddiy burilish	Beqaror yoki balandroq tayanchda kombinatsiya
Fazoviy mo‘ljal	Belgilar bo‘yicha yo‘nalishni almashtirish	Sakrash va 180° burilish	360° burilishdan keyin aniq qo‘nish
Ritm	2–3 harakatli sodda ketma-ketlik	Temp almashadigan 4–5 harakat	Musiqa yoki signalga mos murakkab kombinatsiya
Reaksiya va qayta tuzish	Bitta signalga oldindan ma’lum javob	Ikki signalga turli javob	Kutilmagan signalda kombinatsiyani o‘zgartirish

Jadvaldagi darajalar yuklamani faqat mashq soni bilan emas, balki tayanch maydoni, harakat tezligi, signal turi, burilish burchagi, ko‘rish nazorati va kombinatsiyadagi elementlar soni orqali boshqarishni ko‘rsatadi. Boshlang‘ich darajada xavfsiz bajarish va harakat tuzilishini anglash ustuvor bo‘ladi. O‘rta darajada aniqlik va barqarorlik oshiriladi. Yuqori darajada esa o‘zgaruvchan sharoit, qo‘shimcha signal va murakkab fazoviy topshiriqlar kiritiladi. Murakkablik faqat oldingi daraja texnik jihatdan to‘g‘ri va ishonchli bajarilgandan keyin oshiriladi.

Mashg‘ulotni tashkil etish metodikasi. Koordinatsion topshiriqlarni mashg‘ulotning tayyorlov qismi oxirida yoki asosiy qism boshida, asab-mushak tizimi hali charchamagan paytda bajarish samarali. Kichik yoshdagi bolalarda bir xil topshiriqni uzoq takrorlash diqqatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli 6–10 daqiqalik qisqa bloklarda 3–5 xil mashqni o‘yin, estafeta va texnik elementlar bilan navbatlashtirish tavsiya qilinadi. Mashq davomiyligi va takror soni bolaning bajarish sifati pasaymaydigan darajada belgilanadi. Harakat aniqligi buzilsa, topshiriq soddalashtiriladi yoki qisqa dam olish beriladi.

Differensial yondashuvda bir mashqning bir necha variantini oldindan tayyorlash muhim. Masalan, gimnastika o‘rindig‘ida yurish topshirig‘i birinchi guruh uchun qo‘llar yon tomonda va ko‘zlar ochiq holda, ikkinchi guruh uchun to‘pni ushlab yoki qadam ritmini almashtirib, uchinchi guruh uchun burilish, qisqa to‘xtash va yakuniy muvozanat bilan beriladi. Murabbiy bir vaqtning

o‘zida umumiy vazifani saqlaydi, lekin bajarish shartlarini sportchining imkoniyatiga moslashtiradi. Natijada kuchli bolalar yetarli murakkablik oladi, qiynalayotgan bolalarda esa muvaffaqiyatsizlik va qo‘rquv kamayadi.

Ko‘rsatish, qisqa og‘zaki tushuntirish va tezkor qayta aloqa uyg‘un qo‘llanadi. Bir urinishda bitta asosiy xato tuzatiladi: qo‘nishda tizzani yumshatish, qarash yo‘nalishini saqlash yoki gavda markazini tayanch ustida tutish. Ko‘p xatoni bir vaqtda sanash bolaning diqqatini tarqatishi mumkin.

Xavfsizlik differensial yondashuvning ajralmas qismidir. Murakkab burilishlar, baland tayanchlar va ko‘rish nazorati cheklangan mashqlar yetarli bazaviy tayyorgarlikdan keyin qo‘llanadi. Jihozlar tekshiriladi, qo‘nish joyiga matlar qo‘yiladi va sug‘urtalash ta’minlanadi. FIG dasturi ham texnik murakkablikni erta oshirishdan ko‘ra bazaviy tayyorgarlikni izchil shakllantirishga urg‘u beradi [1].

Pedagogik nazorat har 4–6 haftada takrorlanadi. Miqdoriy natija, bajarish sifati va sportchining o‘ziga ishonchi birgalikda baholanadi. O‘sish kuzatilsa topshiriq murakkablashtiriladi, natija barqaror qolsa mashq varianti almashtiriladi, pasayishda esa charchash, qo‘rquv va yuklama qayta ko‘rib chiqiladi.

Xulosa. Kichik yoshdagi sport gimnastikachilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda differensial yondashuv mashqlarni kalendar yoshga ko‘ra bir xil berishdan ko‘ra aniqroq pedagogik imkoniyat yaratadi. Uning asosini koordinatsion profilni aniqlash, har bir qobiliyat bo‘yicha vaqtinchalik darajalash, mashqlar murakkabligini bosqichma-bosqich oshirish, xavfsizlikni ta’minlash va muntazam qayta nazorat tashkil etadi. Muvozanat, fazoviy mo‘ljal, ritm, reaksiya hamda harakat parametrlarini farqlash vazifalari gimnastika texnikasi bilan bog‘langanida mashg‘ulot mazmuni yaxlit tus oladi. Tavsiya etilgan tuzilma murabbiyga guruh mashg‘ulotida individual farqlarni hisobga olish, bolalarning o‘zlashtirish sur’atiga mos yuklama berish va harakat ko‘nikmalarini xavfsiz shakllantirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Fédération Internationale de Gymnastique. Age Group Development and Competition Program: Women’s Artistic Gymnastics. Lausanne: FIG, 2021.

2. Garcia C., Barela J.A., Viana A.R., Barela A.M.F. Influence of gymnastics training on the development of postural control in children. Neuroscience Letters. 2011. Vol. 492, No. 1. P. 29–32.

3. Kyselovičová O., Labudová J., Zemková E. Isokinetic leg muscle strength relationship to dynamic balance reflects gymnast-specific differences in adolescent females. Frontiers in Physiology. 2023. Vol. 14. Article 1119644.

4. Yu Q., Li W., Wang P. Effect of gymnastics on balance ability in children: a systematic review and meta-analysis. Frontiers in Pediatrics. 2025. Vol. 13.

OLIY TA’LIMDA TALABALARNING INDIVIDUAL RIVOJLANISH TRAYEKTORIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK MODELI

Buxoro davlat universiteti
Sport va san’at fakulteti
Sport nazariya va metodikasi kafedrasi dotsenti
Samadov Sardor Sodiqovich
s.s.samadov@buxdu.uz

Annotatsiya: Maqolada oliy ta’lim talabasi individual rivojlanish trayektoriyasining mazmuni, uni loyihalash mezonlari va amalga oshirish bosqichlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Kompetensiyaviy natija, dastlabki diagnostika, tanlov imkoniyati, tyutorlik hamrohligi hamda refleksiya o‘rtasidagi bog‘liqlikka asoslangan pedagogik model taklif etiladi. Modelning qo‘llanish shartlari va uni baholash uchun kuzatiladigan ko‘rsatkichlar ajratiladi. Ish nazariy-uslubiy tahlil xarakteriga ega; taklif etilgan modelning samaradorligi eksperiment natijasi sifatida talqin qilinmaydi.

Kalit so‘zlar: individual rivojlanish trayektoriyasi, kredit-modul tizimi, pedagogik model, kompetensiya, diagnostika, tyutorlik, refleksiya

Oliy ta’limda bir xil fanlar ketma-ketligini o‘zlashtirish barcha talabalarda bir xil kasbiy rivojlanishni anglatmaydi. Talabalarning tayyorgarlik darajasi, kasbiy niyati, o‘rganish sur’ati va mavjud resurslari farq qiladi. Shu sababli tanlov fanining o‘zi individual rivojlanish trayektoriyasi hisoblanmaydi: tanlov belgilangan ta’lim natijasiga erishish, jarayonni kuzatish va zarur paytda rejani o‘zgartirish bilan bog‘langandagina pedagogik mazmun kasb etadi. O‘zbekiston kredit-modul tizimiga oid nizomida talabaning fanlarni tanlashi va mustaqil ta’limini tashkil etish uchun tashkiliy asos yaratilgan [1].

Tadqiqotning maqsadi oliy ta’lim muassasasida individual rivojlanish trayektoriyasini shakllantirish uchun takror qo‘llash mumkin bo‘lgan pedagogik modelni asoslashdir. Tadqiqot obyekti talabalar kasbiy va shaxsiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi ta’lim jarayoni; predmeti esa diagnostika, maqsad qo‘yish, moslashuvchan ta’lim vazifalari va teskari aloqa o‘rtasidagi pedagogik bog‘lanishdir. Maqola manbalarni qiyosiy-tahliliy o‘rganish, tushunchalarni aniqlashtirish va mantiqiy modellashtirish metodlariga tayanadi.

Individual rivojlanish trayektoriyasi talabaning oldindan belgilangan umumiy dastur natijalari doirasida o‘z ehtiyoji va imkoniyatiga mos maqsad, o‘quv faoliyati, resurs, muddat va dalillarni tanlashi hamda ularni teskari aloqa asosida qayta ko‘rib borishining hujjatlashtirilgan yo‘lidir. Ta’rifda ikki talab muhim: yakuniy kompetensiya mezonlari barcha uchun ravshan bo‘lishi va ushbu mezonga eltuvchi o‘rganish yo‘llari asosli ravishda farqlanishi kerak. Shunday qilib, moslashuvchanlik akademik talabni pasaytirishni anglatmaydi.

Zimmermanning o‘zini o‘zi boshqarib o‘rganish modeli rejalashtirish, faoliyatni kuzatish va natijani tahlil qilish sikliga urg‘u beradi [5]. Panadero ko‘rib chiqqan modellar ham o‘quvchini maqsad va strategiya tanlashga jalb etishning ahamiyatini ko‘rsatadi [4]. Bu yondashuv individual trayektoriyada talabani faqat tayyor tavsiyalarni bajaruvchi sifatida emas, o‘z qarorini asoslay oluvchi subyekt sifatida ko‘rishga imkon beradi.

CAST universal dizayn tamoyillari jalb etish, axborotni taqdim qilish hamda bilimni ifodalashning bir nechta yo‘lini ko‘zda tutadi [2]. Mazkur tamoyil barcha talabalarga teng mezon qo‘llagan holda vazifa formati va o‘rganish vositasini moslashtirishga yordam beradi. Biroq individual yondashuvni faqat raqamli platformaga topshirish to‘g‘ri emas: UNESCO texnologiyalarning pedagogik maqsadga mosligi, teng foydalanish va ma’lumotlarni himoya qilishni alohida ko‘rib chiqadi [3].

Taklif etilayotgan model besh o‘zaro bog‘langan qismdan iborat. Birinchi qism maqsadli blok bo‘lib, unda ta’lim dasturining kompetensiyalari kuzatiladigan faoliyat va mahsulotga aylantiriladi. Masalan, «tahlil qiladi» natijasi mezon, dalil va xulosa ko‘rsatilgan analitik hisobot bilan tasdiqlanishi mumkin. O‘qituvchi individual maqsadlarni dastur natijasidan ajratib qo‘ymaydi, balki talabaga ayni natijaga eltuvchi shaxsiy yo‘lni belgilashda ko‘maklashadi.

Ikkinchi qism diagnostik blokdir. Dastlabki diagnostika faqat reytingni qayd etmaydi; oldingi bilim, mustaqil ishlash usuli, kasbiy qiziqish va o‘qishga to‘sqinlik qilayotgan sharoitlar to‘g‘risida ma’lumot beradi. Buning uchun qisqa diagnostik vazifa, o‘zini baholash varaqasi va suhbat yetarli bo‘lishi mumkin. Xulosa o‘zgarmas yorliqqa aylantirilmaydi: har bir talabaning tayyorgarligi keyingi faoliyatda qayta tekshiriladi.

Uchinchi qism loyihalash blokidir. Talaba tyutor yoki fan o‘qituvchisi bilan birga yaqin va semestr yakunidagi maqsadlarni, tanlanadigan modullarni, mustaqil ish shaklini va tekshirish muddatlarini belgilaydi. Reja bir betlik «maqsad – faoliyat – dalil – muddat – yordam» jadvalida aks ettirilishi mumkin. O‘quv yuklamasi real imkoniyatga mos qo‘yilishi, majburiy va ixtiyoriy komponentlar farqlanishi zarur.

To‘rtinchi qism faoliyat va hamrohlikdir. Talaba umumiy mashg‘ulotlarda qatnashadi, ayni paytda murakkablik darajasi va mahsulot turi farqlangan topshiriqlardan foydalanadi. Tyutor yo‘nalish tanlashga, fan o‘qituvchisi mazmun va sifat mezonlariga, talabaning o‘zi esa muddat va dalillarni yig‘ishga mas’ul bo‘ladi. Har ikki yoki uch haftada qisqa suhbat o‘tkazish vazifani kechiktirishni

erta aniqlash imkonini beradi; bunday interval tavsiya sifatida beriladi va mahalliy jadvalga moslashtiriladi.
Beshinchi qism refleksiv-tuzatuvchi blokdir. Oraliq mahsulot, baholash rubrikasi va talabaning qisqa refleksiyasi birgalikda ko‘rib chiqiladi. Agar ko‘zlangan natija yuz bermasa, «talaba sust» degan umumiy xulosa o‘rniga qaysi faoliyat, resurs yoki muddat mos kelmagani aniqlanadi. So‘nggi qaror fan talablari doirasida qayta belgilangan vazifada ifodalanadi. Bu sikl trayektoriyaning tirik hujjat bo‘lib qolishini ta’minlaydi.
Modelni sinovdan o‘tkazish uchun dastlab bir ta’lim dasturi va bir semestrni tanlash maqsadga muvofiq. Boshlang‘ich bosqichda dastur natijalari rubrikalar bilan bog‘lanadi; keyin talabalarga ikki yoki uchta mazmunan teng, ammo faoliyat shakli turlicha bo‘lgan yo‘l taklif etiladi. Masalan, amaliy masala yechimi, loyiha yoki manbalarni qiyoslovchi tahlil bir kompetensiyani har xil mahsulotda namoyon qilishi mumkin. Vazifalar tengligi o‘qituvchi tomonidan mezonlarga nisbatan tekshiriladi.
Samaradorlikni baholashda faqat o‘rtacha ballga tayanish yetarli emas. Rejaga rioya qilish ulushi, muddatida topshirilgan dalillar, rubrika bo‘yicha kompetensiya o‘sishi, talabaning asoslangan tanlovi va o‘zini o‘zi baholash sifati kuzatiladi. Boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar bir xil mezonda taqqoslanadi; guruhlar o‘rtasida sababiy xulosa chiqarish uchun esa taqqoslanuvchi sharoit va tadqiqot dizayni talab qilinadi. Ushbu maqolada empirik samaradorlik haqida da’vo bildirilmaydi.
Tashkiliy xavflar ham hisobga olinadi. Haddan tashqari ko‘p tanlov talabani chalg‘itishi, murabbiy uchun ortiqcha yuklama yaratishi mumkin. Shu bois tanlov variantlari chegaralangan, qaror mezonlari ochiq va uchrashuvlar qisqa bo‘lishi lozim. Elektron portfolioda faqat pedagogik qaror uchun zarur dalillar saqlanadi, unga kirish vakolati aniq belgilanadi. Resurs imkoniyati cheklangan talabaga muqobil oflayn yo‘l taqdim etish tenglik shartidir [2; 3].
Modelning asosiy ilmiy farazi shuki, tanlov imkoniyati mustaqil maqsad qo‘yish ko‘nikmasi va mezonli teskari aloqa bilan birlashganda talabaning faol o‘rganishiga xizmat qiladi. Bu farazni tekshirishda tanlov sonini ko‘paytirishning o‘zi yetarli emas: boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘qituvchi bilan aloqa sifati va baholash mezonlari ham qayd etilishi kerak. Aks holda kuzatilgan o‘zgarishni aynan model ta’siriga bog‘lash mumkin bo‘lmaydi.
Kelgusi empirik tadqiqotda aralash metodlardan foydalanish mumkin. Bir tomondan, boshlang‘ich va yakuniy mahsulotlar mustaqil baholovchilar tomonidan bir rubrika asosida tekshiriladi; ikkinchi tomondan, talabalar va tyutorlar bilan yarim tuzilgan suhbatlar o‘tkazilib, tanlovning qaysi qismi haqiqatan yordam bergani aniqlanadi. Baholovchilar kelishuvi tekshirilsa, rubrika natijalarining ishonchliligi oshadi. Ishtirok etish ixtiyoriyligi hamda ma’lumotni maxfiy saqlash tartibi oldindan tushuntiriladi.
Yo‘nalishlar o‘rtasidagi farq ham metodik chegaradir. Pedagogika yo‘nalishidagi talaba o‘z o‘sishini dars loyihasi va kuzatuv orqali namoyon qilishi mumkin; amaliy matematika yo‘nalishida esa algoritm, model yoki yechimning asoslanganligi ustuvor dalil bo‘ladi. Shunga qaramay, maqsadni asoslash, dalil yig‘ish va qayta ishlash mantiqi umumiy saqlanadi. Demak, modelni ko‘chirishda faoliyat mahsuloti o‘zgaradi, boshqarish sikli esa dasturga moslab aniqlashtiriladi.
Individual trayektoriya talabaning ehtiyojini tan olish bilan birga umumiy akademik standartni ham ta’minlashi lozim. Shu munosabat bilan muqobil topshiriqlar murakkabligi ekspert tomonidan solishtiriladi, baholashda bir xil kutilgan natija va ochiq rubrika qo‘llanadi. Qo‘shimcha yordam olgan talabaga boshqa mezon belgilash o‘rniga, unga sifatli natijaga erishish uchun maqbul yo‘l yaratiladi. Bu farq adolatli individual yondashuvning metodik negizini tashkil etadi.
Bir semestrlik pedagogika fanida «ta’limiy faoliyatni loyihalash» kompetensiyasini olaylik. Talabalar bir xil rubrika bo‘yicha o‘quv maqsadini yozish, faoliyatni unga moslash va baholash dalilini tanlashga mas’ul. Birinchi talaba amaliy dars ishlanmasini, ikkinchisi masofaviy modulni, uchinchisi inklyuziv guruh uchun moslashtirilgan topshiriqlar to‘plamini tayyorlaydi. Uch mahsulot shakli farqli, lekin asosiy kompetensiya bir xil mezonda tekshiriladi.
Birinchi haftada talaba o‘zining dastlabki loyihasini topshiradi va maqsadlar darajasi bo‘yicha qisqa diagnostika o‘tadi. Ikkinchi haftada maslahat davomida qaysi kompetensiyani kuchaytirish,

qaysi mahsulotni yaratish va qaysi resursdan foydalanish belgilab olinadi. Oltinchi haftada oraliq loyiha taqdim etiladi; o‘qituvchi maqsad, faoliyat va baholash uyg‘unligiga sharh beradi. Talaba keyingi versiyada aynan qaysi nomuvofiqlik bartaraf qilinganini portfolioda qayd etadi.

Semestr oxirida talaba yakuniy loyiha bilan dastlabki nusxani solishtiradi. O‘qituvchi o‘sishni rubrika bilan, tyutor esa rejaning bajarilishi va tanlov sabablarini suhbatda ko‘rib chiqadi. Agar ayrim talaba topshiriqni boshqa sur’atda bajarsa, muddatga oid o‘zgarish fan dasturining umumiy talabi va amaldagi akademik tartib doirasida hal etiladi. Bu ssenariy mexanizmni tasavvur qilish uchun misoldir; u real guruhda olingan tadqiqot natijasi emas.

Individual rivojlanish trayektoriyasi kompetensiya mezonlari bilan bog‘langan maqsad, diagnostika, tanlov, hamrohlik va refleksiv tuzatish sikli sifatida tashkil etilganda pedagogik mexanizmga aylanadi. Taklif etilgan model talaba mustaqilligini umumiy dastur talablariga muvofiqlashtiradi, o‘qituvchi va tyutor vazifalarini aniqlashtiradi. Keyingi tadqiqotlarda uni muayyan yo‘nalishda sinab ko‘rish, boshlang‘ich daraja farqini hisobga olish va natijalarni bir nechta semestr davomida kuzatish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Oliy ta’lim muassasalarida o‘quv jarayoniga kredit-modul tizimini joriy etish tartibi to‘g‘risidagi nizom. 2020-yil 31-dekabrdagi 824-son qaror. https://lex.uz/uz/docs/-5193564

2. CAST. Universal Design for Learning Guidelines, version 3.0. https://udlguidelines.cast.org/

3. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education. https://gem-report-2023.unesco.org/

4. Panadero E. A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. Frontiers in Psychology. 2017;8:422. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422

5. Zimmerman B. J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. Theory Into Practice. 2002;41(2):64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

6. Nicol D. J., Macfarlane-Dick D. Formative assessment and self-regulated learning: a model and seven principles of good feedback practice. Studies in Higher Education. 2006;31(2):199–218. https://doi.org/10.1080/03075070600572090

7. Kizilcec R. F., Pérez-Sanagustín M., Maldonado J. J. Self-regulated learning strategies predict learner behavior and goal attainment in Massive Open Online Courses. Computers & Education. 2017;104:18–33. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.10.001

8. UNESCO. Guidance for generative AI in education and research. 2023. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386693

KAMONDAN OTISHDA SPORTCHILARNI SARALASH VA BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG‘ULOTLARNI TAKOMILLASHTIRISH

Axmadov D.J.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya. Mazkur tezisda kamondan otish sport turida sportchilarni dastlabki saralash va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarni tashkil etishning ilmiy-uslubiy jihatlari yoritilgan. Saralashda antropometrik va jismoniy ko‘rsatkichlarni alohida baholash bilan cheklanmasdan, koordinatsion qobiliyatlar, postural barqarorlik, yelka kamari mushaklarining funksional imkoniyatlari, diqqatni jamlash hamda texnik harakatlarni o‘zlashtirish sur’atini kompleks nazorat qilish zarurligi asoslangan. Boshlang‘ich tayyorgarlikda natijaga yo‘naltirilgan erta ixtisoslashuvdan ko‘ra, to‘g‘ri otish texnikasini shakllantirish, harakat barqarorligi va umumiy-maxsus jismoniy tayyorgarlikni izchil rivojlantirish ustuvor bo‘lishi lozimligi ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: kamondan otish, sport saralashi, boshlang‘ich tayyorgarlik, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni, postural barqarorlik, koordinatsiya, otish texnikasi.

Kamondan otish yuqori aniqlik, takrorlanuvchan texnika va tana holatini barqaror boshqarishni talab qiladigan murakkab koordinatsion sport turidir. Otish natijasi faqat kamon bilan ishlash ko‘nikmasiga emas, balki sportchining gavda va yelka kamari barqarorligi, kuchni nazorat qila olishi, ko‘rish-harakat koordinatsiyasi, diqqatni jamlash darajasi hamda texnik elementlarni bir xil ketma-ketlikda takrorlay olishiga bog‘liq. Shu sababli sportchilarni boshlang‘ich bosqichda saralash va keyingi mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish uzoq muddatli tayyorgarlik tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: kamondan otishda sportchilarni boshlang‘ich saralash mezonlarini aniqlashtirish hamda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishning ustuvor yo‘nalishlarini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, kamondan otish bo‘yicha xalqaro murabbiylik tavsiyalarini o‘rganish, qiyosiy tahlil va pedagogik umumlashtirish usullaridan foydalanildi. World Archery boshlang‘ich darajadagi murabbiylar uchun tayyorlangan qo‘llanmalarida yangi shug‘ullanuvchilar bilan ishlashda xavfsizlik, asosiy texnik elementlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish va mashqlarni sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirishga alohida e’tibor qaratadi.

Sport saralashining asosiy vazifasi qisqa vaqt ichida eng yuqori natija ko‘rsatgan bolani aniqlash emas, balki kamondan otish faoliyatini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan qobiliyatlar majmuasini baholashdan iborat. Bunda tana tuzilishi va umumiy jismoniy rivojlanish haqidagi ma’lumotlar foydali bo‘lsa-da, ularni qat’iy chiqarib tashlash mezoni sifatida qo‘llash maqsadga muvofiq emas. O‘sish va biologik yetilish sur’atlari bolalarda turlicha bo‘lgani uchun saralash dinamik kuzatuv asosida olib borilishi kerak.

Ilmiy tadqiqotlar kamondan otishda jismoniy va motor qobiliyatlar majmuasi sport istiqbolini farqlash uchun axborot berishi mumkinligini ko‘rsatadi. Taha va hammualliflar sportchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda motor qobiliyatlariga asoslangan ko‘rsatkichlar yuqori salohiyatli kamonchilarni aniqlashda qo‘llanishi mumkinligini qayd etgan. Bu holat boshlang‘ich saralashda bitta test yoki dastlabki otish natijasidan emas, balki bir nechta o‘zaro bog‘liq ko‘rsatkichlardan foydalanish zarurligini ko‘rsatadi.

Saralash tizimiga, birinchi navbatda, koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat, harakat aniqligi, yelka kamari va orqa mushaklarining kuch imkoniyatlari, statik holatni saqlash qobiliyati hamda texnik harakatlarni o‘zlashtirish tezligini kiritish maqsadga muvofiq. Zamonaviy biomekanik tadqiqotlarda postural barqarorlik kamondan otish natijasi bilan bog‘liq muhim omillardan biri sifatida ko‘rsatilgan. Spratford va hammualliflar yuqori malakali kamonchilarda postural barqarorlik, kamonni tortish kuchi va clickerga reaksiya vaqti otish natijasi bilan bog‘liqligini aniqlagan. Na, Ryu va Ko esa tajribali kamonchilarda yangi boshlovchilarga nisbatan kamon harakatining o‘zgaruvchanligi pastroq va otish oldidan postural boshqaruv xususiyatlari aniqroq ekanini ko‘rsatgan.

Mazkur ma’lumotlar boshlang‘ich tayyorgarlik jarayonida muvozanat va tana holatini boshqarishni alohida mashq vazifasi sifatida shakllantirish zarurligini asoslaydi. Biroq yuqori malakali sportchilarda aniqlangan omillarni bolalarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri normativ sifatida ko‘chirish mumkin emas. Boshlang‘ich bosqichda ular saralashning yo‘naltiruvchi mezonlari va mashg‘ulot mazmunini belgilovchi ko‘rsatkichlar sifatida qo‘llanishi lozim.

Mashg‘ulotlarni takomillashtirishda uchta vazifa o‘zaro uyg‘unlashtirilishi maqsadga muvofiq: birinchidan, otishning asosiy texnik tuzilishini to‘g‘ri shakllantirish; ikkinchidan, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orqali barqaror otish holati uchun zarur funksional bazani yaratish; uchinchidan, har bir shug‘ullanuvchining o‘zlashtirish sur’atini muntazam pedagogik nazorat qilish. Dastlabki davrda mashg‘ulot samaradorligini faqat nishonga tekkan ochkolar yig‘indisi bilan baholash yetarli emas. Sportchi texnik harakatni qanchalik barqaror takrorlayotgani, kamonni tortish va ushlab turish jarayonida ortiqcha zo‘riqishning mavjudligi, tana holatini nazorat qilishi hamda murabbiy ko‘rsatmasini keyingi urinishlarda amalga oshira olishi ham baholanishi zarur.

Boshlang‘ich tayyorgarlikda mashqlar murakkabligi izchil oshirilishi kerak. Avval gavda

holati, kamonni ushlash, tortish, nishonga olish va qo‘yib yuborish elementlari alohida o‘zlashtiriladi, keyin ular yaxlit otish harakatiga birlashtiriladi. Texnikani o‘rgatish bilan parallel ravishda yelka kamari barqarorligi, tana markazi nazorati, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar kiritilishi mumkin. Fan va hammualliflarning standart maydon sharoitidagi tadqiqoti ham postural barqarorlikning otish aniqligi bilan bog‘liqligini ko‘rsatib, kamon turiga mos maxsus tayyorgarlik zarurligini ta’kidlaydi.

Shunday qilib, sportchilarni saralash va boshlang‘ich mashg‘ulotlarni tashkil etish bir-biridan ajratilgan ikki jarayon emas. Saralash davomida olingan ma’lumotlar individual mashg‘ulot vazifalarini belgilash uchun xizmat qilishi, mashg‘ulot davomida kuzatiladigan o‘zgarishlar esa dastlabki saralash xulosalarini aniqlashtirib borishi kerak. Bunday yondashuv murabbiyga sportchining bir martalik natijasidan ko‘ra uning rivojlanish sur’ati va o‘rganuvchanligini baholash imkonini beradi.

Xulosa. Kamondan otishda boshlang‘ich saralash kompleks, bosqichma-bosqich va dinamik xarakterga ega bo‘lishi lozim. Dastlabki otish natijasi yagona mezon bo‘la olmaydi. Koordinatsiya, postural barqarorlik, kuch imkoniyatlari, harakat aniqligi, texnikani o‘zlashtirish sur’ati va mashg‘ulotga munosabatni birgalikda baholash istiqbolli sportchilarni aniqlashning metodik asosini kuchaytiradi. Boshlang‘ich tayyorgarlikda esa texnikani to‘g‘ri shakllantirish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda muntazam pedagogik nazoratni bir tizimga birlashtirish mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishning asosiy yo‘nalishi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Archery. Coaching Manual: Level 1. 2nd ed. Lausanne: World Archery, 2015.
2. World Archery. Beginner’s Manual. Lausanne: Fédération Internationale de Tir à l’Arc (FITA), 2005.
3. Taha Z., Musa R.M., Majeed A.P.P.A., Alim M.M., Abdullah M.R. The identification of high potential archers based on fitness and motor ability variables: A Support Vector Machine approach. Human Movement Science. 2018;57:184–193.
4. Spratford W., Campbell R. Postural stability, clicker reaction time and bow draw force predict performance in elite recurve archery. European Journal of Sport Science. 2017;17(5):539–545.
5. Na J.-Y., Ryu D., Ko J.-H. Anticipatory postural adjustments during an archery performance. European Journal of Sport Science. 2024;24(4):458–465. doi:10.1002/ejsc.12099.
6. Fan C.-H., Liao C.-N., Hsu W.-H. et al. Associations of scoring accuracy with postural stability and strength measures in archers on a standard archery site. Sports. 2025;13. PMID: 41003616.

DIGITIZED FIELDS EXAMPLE OF E-SPORTS

I.I. Saidov
Professor, Department of Sport theory and metodology
Bukhara State University
Email: izzattilosaidov@gmail.com

Abstract. As a result of rapid technological transformations, many activities that once took place solely in everyday physical life have now begun to occur in virtual environments as well. Advancements in technology have enabled concepts and meanings that exist in the social world to manifest within digital spaces, leading to shifts in various social concepts and practices. With the emergence of digital culture, Pierre Bourdieu’s concept of *habitus* has increasingly been used in the form of *digital habitus* to describe the tendencies and practices produced by everyday online interactions. This study examines whether e-sports generate a digital habitus and correspondingly digital forms of capital (social, cultural, economic). A comprehensive literature review was conducted on the topic, and relevant conceptual analyses were performed. E-sports can be regarded as a product of today’s network societies. Consequently, it can be argued that a digital version of Bourdieu’s habitus has emerged. The study concludes that e-sports do indeed create a digital habitus and provide participants with digital social capital and a distinct digital culture. These

findings are further analyzed through examples specific to the e-sports context.

Keywords: E-sports, Habitus, Bourdieu, Digital Habitus, Digital Culture

Introduction

Technological advancements are transforming numerous elements within the socio-cultural and economic spheres. Rapidly developing technologies have begun to generate new social domains and new conceptual frameworks. E-sports is one such concept that has gained substantial presence in the literature in recent years. Growing at an extraordinary pace worldwide and reaching enormous budgets and follower numbers, e-sports can be defined as a sport in which technology is used within competitive computer games, where individuals or teams compete at amateur or professional levels within leagues and events, where game-specific rules exist, and where stakeholders such as game developers, players, teams, organizers, sponsors, and spectators interact.

The concept of e-sports not only provides research areas directly related to computer gaming but also opens new fields of inquiry across other disciplines. As communication technologies evolve through the expansion of the internet, new domains emerge in which Pierre Bourdieu's concepts of habitus and capital can be discussed. The notion of field, which encompasses the competition between different forms of capital, also becomes significant in digital contexts; possessing capital determines who holds influence within a field [1].

With technological developments, digital spaces have increasingly become arenas where social capital competes and circulates. In this study, the digital culture and digital habitus formed by e-sports will be examined through Bourdieu's concepts of habitus, field, and capital. One of the key contributions of this research is its potential to enrich the limited body of literature on e-sports within our national context.

Habitus, field, and capital in Pierre Bourdieu's sociology

Bourdieu emphasizes economic relations and the significance of capital within these relations, yet he also draws attention to the multidimensional nature of capital. Accordingly, he identifies four forms of capital: economic capital, cultural capital, social capital, and symbolic capital. In this sense, it can be argued that Bourdieu was influenced by Marx's theoretical framework.

According to Bourdieu, *economic capital* is the form of capital based on property ownership. An actor attempts to elevate their position within a field by combining or converting economic capital into other forms. Economic capital, in one way or another, is embedded within all other forms of capital [2].

The form of capital most closely associated with Bourdieu is *cultural capital*. First used in 1966, the concept was developed by Bourdieu during his research in the 1960s on the relationship between education, cultural reproduction, and social reproduction. Bourdieu is regarded as one of the theorists who has most profoundly influenced cultural studies. Cultural capital identifies the education system as the primary source of its acquisition. According to Bourdieu, the education system legitimizes social order by concealing class differences and transforming these differences into academic sanctions.

Unlike cultural and economic capital, *social capital* does not have a clear and fixed definition in Bourdieu's framework. It consists of durable social networks formed through reciprocal relationships. Social capital is used to describe an actor's group relations, their social position within a group, and the advantages they obtain from these relationships.

Although *symbolic capital* appears to be a distinct category of capital, Bourdieu argues that it represents the form assumed by other types of capital once they are misrecognized as legitimate. Symbolic capital frequently appears within other forms of capital and represents the sum of symbolic values. Through these four types of capital, Bourdieu moves the concept of capital beyond the strictly economic realm and demonstrates how capital-driven power dynamics operate across non-economic domains of social life [3].

Bourdieu maintains that in order to fully grasp the concepts of habitus and capital, one must first understand the concept of *field*. The field is as significant as habitus in Bourdieu's sociology

because it constitutes the environment in which habitus is formed. Therefore, before habitus can be analyzed, the field must be examined and internalized.

The concept of field refers to arenas in which knowledge, services, and statuses produced by actors already exist. Bourdieu conceptualizes the field at the level of relational interactions, defining it as a structure in which actors maintain relationships both with each other and with social institutions. The field expresses the ontological meaning of society. According to Bourdieu, relational thinking constitutes the foundation and infrastructure of all sciences, as scientific inquiry requires a relational approach. The boundaries of a field are determined by the relations among the actors operating within it; these relations may expand or restrict the field.

Bourdieu explains the concept of field through the metaphor of a game. Each field is a game, and actors participate only if they have an *interest* in doing so. Here, interest is capital itself. For instance, if an actor seeks to enter the economic field, they must possess the appropriate economic capital. This necessity gives rise to competition within the field. Actors strive to improve their position using their accumulated capital. Those with less capital attempt to alter the rules of the field through various strategies (e.g., cooperation), whereas those with more capital attempt to preserve the existing rules. As a result, a continuous struggle emerges within the field. For Bourdieu, social life itself is a struggle; actors constantly compete to preserve or enhance their capital [4].

There is a reciprocal relationship between field and capital. A field becomes meaningful only when conceptualized in relation to capital. The nature of a field is determined by the forms of capital it values, and conversely, the meaning of capital is shaped by the relationships among the actors within that field.

In *Reproduction*, Bourdieu discusses his research on education and schooling. He argues that economic capital-similar to Marx's observation-creates inequality within schools. However, this inequality is not exclusively economic. Children attending school also encounter educational disadvantages due to disparities in cultural capital. Bourdieu contends that schools are far from being neutral institutions devoted to transmitting universal culture; rather, they are categorized institutions that impose an arbitrary cultural dominance defined by the ruling class. Cultural capital is unevenly distributed among social classes, granting upper classes more cultural capital than lower classes. Consequently, cultural capital functions as a mediating factor in the reproduction of class structure. Bourdieu and Passeron argue that cultural capital is intrinsically linked to social class. Education, through culture, becomes a mechanism of domination, enabling ruling classes to maintain their power while preserving preexisting social inequalities.

At this point, the concept of *habitus* becomes essential. Habitus refers to the fundamental mental schemas formed through an actor's life within specific cultural contexts. Habitus consists of the dispositions internalized through the socialization processes shaped by various forms of capital. It manifests in aspects such as speech, taste in films, behavior, manners, and even preferences in food-essentially defining social and personal characteristics. Through the notion of habitus, Bourdieu offers a practical concept of class; individuals classify themselves and others through their tastes and preferences. Dominant habitus becomes a form of cultural capital taken for granted by schools and functions as an effective filtering mechanism in reproducing hierarchical order. Those who possess the appropriate cultural capital are rewarded with "success." By naturalizing the dominant culture, habitus renders children outside the privileged groups disadvantaged or unsuccessful [5].

Considering these explanations, one conclusion can be drawn: the acquisition and transmission of cultural capital is one of the most important factors in shaping habitus. According to Bourdieu, habitus is internalized throughout family education. During this process, not only cultural and intellectual dispositions but also class-specific tendencies are learned. Consequently, actors possess varying levels of cultural capital before entering formal education. For example, children from families with books, art interests, and home libraries enter the education system with experiences and language skills that working-class children generally lack. This early-acquired cultural capital becomes part of the habitus, shaping educational success and broader life

trajectories. In short, individuals from "cultured" families are more likely to acquire the “appropriate” cultural capital.

A general overview of the concept of e-sports

When examining the definition of e-sports, the Korea e-Sports Association describes it as *“a leisure-time activity in cyberspace in which participants match their electronic gaming skills against one another to win or lose.”* Similarly, the Asian Electronic Sports Federation (AESF) defines e-sports as *“the combination of electronics and sports, referring to the use of electronic devices as a platform for competitive activities.”*

In academic terms, sport is typically defined as an activity that involves a competition or match, includes winners and losers, requires physical ability, and is performed among specific individuals within a certain period of time. Nevertheless, many sources primarily characterize sport as *“a physical activity.”* The term *“e-sports”* was first used in 1999 by the Online Gamers Association. Expressions such as *electronic sports, cyber sports,* and *virtual sports* are commonly regarded as synonymous with the concept of e-sports [6].

The origins of e-sports can be traced back to the arcade halls that were popular in the 1970s and 1980s. With the spread and decreasing cost of technology, games once played in arcades were brought into homes through gaming consoles. This transition enabled a shift from static, individually played arcade machine games to competitive national and international gaming environments. As home-use consoles such as Atari and Super Nintendo became widespread, the first real international video game tournaments began to emerge.

In the late 1990s and early 2000s, the rapid expansion of the internet allowed players to find opponents from different countries. As a result, e-sports quickly spread within the social world and became an increasingly accepted activity among young people.

The growing popularity of e-sports can be examined sociologically through its connections with internet culture, competitive culture, gender, and identity formation. This phenomenon contributes to the formation of social relationships, provides economic opportunities, and plays a significant role in the construction of identity.

Digitizing cultures

The rapid development of digital technologies has significantly increased the importance of digital culture. Digital culture refers to the collection of cultural products and practices produced and shared through the internet and other digital technologies. These cultural products include websites, blogs, social media platforms, digital games, virtual reality applications, and various other digital formats. The rise of digital culture has led to substantial transformations in the cultural practices of individuals and societies [7].

As technology continues to evolve and advance, it increasingly becomes embedded in many aspects of daily life. Today, a large portion of the global population has access to digital technologies. As a result, digitalization has become influential across wide segments of everyday activities. Consequently, a new cultural form-distinct from oral and written traditions-has emerged: digital culture.

According to Castells, network societies constitute the fundamental structure of contemporary society and substantially reshape culture. As technology advanced, communication processes became electronic; societies transformed into network societies; and the informational processes of these new network societies digitalized, leading to the formation of digital culture.

In the literature, various scholars conceptualize digital culture through different perspectives. Generally, digital culture is defined as a form of culture arising from the use of digital technologies. Its defining characteristics include:

Digitalization:

Digital culture is characterized by the widespread use of digital technologies. The internet, social media, smartphones, and other digital tools form its foundational elements [8].

Content Production: In digital culture, users become active producers of content. Blogs, podcasts, videos, and other digital formats contribute to the shaping of digital cultural practices.

Sharing: Content sharing plays a central role in digital culture. Social media platforms

enable users to share their own content and engage with the content of others.

Multimodality: Digital culture is defined by the use of multiple media forms. In addition to traditional media such as text and images, digital culture involves animations, games, interactive content, and numerous other multimodal formats.

Digital technologies transform symbolic values through new communication tools and create new cultural spaces shaped by both users and producers. This dynamic interaction also influences cultural processes. Therefore, it is reasonable to assert that contemporary social actors function within a digital cultural environment.

Digital culture is considered a self-renewing phenomenon that emerged in the mid-20th century as a response to the needs generated by modern capitalist life and subsequently expanded across various domains. Furthermore, *digital culture is defined as a participatory culture in which users not only consume information but also actively contribute to it in various ways.* The emergence of digital communication technologies-particularly online communication-has brought about comprehensive cultural transformations [9].

The digital configuration of cultural elements, online content production, and users' engagement with digital platforms constitute the core components of digital culture. As new technologies emerge within societies, new forms of perception evolve alongside them. Social actors create new images, symbols, expressions, and linguistic forms that align with these new perceptions. Consequently, a cultural structure emerges that resembles traditional culture yet exists within virtual environments-giving rise to a distinctly digital culture.

Conclusion

Social media, digital games, and activities that take place in virtual environments-as well as their spheres of influence-provide new spaces for the production and transformation of individuals' social identities. These social spaces simultaneously offer opportunities for individuals to generate social capital. It can be stated that this emerging social capital and the virtual environments in which it is formed also give rise to a new habitus, one that shapes and is shaped by various practices determining online behaviors.

In conclusion, e-sports-despite being different from traditional sports-has become increasingly widespread in Türkiye and continues to exist today as a recognized sport within the rapidly developing digital culture. Without question, e-sports can be viewed as a product of digital network societies. This emerging form of digital reality may be regarded as a contemporary version of Bourdieu's habitus. Moreover, it is evident that e-sports, as a form of digital habitus, not only provides its participants with digital social capital but also influences the existing digital culture and cultural capital.

References

1. Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press.

2. Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood.

3. Bourdieu, P. (1990). *The logic of practice*. Stanford University Press.

4. Bourdieu, P., & Passeron, J.-C. (1977). *Reproduction in education, society and culture*. Sage.

5. Castells, M. (2010). *The rise of the network society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

6. Franzel, I. (1990). Estetik kavramının dönüşümü. In A. Özlem (Trans.), *Modern estetik teorileri*. İstanbul Üniversitesi Yayınları.

7. Grupe, O. (1982). *Introduction to the philosophy of sport*. Human Kinetics.

8. Haag, H. (1995). Estetik, sanat ve spor ilişkisi. In *Spor felsefesi üzerine denemeler* (pp. 112–127). Springer.

9. Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., & Olrich, T. W. (2016). Virtual(ly) athletes: Where eSports fit within the definition of "sport." *Quest*, 68(2), 195–205.

PLAYER CONTRACTS IN ESPORTS AND ESPORTS LAW

I.I. Saidov
Professor, Department of Sport theory and metodology
Bukhara State University
Email: izzattilosaidov@gmail.com

Abstract. *In recent years, sports and sports law have entered a rapid phase of development, and this advancement has also manifested itself in the digital realm. Esports (electronic sports), which emerged under this concept and are generally played online either individually or as teams, have gained widespread popularity across the world, particularly among the younger population. The unifying nature of sports is even more strongly perceived in esports, as esports athletes can connect with each other via the internet regardless of their geographical location, thereby forming friendships-the core essence of sports.*

This study focuses on the concepts of esports and the emerging field of esports law, providing general information and establishing a foundational understanding. It then discusses the nature of player contracts within the scope of esports law and proposes considerations regarding how such contracts should be structured. In doing so, the study aims to contribute to the legal framework of esports.

Keywords: E*sports, Sports Law, Player Contracts, Esports Law, Legal Framework*

Introduction

Sport is a general term used to describe activities carried out within a defined set of rules that involve various forms of physical or mental engagement. With the recognition of sport as a legal right and its continuous development, a new branch of law known as sports law has emerged. Sports law is a young and interdisciplinary field that regulates not only athletic activities but also the legal relationships among sporting entities and stakeholders.

The rapid and unstoppable progress in technology has also manifested itself in the field of sports, giving rise to a new discipline known as esports. While debates continue as to whether esports should be classified as a traditional sport, this rapidly expanding field has had a profound impact across the globe, particularly among younger generations. The emergence of esports has created a need for governance and regulatory frameworks, leading to the development of a new sub-branch of sports law: esports law [1].

This study consists of two main sections. The first section focuses on the concepts of esports and esports law. It provides definitions and general explanations to enhance the understanding and recognition of these terms. The second section examines player contracts within the framework of esports law. This part initially presents general information regarding athlete contracts and subsequently evaluates such contracts in the context of esports law [2].

I. Esports and esports law

Under this heading, the definition of esports and general information concerning esports law are presented.

II. Player contracts in the context of esports law

Before examining player contracts from the perspective of esports law, it is essential to provide a general overview of athlete contracts.

A. General overview of athlete contracts

Athlete contracts are legal agreements concluded between the athlete and the sports organization or club, in which the athlete undertakes to compete in a specific sports discipline with the aim of achieving athletic success, while the club commits to providing financial compensation in return for the athlete's services. In sports law, athletes are generally classified into two categories: professional and amateur. Accordingly, athlete contracts can also be divided into professional athlete contracts and amateur athlete contracts.

In many countries around the world, only certain sports branches are regulated as professional under national legislation and federative structures. Therefore, discussions around professional athlete contracts predominantly revolve around sports branches that have gained

formal recognition as professional disciplines under international or national sports regulations.

Under an athlete contract, the athlete commits to exercising their highest level of effort, physical capacity, and discipline to achieve success both individually and on behalf of the club. In return, the club is legally obligated to provide the agreed remuneration as specified in the contract. These contracts impose mutual obligations based on performance, discipline, loyalty, and financial compensation [3].

The legal nature of athlete contracts has been subject to various interpretations. Certain aspects of these contracts resemble employment agreements as they involve the performance of services in return for compensation. However, due to the specific regulatory and disciplinary rules governing sports activities, athlete contracts should primarily be regarded as sports law contracts. Accordingly, any disputes arising from such agreements should be resolved in accordance with the directives and arbitration rules established by the relevant sports federations and international bodies such as FIFA, CAS (Court of Arbitration for Sport), or esports regulatory authorities.

B. Evaluation of player contracts within the scope of esports law

This section examines athlete contracts in the context of esports law, beginning with general contract principles and continuing with the rights and obligations of the parties involved [4].

1. General information regarding esports player contracts

In esports, a contract is executed between the player and the organization or club the player represents in competitions. Particularly for professional esports athletes, participation under an organizational structure necessitates a formal contractual agreement. However, it must be emphasized that, unlike traditional sports, there is currently no standardized contract model specifically tailored for esports athletes at the global level. Additionally, in many jurisdictions, there is no comprehensive regulatory directive governing the fundamental principles of esports, which leads to contractual ambiguity.

The absence of a clear legal framework or standardized contract structure may result in disputes between esports athletes and the organizations they represent. Therefore, as is the case worldwide, the rapidly growing esports industry must be placed on a solid legal foundation [5].

Until specific regulations tailored to esports are introduced, it would be appropriate, to the extent applicable, to apply the legal principles and frameworks used in professional athlete contracts of traditional sports to esports player contracts. This approach is justified by the lack of dedicated esports legislation and the increasing need for legal standardization in the contractual relationships between esports athletes and clubs. Moreover, resolving disputes arising from esports contracts under the mechanisms of sports law would provide legal certainty and procedural efficiency.

Table 1. The importance and benefits of esports

Dimension	Importance	Benefits
Economic	Esports has become a multi-billion-dollar global industry with rapidly growing investment and sponsorship opportunities.	Creates employment (players, coaches, analysts), generates revenue through sponsorships, broadcasting rights, and digital marketing.
Social	Provides a platform that connects millions of players worldwide regardless of location, language, or culture.	Enhances social interaction, builds team spirit, promotes global communication and cultural exchange.
Educational	Recognized as a tool for cognitive development and strategic thinking in modern education systems.	Improves problem-solving skills, decision-making, attention, and analytical thinking abilities.
Technological	Integrates advanced technologies and accelerates innovation in digital platforms and electronic	Promotes technological literacy, supports digital transformation, and motivates innovation in gaming

	infrastructure.	hardware and software development.
Psychological	Offers a competitive environment that promotes mental resilience and motivation among youth.	Develops stress management, goal-oriented focus, and the ability to perform under pressure.
Career Development	Esports provides long-term career opportunities beyond just playing, including roles in law, management, coaching, and media.	Enables professional growth, leadership development, and entrepreneurship in the digital economy.
Global Recognition	Esports is gaining recognition as an official sport in many countries and is included in international competitions.	Contributes to the international visibility of athletes and creates a new field for global sports diplomacy.

An esports player contract should include all essential contractual elements and be formally registered with the competent esports federation or authority where such registration requirements exist. For the purpose of setting a precedent, a standardized contract template may be developed by relevant esports regulatory bodies. In the case of esports players under the age of eighteen, the consent or approval of their legal representative must be obtained.

The contract must regulate the remuneration to be paid to the player. In addition to specifying the amount, the parties should also determine the method and schedule of payment. This may be structured as monthly payments or as a lump-sum amount at the conclusion of the contract term. Furthermore, the duration of the contract should be explicitly stated. Regarding transfers, if another organization wishes to sign a player who is currently under contract, it must first obtain permission from the player's current organization. This ensures contractual stability and the protection of both parties' legitimate interests [6].

2. Rights and obligations of the parties under the contract

Within an esports player contract, both parties are obligated to fulfill the terms agreed upon in the contract. In addition to contractual provisions, there are also rights and duties derived from the general principles of sports law. To the extent applicable, principles governing professional athlete contracts in traditional sports-such as those set forth in the regulations on the status and transfer of players-can be applied to esports athlete contracts.

The rights and obligations of the parties in an esports player contract can be examined under two main categories:

(a) the rights and obligations of the esports athlete, and

(b) the rights and obligations of the esports organization or club.

a. Rights and Obligations of the Esports Athlete

The primary duty of the esports athlete is to participate in competitions and to achieve successful results on behalf of their organization. To attain this success, the athlete must continuously improve their skills and develop effective strategies. In addition, attendance at training sessions, courses, seminars, or conferences organized by the club or the relevant esports federation may be required. Furthermore, the athlete is responsible for following administrative procedures required for competition participation and for providing necessary documents accurately and in a timely manner[7].

B. Rights and obligations of the esports club under the contract

The primary obligation of the esports club is to ensure that athletes are optimally prepared for competitions by providing qualified technical staff and all necessary equipment. In the context of esports, this includes supplying advanced computer hardware, establishing high-speed and state-of-the-art technological systems, and ensuring that these systems are fully operational. Furthermore, the club is responsible for providing the necessary technical training and practical instruction to enable athletes to effectively utilize these systems. Ensuring infrastructure and training support is a fundamental contractual duty of the organization.

3. Termination of the contract

Esports player contracts may be terminated in several ways. The first possibility is termination by mutual agreement between the player and the organization. If both parties agree to terminate the contract, the agreement immediately becomes null and void.

In addition to mutual termination, a contract with a fixed term naturally expires at the end of its agreed duration. Furthermore, esports player contracts may be terminated unilaterally by either the player or the club through the exercise of the right of termination. However, because many jurisdictions have yet to adopt a comprehensive regulatory framework for esports contracts, the grounds for unilateral termination are not uniformly defined. In practice, general principles of contract law and applicable rules from traditional sports regulations-such as those governing professional athletes in other sports-may be applied by analogy where appropriate [8].

A primary ground for termination by the esports athlete is the club's failure to pay the agreed remuneration. If the player does not receive payment on time or the payment is entirely withheld, the athlete has the right to terminate the contract with just cause. Similarly, if the club fails to fulfill its contractual obligations-such as failing to provide adequate training facilities, technological equipment, or competitive opportunities-the player should be entitled to exercise the right of termination.

Conversely, the esports organization also has the right to terminate the contract under certain conditions. For example, if the athlete engages in misconduct such as match-fixing or cheating and is subsequently suspended or banned from competitions, the club may have just cause to terminate the contract. Additionally, if the player breaches any contractual obligations agreed upon within the contract, the club may exercise its right to terminate.

Conclusion

Esports, which has rapidly gained global influence particularly among the younger population, has given rise to the need for a regulated structure due to its organized competitive nature. This necessity has led to the emergence of esports law as a new and evolving sub-branch of sports law. Esports player contracts constitute legal agreements concluded between esports athletes and their respective organizations.

At the current stage, many countries do not yet have a fully developed legal framework or standardized regulations specific to esports contracts. Therefore, until specialized esports legislation is established, the application of general sports law principles and existing contractual models-such as those used for professional athletes in traditional sports-may serve as a suitable temporary legal foundation.

However, this transitional approach underscores the urgency for the development of specific regulatory instruments governing esports contracts. A comprehensive set of rules should be implemented by relevant national or international esports federations, outlining the procedures and legal effects regarding the formation, performance, and termination of esports player contracts. Establishing such a framework will contribute to legal certainty, protect the rights of both athletes and organizations, and support the professionalization and integrity of the global esports industry.

References

1. Anderson, C. G. (2020). *Esports and the Law: A Guide to Legal and Business Issues in the Esports Industry*. Oxford University Press.

2. Borowy, M., & Jin, D. Y. (2013). Globalization of digital gaming: *The rise of esports and legal challenges*. Journal of Media Law, 5(2), 123–145.

3. Crawford, G., Gosling, V., & Light, B. (2021). *Digital Sports and Esports: Governance, Contracts, and Legal Frameworks*. Routledge.

4. Dent, S. (2020). *Contractual Relationships in Esports: Legal Rights and Obligations of Players and Organizations*. Harvard Journal of Sports and Entertainment Law, 11(1), 45–78.

5. Funk, D. C., Pizzo, A. D., & Baker, B. J. (2018). eSport management: *Embracing eSport education and research opportunities*. Sport Management Review, 21(1), 7–13.

6. Gough, C. (2022). *Global esports market revenue*. Statista. Retrieved from https://www.statista.com

7. Holden, J. T., Rodenberg, R. M., & Kaburakis, A. (2017). *Esports: Legal issues in the rapidly growing industry*. Journal of Legal Aspects of Sport, 27(1), 46–78.

8. Hollist, K. E. (2015). *Time to be grown-ups about video gaming: The rising eSports industry and the need for regulation*. Arizona Law Review, 57(3), 823–847.

TOTAL QUALITY MANAGEMENT IN HIGHER EDUCATION

I.I. Saidov
Professor, Department of Sport theory and metodology
Bukhara State University
Email: izzattilosaidov@gmail.com

Abstract. The application of Total Quality Management (TQM) principles, which originated in the manufacturing sector, to education has brought about various challenges and raised several important questions that need to be addressed. In higher education, questions such as “Who is the customer?”, “Who are the stakeholders?”, and “Who defines quality?” emerge, with answers that may vary from one person to another. This article will examine the implementation of TQM in higher education in Uzbekistan and other countries, explain the challenges that may arise, and attempt to provide answers to some of these significant questions.

Keywords: Total Quality Management (TQM), Higher Education, Stakeholders, Quality, Uzbekistan

Quality and total quality management

Quality is a very broad term, and therefore it has many definitions. Quality is determined by the customer. Whatever a customer expects from a product or service, in their eyes, that is “quality.” From an “inspection” perspective, the classical definition of quality is “conformance to requirements or specifications.” A more appropriate and still relevant definition was given by Juran: “Quality is fitness for use”. In education, this definition is more often expressed as “quality is fitness for purpose” [1].

In Total Quality Management (TQM), the term “total” refers to the broadest participation. The quality of a product or service is the responsibility of all employees. “Quality” means meeting customer expectations and exceeding them. However, while exceeding expectations, added value and cost must also be considered. “Management” indicates both the full participation of managers in TQM activities and the fact that total quality is a management philosophy or model. TQM is a management philosophy that aims to exceed internal and external customer expectations, supports participation and teamwork, and targets the continuous improvement of all systems and processes [2].

From quality control to total quality management

Approximately between the 1920s and the 1940s, inspectors were responsible for checking the quality of a product after certain processes. Standards were established, and inspectors (quality control officers) compared the quality of the product against these standards. Nonconforming products were either reprocessed or discarded. In this approach, quality was the responsibility of the inspector or the quality control department.

The period of total quality control began in Japan in the 1960s. A key feature of this period was the gradual involvement of other departments and management in the quality control process. Today, quality assurance systems such as ISO 9000 are widely used in both manufacturing (for example, companies producing household appliances) and service industries (for example, hospitals) [3].

The contemporary philosophy of Total Quality Management states that quality is the responsibility of everyone who is directly or even indirectly related to the product or service. Quality assurance involves planning and systematic activities to ensure that a product or service

meets expectations.

Customers and Stakeholders

Quality and customer expectations are complementary, mutually influencing phenomena that continually change over time. Before attempting to identify customer expectations, it is essential to clearly define who the customer is [4].

In manufacturing, the customer is either another producer who will use the goods produced by the company, or the final consumer who will purchase the product. In the service industry, the customer is the individual or organization that utilizes the services provided, such as tourism, healthcare, banking, or consultancy. Concepts such as quality, customer satisfaction, and product originated in the manufacturing industry. Many of these concepts have been easily adapted to service industries. However, the direct application of certain concepts or assumptions to the service industry is not always appropriate.

One example is the raw material → process → product relationship in manufacturing, which is not an appropriate perspective for the service sector. While producing flawless, standardized products is an important goal in manufacturing, the purpose of higher education is not to graduate students who are unchanging and merely conform to predetermined standards.

In education, the first customer that comes to mind is most likely the student. Viewing students as customers does not mean fulfilling every demand they make. Rather, it means providing the best possible education within the available resources. Since the term "customer" may sometimes evoke the idea of "money," the view may arise that considering the student as a customer is unhealthy. However, the philosophy of TQM is human-centered, and even though the purpose of businesses may be to make a profit, this does not imply the exploitation of customers or a perspective of wild capitalism. TQM emphasizes long-term, lasting, trust-based relationships that aim for continuity [5].

Starting from the definition of quality as "fitness for purpose," education should aim to be fit for its purpose. For example, the education provided should meet the requirements of employers and related professions. When it comes to education, the customers of an institution are not only students, families, and employers but society as a whole.

There are two types of customers: external customers (students, families, employers, society in general, and taxpayers) and internal customers (academic staff and administrative personnel). An internal customer is the next person or department in a process flow. For instance, one of the main processes in a university is education. Each main process has many sub-processes. For example, in order for daily education to take place, the academic staff must arrive at the university using transportation and enter the classroom where the lesson will be given. If transportation services are provided by the university, then the academic staff is an internal customer, and the unit (or company) providing the transport is the supplier. In this example, students are the external or final customers. Any disruption in transportation will also disrupt education on that day, causing complaints from both internal and external customers. Similarly, if classrooms are locked at the scheduled class time for any reason, both internal and external customers will be dissatisfied.

Universities can produce three different types of services depending on their activities: education, research, and community service. The customers of these services also differ. For instance, if a university provides research and community services, the customers of these outputs are generally different from students or their families. Particularly in such services and projects, university staff involved must carefully consider which customers the service outputs are intended to satisfy.

Fundamental principles of total quality management

Some fundamental principles commonly sought in Total Quality Management (TQM) can be summarized as follows:

1. Customer Orientation
2. Leadership
3. Strategic Planning

4. Employee Involvement / Teamwork
5. Process Approach
6. Continuous Improvement
7. Data-Based / Scientific Approach
8. Mutual Benefit in Relationships with Suppliers

These principles took their present form in Japanese manufacturing enterprises such as Toyota, yet they are also highly applicable to service sectors such as higher education [6].

Leadership

In TQM practices, the leadership, vision, and direct involvement of management in quality initiatives are prerequisites for success. In a total quality culture, managers take on a role that facilitates the work of employees, supports them, helps them develop, and enables them to work more independently by delegating authority and responsibilities. In order to improve quality within an organization, fear, prohibitions, and barriers must be removed by management. Management should demonstrate its support for TQM in an explicit manner. In higher education, this support must be consistently shown at the university level by the rectorate, and at the faculty and school level by deans and directors.

Strategic Management

Strategic management is a form of management based on the factors that will guarantee success in a given field (within an ethical framework) through all actions, operations, and decisions. From the perspective of a strategic manager, resources used without contributing to the achievement of identified goals are wasted. The more direct the contribution, the better. Strategic planning is the process by which an institution answers the following questions: Who are we? Where are we going? How will we get there? What opportunities and threats exist in our environment?

Strategic planning is a written plan aimed at developing the activities illustrated in Figure 1. The institution's plan must ensure a strong alignment between internal realities and external conditions. Internal conditions consist of the strengths and weaknesses of the institution (or the relevant department). External conditions consist of opportunities and threats present in the work environment. The strategic plan should take advantage of strengths and opportunities while seeking ways to overcome weaknesses and threats [7].

Employee Involvement / Teamwork

In any field, the success of a company is only as great as the success of its employees. Employees at all levels are the core assets of an organization, and ensuring their full participation supports the use of their talents for the benefit of the institution. The advancement of a company is only possible through employee involvement. Therefore, it is necessary to develop employees' problem-solving skills and encourage them to generate improvement suggestions.

In universities, a TQM culture requires new approaches and teamwork. Permanent and significant changes can only be achieved through the active participation of university staff in planning and implementing change. The review of processes, identification of problems, and discovery and elimination of root causes are better carried out by teams. Since teams and employees are closer to the problems, they are usually also closer to the solutions.

Process Approach

In order to understand the main processes that add value, the related processes, and the unnecessary activities during reviews, improvements, and restructuring efforts aimed at achieving set goals, processes must be concretely understood and documented. Once these processes are clearly identified, it becomes evident that many improvements can be made. These improvements are generally directed at increasing efficiency, reducing waste, and producing high-quality services (or products).

An example of the process approach in higher education can be seen in how faculty members view a course taught over a semester as a process. If they can identify the issues within this process, more effective solutions can be developed. Steps such as preparing lecture notes, delivering lectures, student participation, evaluation of knowledge and achievement, and grading

are all part of the process.

Continuous Improvement

Japan, a pioneer in TQM, has contributed the concept of *kaizen* to the literature. *Kaizen* is a Japanese term meaning "continuous improvement." Today's competitive conditions do not allow an institution to remain static or stagnant, regardless of how high the quality of the service provided or the product manufactured may be. Organizations that recognize the importance of quality and innovation are constantly evolving. Many organizations have found that step-by-step improvement of value-adding processes is a highly effective method and have embraced change as part of their corporate culture [8].

Some approaches and methods used in continuous improvement include:

- Teamwork
- Quality Circles
- Total Productive Maintenance
- Brainstorming
- Pareto Analysis
- Benchmarking (Best Practices)

Some continuous improvement methods developed for the manufacturing sector can also be applied in service sectors. The methods listed above represent only a small portion of these. Generally, all of these methods are designed around teamwork. Many of these approaches support creativity and are suitable for effectively utilizing the skills and experiences of employees.

Conclusion

As can be seen, in today's highly competitive higher education sector, TQM holds great importance for the success and sustainability of an institution, just as it does in other service fields. However, it is essential that the concept of TQM be well understood and that the necessary adaptations, particularly for educational services, be made. Beginning at the rectorate level, raising awareness among all academic and administrative human resources regarding TQM, as well as fostering ownership of TQM initiatives, is a prerequisite for achieving success.

References

1. R.P. Anjard, *Total Quality Management*, Work Study, 47 (7) 238-247 (1998)
2. M. Cruickshank, *Total Quality Management in the Higher Education Sector: A Literature Review from an International and Australian Perspective*, TQM & Business Excellence, 14 (10) 1159-1167 (2003)
3. D.L. Goetsch ve S.B. Davis, *Quality Management: Introduction to Total Quality Management for Production, Processing, and Services*, Prentice Hall, 2003
4. S.K.M. Ho, *From TQM to Business Excellence*, Production Planning and Control, 10 (1) 87-96 (1999)
5. J. Newton, *Views From Below: Academics Coping with Quality*, Quality in Higher Education, 8 (1) 39-61 (2002)
6. M.S. Owlia ve E.M. Aspinwall, *Quality in Higher Education*, 7 (2) 161-171 (1996)
7. S.J. Spanbauer, *Reactivating Higher Education with Total Quality Management: Using Quality and Productivity Concepts, Techniques and Tools to Improve Higher Education*, Total Quality Management, 6 (5-6) 519-537 (1995)
8. K. Watty, *When Will Academics Learn About Quality?*, Quality in Higher Education, 9 (3) 213-221 (2003)

VOLEYBOLCHILARNING TAYYORGARLIK JARAYONIDA JAMOAVIY SPORT O‘YINLARI MASHQLARIDAN FOYDALANISHNING TASHKILIY-USLUBIY XUSUSIYATLARI.

Qurbonov Hakim Haydarqulovich
Buxoro davlat universiteti,
Sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya *Mazkur maqolada voleybolchilarning tayyorgarlik jarayonida jamoaviy sport o‘yinlari mashqlaridan foydalanishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari yoritilgan. Voleybol mashg‘ulotlarida basketbol, gandbol, futbol va boshqa jamoaviy sport turlariga xos harakatli mashqlardan foydalanish orqali sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, tezkorligi, chaqqonligi, koordinatsion qobiliyatlari, tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalari hamda jamoaviy hamkorligini rivojlantirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarini tanlash, mashg‘ulot jarayoniga kiritish, yuklamani me’yorlash va nazorat qilishning metodik jihatlari bayon etilgan.*

Kalit so‘zlar: *voleybol, tayyorgarlik jarayoni, jamoaviy sport o‘yinlari, mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, koordinatsiya, tezkorlik, chaqqonlik, jamoaviy hamkorlik, mashg‘ulot yuklamasi.*

Kirish: Bugungi kunda voleybol sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik va taktik mahorati bilan bir qatorda, ularning jismoniy, funksional, psixologik hamda koordinatsion tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirishni talab etmoqda. Zamonaviy voleybolda o‘yin vaziyatlarining tez o‘zgarishi, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, yuqori tezlikda harakatlanish, sakrash va qo‘nish, to‘p yo‘nalishini oldindan aniqlash hamda sheriklar bilan uzviy hamkorlik qilish sportchidan ko‘p qirrali tayyorgarlikni talab qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonida faqat voleybolga xos maxsus mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, boshqa jamoaviy sport o‘yinlari elementlaridan maqsadli foydalanish muhim metodik vositalardan biri hisoblanadi.

Basketbol, gandbol, futbol va boshqa jamoaviy sport turlaridagi harakatli mashqlar voleybolchilar uchun turli xil harakat faoliyatini yaratib, mashg‘ulotlarning mazmunini boyitadi. Bunday mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan bir qatorda, tezkor fikrlash, makonda mo‘ljal olish, sheriklarning harakatini anglash va o‘yin vaziyatiga mos ravishda harakat qilish qobiliyatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi; Voleybolchilarning tayyorgarlik jarayonida jamoaviy sport o‘yinlari mashqlaridan foydalanishning tashkiliy va uslubiy xususiyatlarini aniqlash hamda ularni mashg‘ulot jarayoniga samarali tatbiq etish bo‘yicha metodik yondashuvlarni ishlab chiqish.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Voleybolchilarning tayyorgarlik jarayonida jamoaviy sport o‘yinlari mashqlaridan foydalanishning nazariy-metodik asoslarini o‘rganish.
2. Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarining voleybolchilarning jismoniy va koordinatsion qobiliyatlariga ta’sirini aniqlash.
3. Mashqlarni tanlash va mashg‘ulot jarayonida qo‘llashning tashkiliy shakllarini ishlab chiqish.
4. Mashg‘ulot yuklamalarini voleybolchilarning tayyorgarlik darajasiga muvofiq me’yorlash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.
5. Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlaridan foydalanish samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni aniqlash.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, mashg‘ulot jarayonini tahlil qilish, pedagogik testlash, qiyosiy tahlil hamda matematik-statistik usullardan foydalanish mumkin. Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarining voleybolchilar tayyorgarligidagi o‘rni. Voleybol murakkab koordinatsion va tezkor-kuch xususiyatiga ega bo‘lgan jamoaviy sport turi hisoblanadi. O‘yin davomida sportchi qisqa masofalarda tez harakatlanadi, to‘xtaydi, yo‘nalishini o‘zgartiradi, sakraydi, to‘pni qabul qiladi yoki uzatadi va shu bilan birga jamoadoshlarining harakatlarini kuzatib boradi.

Bunday faoliyatning samarali bajarilishi uchun tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va reaksiya tezligi kabi jismoniy sifatlar birgalikda rivojlangan bo‘lishi zarur.

Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarining asosiy afzalligi shundaki, ular sportchiga turli harakat vaziyatlarida faoliyat yuritish imkonini beradi. Masalan, basketbol mashqlarida qisqa tezlanishlar, keskin to‘xtashlar, yo‘nalishni o‘zgartirish va sherik bilan o‘zaro harakat qilish elementlari mavjud. Ushbu harakatlar voleyboldagi himoyaviy va hujumkor harakatlar uchun zarur bo‘lgan ayrim jismoniy va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Tezkor uzatish, to‘pni nazorat qilish, raqib qarshiligida harakatlanish va bo‘sh hududga chiqish kabi faoliyatlar bajariladi. Bunday mashqlar sportchining tezkor qaror qabul qilish va o‘yin vaziyatini baholash qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Futbol mashqlari esa yugurish, yo‘nalishni o‘zgartirish, tezlanish va tormozlanish kabi harakatlarni ko‘p takrorlash imkonini beradi. Bu, ayniqsa, umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida foydali bo‘lishi mumkin.

Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarini tanlash tamoyillari: Voleybol mashg‘ulotlariga boshqa jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarini kiritishda ularni shunchaki mashg‘ulotni qiziqarli qilish vositasi sifatida emas, balki aniq pedagogik vazifani hal etuvchi vosita sifatida tanlash lozim.

Mashqlarni tanlashda quyidagi tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

Birinchidan, mashq voleybolchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi kerak.

Ikkinchidan, mashq orqali rivojlantirilishi ko‘zda tutilgan jismoniy yoki koordinatsion sifat oldindan belgilanadi.

Uchinchidan, mashqning davomiyligi va takrorlanish soni mashg‘ulotning umumiy yuklamasiga moslashtiriladi.

To‘rtinchidan, mashq jarohatlanish xavfini oshirmasligi va sportchilarning xavfsizligini ta’minlashi kerak.

Beshinchidan, mashq voleybol mashg‘ulotining asosiy maqsadiga zid kelmasligi, aksincha, asosiy mashg‘ulot vazifalarini to‘ldirishi lozim.

Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarini tashkil etishda guruhli, juftlik, kichik guruhlar va aylanma mashg‘ulot shakllaridan foydalanish mumkin.

Masalan, sportchilar 3–5 kishidan iborat kichik guruhlarga ajratilib, har bir guruhga ma’lum harakat vazifasi beriladi. Mashqlar belgilangan vaqt davomida bajarilib, keyin guruhlar almashadi.

Aylanma mashg‘ulot shaklida esa bir nechta stansiya tashkil etilib, har bir stansiyada turli mashqlar bajariladi. Masalan:

1. qisqa masofaga tez yugurish;
2. yo‘nalishni tez o‘zgartirish;
3. to‘p bilan harakatlanish;
4. sherik bilan tezkor uzatish;
5. sakrash va qo‘nish mashqlari;
6. kichik tarkibdagi jamoaviy o‘yin.

Bunday tashkil etish usuli sportchilarning mashg‘ulotdagi faol ishtirokini oshiradi va mashg‘ulot vaqtining samarali taqsimlanishiga imkon beradi.

Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlaridan tizimli foydalanish voleybolchilarning bir qator jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tezkorlik. Qisqa masofaga yugurish, keskin tezlanish va to‘xtash mashqlari sportchining harakat tezligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Chaqqonlik. Raqib va sheriklarning harakatlariga moslashish, yo‘nalishni o‘zgartirish va bo‘sh hududga chiqish chaqqonlikni rivojlantiradi.

Koordinatsiya. Turli harakatlarni bir vaqtning o‘zida nazorat qilish, to‘p bilan ishlash va makonda mo‘ljal olish koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtiradi.

Chidamlilik. Kichik tarkibdagi jamoaviy o‘yinlar va uzluksiz harakatlar sportchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi.

Tezkor-kuch qobiliyatlari. Tezlanish, sakrash va keskin harakatlar qisqa vaqt ichida katta kuch namoyon qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Taktik va psixologik tayyorgarlikdagi ahamiyati.

Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarining yana bir muhim jihati — sportchilarning taktik fikrlashi va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishidir.

Voleybolchi o‘yin davomida vaziyatni tez baholashi, sherigining joylashuvini aniqlashi, raqib harakatini oldindan taxmin qilishi va tegishli qarorni qisqa vaqt ichida qabul qilishi kerak.

Kichik tarkibdagi jamoaviy o‘yinlarda sportchilar doimiy ravishda harakatdagi vaziyatni kuzatib boradi va o‘z harakatlarini jamoadoshlari faoliyati bilan muvofiqlashtiradi. Bu esa voleyboldagi guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni bajarish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, bunday mashqlar sportchilarda mas'uliyat, o‘zaro yordam, muloqot, intizom va jamoa manfaatlarini hisobga olish kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Jamoaviy sport o‘yinlari mashqlarini qo‘llashda yuklamani me’yorlash alohida ahamiyatga ega. Chunki ushbu mashqlar yuqori harakat faolligini talab qilishi sababli asosiy voleybol mashg‘ulotidagi yuklamani haddan tashqari oshirib yuborishi mumkin.

Yuklamani belgilashda quyidagilar hisobga olinadi:

- mashq davomiyligi;
- takrorlanish soni;
- harakat intensivligi;
- dam olish oralig‘i;
- sportchilarning tayyorgarlik darajasi;
- mashg‘ulotning umumiy maqsadi;
- tayyorgarlik bosqichi;
- musobaqa taqvimi.

Tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy yuklamaga yo‘naltirilgan jamoaviy o‘yin mashqlaridan ko‘proq foydalanish mumkin. Musobaqa oldi va musobaqa davrlarida esa mashqlar hajmini kamaytirib, ularning mazmunini voleybolga yaqin bo‘lgan tezkor va koordinatsion faoliyatlar bilan bog‘lash maqsadga muvofiq.

Voleybolchilarning tayyorgarlik jarayonida jamoaviy sport o‘yinlari mashqlaridan foydalanishda quyidagi metodik yondashuvlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Mashg‘ulot boshida umumiy tayyorgarlik xarakteridagi jamoaviy harakatli mashqlardan foydalanish.
2. Mashqlarni sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab murakkablashtirib borish.
3. Kichik tarkibdagi o‘yinlardan foydalanish orqali har bir sportchining faol ishtirokini ta'minlash.
4. Mashqlarda vaqt, maydon o‘lchami va ishtirokchilar sonini o‘zgartirish orqali yuklamani boshqarish.
5. Jamoaviy o‘yin mashqlarini voleybolning texnik-taktik mashqlari bilan uyg‘unlashtirish.
6. Mashqlar davomida sportchilarning yurak urish tezligi, charchash darajasi va harakat faolligini nazorat qilish.
7. Mashg‘ulot yakunida tiklanish mashqlariga yetarli vaqt ajratish.
8. Jarohatlanishning oldini olish maqsadida mashg‘ulot oldidan sifatli umumiy va maxsus qizdirish mashqlarini tashkil etish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A.** Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
2. **Pulatov A.A**. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.
3. **Qurbonov H.H.** Importance of Sports (Basketball, Handball, Football, Table Tennis) Exercises for the Physical Formation of Volleyball Players. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*. – 2024. – Vol. 4, Issue 5. – P. 182–185.

4. **Maxmudov M.K.** Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi: darslik. – Buxoro: Durdona, 2022. – 268 b. ISBN 978-9943-8632-4-8.

5. **Narzullayev F.A.** Malakali voleybolchilarning musobaqaga oid qobiliyatlarini mashg‘ulot jarayonida rivojlantirishning o‘ziga xos yo‘llari. *Pedagogik mahorat*. – 2024. – №3.

6. **Narzullayev F.A.** 15–16 yoshli voleybolchilarning tezkorlik kuch sifatlarini rivojlantirish orqali ma’naviy va axloqiy tarbiyalash. – Buxoro davlat universiteti ilmiy-uslubiy resurslari.

7. **Maxmudov M.K.** Voleybolchilar intellektual-jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sport mashg‘ulotlarining ahamiyati. *Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar* ilmiy materiallari.

8. **Maxmudov M.K.** Innovatsion yondashuvlar asosida talabalarni intellektual-jismoniy rivojlantirish tizimi: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi. – Buxoro davlat universiteti, 2024.

9. **Fatullayeva M.A.** Sport trenirovkasi va voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. – Buxoro, 2021. Ushbu qo‘llanmada sport trenirovkasining tamoyillari, vositalari, davriyligi, voleybolchilarning texnik-taktik va psixologik tayyorgarligi masalalari yoritilgan.

10. **Narzullayev F.A., Begimkulova D.O.** Sport psixodiagnostikasi fanini o‘qitishda ta’lim texnologiyalaridan foydalanishning o‘ziga xos jihatlari.

11. **Narzullayev F.A.** Forms of control over the professional and pedagogical activity of the trainer and its pedagogical significance. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*. – 2022. – Vol. 3, №1. – P. 372–379.

12. **Narzullayev F.A.** Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*. – 2021. – Vol.

KAMONCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAHLIL QILISH ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Sodiqov Jamshid Sobir o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Annotatsiya. Mazkur tezisda kamonchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash va olingan ma’lumotlar asosida mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Kamondan otishda yuqori natija faqat texnik mahorat bilan emas, balki yelka kamari va gavda mushaklarining kuch imkoniyatlari, statik kuch chidamliligi, postural barqarorlik, koordinatsiya hamda harakatlarni takroriy aniqlikda bajarish qobiliyati bilan ham bog‘liq. Ilmiy manbalarni tahlil qilish asosida kamonchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks nazorat qilish, zaif bo‘g‘inlarni aniqlash va mashg‘ulot yuklamalarini individual ko‘rsatkichlarga muvofiq rejalashtirishning amaliy ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: kamondan otish, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mushak kuchi, statik chidamlilik, postural barqarorlik, koordinatsiya, mashg‘ulot yuklamasi.

Kamondan otish texnik jihatdan murakkab va yuqori aniqlikni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Otish vaqtida sportchi nisbatan statik holatda turgan bo‘lsa-da, kamonni tortish, nishonga olish va o‘qni qo‘yib yuborish jarayonida yelka kamari, orqa, qo‘l va gavda mushaklarining muvofiqlashtirilgan faoliyati ta’minlanadi. Shu sababli kamonchining jismoniy tayyorgarligi texnik harakatning barqarorligi va takrorlanuvchanligini ta’minlovchi asosiy omillardan biri sifatida qaralishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi: kamonchilarning jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi asosiy ko‘rsatkichlarni tahlil qilish hamda mazkur tahlil natijalaridan mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishda foydalanishning ilmiy-uslubiy yo‘nalishlarini asoslash.

Tadqiqotda kamondan otish bo‘yicha ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatuv natijalarini umumlashtirish hamda sport tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Tahlilda kamonchilarning kuch imkoniyatlari, statik muvozanati, gavda mushaklari barqarorligi va otish aniqligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rgangan tadqiqotlarga alohida e’tibor qaratildi.

Kamonchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda faqat umumiy jismoniy testlar bilan cheklanib qolish yetarli emas. Sport turining biomexanik xususiyatidan kelib chiqib, nazorat tizimi umumiy va maxsus ko‘rsatkichlarni birlashtirishi kerak. Bunda qo‘l panjasi kuchi, yuqori tana mushaklarining kuchi, gavda mushaklari barqarorligi, statik muvozanat va kuchni ma’lum vaqt davomida saqlash qobiliyati muhim axborot beradi. Taha va hammualliflar 50 nafar yosh kamonchi ishtirokidagi tadqiqotda qo‘l panjasi kuchi, vertikal sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, statik muvozanat, yuqori tana va gavda mushaklari kuchini otish natijasi bilan birgalikda baholagan. Mualliflar jismoniy va motor ko‘rsatkichlar majmuasidan istiqbolli kamonchilarni farqlashda foydalanish mumkinligini ko‘rsatgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning yana bir muhim tarkibiy qismi postural barqarorlikdir. Kamonni to‘liq tortilgan holatda ushlab turish va nishonga olish vaqtida tana tebranishlarining ortishi kamonning fazodagi barqarorligiga ta’sir qilishi mumkin. Spratford va Campbell yuqori malakali recurve kamonchilarida clickerga reaksiya vaqti, kamonni tortish kuchi va postural tebranish ko‘rsatkichlari otish natijasini tushuntirishda ahamiyatli ekanini aniqlagan. Sarro va hammualliflarning tadqiqotida esa eng yuqori va eng past natijali otishlar o‘rtasida tana bosim markazi hamda kamon siljishi ko‘rsatkichlarida farqlar qayd etilgan. Bu natijalar muvozanat va kamon barqarorligini birgalikda rivojlantirish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi.

Kamonchining jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish mashg‘ulot jarayoniga bevosita xizmat qilishi kerak. Nazorat testlari faqat sportchining holatini qayd etish uchun emas, balki keyingi tayyorgarlik mazmunini aniqlash uchun qo‘llanilgandagina amaliy qiymatga ega bo‘ladi. Masalan, yelka kamari va orqa mushaklari kuchi yetarli bo‘lmagan sportchida kamonni tortish va nishonga olish holatini barqaror saqlash qiyinlashishi mumkin. Postural nazorat ko‘rsatkichlari past bo‘lsa, gavda barqarorligi, muvozanat va proprioseptiv nazoratga qaratilgan mashqlar ulushini oshirish zarur bo‘ladi. Shu tariqa test natijalari mashg‘ulot vositalarini tanlash va yuklamani individuallashtirish uchun mezon vazifasini bajaradi.

Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda maksimal kuchni rivojlantirishning o‘zi yetarli emas. Kamondan otish harakati sportchidan zarur kuchni texnik jihatdan qulay holatda, ortiqcha mushak zo‘riqishisiz va takroriy urinishlarda barqaror namoyon qilishni talab qiladi. Shuning uchun kuch mashqlari yelka kamari stabilizatorlari, kurak atrofidagi mushaklar, orqa va gavda mushaklarini maqsadli rivojlantiruvchi vositalar bilan uyg‘unlashtirilishi lozim. Bunda yuklama sportchining tayyorgarlik darajasi, kamonning tortish kuchi, texnik holati va tiklanish imkoniyatlari hisobga olingan holda bosqichma-bosqich oshiriladi.

So‘nggi biomekanik tadqiqotlar ham kamondan otishda jismoniy tayyorgarlikni sport turiga xos vazifalar bilan bog‘lash zarurligini ko‘rsatmoqda. 2025-yilda standart musobaqa masofalarida o‘tkazilgan tadqiqotda recurve va compound kamonchilarida kuch hamda postural nazorat xususiyatlari bir xil emasligi aniqlangan. Bu esa mashg‘ulot dasturini tuzishda nafaqat sportchining umumiy tayyorgarlik darajasi, balki kamon turi va texnik talablarni ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Shu nuqtai nazardan, kamonchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishni uch bosqichda tashkil etish maqsadga muvofiq: dastlabki diagnostika, mashg‘ulot jarayonidagi oraliq nazorat va ma’lum tayyorgarlik davri yakunidagi qayta baholash. Bir xil testlardan takroriy foydalanish sportchining individual dinamikasini ko‘rish, qo‘llanilgan mashg‘ulot vositalarining samaradorligini baholash va zarur hollarda yuklama mazmuniga tuzatish kiritish imkonini beradi. Bunday yondashuv jismoniy tayyorgarlikni umumiy ko‘rsatkich sifatida emas, balki sport natijasiga xizmat qiluvchi boshqariladigan tayyorgarlik komponenti sifatida ko‘rib chiqishga imkon beradi.

Xulosa. Kamonchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish avvalo uning tarkibiy qismlarini muntazam va kompleks tahlil qilishga asoslanishi kerak. Yuqori tana va gavda mushaklari kuchi, statik kuch chidamliligi, muvozanat hamda postural barqarorlik kamondan otishning texnik talablariga bevosita xizmat qiluvchi ko‘rsatkichlar qatoriga kiradi. Nazorat natijalarini individual mashg‘ulot yuklamalarini belgilash, zaif tomonlarni aniqlash va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda qo‘llash mashg‘ulot jarayonini yanada maqsadli

tashkil etish imkonini beradi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlikni baholash va uning dinamikasini kuzatish kamonchilar tayyorgarligini boshqarish tizimining doimiy elementi bo‘lishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Taha Z., Musa R.M., Majeed A.P.P.A., Alim M.M., Abdullah M.R. The identification of high potential archers based on fitness and motor ability variables: A Support Vector Machine approach. Human Movement Science. 2018;57:184–193. doi:10.1016/j.humov.2017.12.008.
2. Spratford W., Campbell R. Postural stability, clicker reaction time and bow draw force predict performance in elite recurve archery. European Journal of Sport Science. 2017;17(5):539–545. doi:10.1080/17461391.2017.1285963.
3. Sarro K.J., Viana T.C., De Barros R.M.L. Relationship between bow stability and postural control in recurve archery. European Journal of Sport Science. 2021;21(4):515–520.
4. Clemente F.M. et al. Performance assessment in archery: a systematic review. Sports Biomechanics. 2023;22(9):1139–1159.
5. Na J.Y., Ryu D., Ko J.H. Postural adjustments preceding string release in trained archers. European Journal of Sport Science. 2023.
6. Fan C.H. et al. Associations of Scoring Accuracy with Postural Stability and Strength Measures in Archers on a Standard Archery Site. Sports. 2025.

MAKTAB O‘QUVCHILARIGA VOLEYBOL O‘YINI TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Eleusinov S.A
Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablari o‘quvchilariga voleybol o‘yini texnikasini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda voleybolning asosiy texnik elementlari — tayyor turish holati, harakatlanish, to‘pni yuqoridan va pastdan uzatish, to‘pni qabul qilish, xizmat ko‘rsatish hamda hujum zarbasini bajarishga o‘rgatishning zamonaviy pedagogik yondashuvlari tahlil qilingan. O‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich o‘rgatish, takroriy mashqlar, juftlik va kichik guruhlarda ishlash, o‘yinli topshiriqlar hamda muammoli vaziyatlardan foydalanishga asoslangan metodik yondashuv taklif etilgan. Tadqiqot natijalari texnik harakatlarni izchil o‘zlashtirish o‘quvchilarning harakat koordinatsiyasi, tezkorligi, aniqligi va o‘yindagi faol ishtirokini oshirishga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: voleybol, maktab o‘quvchilari, texnik tayyorgarlik, texnik harakatlar, yuqoridan uzatish, pastdan qabul qilish, xizmat, hujum zarbasi, pedagogik metodika, jismoniy tarbiya.

Kirish. Bugungi kunda umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish, o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sport turlariga bo‘lgan qiziqishini oshirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Voleybol o‘quvchilarning tezkorligi, chaqqonligi, koordinatsion qobiliyatlari, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, jamoada hamkorlik qilish, tezkor qaror qabul qilish va o‘zaro muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish imkonini beradigan sport turlaridan biridir.

Voleybol texnikasini samarali o‘zlashtirish o‘quvchining keyingi taktik faoliyati uchun muhim poydevor vazifasini bajaradi. Chunki to‘pni aniq qabul qilish, sherigiga sifatli uzatish, xizmatni to‘g‘ri bajarish va hujum zarbasini amalga oshirish kabi texnik elementlarning yetarli darajada shakllanmaganligi o‘yin jarayonida texnik xatolarning ko‘payishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi o‘quvchilar bilan ishlashda voleybol texnikasini o‘rgatish jarayonining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish talab etiladi. Ayniqsa, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, harakat tajribasi, psixologik tayyorgarligi va texnik harakatlarni o‘zlashtirish tezligidagi individual farqlar metodik yondashuvni differensiallashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

An’anaviy o‘rgatish jarayonida ko‘pincha texnik harakatni ko‘rsatish va uni ko‘p marotaba takrorlashga asosiy e’tibor qaratiladi. Bunday yondashuv ma’lum darajada ijobiy natija bersa-da, o‘quvchilarning mustaqil fikrlashi, o‘yin vaziyatida tezkor qaror qabul qilishi va texnik elementlarni real o‘yin sharoitida qo‘llash imkoniyatlarini yetarlicha rivojlantirmasligi mumkin.

Shu sababli maktab o‘quvchilariga voleybol texnikasini o‘rgatishda an’anaviy mashqlarni zamonaviy pedagogik texnologiyalar, kichik guruhlarda ishlash, o‘yinli mashqlar, muammoli vaziyatlar, individual topshiriqlar va bosqichma-bosqich murakkablashtiriladigan mashqlar bilan uyg‘unlashtirish dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Maktab o‘quvchilariga voleybol o‘yini asosiy texnik elementlarini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish va uning samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

- Maktab o‘quvchilariga voleybol texnikasini o‘rgatishning mavjud metodik yondashuvlarini tahlil qilish.
- Voleybolning asosiy texnik elementlarini o‘rgatishda o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini aniqlash.
- Texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatishga asoslangan metodikani ishlab chiqish.
- Taklif etilgan metodikaning o‘quvchilarning texnik tayyorgarligiga ta’sirini pedagogik tajriba orqali aniqlash.
- Olingan natijalar asosida maktab jismoniy tarbiya darslari uchun metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti: umumiy o‘rta ta’lim maktablarida voleybol mashg‘ulotlari jarayoni.

Tadqiqot predmeti: maktab o‘quvchilariga voleybol texnikasini o‘rgatish mazmuni, vositalari va metodlari.

Material va metodlar. Tadqiqot umumiy o‘rta ta’lim maktabining o‘quvchilari ishtirokida tashkil etilgan pedagogik tadqiqot shaklida olib borildi. Tadqiqotda o‘quvchilarning voleybol texnik harakatlarini o‘zlashtirish darajasini aniqlash uchun pedagogik kuzatuv, nazorat mashqlari, pedagogik tajriba, testlash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida o‘quvchilar shartli ravishda nazorat guruhi va tajriba guruhiga ajratildi. Nazorat guruhida voleybol texnikasini o‘rgatish umumiy maktab jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan an’anaviy metodlar asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa ishlab chiqilgan takomillashtirilgan metodikadan foydalanildi.

Takomillashtirilgan metodikaning asosiy yo‘nalishlari

1-bosqich — tayyorlov bosqichi. Ushbu bosqichda o‘quvchilarning voleybolga oid dastlabki harakat ko‘nikmalari shakllantirildi: voleybolchining tayyor turish holati; oyoqlarning to‘g‘ri joylashishi; gavdani boshqarish; oldinga, orqaga va yon tomonlarga harakatlanish; to‘pga chiqish holatini egallash; qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish.

2-bosqich — asosiy texnik elementlarni o‘rgatish. Bu bosqichda to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish, yuqoridan ikki qo‘llab uzatish, pastdan xizmat ko‘rsatish, yuqoridan xizmat ko‘rsatish elementlari, hujum zarbasiga tayyorlanish va to‘siq qo‘yishning dastlabki harakatlariga izchil o‘rgatish tashkil etildi.

3-bosqich — texnik harakatlarni birlashtirish. O‘quvchilarga alohida texnik elementlarni ketma-ket bajarish topshiriqlari berildi. Masalan: qabul qilish → uzatish → hujumga tayyorlanish yoki xizmat → qabul qilish → uzatish → hujum.

4-bosqich — o‘yin sharoitida qo‘llash. Texnik harakatlar kichik guruhlar va soddalashtirilgan o‘yinlar orqali mustahkamlandi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan maxsus mashqlar

№	Mashq nomi	Rivojlantiriladigan ko‘nikma
1	To‘pni devorga yuqoridan uzatish	Uzatish aniqligi
2	To‘pni devorga pastdan qabul	Qabul qilish texnikasi

	qilish	
3	Juftlikda pastdan uzatish	Harakat koordinatsiyasi
4	Juftlikda yuqoridan uzatish	Uzatish aniqligi
5	Harakatdan keyin to‘pni qabul qilish	Tezkorlik va koordinatsiya
6	Belgilangan nishonga xizmat	Xizmat aniqligi
7	Uchlikda “qabul–uzatish”	Jamoaviy hamkorlik
8	“Qabul qil va uzat” o‘yini	Texnik barqarorlik
9	“3 ga 3” soddalashtirilgan o‘yin	Texnik harakatlarni qo‘llash
10	“Qabul–uzatish–hujum” kombinatsiyasi	Kompleks texnik tayyorgarlik

Metodikada oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga, sekin bajarishdan tez bajarishga hamda alohida elementdan o‘yin vaziyatiga o‘tish tamoyillari asos qilib olindi.

Natijalar. Pedagogik tajriba davomida o‘quvchilarning voleybol texnik tayyorgarligi boshlang‘ich va yakuniy nazorat orqali baholandi. Baholashda yuqoridan to‘p uzatish aniqligi, pastdan to‘p qabul qilish sifati, xizmat ko‘rsatish aniqligi, harakatlanish tezligi hamda texnik harakatlarni o‘yin sharoitida qo‘llay olish ko‘rsatkichlari hisobga olindi.

Olingan natijalar tajriba guruhida barcha asosiy texnik ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy o‘zgarish kuzatilganligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, yuqoridan uzatish, pastdan qabul qilish va xizmat aniqligi bo‘yicha o‘zgarishlar nisbatan yuqori bo‘ldi.

Buning asosiy sababi mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, texnik harakatlarni ko‘p marotaba takrorlash bilan birga ularni o‘yin vaziyatlariga yaqin sharoitda bajarish imkoniyatining yaratilganligi bilan izohlanadi.

Tajriba guruhida o‘quvchilar nafaqat texnik harakatlarni alohida bajarish, balki ularni o‘zaro bog‘langan holda qo‘llash imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Masalan, to‘pni qabul qilishdan keyin uni aniq uzatish va keyingi hujum harakatiga tayyorlanish kabi kombinatsiyalar o‘quvchilarning texnik fikrlashini faollashtirdi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari maktab o‘quvchilariga voleybol texnikasini o‘rgatishda faqat alohida texnik elementlarni takrorlash bilan cheklanib qolmasdan, ularni o‘yin faoliyati bilan bog‘lash zarurligini ko‘rsatadi.

Voleybol texnikasini o‘rgatishda eng muhim jihatlardan biri o‘quvchining harakatni to‘g‘ri bajarishi bilan bir qatorda, qachon, qayerda va qanday texnik usuldan foydalanishni anglay olishidir. Shu sababli o‘quv jarayonida texnik mashqlarni asta-sekin o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtirish maqsadga muvofiq.

Tajriba jarayonida qo‘llanilgan kichik guruhlar bilan ishlash usuli o‘quvchilarning darsdagi harakat faolligini oshirish, to‘p bilan ishlash vaqtini ko‘paytirish va o‘zaro hamkorlikni rivojlantirish imkonini berdi.

Bundan tashqari, o‘yinli topshiriqlardan foydalanish o‘quvchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini oshirishga yordam berdi. “Aniq nishonga xizmat”, “to‘pni saqlab qol”, “uchta uzatish”, “qabul–uzatish–hujum” kabi topshiriqlar texnik mashqlarni o‘yin elementlari bilan birlashtirish imkonini yaratdi.

Metodik yondashuvning yana bir muhim jihati — individual differensiallashtirishdir. Barcha o‘quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lmaganligi sababli, mashqlarni murakkablik darajasiga ko‘ra guruhlash maqsadga muvofiq holda voleybol texnikasini o‘rgatish jarayonida texnik, koordinatsion, qaror qabul qilish va o‘yin faoliyati komponentlarini birlashtirish o‘quvchilarning kompleks tayyorgarligini shakllantirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Maktab o‘quvchilariga voleybol texnikasini o‘rgatish jarayonida o‘quvchilarning yosh, jismoniy va individual tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olish metodik samaradorlikni oshiradi.

• Voleybol texnik elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish — tayyor turish, harakatlanish, qabul qilish, uzatish, xizmat va hujum harakatlarini izchil shakllantirish imkonini beradi.

• Texnik mashqlarni juftlikda, kichik guruhlarda va soddalashtirilgan o‘yin vaziyatlarida bajarish o‘quvchilarning harakat faolligini oshirishga xizmat qiladi.

• “Qabul–uzatish–hujum”, “xizmat–qabul–uzatish” kabi kombinatsion mashqlar texnik elementlarni alohida o‘rganishdan ularni yaxlit o‘yin faoliyatida qo‘llashga o‘tishni ta’minlaydi.

• O‘yinli va muammoli topshiriqlardan foydalanish o‘quvchilarning voleybol mashg‘ulotlariga qiziqishini oshirish hamda texnik harakatlarni o‘yin sharoitida qo‘llash ko‘nikmalarini shakllantirish imkonini beradi.

• Taklif etilgan metodika o‘quvchilarning texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, uni maktab jismoniy tarbiya darslarida bosqichma-bosqich qo‘llash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 208 b.

2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 168 b.

3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. – Toshkent: ITA-PRESS, 2015. – 296 b.

4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005. – 176 b.

5. Рахмонов, Р., & Истамов, Ж. Р. (2025). METHODS OF DEVELOPING STUDENTS'SPEED SKILLS IN VOLLEYBALL CLUBS OF COMPREHENSIVE SCHOOLS. Международный мультидисциплинарный журнал исследований и разработок, 1(3), 155-159.

6. Gafurova, M. Y. U. (2022). Methods of training special physical qualities in volleyball game.

7.Rasulovich, R. R., & O'ctam, I. J. (2024). JUMPING AND JUMPING IN VOLLEYBALL CIRCLES DEVELOP ENDURANCE USING ACTION GAMES. International Journal of Pedagogics, 4(01), 106-111.

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti
M.D.Utepov

Annotatsiya: *Yosh yengil atletikachilarni tayyorlashda ularning individual parametrlarini hisobga olgan holda mashhulotlar metodikasini ishlab chiqish masalasi yoritiladi. Metodikaning asosini yuklama hajmi, intensivligi, takrorlar soni, davomiyligi, dam olish oralig‘i va mashg‘ulot zichligini sportchining umumiy ahvoli qarab o‘zgartirish nazarda tutiladi. Nazorat vositalari sifatida yurak urish chastotasi, mashq sifati va tiklanish dinamikasi taklif etiladi.*

Kalit so‘zlar: *individual yuklama, yuklama hajmi, intensivlik, tiklanish, umumiy chidamlilik, monitoring.*

Аннотация: *В статье рассматривается вопрос разработки методики подготовки юных легкоатлетов с учетом их индивидуальных параметров. Основу методики составляет регулирование объема и интенсивности нагрузки, количества повторений, продолжительности, интервалов отдыха и плотности тренировочного занятия в зависимости от общего состояния спортсмена. В качестве средств контроля предлагается использовать частоту сердечных сокращений, качество выполнения упражнений и динамику восстановления.*

Ключевые слова: *индивидуальная нагрузка, объем нагрузки, интенсивность, восстановление, общая выносливость, мониторинг.*

Kirish: Yosh yengil atletikachilarni tayyorlashda mashg‘ulot mazmunini to‘g‘ri tanlash

bilan bir qatorda yuklamaning hajmi va intensivligini maqbul nisbatda tashkil etish, mashqlarni bajarish davomiyligi va takrorlar sonini belgilash, ish va dam olish oralig‘ini optimal taqsimlash hamda mashg‘ulotlar izchilligini ta’minlash zarur. Mazkur omillarning o‘zaro muvofiqligi sportchining mashg‘ulot yuklamasini o‘zlashtirishi va jismoniy imkoniyatlarining bosqichma-bosqich rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

Yosh yengil atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida umumiy chidamlilikni rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Umumiy chidamlilik sportchining uzoq muddat davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarishi, mashg‘ulot yuklamasiga moslashishi va keyingi maxsus tayyorgarlik bosqichlariga tayyorlanishida muhim funksional asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, chidamlilikni rivojlantirish jarayonida mashg‘ulot yuklamasining haddan tashqari yoki yetarli bo‘lmagan darajada berilishi kutilgan pedagogik natijaning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu sababli yosh yengil atletikachilar bilan mashg‘ulot olib borishda yuklamani barcha sportchilarga bir xil tarzda berishdan ko‘ra, ularning individual tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulotga javob reaksiyasini hisobga olgan holda differensiallashtirish muhimdir. Bunda yuklama hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘i asosiy boshqariladigan parametrlar sifatida namoyon bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamasini boshqarish jarayonida yurak urish chastotasi, subyektiv zo‘riqish darajasi (RPE), mashqlarni bajarish sifati va tiklanish dinamikasini muntazam kuzatish sportchining mashg‘ulotga individual javobini aniqlash imkonini beradi. Mazkur ko‘rsatkichlarning kompleks tahlili asosida keyingi mashg‘ulotlarda yuklama parametrlarini saqlash, oshirish yoki kamaytirish bo‘yicha metodik qarorlar qabul qilish mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish, ularning umumiy chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot yuklamalarini individual boshqarish metodikasini ishlab chiqish hamda uning asosiy metodik komponentlarini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari: Yosh yengil atletikachilarni tayyorlashning zamonaviy nazariy va metodik asoslarini tahlil qilish.

Yosh yengil atletikachilarning umumiy chidamliligini rivojlantirishda qo‘llaniladigan asosiy mashg‘ulot vositalari va metodlarini aniqlash.

Mashg‘ulot yuklamasining hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘ini yosh yengil atletikachilarning individual tayyorgarlik xususiyatlariga moslashtirish mexanizmini ishlab chiqish.

Yosh yengil atletikachilarning mashg‘ulot yuklamasiga javob reaksiyasini baholashda yurak urish chastotasi, RPE, mashq bajarilish sifati va tiklanish dinamikasidan foydalanish metodikasini takomillashtirish.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni yuklama parametrlarini bosqichma-bosqich boshqarish asosida tizimlashtirish.

Yosh yengil atletikachilarni tayyorlashga yo‘naltirilgan takomillashtirilgan metodikaning pedagogik samaradorligini nazorat testlari asosida aniqlash.

Olingan natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish va takomillashtirilgan metodikaning samaradorligini ilmiy jihatdan baholash.

Yosh yengil atletikachilarni tayyorlashning zamonaviy metodikasida mashg‘ulot jarayonini faqat oldindan belgilangan mashqlar majmuasi asosida tashkil etish bilan cheklanib qolmasdan, mashg‘ulot davomida olingan monitoring ma’lumotlari asosida uni muntazam korreksiya qilib borish zarur. Bunday yondashuv mashg‘ulot jarayonini dinamik boshqarish, sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va mashg‘ulot ta’sirining samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Yosh yengil atletikachilarda mashg‘ulot yuklamasini boshqarish modeli

1-jadval.

Yuklama parametri	Boshlang‘ich boshqaruv	Asosiy monitoring mezoni	Moslashtirish qarori
Hajm	Masofa, vaqt, mashqlar	Bajarilgan ish hajmi	Saqlash, bosqichma-bosqich

	soni	va texnika sifati	oshirish yoki kamaytirish
Intensivlik	Yugurish sur'ati va topshiriq darajasi	YUS, RPE, yugurish ritmi	Intensivlikni oshirish yoki pasaytirish
Takrorlar soni	Belgilangan individual diapazon	Oxirgi takrorlar sifati	1–2 takror qo‘shish yoki kamaytirish
Dam olish	Faol yoki passiv dam olish oralig‘i	YUSning tiklanish dinamikasi	Tiklanish sust bo‘lsa, dam olishni uzaytirish
Davomiylik	Mashg‘ulot maqsadiga muvofiq vaqt	Umumiy yuklama javobi	Mashg‘ulot vaqtini moslashtirish
Mashg‘ulot zichligi	Ish/dam olish nisbati	Charchoq va mashq sifati	Ish va dam olish nisbatini o‘zgartirish
Texnik sifat	Harakatni to‘g‘ri bajarish	Texnik xatolar soni	Yuklamani saqlash yoki kamaytirish

Izoh: jadvaldagi moslashtirish qarorlari qat'iy universal me'yor emas. Ular sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot maqsadi va individual javobiga qarab murabbiy tomonidan belgilanadi.

Shu nuqtayi nazardan, yosh yengil atletikachilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirishda individual yuklama parametrlarini boshqarish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish vositalarini tizimlashtirish, mashg‘ulot yuklamasini monitoring qilish va olingan natijalar asosida keyingi mashg‘ulotlarni korreksiya qilish masalalari dolzarb ilmiy-metodik vazifa sifatida namoyon bo‘ladi.

Tadqiqot natijalari: Yosh yengil atletikachilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot natijasida mashg‘ulot yuklamalarini individual boshqarish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish va mashg‘ulot jarayonini pedagogik monitoring asosida korreksiya qilishga yo‘naltirilgan metodik model ishlab chiqildi.

Tadqiqotning asosiy natijasi mashg‘ulot yuklamasini faqat oldindan belgilangan hajm va intensivlik asosida berishdan ko‘ra, sportchining mashg‘ulot jarayonidagi individual javob reaksiyasini hisobga olgan holda boshqarish tamoyilining taklif etilganligidan iborat. Bunda yuklamaning hajmi, intensivligi, davomiyligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘i o‘zaro bog‘liq parametrlar sifatida qaraldi.

Takomillashtirilgan metodikada mashg‘ulot jarayoni quyidagi ketma-ketlik asosida tashkil etildi:

dastlabki diagnostika → individual yuklamani belgilash → mashg‘ulot monitoringi → yuklama javobini baholash → yuklamani korreksiya qilish → qayta nazorat.

Mazkur algoritmning qo‘llanilishi mashg‘ulot jarayonini sportchining joriy funksional holatiga mos ravishda boshqarish imkonini beradi.

1. Yosh yengil atletikachilar tayyorgarligida yuklama parametrlarini boshqarish natijalari

Tadqiqot jarayonida mashg‘ulot yuklamasining asosiy komponentlari sifatida hajm, intensivlik, takrorlar soni, davomiylik va dam olish oralig‘i ajratib olindi.

Yosh yengil atletikachilar mashg‘ulot yuklamasini boshqarishning takomillashtirilgan modeli

2-jadval.

Yuklama komponenti	Nazorat qilinadigan ko‘rsatkich	Monitoring vositasi	Metodik qaror
Hajm	Masofa, vaqt, mashqlar soni	Mashg‘ulot kundaligi	Saqlash yoki bosqichma-bosqich oshirish
Intensivlik	Yugurish sur'ati, YUS	YUS monitoringi, RPE	Oshirish, saqlash yoki kamaytirish
Takrorlar	Bajarilgan takrorlar soni	Mashq sifati	Takrorlarni qo‘shish yoki

			kamaytirish
Davomiylik	Mashg‘ulot va ish intervali	Vaqt nazorati	Davomiylikni moslashtirish
Dam olish	Ish/dam olish nisbati	YUS tiklanishi	Dam olishni qisqartirish yoki uzaytirish
Mashq sifati	Texnika va ritm	Pedagogik kuzatuv	Yuklamani korreksiya qilish
Tiklanish	YUSning pasayishi, subyektiv holat	YUS va RPE	Keyingi yuklamani belgilash

Ushbu modelning muhim jihati shundan iboratki, yuklama parametrlari bir-biridan mustaqil holda emas, balki yagona boshqaruv tizimi sifatida ko‘rib chiqiladi.

Masalan, mashg‘ulot davomida yugurish texnikasi saqlanib qolgan, RPE maqbul darajada va tiklanish jarayoni qoniqarli bo‘lsa, keyingi mashg‘ulotda yuklama hajmini bosqichma-bosqich oshirish mumkin. Aksincha, yuqori subyektiv zo‘riqish, texnik xatolarning ko‘payishi va tiklanishning sustlashishi kuzatilsa, yuklama parametrlarini saqlash yoki kamaytirish maqsadga muvofiq.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish natijalari

Yosh yengil atletikachilarni tayyorlashda umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun uzluksiz, interval va o‘zgaruvchan tezlikdagi yugurish mashqlarini uyg‘unlashtirishga asoslangan metodik yondashuv shakllantirildi.

Mashg‘ulot vositalari sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab quyidagi yo‘nalishlarda tizimlashtirildi:

bir maromdagi yugurish;
o‘zgaruvchan tezlikdagi yugurish;
qisqa interval yugurish;
takroriy yugurish;
yugurish va yurishni navbatlashtirish;
estafeta mashqlari;
harakatli o‘yinlar;
koordinatsion va maxsus yugurish mashqlari.

Mazkur mashqlarni bir xil shaklda takrorlash o‘rniga, ularning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich o‘zgartirish orqali mashg‘ulot ta’sirini differensiallashtirish taklif qilindi.

Xulosa: Yosh yengil atletikachilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish bo‘yicha olib borilgan nazariy-metodik tahlillar natijasida mashg‘ulot jarayonining samaradorligi yuklamaning faqat hajmi va intensivligiga emas, balki uning sportchining individual tayyorgarlik darajasi, funksional holati, mashg‘ulotga javob reaksiyasi va tiklanish imkoniyatlariga muvofiq boshqarilishiga ham bog‘liqligi aniqlandi.

Yosh yengil atletikachilar tayyorgarligida umumiy chidamlilikni rivojlantirish muhim tarkibiy yo‘nalish sifatida belgilandi. Uni rivojlantirishda uzluksiz, interval, takroriy va o‘zgaruvchan tezlikdagi yugurish mashqlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish, yuklama parametrlarini bosqichma-bosqich o‘zgartirish hamda mashqlarni bajarish sifatini muntazam nazorat qilish maqsadga muvofiq ekanligi asoslandi.

Takomillashtirilgan metodikaning asosini **“dastlabki diagnostika – individual yuklamani belgilash – monitoring – baholash – korreksiya – qayta nazorat”** algoritmi tashkil etdi. Ushbu yondashuv mashg‘ulot jarayonini o‘zgarmas reja asosida emas, balki sportchining real javob reaksiyasiga muvofiq dinamik tarzda boshqarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ, МАЛАКА ВА КЎНИКМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ БОСҚИЧЛАРИ ВА ТАЛАБЛАР

БухДУ Спорт назарияси ва методикаси кафедраси профессори: п.ф.ф.д(PhD)
Саидов И.И.

Аннотация: ушбу мақолада ўқувчиларида жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга қўйиладиган талабларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари орқали йўлга қўйиш, шу билан бирга малака ва кўникмаларига ўргатишнинг самарали усуллари тадбиқ қилиниб, организмни биологик функцияларни ва тана вазнини ортиши, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати, жисмонан соғлом ва ҳар қандай меҳнатга ва иш қобилияти юқори ёшлар тарбияланади.

Калит сўзлар: таълимни модернизациялаш, узлуксиз таълим, жисмоний ҳаракат, малака, кўникма, тадқиқот, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний фазилатлар, организм, биологик функциялар, тана вазни, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати тизими, иш қобилияти, механизм.

Хорижий мамлакатларда дарсларини ўқитиш самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилган. Хусусий мактабларда эса ўқув дастурларини танлаш давлат мактабларига нисбатан эркин бўлганлиги сабабли турли педагогик муқобилларнинг апробацияси ўтказиб турилади. Аста-секин индивидуаллашган таълим тизими, яъни ҳар бир ўқувчига унинг қобилияти ва фаоллигига қараб ўқишдаги турлича йўналишига кўра мослашувчан ёндашув таълим жараёнига татбиқ қилинмоқда. Ўзбекистонда ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда.

Мамлакатимизда ўзлуксиз таълим тизимини такомиллаштириш ва жахон стандартларига мувофиқ бўлган кадрларни таёрлаш бўйича таълимнинг миллий дастури ишлаб чиқилган. Бу ислохотлар замирида мамлакатимиз ёшларини жисмонан соғлом, маънан етук қилиб тарбиялаш вазифалари ўз ифодасини топади. Ёш авлодни соғлом ва баркамол инсон қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Айниқса эрталабки бадантарбия машғулотлари ва тоза ҳавода ўтказиладиган тадбирлар, сайрлар, туризм машғулотларининг соғломлаштирувчи кучи кенг ҳисобланади. Бунда организмга қуёш, ҳаво ва сув муолажалари чиниқтирувчи таъсир кўрсатади. Бу билан организмнинг касалликларга чидамлилик қобилияти ортади.

Жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш билан бирга, жисмоний фазилатларни такомиллаштиради. Умуман организмни биологик функцияларни ва тана вазнини ортиши, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати тизимини такомиллашуви билан жисмоний ривожланишини амалга оширади.

Таълим муассасалари ўқувчиларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга қўйиладиган талабларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари орқали йўлга қўйиш, шу билан бирга малака ва кўникмаларига ўргатишнинг самарали усуллари тадбиқ қилинади. бу жараённи такомиллаштириш шакллари ўрганиб чиқилади. Таълим муассасаларида бугунги кунда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат сифатларининг усиши бўйича бажарилиши муҳим бўлган ишлар кўзга ташланади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мазкур ишнинг долзарблиги муаммонинг мавжудлигидан далолат беради, унинг моҳияти жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнининг назарий, методологик ва ташкилий асослари етарли ишлаб чиқилмаганлиги, унинг мактаб ўкувчиларининг жисмонан ривожланишига ва жисмоний тайёргарлигига йўналтирилишидан иборат.

Таълим муассасаларида ўқувчи, талаба ёшларни жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантириш босқичлари хусусиятларини аниқлаш;

- таълим муассасаларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантириш тадбирларини қўллаш механизмининг такомиллаштирилган методикасини ишлаб чиқиш;

- таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари, спорт байрамлари, спорт тўгаракларидаги машғулотлар ҳамда жисмоний машқ билан мустақил шуғулланиш методикасини такомиллаштириш;

- жисмоний тарбия дарслари, спорт байрамлари, спорт тўгаракларидаги машғулотлар билан шуғулланиш орқали ёшларни ҳаракатларга ўргатиш, жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш;

- ҳаракатли машқларни ҳаракат малакаси ва ҳаракат кўникмалари бўлган тақдирдагина бажариш мумкин.

Бу малака ва кўникмалар ҳаракатларни бошқариш усулларини ифода этади. Инсонда ҳаракат тажрибаси ва билимлари тўпланиб, жисмоний жиҳатдан зарур даражада ривож топгач, ҳаракат вазифасини ҳал қилиш имконияти яратилади.

Демак, ҳаракатларни билиш, уларни бажара олиш қобилияти ҳаракат малакаси бўла олади. Дастлабки ўрганиш -бу ўрганиш жараёнида ҳаракатни умумий тарзда бажариш малакаси таркиб топади. Ўргатишнинг бу босқичидаги мақсад ҳаракат фаолиятини умумий тарзда бажариш малакасини таркиб топтиришдир. Ўрганувчилар янги ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олиши керак. Бир хил ҳолда бундай малакалар

жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳосил қилинганда мустақил аҳамиятга эга бўлиб техника такомиллашмаган шароитда ҳам кўникмага айланиш мумкин. Дастлабки малакани таркиб топтириш босқичи физиология механизми жиҳати бу босқич давомида мия пўстлоғидаги динамик стереотипнинг асоси яратилади.

Бунда яроқли туғма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек, ўрганувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларида бўлмаган рефлексларнинг янгиларини барқарор этиш содир бўлади. Натижада босқич охирида ўрганиладиган фаолият техникасининг асосига мос келувчи ҳаракат рефлекслари системаси таркиб топади. Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари:

- ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатидан етарли даражада аниқ бўлмаслиги, мускул ҳаракатларининг аниқ эмаслиги;

- ҳаракат акти ритмининг барқарор эмаслиги;

- кераксиз қўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги; мураккаб ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир.

Ўргатишнинг биринчи босқичида қуйидаги вазифалар қўйилади:

1.Ҳаракат акти ҳақида бир бутун тасаввур пайдо қилиш.

2.Янги ҳаракатларини ўзлаштириш учун керак бўлган элементлар билан тўлдириш.

3.Ҳаракатларни тўла бажаришга эришиш.

4.Кераксиз ҳаракатларни йўқ қилиш.

Ҳаракатларни ўрганишнинг бошланғич пайти шу ҳаракатлар билан олдиндан танишиб чиқиш ҳисобланади. Бунга ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш, намойиш этиш, ҳаракат техникасининг асосини қисқача тушунтириб бериш, шунингдек, амалда бажариб кўрсатиш орқали эришилади. Ҳаракатни дастлабки ўрганишда ўқитишнинг кўргазмали бўлиши ҳаракатнинг асосий фазалари ҳақида ҳис ва тасаввур қилиш имконини берувчи хилма-хил услуб ва усуллар ёрдами билан таъминланади.

Таълим муассасаларида жисмоний машқлар, жисмоний тарбия дарслари, спорт байрамлари, спорт тўгаракларидаги машғулотлар ҳамда жисмоний машқ билан мустақил шуғулланиш методикаси тўғрисидаги назарий билимлар шакллантирилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1.Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (янги таҳрири). – Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь. Lex.uz

2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск:

Нар.расцвета, 1978. – С.88.

3.Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қулланма. – Т., 2018. – 172 с.

4.Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 388 b.

5. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари.

6.Саидов И.И. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш усулиёти. //"Ўзбекистон ва хорижий давлатлар ёшлари ва ўсмирларини ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари" Республика илмий-амалий конференцияси. Бухоро ш. 2006. – С. 81-82.

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

G'afurov Nodir Muxitdinovich
Buxoro davlat universiteti,
"Sport faoliyati" kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Murabbiylik amaliёti shundan dalolat beradiki, ёsh futbolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatish, jismoniy rivojlantirishda katta futbolchilar trenerovkasiga nisbatan boshqa uslublarni qo'llash lozim.

Ёsh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar, futbol sir-asrorlarini mukammal bilishi, nazariy bilimlarga эga bo'lishi o'ta muximdir.

Annotaцiya: Trenerskaya praktika pokazыvaet, chto pri obuchenii molodыx igrokov igrovoy texnike i fizicheskomu razvitiyu neobxodimo ispolzovat inыe metodы po sravneniyu s trenirovkoy igrokov starshego vozrasta. Dlya trenerov, rabotayuщix s molodыmi igrokami, krayne vajno obladat glubokimi znaniyami sekretov futbola i teoreticheskimi znaniyami.

Abstract: Coaching experience shows that teaching young players game techniques and physical conditioning requires methods different from those used for older players. It is crucial for coaches working with young players to possess a deep understanding of the intricacies of football as well as solid theoretical knowledge.

Kalit so'zlar: tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch .

Kirish: Yosh futbolchilarni tarbiyalash va ularni etuk iqtidorli kuchli futbolchi qilib etishtirish murabbiylardan kattagina mexnatni, izlanishni talab qiladi.

Mutaxassislar yosh futbolchilarni maxoratli qilib tarbiyalashda murabbiylardan bolalarda quyidagi jixatlarni ko'ra bilish va talab eta olishni e'tirof etadi:

- bolalarni kuchli-irodaviy, o'zini tuta bilish;

-mashg'ulotlarda texnik xarakatlarni, mashqlarni astoydil bajarishlari;

-yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch) ega bo'lish;

Organizmning sog'lom bo'lishi, o'yinlarda funksional tayyorlarligi a'lo darajada bo'lishini yosh futbolchilarning dastlabki tayyorgarligida mutaxasisslar ko'proq texnik tayyorgarlikka e'tibor berishini ta'kidlaydilar. Mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka 30-40% vaqt ajratishni ko'rsatilgan.

Futbolchilarni texnik xarakatlari, jismoniy siftlarni tarbiyalashda, ularning kuchi, yoshi, funksional imkoniyatlarini hisobga olish zarurdir.

Murabbiylik amaliyoti shundan dalolat beradiki, yosh futbolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatish, jismoniy rivojlantirishda katta futbolchilar trenerovkasiga nisbatan boshqa uslublarni qo'llash lozim.

Yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar, futbol sir-asrorlarini mukammal bilishi, nazariy bilimlarga ega bo'lishi o'ta muximdir.

Yosh bolalarning futbol sifatiga kirishi uchun, birinchi navbatda, muvofiq xolda ulg'aygan bo'lishi zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki xarakatlarni egallash uchun bir xil darajada

ham jismonan, ham ruxan tayyor bo‘lishi kerak.

Yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligi, o‘yin texnikasining ayrim usullariga o‘rgatish, o‘rganilganlarning nazoratsiz qoldirilishi mumkin emas. Agar o‘yin texnikasiga o‘rgatish rejelashtirilgan muntazam mashg‘ulotlar bilan o‘tkazilsa, unda u yaxshi natija berishi mumkin.

Sport maktablari tizimida yangi sportchilarni o‘yin texnikasiga o‘rgatishda navbatma-navbat keladigan ketma-ketlikka rioya qilish zarur hamda uni quyidagi tamoyil asosida:

1) osondan qiyinga,

2) oddiydan murakkabga, amalga oshirish kerak.

Futbolchi o‘zi egallagan, takomillashtirgan texnikani zarur optimal kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlar bilan muvofiqlashtira olsa, u natijali o‘yin ko‘rsatishi mumkin.

Agar biz munosib kuch va tezlikka ega bo‘lmasak, futbol o‘yini texnikasi usullarini bajarishga qodir bo‘lmas edik. Shu bilan birga chidamliliksiz o‘yin texnikasidagi bizning ko‘nikmalarimiz (malakalarimiz) kata axamiyatga ega bo‘lmasdi.

Kuch texnika elementlarini bajarishda asosiy o‘rin egallaydi: u oyoq, bosh bilan zarbalarni berishda, aldamchi harakatlar, to‘pni olib qo‘yishda juda kerak xisoblanadi. Agar futbolchi to‘pni katta tezlikda olib yurish paytida bir zumda burilishlar, to‘xtashlarni bajarsa, yo‘nalishini o‘zgartira olsa, u aldashlarni yaxshi qo‘llashi mumkin. Shuningdek, kuch sakrash va depsinish uchun xam zarurdir.

Chidamlilik va texnikaning bog‘liqligi xam ob’ektivdir: chidamliligi bo‘sh, toliqqan muskullarga ega, bo‘lgan futbolchi aniq va o‘ta nozik xarakatlanishga qodir emas. Toliqqan muskullar, o‘yin vaziyati qanchalik talab qilmasin, asab tizimining “buyruqlariga” bo‘ysunmaydi. Chidamlilikning etishmasligi keyinchalik texnikada xatolarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Texnikaning tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik yoki boshqa jismoniy sifatlar bilan bog‘liqligi xudi shunday bog‘liqlikda mavjuddir.

Bu xam tavsiflar murabbiyning amaliy ishida e’tiborsiz qoldirilishi mumkin emas. Texnikani jismoniy sifatlarni takomillashtirishdan ajralgan xolda o‘rgatishni xoxlaydigan murabbiy, noto‘g‘ri yo‘ldan borayotgan xisoblanadi. Albatta, texnikani mustahkamlash o‘z-o‘zidan zarur jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, faqat u etarli darajada bo‘masligi mumkin.

Yaxshi futbolchi chaqqonlikka xam ega bo‘ladi, albatta. O‘yin paytida kurashish sharoitlari doimo va tez o‘zgarib turadi, shuning uchun o‘yinchi beto‘xtov va bir zumda o‘yin vaziyatining o‘zgarishiga moslashishi lozim bo‘ladi. Xarakatlarni tez egallab olgan, ulardan o‘yin paytida oqilona foydalana oladigan, o‘yinda yuzaga kelgan vaziyatlarda tez va aniq yo‘l topa oladigan, o‘yindagi xolatlarni oldindan ko‘zlay oladigan va shunga muvofiq eng to‘g‘ri echimlarni topadigan futbolchi chaqqon o‘yinchi xisoblanadi. Agar biz to‘p bilan yaxshi o‘ynaydigan futbolchini eng yaxshi o‘yinchi, texnikasi bo‘shroq futbolchini jamoaning bekorchi a’zosi deb atasak, noto‘g‘ri fikr bildirgan bo‘lamiz. To‘pni oyoq bilan necha marta o‘ynay olish qobiliyati chaqqonlikni bildirmaydi. Zero shunarsa shubxasizki, yaxshi futbolchilar ikkala sifatlarga-o‘yindagi xolatlarni sezish va tanlash xamda to‘p bilan o‘ynash (jonglyorlik qilish) malakasiga egadirlar. Yosh futbolchi oldiga uning tayyorgarligiga nisbatan yanada qiyinroq vazifalar qo‘yilsa, bu chaqqonlikni tarbiyalashning eng samarali uslubi xisoblanadi. Xar qanday mashqni qiyinlashtirish (murakkablashtirish) mumkin. Masalan, bitta texnika usulini ketma-ket bajariladigan bir nechta usullar bilan (kompleks xolda) almashtirish mumkin. Bunda o‘yinchining koordinasion malakalari takomillashadi.

Boshqacha hal etish ham mumkin: yosh o‘yinchi oldiga kutilmaganda paydo bo‘lgan vazifalarni qo‘yish. Bunday vazifalar shunday bo‘lishi kerakki, o‘yinchi ko‘p sonli imkoniyatlardan birini tanlashi va qanday usulni qo‘llash lozimligini o‘zi xal etishi mumkin bo‘lsin.

Faqat shu tarzdagina futboldagi xarakatlar soni ko‘payadi va shunday qilib yangi koordinasion xarakatlar xosil bo‘ladi.

Chaqqonlikka qaratilgan mashqlar birinchi navbatda markaziy asab tizimiga ta’sir ko‘rsatadi. Buning natijasida o‘yinchi psixik toliqishni (charchashni) boshdan kechiradi. Shu

sababli chaqqonlikka qaratilgan mashqlar (turli shakllarda) quyidagi sharoitlarda: o‘yinchilar dam olib bo‘lganlarida; trenirovkaning asosiy qismi boshida qo‘llaniladi.

To‘p bilan jonglyorlik qilish maxsus chaqqonlikni rivojlantiruvchi va o‘yin texnikasini o‘rganishga yordam beruvchi mashqlar xisoblanadi.

Asosan murakkab shakllarda to‘p bilan bajariladigan oddiy mashqlar xamda texnikaning oddiy elementlari chaqqonlikni rivojlantirishning eng samarali usullaridan xisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati:

1.R.S. Baymuradov “Milliy sport o‘yinlarini tashkil etish muammosi bo‘yicha adabiyotlar tahlili”. SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842,VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1333-1342bet.

2.R.S. Baymuradov, Z.Boboeva “Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi”. SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842,VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1326-1333bet.

3. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev “Development of a physically healthy generation” WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022

4.R.S.Baymuradov, “Yosh mutaxassislarni shakllantirishda o‘qituvchi-murabbiyning roli”. Pedagogik akmeologiya. Xalqaro ilmiy-metodik jurnal 6(8) 2024 yil 37-42 bet.

5. R.S.Baymuradov, N.I.Nasimova “Mutaxassislik fanlaridan nazariy bilimlarni oshirishda pedagogik texnologiyalarni qo‘llash samaradorligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 72-75bet.

6. R.S.Baymuradov “Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashqlarining yoshga mos holda o`tkazishning o`siga xosligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 115-117bet.

7. R.S.Baymuradov, F.S.Ramazonova “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish: muammo va yechimlar” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 267-270bet.

8.R.S.Baymuradov “Pedagogik amaliyot davrida talabalarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish y o‘llari” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 329-332bet.

OMMAVIY SPORT MUSOBAQALARIGA O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI.

Raxmonov Rauf Rasulovich

Buxoro davlat universiteti,

Sport faoliyati kafedrasi mudiri,

pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Annotatsiya *Ushbu maqolada ommaviy sport musobaqalarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashning zamonaviy tashkiliy-uslubiy jihatlari yoritilgan. O‘rta masofalarga yugurishda sport natijasiga ta’sir etuvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, aerob va anaerob imkoniyatlar, tezlik-kuch sifatlari, maxsus chidamlilik, texnik-taktik tayyorgarlik hamda psixologik barqarorlik masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, ommaviy sport musobaqalarining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, turli darajadagi yuguruvchilar uchun mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish va musobaqa oldidan tayyorgarlikni maqbullashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *ommaviy sport, yengil atletika, o‘rta masofa, 800 metr, 1500 metr, yuguruvchi, jismoniy tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, tezlik, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa.*

Jahonda yengil atletika sport turining nufuzi ko‘p jihatdan o‘tkazilib kelinayotgan yirik musobaqalarda ko‘rsatilayotgan sport natijalarida namoyon bo‘lish barobarida sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda. O‘rta masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash va ularni ko‘p yillik pedagogik jarayonga har tomonlama tayyorlash va yugurish texnikasini takomillashtirib borish, sport mashg‘ulotlarini bosqichma-bosqich rejalashtirish orqali ularning texnik tayyorgarligini ushlab turishga bog‘liq bo‘lmoqda. Bugungi kunda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va sport bilan muntazam shug‘ullanishni ommalashtirish davlat siyosati darajasidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ommaviy sport musobaqalarining muntazam tashkil etilishi aholining turli qatlamlarini sportga jalb qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularni yuqori natijalar sportiga yo‘naltirish uchun muhim imkoniyat yaratadi.

Ommaviy yugurish musobaqalarida ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir-biridan sezilarli farq qiladi. Shu sababli bunday musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida sport natijasi bilan bir qatorda ishtirokchining funksional imkoniyatlari, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va musobaqa masofasining xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

O‘rta masofalarga yugurish, xususan, 800 va 1500 metrlik masofalar sportchidan yuqori darajadagi maxsus chidamlilik, tezlik, tezlik chidamliligi, harakat koordinatsiyasi va taktik mahoratni talab etadi. Mazkur masofalarda sport natijasi aerob va anaerob energetik tizimlarning o‘zaro uyg‘un faoliyati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi ommaviy sport musobaqalarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash jarayonining samarali tashkiliy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berishdan iborat.

Maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

o‘rta masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligi xususiyatlarini o‘rganish;

ommaviy sport musobaqalariga tayyorgarlikda maxsus chidamlilikning ahamiyatini aniqlash;

mashg‘ulot yuklamalarini musobaqa masofasi va sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiqlashtirish;

texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish;

musobaqa oldidan tiklanish va yuklamani boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, sport natijalarini tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

O‘rta masofalarga yuguruvchilar tayyorgarligining asosiy xususiyatlari

O‘rta masofalarga yugurishda yuqori natijaga erishish sportchining bir nechta jismoniy sifatlari rivojlanganligiga bog‘liq. Ular orasida maxsus chidamlilik, tezlik, tezlik chidamliligi, kuch va koordinatsion qobiliyatlar alohida ahamiyat kasb etadi.

800 metrga yugurishda sportchi yuqori tezlikni uzoqroq vaqt davomida saqlab qolishi kerak. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida tezlik va maxsus chidamlilikni birgalikda rivojlantirish talab etiladi.

1500 metrlik masofada esa aerob imkoniyatlar, maxsus chidamlilik va musobaqa taktikasi muhim o‘rin tutadi. Masofani ratsional taqsimlash, startda ortiqcha kuch sarflamaslik, guruhda harakatlanish va finish qismida tezlikni oshirish sport natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Ommaviy sport musobaqalariga tayyorgarlikning dastlabki bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikka yetarlicha e’tibor qaratish lozim. Uning asosiy vazifasi organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish va keyingi maxsus yuklamalarga tayyorlashdan iborat.

Umumiy tayyorgarlikda:

-sekin va o‘rta sur’atda uzoq davomli yugurish;

-umumrivojlantiruvchi mashqlar;

-kuch mashqlari;

-sakrash mashqlari;

-harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar.

O‘rta masofaga yuguruvchilar uchun maxsus chidamlilik asosiy jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda masofaga yaqin bo‘lgan interval yugurish mashqlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Masalan, 800 metrga ixtisoslashgan yuguruvchilar uchun qisqa va o‘rta intervallar yuqori intensivlikda bajarilishi mumkin. 1500 metrga ixtisoslashgan sportchilarda esa nisbatan uzunroq intervallar va aerob yo‘nalishdagi yuklamalarning ulushi yuqori bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamasini belgilashda faqat masofa hajmi emas, balki yugurish tezligi, dam olish intervali va yuklamalarning takrorlanish soni ham hisobga olinishi zarur.

O‘rta masofalarga yuguruvchilar uchun tezlik tayyorgarligi masofaning yakuniy qismida yuqori tezlikni namoyon qilish imkonini beradi. Ayniqsa, 800 va 1500 metrlik yugurishlarda finish tezligi muhim ahamiyatga ega.

Tezlikni rivojlantirish uchun 60–100 metrli qisqa tezlanishlar, 100–300 metrli interval yugurishlar, tepalikka yugurish va texnik jihatdan to‘g‘ri bajariladigan maxsus yugurish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Yugurish texnikasining samaradorligi energiya sarfini kamaytirish va harakatlarni tejamkor bajarish imkonini beradi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida gavdani to‘g‘ri tutish, qadam uzunligi va chastotasi, qo‘llar harakati, oyoqlarning yerga qo‘yilishi hamda nafas olish ritmiga e’tibor qaratish zarur.

Ommaviy musobaqalarda trassa sharoiti, ishtirokchilar soni va yugurish guruhining zichligi texnikaga qo‘shimcha talablar qo‘yadi. Shuning uchun sportchilarni turli musobaqa vaziyatlarida harakatlanishga tayyorlash maqsadga muvofiq.

O‘rta masofaga yugurishda taktika sport natijasini belgilab beruvchi muhim omillardan biridir. Musobaqa jarayonida yugurish tezligini noto‘g‘ri taqsimlash sportchining masofaning yakuniy qismida charchab qolishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli mashg‘ulotlarda quyidagi taktik ko‘nikmalarni shakllantirish tavsiya etiladi:

1. startda optimal tezlikni tanlash;
2. masofaning birinchi qismida ortiqcha kuch sarflamaslik;
3. raqiblar guruhida ratsional joylashish;
4. burilishlarda harakatlanish texnikasini saqlash;
5. finish oldidan tezlikni bosqichma-bosqich oshirish;
6. yakuniy 100–300 metrda maksimal imkoniyatlarni safarbar qilish.

Mazkur ko‘nikmalarni mashg‘ulotlarda modellashtirish sportchining musobaqa sharoitida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

Ommaviy sport musobaqalari professional musobaqalardan ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasi, yoshi, tajribasi va maqsadlari turlichaligi bilan farq qiladi. Shuning uchun mashg‘ulot dasturini barcha ishtirokchilar uchun bir xil tarzda tashkil etish maqsadga muvofiq emas.

Ommaviy sportda ishtirokchilarning jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgani uchun yuklamani individuallashtirish muhimdir. Yuklama hajmi va intensivligi sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, mashg‘ulot tajribasi va maqsadiga qarab belgilanishi lozim.

Bunda yurak urishi chastotasi, subyektiv charchoq darajasi, yugurish tezligi va mashg‘ulotdan keyingi tiklanish holatini nazorat qilish mumkin.

Ayniqsa, sport bilan endi shug‘ullanayotgan ishtirokchilarda yuklamani keskin oshirishdan saqlanish zarur. Mashg‘ulot hajmini bosqichma-bosqich oshirish organizmning moslashuv jarayonini yaxshilaydi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, ommaviy sport musobaqalarida o‘rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash kompleks yondashuvni talab etadi. Sport natijasining yuqori bo‘lishi faqat yugurish hajmini oshirish bilan emas, balki umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, aerob va anaerob imkoniyatlar, tezlik chidamliligi, yugurish texnikasi, taktik fikrlash va psixologik barqarorlikning o‘zaro uyg‘unligi bilan ta’minlanadi.

Tayyorgarlik jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, musobaqa faoliyatini modellashtirish va tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri

boshqarish ommaviy sport musobaqalarida o‘rta masofaga yuguruvchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda barqaror sport natijalarini ta’minlashga xizmat qiladi.

Shu nuqtayi nazardan, ommaviy sport musobaqalari uchun o‘rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli nazorat vositalari va individual yondashuvni uyg‘unlashtirish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Karimov, Sh.Norqulov. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2022.
2. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kyiv: Olimpijskaya literatura, 2015.
4. Rasulovich R. R. Content of running loads and used facilities of medium distance runners in annual preparation stage //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1070-1077.
5. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – C. 309-314.
6. Рахмонов, Рауф Расулович. "Состав беговых нагрузок и используемых средств бегунов на средние дистанции на этапе годовой подготовки." *IQRO INDEXING* 10.2 (2024): 135-139.
7. Raxmonov, R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal https://saarj. com ISSN, 2249-7137.
8. Rasulovich R. R. The Use of Instruments and Methods in Annual Preparation of Middle Distance Runners. – 2023.

YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Xasanov Rustam Adizovich
Buxoro davlat universiteti,
“Sport faoliyati”kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda o‘qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifasi juda mas’uliyatlidir. Darsda, shuningdek, turli o‘yinlarni o‘tkazish jarayonida o‘rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e’tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki izchillik birinchidan, darsning ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarini to‘g‘ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to‘liq o‘tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me’yorida amalga oshirish imkonini beradi

Аннотация: Роль учителя как организатора и воспитателя в проведении активных игр весьма ответственна. Важно уделять особое внимание методической согласованности изучаемого на уроке материала, а также в процессе проведения различных игр. Ведь согласованность позволяет, во-первых, правильно решить учебно-воспитательные задачи урока, во-вторых, обеспечить полное усвоение материала урока, и в-третьих, выполнять каждое упражнение в определенной норме на протяжении всего урока.

Abstract: The teacher plays a crucial role as an organizer and educator when conducting active games. It is important to pay close attention to methodological coherence—both regarding the lesson material itself and during the games. Such coherence makes it possible to effectively address the lesson's educational and developmental objectives, ensure the material is fully mastered, and maintain appropriate performance standards for each exercise throughout the lesson.

Kalit so‘zlar: yurish, yugurish, osilib chiqish, tortilish, oyoq va qo‘llarni bukish - yozish, egilish.

Kirish:O‘quvchi bolalar sog‘ligini mustahkamlash va yosh sportchilarni tarbiyalashda harakatli o‘yinlarning o‘rni beqiyosdir. Buning isboti shundan iboratki, dars yoki trenirovka mashg‘ulotlari davomida qo‘llaniladigan standart va me’yoriy (chegaralangan) jismoniy mashqlar (yurish, yugurish, osilib chiqish, tortilish, oyoq va qo‘llarni bukish - yozish, egilish va hokazo) aksariyat hollarda bolalar qiziqishini so‘ndiradi, kayfiyatini tushiradi. Ko‘pincha bunday mashg‘ulotlar unumli o‘tmaydi. Ko‘pchilik mutaxassis olimlarning fikriga ko‘ra, aynan harakatli o‘yinlar sog‘liqni kuchaytirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda o‘ta samarali vosita deb tan olingan. Mutaxassislar jismoniy sifatlar hamda harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishda qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlardan foydalanishdan avval shu o‘yinlarni tashkil qilish, tartib - qoidalari, shart - sharoitlarir, pedagogik talablar haqida muayyan ma’lumotlarga ega bo‘lishi zarurligini ta’kidlaydilar.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda o‘qituvchining tashkilotchi va tarbiyachi sifatidagi vazifasi juda mas’uliyatlidir. Darsda, shuningdek, turli o‘yinlarni o‘tkazish jarayonida o‘rganiladigan materiallarning metodik jihatdan izchilligiga alohida e’tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki izchillik birinchidan, darsning ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarini to‘g‘ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to‘liq o‘tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me’yorida amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o‘rtasida zo‘r e’tibor berishni va o‘zaro muvofiq murakkab harakatlarni qilishni taqazo etadigan o‘yin hamda mashqlar o‘tkazilsa, dars oxirida o‘quvchilarning tana a’zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o‘yin va mashqlarni o‘tkazish kerak.

Agar o‘qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o‘yin orqali bolalarga o‘rgatishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ysa, avval o‘yinning mazmuni va yo‘nalishini puxta o‘ylab olishi zarur.

Masalan, “To‘pni oldirma” yoki “To‘p ilish” o‘yinlari yordamida bolalarga to‘p uzatish va ilib olish harakatlarini o‘rgatish belgilangan bo‘lsa, bu ishni faqat mazkur o‘yinlar orqali amalga oshirib bo‘lmaydi. Chunki o‘ynayotganlarning asosiy e’tibori to‘pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo‘lib, o‘yin texnikasi elementlarini bajarish e’tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko‘rsatmalarga amal qilib va ba’zi bir o‘zgarishlar kiritib o‘tkaziladigan o‘yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

Harakatli o‘yinlarni o‘quv yilning choraklari bo‘yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak, albatta. Masalan, O‘zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg‘ulotlarni ochiq havoda o‘tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo‘ljallangan “Chillak”, “Oq tosh”, “Qoziq”, “Tegizsang-minasan”, “Bayroq uchun kurash” singari o‘yinlar rejalashtirilganida ehtiyoj uchun ularning o‘rniga bino ichkarisida o‘tkazsa bo‘ladigan o‘yinlarni ham belgilab qo‘yish kerak.

Har bir chorak oxirida o‘tkaziladigan tekshirish mashg‘ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o‘yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o‘yinlar o‘quvchilarning tayrgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o‘zaro muvofiqligini sinab ko‘rishda yordam beradi.

Bolalar uchun harakatli o‘yinlarning ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlarni hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi. Harakatli o‘yinlar bolalarda intizomlilik, jamoada o‘zini tuta bilish va uning sharafi, obro‘si uchun kurashish, o‘rtoqlariga beg‘araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

O‘yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg‘itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e’tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o‘rtacha murakkablikdagi o‘yinlar o‘tkaziladi. Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo‘lsa, yanada murakkabroq, ya’ni komandalarga bo‘linib ijro etiladigan o‘yinlarni ham o‘tkazish mumkin. Bolalar bu o‘yinlarda “Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun” prinsipi bo‘yicha birgalikda harakat qilishni o‘rganadilar. Bu hol butun jamoaning, komandadagi barcha ishtirokchilarning mas’uliyatini orttiradi.

Komandali o‘yinlar yetarli darajada chaqqonlik, hozirjavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi.

Harakatli o‘yinlar yosh basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham va mashg‘ulot oldiga qo‘yilgan vazifalarni yechish uchun ham keng qo‘llaniladi. Yosh basketbolchilarni shaxsiy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlar alohida o‘rin tutadi. Ularning faoliyati jamoa xarakterida bo‘ladi. Har bir ishtirokchi jamoaning umumiy vazifalarini yechish bilan birga tashabbuskorlik qilinayotgan ishga ijodiy yondashishi lozim.O‘yin davomida oldiga qo‘yilgan umumiy maqsadga erishishga bo‘lgan urinish o‘yinchida quyidagi ijobiy sifatlarni : ya’ni

-birinchidan, uzining shaxsiy manfaatini jamoa manfaatiga bo‘ysindirish;

-ikkinchidan, do‘stlik va o‘rtoqlik;

-uchinchidan, raqibga bo‘lgan munosabatni yaxshilash, ongli inti-zomli bo‘lish;

-to‘rtinchidan, jamoa va o‘rtoklari oldidagi javobgarlik hissi sifatlarini rivojlantiradi.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati:

1.R.S. Baymuradov “Milliy sport o‘yinlarini tashkil etish muammosi bo‘yicha adabiyotlar tahlili”. SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842,VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1333-1342bet.

2.R.S. Baymuradov, Z.Boboeva “Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi”. SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842,VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1326-1333bet.

3. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev “Development of a physically healthy generation” WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022

4.R.S.Baymuradov, “Yosh mutaxassislarni shakllantirishda o‘qituvchi-murabbiyning roli”. Pedagogik akmeologiya. Xalqaro ilmiy-metodik jurnal 6(8) 2024 yil 37-42 bet.

5. R.S.Baymuradov, N.I.Nasimova “Mutaxassislik fanlaridan nazariy bilimlarni oshirishda pedagogik texnologiyalarni qo‘llash samaradorligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 72-75bet.

6. R.S.Baymuradov “Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashqlarining yoshga mos holda o`tkazishning o`siga xosligi” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 115-117bet.

7. R.S.Baymuradov, F.S.Ramazonova “Xotin-qizlar sportini rivojlantirish: muammo va yechimlar” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 267-270bet.

8.R.S.Baymuradov “Pedagogik amaliyot davrida talabalarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish y o‘llari” Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta‘limni rivojlantirish yo‘llari. Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya, Buxoro, 2024 yil 22 noyabr, 329-332bet.

КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Султанов Рустам,
Сам ДУ

Аннотация: В статье представлены результаты анкетирования 20 тренеров, работающих с юными баскетболистами. Проанализированы мнения специалистов о значении координационных способностей в подготовке игроков, применяемых тренировочных упражнениях, способах контроля подготовленности и трудностях, возникающих в практической работе. Установлено, что все опрошенные тренеры поддерживают разработку специальной методики развития координационных

способностей юных баскетболистов. Ключевые результаты анкетирования представлены на пяти диаграммах.

Ключевые слова: юные баскетболисты, координационные способности, техническая подготовка, анкетирование тренеров.

Введение: В баскетболе точность игровых действий во многом определяется способностью спортсмена быстро оценивать ситуацию на площадке, согласовывать движения и своевременно изменять принятое решение. На учебно-тренировочном этапе развитие этих способностей особенно важно: осваиваемые технические приёмы ещё недостаточно устойчивы и могут выполняться менее точно при изменении скорости и направления движения, появлении внешних сигналов или противодействии соперника. Поэтому координационную подготовку целесообразно включать в упражнения, приближённые к реальным игровым условиям. **Цель исследования:** состоит в изучении мнения тренеров о состоянии и направлениях совершенствования координационной подготовки юных баскетболистов.

Материалы и методы: в опросе приняли участие 20 тренеров. Анкета содержала 20 вопросов о значении координации, средствах и методах её развития, организации контроля и трудностях занятий. Рассчитаны число и доля ответов по каждому варианту. Один ответ составляет 5 процентов. В вопросах с несколькими допустимыми ответами сумма процентов может превышать 100 процентов. Исследование носит описательный характер.

Результаты исследования: координационную подготовку очень важной считают 15 тренеров (75 процентов), важной ещё 5 (25 процентов). Средний уровень координации воспитанников указали 11 специалистов (55 процентов), высокий 5 (25 процентов), низкий 3 (15 процентов), очень высокий 1 (5 процентов). На каждом занятии координационные задания применяют 6 тренеров (30 процентов), 3-4 раза в неделю 8 (40 процентов), 1-2 раза в неделю 5 (25 процентов), реже одного раза 1 (5 процентов).

В качестве приоритетов тренеры чаще всего называют быстроту реакции, согласованность рук и ног, пространственную ориентацию и точность движений. Допускался выбор нескольких вариантов.

Рисунок 1. Приоритетные координационные способности: наиболее распространены специальные баскетбольные упражнения, задания со сменой направления и обще координационные упражнения. Подвижные игры и эстафеты также занимают заметное место в тренировках. Допускался выбор нескольких вариантов.

Рисунок 2. Средства координационной подготовки: постоянно сочетают развитие координации с технико-тактическими действиями 9 тренеров (45 процентов), часто 7 (35 процентов), иногда 3 (15 процентов), редко 1 (5 процентов). Очень эффективным такой подход считают 12 специалистов (60 процентов), эффективным 7 (35 процентов). Постепенное усложнение всегда используют 12 тренеров (60 процентов), часто 6 (30 процентов). Высокую или очень высокую потребность в индивидуальном подборе упражнений отметили 19 опрошенных (95 процентов).

Регулярный контроль проводят 9 тренеров (45 процентов), периодический 8 (40 процентов). Чаще других критериев специалисты используют качество технических действий в меняющихся условиях и быстроту реакции. Допускался выбор нескольких вариантов.

Рисунок 3. Критерии оценки координационной подготовленности: Основной трудностью стала неодинаковая подготовленность игроков в одной группе. Тренеры также указали на большую численность групп, дефицит времени и ограниченное оборудование. Допускался выбор нескольких вариантов.

Рисунок 4. Трудности организации подготовки: все 20 тренеров поддержали создание специальной методики. По их мнению, она должна включать комплекс упражнений, действия с мячом, задания на реакцию, игровые формы и упражнения на ориентацию и точность. Допускался выбор нескольких вариантов.

Рисунок 5. Предлагаемое содержание методики

Обсуждение: опрос показывает, что специалисты связывают развитие координации

с качеством ведения, передач, бросков и других игровых действий. Поэтому знакомые технические задания целесообразно постепенно усложнять сменой сигнала, направления или скорости, учитывая возможности каждого игрока. Результаты анкетирования отражают мнение небольшой группы тренеров и не доказывают эффективность конкретной программы. **Выводы:** Результаты анкетирования показали, что тренеры признают высокую значимость координационной подготовки в системе обучения юных баскетболистов. По мнению специалистов, развитие координационных способностей помогает игрокам точнее выполнять технические действия, быстрее реагировать на изменение игровой ситуации и эффективнее применять освоенные приёмы в условиях противодействия соперника. Все опрошенные тренеры поддержали разработку специальной методики, которая позволила бы систематизировать эту работу и учитывать особенности подготовленности спортсменов. Предполагается, что основу методики составят упражнения с мячом, сочетающие координационные задачи с ведением, передачами и бросками, а также игровые задания, приближённые к соревновательным ситуациям. Содержание упражнений следует усложнять последовательно, изменяя скорость выполнения, направление движения и условия принятия решений. При планировании занятий необходимо индивидуально подбирать нагрузку с учётом возможностей каждого игрока. Отдельное внимание следует уделить регулярному контролю точности и устойчивости технических действий в меняющихся условиях.

Список литературы

1.Лутфуллина,Р.А, (2024) Метод анкетирования для анализа тренировочного процесса. Фан спортга журнал, 5-12.

2. FIBA. Mini Basketball Coaches Manual. Mies: International Basketball Federation, 2016. URL: https://assets.fiba.basketball/image/upload/documents-corporate-mini-basketball-mini-basketball-coaches-manual-eng.pdf

3. Li Q., Fu Q., Li L., Wang J. Cognitive-coordination training: impact on sport-specific physical fitness and technical skill of adolescent basketball athletes // Frontiers in Psychology. 2026. Vol. 16. Art. 1669608. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1669608.

4.Amato A. et al. Young basketball players have better manual dexterity performance than sportsmen and non-sportsmen of the same age: a cross-sectional study // Scientific Reports. 2023. Vol. 13. DOI: 10.1038/s41598-023-48335-7.

5.Brestnichki G. Methods for developing coordination abilities in 10–11-year-old basketball athletes // Journal of Physical Education and Sport. 2025. Vol. 25, No. 5. P. 1022–1028. DOI: 10.7752/jpes.2025.05112.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ОСНОВА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА КАТЕГОРИИ U21

Сулейманова Сабина Фаридовна
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация. Рассматривается возможность использования индивидуального профиля специальной физической подготовленности в качестве основы для планирования тренировочных нагрузок квалифицированных стрелков из лука категории U21. Обосновано выделение нескольких взаимосвязанных компонентов: специальной силовой выносливости, силовой обеспеченности верхних конечностей, постуральной устойчивости и способности сохранять качество стрельбы при утомлении. Предложена логика перехода

от результатов педагогического контроля к выбору приоритетной направленности тренировочной работы.

Ключевые слова: стрельба из лука, U21, юниоры, тренировочная нагрузка, специальная физическая подготовленность, индивидуализация, педагогический контроль.

В 2026 году к категории U21 в системе World Archery относятся спортсмены, чей возраст в год проведения соревнований составляет не более 20 лет; соответственно, для соревнований 2026 года это стрелки 2006 года рождения и моложе [1]. Данный возрастной этап представляет особый интерес для спортивной подготовки: спортсмен уже обладает сформированной технической базой и значительным тренировочным опытом, однако структура специальной физической подготовленности продолжает совершенствоваться и требует более точного управления нагрузкой.

Для квалифицированного лучника недостаточно просто выполнить запланированный объём работы. Важнее, насколько применяемая нагрузка соответствует его текущим возможностям и тем компонентам подготовленности, которые действительно ограничивают стабильность стрельбы. Два спортсмена одной возрастной категории и сопоставимой квалификации могут заметно различаться по способности удерживать натянутый лук, выполнять повторные натяжения, сохранять устойчивость корпуса или поддерживать точность после утомления. Поэтому одинаковая по содержанию программа не всегда создаёт одинаково полезное тренировочное воздействие.

Современные исследования подтверждают многокомпонентную природу спортивной результативности в стрельбе из лука. E. Vendrame и соавторы в систематическом обзоре показали, что высокий уровень выступления связан не с одним изолированным качеством, а с совокупностью постуральных, биомеханических и нервно-мышечных характеристик; при этом у квалифицированных спортсменов формируются устойчивые индивидуальные стратегии выполнения выстрела [2]. C.-H. Fan, C.-N. Liao и W.-H. Hsu установили связь между точностью, постуральной устойчивостью и силовыми характеристиками лучников, причём значимость отдельных показателей зависела от дисциплины и особенностей спортсменов [3].

Существенное место в структуре специальной подготовленности занимает постуральный контроль. K.J. Sarro и соавторы показали связь между устойчивостью лука и контролем положения тела у стрелков из классического лука [4]. Практически это означает, что ухудшение стабильности прицеливания может быть связано не только с работой руки, удерживающей лук, но и с недостаточной устойчивостью всей системы «спортсмен — лук». Одновременно развитие физической подготовленности должно быть направлено не на максимизацию отдельных силовых показателей, а на сохранение технической стабильности.

Для целей планирования тренировочной нагрузки индивидуальный профиль целесообразно формировать по четырём блокам. Первый блок отражает специальную силовую выносливость и может включать время удержания натянутого лука, количество технически правильных натяжений за ограниченный интервал и статическую выносливость руки. Второй блок характеризует силовые возможности верхних конечностей и плечевого пояса. Третий связан с равновесием и стабилизацией корпуса. Четвёртый отражает устойчивость стрелкового результата к физическому утомлению и оценивается по изменению точности, кучности и качества серии после стандартизированной нагрузки.

Такой профиль не должен превращаться в формальную рейтинговую таблицу. Его задача заключается в выявлении относительного приоритета для конкретного спортсмена. Низкий результат одного теста сам по себе недостаточен для изменения программы. Решение приобретает большую обоснованность, когда оно подтверждается вторым показателем того же функционального блока, педагогическим наблюдением или снижением стрелковой результативности. Например, уменьшенное время удержания лука имеет больший методический смысл, если одновременно наблюдается ухудшение кучности в конце серии.

На основании индивидуального профиля планирование может строиться по

последовательности: исходный контроль — определение относительно слабого компонента — выбор направленности специальной работы — дозирование нагрузки — повторный контроль — коррекция. Такой порядок позволяет сохранить общую программу подготовки группы, но изменить соотношение дополнительных средств в зависимости от фактического состояния спортсмена.

Систематический обзор R. Jogi и соавторов подтверждает, что физическая подготовка способна положительно влиять на точность стрельбы, однако использованные в исследованиях программы существенно различались по содержанию и продолжительности [5]. Поэтому дальнейшее совершенствование подготовки юниоров U21 связано не столько с поиском одного «лучшего» комплекса упражнений, сколько с более точным выбором тренировочного воздействия для конкретного спортсмена.

Таким образом, индивидуальный профиль специальной физической подготовленности может выполнять функцию связующего звена между педагогическим контролем и планированием. Для квалифицированных стрелков категории U21 такой подход позволяет перейти от общего контроля к практическому использованию результатов тестирования при выборе тренировочных приоритетов.

Вывод

Планирование тренировочных нагрузок квалифицированных стрелков из лука категории U21 целесообразно строить с учётом индивидуальной структуры специальной физической подготовленности. Наиболее информативным является комплексный подход, при котором результаты силовых, стабилизационных и стрелково-специфических тестов используются не только для оценки состояния спортсмена, но и для выбора направленности последующей тренировочной работы.

Список использованных источников

1. World Archery. Rulebook, Book 2: Events. Chapter 4. Competitions. Version 27 January 2026. World Archery Federation, 2026.
2. Vendrame E., Belluscio V., Truppa L., Rum L., Lazich A., Bergamini E., Mannini A. Performance assessment in archery: a systematic review. Sports Biomechanics. 2024;23(12):2444-2466. doi:10.1080/14763141.2022.2049357.
3. Fan C.H., Liao C.N., Hsu W.H. Associations of Scoring Accuracy with Postural Stability and Strength Measures in Archers on a Standard Archery Site. Sports. 2025;13(9):310. doi:10.3390/sports13090310.
4. Sarro K.J., Viana T.D.C., De Barros R.M.L. Relationship between bow stability and postural control in recurve archery. European Journal of Sport Science. 2021;21(4):515-520. doi:10.1080/17461391.2020.1754471.
5. Jogi R., Kaur J., Saini M., Malik M. Effect of physical training on target accuracy of archer athletes - A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2024;40:695-705. doi:10.1016/j.jbmt.2024.05.023.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА КАТЕГОРИИ U21

Сулейманова Сабина Фаридовна
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация. Представлен методический подход к планированию специальной тренировочной нагрузки квалифицированных стрелков из лука категории U21. Рассматриваются параметры объёма, интенсивности и плотности специальной работы, принципы дозирования статических и динамических упражнений, а также критерии текущей коррекции нагрузки. Особое внимание уделено сохранению качества технического действия и сочетанию внешних параметров работы с индивидуальной переносимостью.

Ключевые слова: стрельба из лука, U21, тренировочная нагрузка, дозирование, силовая выносливость, стабилизация, индивидуализация.

Подготовка стрелков категории U21 требует сочетания двух задач: дальнейшего развития специальных физических качеств и одновременного сохранения высокой точности технического действия. В 2026 году к U21 относятся спортсмены 2006 года рождения и моложе [1]. Для этой возрастной группы характерен уже достаточно высокий уровень специализации, поэтому тренерская задача заключается не в простом увеличении физической работы, а в её точном дозировании относительно текущего состояния спортсмена.

В стрельбе из лука внешне одинаковое упражнение может создавать разную тренировочную нагрузку. Если два спортсмена удерживают лук по 20 с, но индивидуальное максимальное время удержания у одного составляет 30 с, а у другого 50 с, относительная трудность задания существенно различается. Поэтому планирование должно учитывать не только абсолютные параметры, но и индивидуальные возможности.

Практически тренировочная нагрузка может быть описана через несколько параметров: общий объём специальной работы, количество подходов и повторений, продолжительность статических удержаний, сопротивление эластических средств, интервалы отдыха, число выполненных стрел и положение физического блока относительно основной технической части занятия. Эти параметры образуют систему; изменение одного из них способно существенно изменить характер тренировочного воздействия.

Исследование T. Intapanya, N. Santiniyom и C. Rattanaverapadis показало, что восьминедельная программа с эластическим сопротивлением и упражнениями с собственным весом улучшала показатели мышц корпуса у опытных лучников [2]. Данный результат подтверждает целесообразность включения доступных силовых средств в подготовку, однако их применение должно соответствовать техническим требованиям стрельбы и индивидуальному уровню спортсмена.

Особое значение имеет критерий качества. H. Shinohara и соавторы установили, что специально подобранная стабилизационная работа может уменьшать тремор в фазе прицеливания [3]. Следовательно, в точностном виде спорта целесообразно прекращать специальное статическое упражнение до того, как выраженное утомление приведёт к заметной деформации позы, подъёму плеча, избыточной ротации корпуса или неконтролируемому тремору.

Для статических упражнений, прежде всего удержания натянутого лука, целесообразно использовать относительное дозирование. Рабочее время может задаваться как доля от индивидуального максимального технически правильного удержания. Такой подход делает нагрузку сопоставимой по относительной трудности и позволяет постепенно увеличивать её без резкого перехода к предельным режимам.

В динамических упражнениях с эластическими лентами и собственным весом основным критерием является сохранение технически качественного движения. Современная позиция American College of Sports Medicine указывает, что прогрессивная силовая подготовка не требует обязательного выполнения каждого подхода до полного мышечного отказа; программа должна быть адаптирована к задаче и возможностям тренирующегося [4]. Для стрелков это особенно важно, поскольку избыточная локальная усталость плечевого пояса способна ухудшать последующую точность.

Контроль должен включать как внешнюю нагрузку, так и реакцию спортсмена. На каждом занятии целесообразно фиксировать фактически выполненные подходы, повторения, время удержаний и стрелковый объём. Дополнительно может применяться субъективная оценка нагрузки. Она не заменяет объективные показатели, но позволяет увидеть, что одинаковая внешняя работа воспринимается спортсменами по-разному.

R. Jogi и соавторы в систематическом обзоре показали положительное влияние физических тренировочных программ на точность стрельбы, однако также отметили существенную вариативность применяемых методик [5]. Это усиливает аргумент в пользу не жёстко

фиксированной схемы, а управляемого дозирования, при котором нагрузка повышается только при сохранении технического качества и адекватной переносимости.

В практической работе целесообразно придерживаться простого правила: за один шаг изменяется один параметр — количество повторений, время удержания, сопротивление или число подходов. Если спортсмен два занятия подряд выполняет весь объём с устойчивой техникой, возможна прогрессия. Если выраженный тремор или технические компенсации появляются до завершения запланированного объёма, нагрузка сохраняется или уменьшается. Такая система делает коррекцию прозрачной и воспроизводимой.

Вывод

Дифференцированное планирование специальной нагрузки стрелков U21 должно строиться на сочетании количественных параметров и контроля технического качества. Наиболее рациональным является постепенное прогрессирование нагрузки относительно индивидуальных возможностей спортсмена, при котором повышение объёма или интенсивности допускается только при сохранении стабильной стрелково-специфической техники.

Список использованных источников

1. World Archery. Rulebook, Book 2: Events. Chapter 4. Competitions. Version 27 January 2026. World Archery Federation, 2026.
2. Intapanya T., Santiniyom N., Rattanaverapadis C. Effects of Elastic Resistance and Body Weight Training Program on Upper and Core Body Muscle Strength in Archer. Journal of Sports Science and Technology. 2021;21(2):60-73. doi:10.14456/jsst.2021.11.
3. Shinohara H., Hosomi R., Sakamoto R., Urushihata T., Yamamoto S., Higa C., Oyama S. Effect of exercise devised to reduce arm tremor in the sighting phase of archery. PLoS ONE. 2023;18(5):e0285223. doi:10.1371/journal.pone.0285223.
4. Currier B.S., D'Souza A.C., Fiatarone Singh M.A., et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2026;58(4):851-872. doi:10.1249/MSS.0000000000003897.
5. Jogi R., Kaur J., Saini M., Malik M. Effect of physical training on target accuracy of archer athletes - A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2024;40:695-705. doi:10.1016/j.jbmt.2024.05.023.

ДИНАМИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СТРЕЛКОВОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА КАТЕГОРИИ U21

Сулейманова Сабина Фаридовна

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан

Аннотация. Представлены результаты педагогического исследования, направленного на оценку динамики специальной физической подготовленности и стрелковой результативности квалифицированных стрелков из лука категории U21. В исследовании участвовали 24 спортсмена 2006 года рождения и моложе, распределённые на контрольную и экспериментальную группы по 12 человек. Наиболее выраженная положительная динамика в экспериментальной группе выявлена по показателям удержания натянутого лука, статической силовой выносливости, равновесия, точности и кучности стрельбы.

Ключевые слова: стрельба из лука, U21, специальная физическая подготовленность, силовая выносливость, точность, кучность, тренировочная нагрузка.

Спортивный результат в стрельбе из лука зависит от способности многократно воспроизводить технически стабильный выстрел при сохранении контролируемого положения тела и необходимого мышечного усилия. Для категории U21, к которой в 2026 году относятся спортсмены 2006 года рождения и моложе [1], эта задача особенно актуальна: уровень спортивной специализации уже достаточно высок, а дальнейший

прирост результата требует более адресного воздействия на специальные физические качества.

Цель исследования заключалась в оценке динамики специальной физической подготовленности и стрелковой результативности квалифицированных стрелков из лука категории U21. В исследовании приняли участие 24 спортсмена, распределённые на контрольную и экспериментальную группы по 12 человек. В исходных материалах группы были сопоставимы по основным исследуемым показателям.

Для оценки специальной физической подготовленности использовались время удержания натянутого лука, количество натяжений за 20 с, показатели силы правой и левой руки, удержание груза массой 3 кг на вытянутой руке, отжимания за 30 с, стойка на одной ноге с закрытыми глазами и проба Генчи. Стрелковая результативность оценивалась по результату 10-стрелковой серии на 18 м, количеству попаданий в «10» за 30 выстрелов, среднему баллу за стрелу, серии после физической нагрузки, среднему времени выстрела, показателю разброса и доле попаданий в зоны 9-10.

Наиболее выраженные изменения в экспериментальной группе были зарегистрированы по специальной статической и статико-динамической выносливости. Время удержания натянутого лука увеличилось с 29,1±3,8 до 38,4±2,8 с, что соответствует приросту около 32,0%. Количество натяжений за 20 с возросло с 14,6±2,3 до 18,7±1,6, то есть приблизительно на 28,1%. Удержание груза массой 3 кг увеличилось с 24,1±3,6 до 33,6±2,4 с, что составило около 39,4%.

Положительная динамика была отмечена и по другим контрольным показателям. Сила правой руки увеличилась с 11,1±1,3 до 13,5±1,1 кг, левой — с 9,8±1,2 до 12,2±1,0 кг. Количество отжиманий за 30 с возросло с 19,1±2,6 до 23,4±2,1. Время стойки на одной ноге с закрытыми глазами увеличилось с 20,2±2,8 до 27,2±2,3 с, или примерно на 34,7%.

Изменение специальных физических показателей сопровождалось улучшением стрелковой результативности. Результат 10-стрелковой серии повысился с 83,1±4,0 до 90,6±3,2 балла. Средний балл за стрелу увеличился с 8,25±0,35 до 9,02±0,30. Количество попаданий в «10» за 30 выстрелов возросло с 8,7±2,2 до 13,6±2,0, что соответствует относительному приросту около 56,3%.

Особое значение имеет динамика в условиях предварительного физического утомления. Результат серии из шести стрел после нагрузки увеличился с 46,8±3,7 до 53,9±2,8 балла, или примерно на 15,2%. Одновременно показатель разброса попаданий уменьшился с 47,8±6,0 до 36,1±4,9 мм, что соответствует улучшению примерно на 24,5%. Доля попаданий в зоны 9-10 возросла с 36,0±4,8 до 49,7±5,1%.

Полученные изменения согласуются с современными данными о значении физических и постуральных компонентов в стрельбе из лука. Систематический обзор R. Jogi и соавторов подтверждает положительное влияние физической подготовки на точность [2]. E. Vendrame и соавторы отмечают значение постуральной стабильности и индивидуальных стратегий мышечной работы [3]. C.-H. Fan и соавторы показали связь между рядом силовых и постуральных характеристик и точностью стрельбы [4], а K.J. Sarro и соавторы — связь между контролем положения тела и стабильностью лука [5].

В практическом отношении наиболее важным представляется не изолированный прирост отдельных физических качеств, а их сочетание с улучшением стрелкового результата. Одновременное увеличение времени удержания лука, улучшение равновесия, рост количества высококачественных попаданий и уменьшение разброса позволяет рассматривать специальную физическую подготовленность как один из факторов устойчивости технического действия.

При этом имеющиеся данные следует интерпретировать в границах фактически зарегистрированных групповых показателей. Они подтверждают эффективность дифференциации направленности специальной подготовки, однако не позволяют без индивидуальных тренировочных журналов ретроспективно утверждать точную дозировку нагрузки каждого участника. Для дальнейшего развития исследования необходимо

документировать персональный объём и интенсивность нагрузки и сопоставлять их с индивидуальной динамикой СФП и стрелковой результативности.

Вывод

У квалифицированных стрелков из лука категории U21 положительная динамика специальной физической подготовленности сопровождалась улучшением основных характеристик стрелковой результативности. Наиболее выраженные изменения отмечены по специальной силовой выносливости, равновесию, количеству попаданий в высокие зоны, результату после физической нагрузки и кучности. Полученные данные обосновывают использование индивидуальных показателей СФП при определении приоритетов тренировочной нагрузки.

Список использованных источников

1. World Archery. Rulebook, Book 2: Events. Chapter 4. Competitions. Version 27 January 2026. World Archery Federation, 2026.
2. Jogi R., Kaur J., Saini M., Malik M. Effect of physical training on target accuracy of archer athletes - A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2024;40:695-705. doi:10.1016/j.jbmt.2024.05.023.
3. Vendrame E., Belluscio V., Truppa L., Rum L., Lazich A., Bergamini E., Mannini A. Performance assessment in archery: a systematic review. Sports Biomechanics. 2024;23(12):2444-2466. doi:10.1080/14763141.2022.2049357.
4. Fan C.H., Liao C.N., Hsu W.H. Associations of Scoring Accuracy with Postural Stability and Strength Measures in Archers on a Standard Archery Site. Sports. 2025;13(9):310. doi:10.3390/sports13090310.
5. Sarro K.J., Viana T.D.C., De Barros R.M.L. Relationship between bow stability and postural control in recurve archery. European Journal of Sport Science. 2021;21(4):515-520. doi:10.1080/17461391.2020.1754471.

OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA FUTBOL TO’GARAKLARIDA O‘QUV-MASHG’ULOTLARNI TASHKIL ETISHNING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

A.E.Sattorov
Buxoro davlat universiteti,
Sport va san’at fakulteti dekani,
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida futbol to‘garaklarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning dolzarb muammolari va ularni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilingan. Tadqiqotda talaba futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, jismoniy sifatlarni kompleks shakllantirish, mashg‘ulot jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etish hamda pedagogik nazorat va monitoring tizimini takomillashtirish masalalariga e’tibor qaratilgan. Talaba futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi modelning maqsad va vazifalari, vositalari, metodlari hamda mashg‘ulot tuzilishi yoritilgan. Shuningdek, futbol to‘garaklarida moddiy-texnik ta’minot, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi individual farqlar va zamonaviy pedagogik hamda raqamli texnologiyalardan foydalanish bilan bog‘liq muammolar ko‘rib chiqilgan. Mazkur muammolarni hal etishda individual imkoniyatlarni hisobga olish, zamonaviy futbol metodikalaridan foydalanish, muntazam pedagogik nazorat va raqamli monitoring vositalarini joriy etishning ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: futbol, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlik, individual yondashuv, pedagogik nazorat, monitoring, raqamli texnologiyalar.

Respublikamizda so‘nggi yillarda futbol sport turlari jadal rivojlanib bormoqda. Davlat tomonidan sportni ommalashtirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yosh avlodni sportga

jalb etish borasida ko‘plab islohotlar amalga oshirilmoqda[1]. O‘zbekiston Respublikasi terma jamoalarini rasmiy xalqaro musobaqalar va turnirlarga tayyorlashning ilmiy-uslubiy manbalarini ta’minlashni takomillashtirish asosiy maqsadlardan biri hisoblanadi. Jahon Chempionati, Olimpiada o‘yinlari, Osiyo Kubogining guruh turniri, rasmiy saralash o‘yinlari va mamlakat chempionati o‘yinlari ularda o‘yin usullarining maqsadli aniqlik darajasi yetarlicha emasligini ko‘rsatmoqda. Buning sabablaridan biri o‘quv-mashg‘ulotlarida texnik-taktik usullarni bajarish sharoitlarining zamonaviy o‘yin talablariga mos emasligi bilan belgilanmoqda. Mashg‘ulotlarda bajariladigan mashqlarning sportchilar organizmi holatini hamda texnik usulni takomillashtirish vaqtidagi harakatlanish tezligini hisobga olishga qaratilgan mashg‘ulot jarayonining ko‘plab o‘lchamlarini qayd etish imkonini beruvchi zamonaviy texnologiyalarning yo‘qligi, musobaqa faoliyatida texnik usullarning maqsadli aniqligini yaxshilash to‘siq bo‘lmoqda. Bu esa tadqiqotlar o‘tkazish uslubiyatining yetarlicha ishlab chiqilmaganligi bilan bog‘liq bo‘lib qolmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son “Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2020-yil 3-noyabrdagi PF-4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 20.03.2024 yildagi PQ-136-son “Mahallalarda futbol infratuzilmasini rivojlantirish va tarmog‘ini kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori hamda ushbu sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga dolzarb vazilardan biri bo‘lib qolmoqda.

Futbol sport o‘yini sifatida, asosiy musobaqaviy mashqlar tasnifida texnikasining ko‘p strukturliligi bilan ajralib turadi. Uning texnikasi musobaqa sharoitlari, o‘yin sur’ati va taktik holatlarga qarab doimiy ravishda o‘zgarib turadi.

O‘yin sharoitlariga ko‘ra, futbol tezkor va kuch talab qiluvchi harakatlarning nisbatan uzoq davom etishi, ya’ni 90 daqiqagacha cho‘zilishi bilan ajralib turadi. Sof o‘yin vaqti, qo‘shimcha vaqtni hisobga olmaganda, o‘rtacha 60–65 daqiqani tashkil etadi, futbolchining faol ishtirok fazasi esa 30–40 daqiqa atrofida bo‘ladi.

Futbol o‘yini “katta” futboldan sezilarli darajada farq qiladi. Bu, avvalo, harakatlanish strukturasida — ya’ni o‘yin maydonida harakat qilish xarakterida — namoyon bo‘ladi. Eng asosiy farqlardan biri esa o‘yinchi almashtirish imkoniyatining ko‘pligi, ya’ni o‘yindan vaqtincha chiqib ketish huquqining mavjudligidir. Shu sababli futbolchining butun o‘yin davomida harakat faoliyatini energiya bilan ta’minlash jarayoni “katta” futboldagiga nisbatan keskin farq qiladi.

Harakat faoliyati, texnik-taktik harakatlar tuzilishi hamda energiya ta’minlanishidagi farqlar shuni ko‘rsatadiki, futbol “katta” futboldan ma’lum darajada farqlanadigan sport turi hisoblanadi. Shu bois jamoalarni musobaqalarga tayyorlash va mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda metodik yondashuvlarni qayta ko‘rib chiqish va moslashtirish zarur bo‘ladi.

Trenirovka tizimi ko‘p omilli murakkab hodisa bo‘lib, undagi barcha komponentlar bir tomondan o‘ziga xos funksional vazifani bajaradi, ikkinchi tomondan esa yagona tizimning subsistemalari sifatida o‘zaro bog‘liq holda faoliyat yuritadi. Ularning umumiy harakati va sa’y-harakatlari yakuniy maqsad — yuqori sport natijasiga erishishga bo‘ysundirilgan bo‘lishi lozim.

Mutaxassislarning fikricha, “katta” futbolda taktik harakatlarning muvaffaqiyatliligi quyidagi omillarga bog‘liq.

[1] O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori.

- maxsus intellektual sifatlar,
- psixomotorika va perseptiv xususiyatlar,
- murakkab o‘yin sharoitida texnik usullarni ishonchli bajarish darajasi,
- jismoniy tayyorgarlik.

Musobaqa faoliyatining model ko‘rsatkichlari yetakchi rol o‘ynaydi. Yetakchi sportchilarning ekstremal musobaqa sharoitidagi faoliyati tahlili bu faoliyatning ayrim elementlari xususiyatlarini aniqlash, ko‘rsatkichlar darajasini prognoz qilish imkonini beradi.

V.N.Platonov ta’kidlaganidek, sport o‘yinlaridagi taktik harakatlarning murakkabligi, avvalo, o‘yinda doimo yuzaga keladigan vaziyatlarni tezda qabul qilish, ularga mos ravishda qaror qabul qilish va bu qarorlarni tor makon hamda vaqt tanqisligi sharoitida amalga oshirish zarurati bilan belgilanadi. Bu jarayonda vaziyatlarning tez-tez o‘zgarib turishi, kutilmaganligi, xilma-xilligi, ma’lumotning yetarli emasligi hamda raqibning o‘z haqiqiy niyatlarini yashirishga intilishi kabi omillar muhim rol o‘ynaydi

Futbolda o‘yin faoliyati yuqori universallik, individual va guruhiy texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi, o‘zaro tushunish, o‘rinbosarlik, hujum va himoya harakatlarini maksimal tezliklarda rivojlantirish bilan tavsiflanadi.

Bunday yuqori ko‘rsatkichlar ushbu sport turida sportchilarning tayyorgarligini tashkil etish va metodik asoslarini takomillashtirish bilan belgilanadi va O‘zbekistonning yetakchi klublari tomonidan differensiyalashgan trenirovka yuklamalarini bajarish va ilg‘or texnologiyalarni amaliyotga joriy etish orqali erishiladi.

Futbol yurtimizda so‘nggi yillarda jadal sur’atlar bilan rivojlanib bormoqda. Bu sport turi rus xalqi uchun yangilik bo‘lmagan, chunki u “katta” futbolning bir ko‘rinishi sifatida nafaqat futbolchilar jamoalari tayyorgarlik jarayonida, balki boshqa sport turlarida mashg‘ulot vositasi sifatida, keng aholining jismoniy tarbiyasida esa samarali vosita sifatida qo‘llanilib kelgan.

Biroq tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, har bir futbol ustasi futbolning ushbu turida muvaffaqiyatga erisha olmaydi, xuddi shuningdek, futbolchilar ham “katta” futbolda o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydilar. Buning asosiy sababi o‘yin qoidalaridagi farqlarda namoyon bo‘ladi. Futbol maydonining kichikligi nafaqat harakat faoliyatining xarakteriga, balki futbolchilarning texnik va taktik harakatlariga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Futbol sport o‘yini sifatida murakkab texnik tuzilishga ega bo‘lib, uning shakllanishi musobaqa sharoitlariga qarab doimo o‘zgarib turadi. Uning asosiy xususiyatlaridan biri — musobaqa davomiyligidir: o‘yin 90 daqiqa davom etadi, bunda sof o‘yin vaqti o‘rtacha 60–65 daqiqa, futbolchining faol ishtirok etish fazasi esa 30–40 daqiqa atrofida bo‘ladi.

Futbolning “katta” futboldan farqlovchi eng muhim jihatlaridan biri — harakatlanish strukturasining o‘ziga xosligi va o‘yinchi almashtirish imkoniyatining ko‘pligidir. O‘yinchining vaqtincha o‘yindan chiqib turishi (ko‘p marotaba almashuvlar orqali) energiya ta’minoti jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli futbolchilarning butun o‘yin davomida energiya almashinuv tizimi “katta” futboldagidan tubdan farq qiladi.

Bu holat futbolni mustaqil sport turi sifatida o‘rganish zaruratini yuzaga keltiradi hamda jamoalarni tayyorlash va mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishda metodik yondashuvlarni moslashtirishni talab etadi. Sportchilar tayyorgarligi tizimi ko‘p omilli jarayon bo‘lib, uning barcha tarkibiy qismlari yagona maqsad — yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qilishi lozim.

Barcha sport turlarida tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari o‘zaro uyg‘unlikda olib boriladi: jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik. Shu bilan birga, har bir sport turining o‘ziga xosligi bu yo‘nalishlarning tuzilishida farqlarni belgilaydi, biroq sport mashg‘ulotlarining umumiy tamoyillari har doim saqlanib qoladi.

Mutaxassislar fikricha, katta futboldagi muvaffaqiyatning omillari:
maxsus intellektual sifatlar,
psixomotorika va idrok xususiyatlari,
murakkab sharoitlarda texnik usullarni ishonchli bajarish,
yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik.

Musobaqa faoliyatining model ko‘rsatkichlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Yetakchi futbolchilarning ekstremal sharoitlarda faoliyati tahlili ularning harakat elementlarini chuqur o‘rganish va yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

V.N. Platonovning ta’kidlashicha, sport o‘yinlaridagi taktik harakatlarning murakkabligi o‘yin davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni tezda idrok etish, ularga mos qaror qabul qilish va bu qarorlarni qisqa vaqt hamda cheklangan makon sharoitida amalga oshirish zarurati bilan izohlanadi [200; 808-b.].

Mutaxasislarning fikricha, futbol o‘yin faoliyati yuqori universallik, texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi, jamoaviy uyg‘unlik va tezkorlik bilan tavsiflanadi.

Bunday yuksak ko‘rsatkichlarga erishish esa, asosan, mashg‘ulot jarayonining tashkiliy-metodik asoslarini takomillashtirish, yetakchi jamoalarning differensial yuklamalar va ilg‘or texnologiyalarni qo‘llashi natijasida amalga oshadi.

O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishidagi talabalar orasida futbol eng ommabop sport turi bo‘lib, u nafaqat sport mahoratini oshirish, balki sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jamoaviylik, liderlik va mas’uliyat kabi ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Shu bois, talaba futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish — zamonaviy ta’lim muassasalarining strategik vazifalaridan biridir.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u talaba futbolchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda uchrayotgan muammolarni aniqlash, ularni bartaraf etish yo‘llarini asoslash hamda ilmiy-metodik takliflar ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish, individual yondashuv asosida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish, shuningdek, nazorat va monitoring tizimini takomillashtirish kabi yo‘nalishlarga alohida e’tibor qaratiladi.

Shunday qilib, talaba futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish masalasi nafaqat ularning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatini ta’minlash, balki kelajakdagi professional va shaxsiy rivojlanishining poydevorini yaratishda ham hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Ushbu muammolarni hal etish uchun biz tomonimizda ishlab chiqilgan talaba futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi modelini tajriba guruhi futbolchilarga qo’lladik.

Mazkur modelning asosiy maqsadi talaba futbolchilarning sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlanish va maxsus sport tayyorgarligini samarali tashkil etish orqali ularning har tomonlama shakllanishiga erishishdan iborat. Model talabalarning organizmini fiziologik, psixologik va funksional jihatdan mustahkamlash, ularni zamonaviy futbol talablariga mos tayyorlash uchun ilmiy-metodik asos yaratadi.

Modelning birinchi va eng muhim yo‘nalishi talaba futbolchilarning umumiy sog‘lomlashtirish darajasini oshirishdir. Bu jarayon yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va asab tizimlarining faoliyatini yaxshilash, jismoniy faollik orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni nazarda tutadi. Mashg‘ulotlar jarayonida sog‘lomlashtiruvchi vositalardan (yengil yugurish, cho‘zilish, nafas mashqlari, gigiyenik tiklanish jarayonlari) muntazam foydalanish natijasida talabalarning umumiy ishchanlik qobiliyati, immun tizimi faolligi va fiziologik barqarorligi ortadi. Shuningdek, bu yo‘nalish ularning stressga bardoshliligi, kayfiyat barqarorligi va sport faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

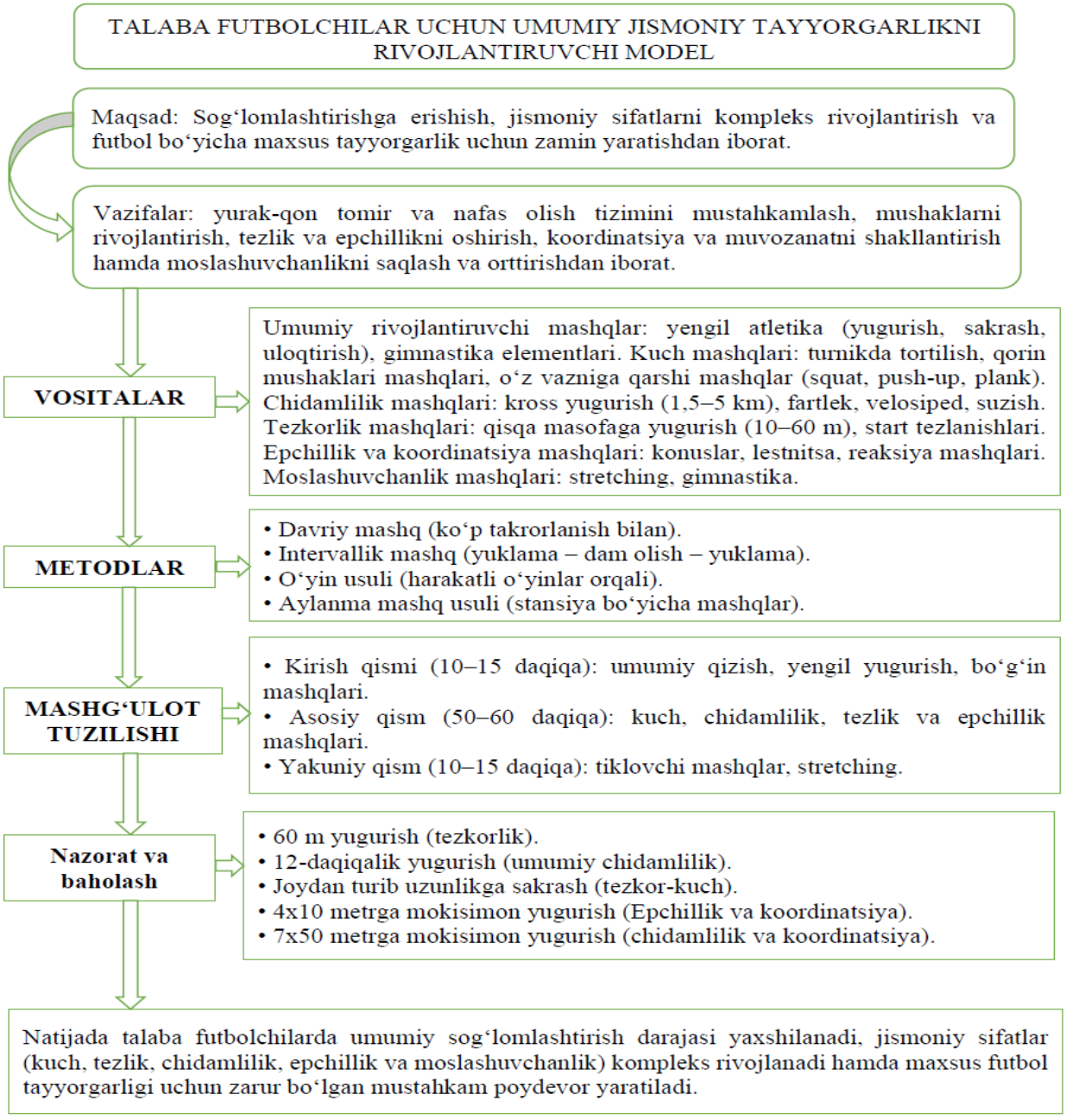
Ikkinchi maqsad talaba futbolchilarda asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, moslashuvchanlik) kompleks tarzda rivojlantirishdir. Futbol o‘yini yuqori dinamikaga ega bo‘lgani sababli, futbolchi bir vaqtning o‘zida tez yugura olish, to‘p bilan aniq harakatlanish, kuchli zarba bera olish, raqibni aldab o‘tish va uzoq vaqt davomida barqaror o‘yin tempini saqlay olish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Shu bois model doirasida mashg‘ulotlar har bir jismoniy sifatni alohida, lekin bir-birini to‘ldiruvchi tarzda rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Masalan, kuch mashqlari mushaklarning barqarorligini va zarba kuchini oshirsa, tezkorlik mashqlari qisqa masofalarda yugurish tezligini rivojlantiradi; chidamlilik mashqlari esa o‘yin davomida energiya resurslarini tejash va uzoq muddatli faoliyatni ta’minlaydi. Epchillik va

koordinatsiya mashqlari o‘yin vaziyatlariga tez moslashish, qaror qabul qilishni tezlashtirishga yordam beradi. Shu tariqa, jismoniy sifatlarning uyg‘un rivojlanishi futbolchining harakat samaradorligini oshiradi.

Modelning uchinchi maqsadi talaba futbolchilarda keyingi bosqichda amalga oshiriladigan maxsus futbol tayyorgarligi uchun mustahkam asos yaratishdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini ta’minlovchi tayanch poydevor hisoblanadi. Kuch, tezlik va epchillik yetarli darajada rivojlanmagan futbolchi murakkab texnik harakatlarni (zarba berish, to‘pni qabul qilish, to‘p bilan tez harakatlanish, pressing holatlarida pozitsiyani saqlash) samarali bajara olmaydi.

Shu sababli, modelning mazkur yo‘nalishi futbolchilarning texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik bosqichlari uchun zarur fiziologik tayyorgarlikni shakllantirishga qaratilgan. Bu esa nafaqat mashg‘ulot samaradorligini oshiradi, balki musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan kuch, chidamlilik, tezlik va muvozanatni ta’minlaydi.



2.3-rasm. Talaba futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi modeli

Modelning maqsadlari bir-birini to‘ldirgan holda, talaba futbolchilarning sog‘lom organizmga, mukammal jismoniy salohiyatga va mustahkam sport tayyorgarligiga ega bo‘lishini ta’minlaydi. Bu esa ularning nafaqat futbol maydonidagi muvaffaqiyatini, balki umumiy hayotiy faoliyatidagi barqarorlik va ijobiy natijalarni ham kafolatlaydi.

Ushbu modelning vazifalari talaba futbolchilarning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish, ularning funksional tizimlarini mustahkamlash hamda futbol o‘yiniga xos bo‘lgan harakat malakalarini shakllantirishga qaratilgan. Modelning har bir vazifasi sportchi organizmining fiziologik imkoniyatlarini kengaytirish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishda muhim o‘rin tutadi.

Quyida asosiy vazifalar kengroq bayon etiladi:

1. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlash.

Futbol o‘yini yuqori darajadagi harakat faolligini, kislorod almashinuvini va yurak-qon tomir tizimining barqaror ishlashini talab qiladi. Shu bois talaba futbolchilarni tayyorlashda eng avvalo yurakning ish hajmini oshirish, qon aylanish tezligini normallashtirish va nafas olish yo’llarini kuchaytirish zarur.

Model doirasida o‘tkaziladigan chidamlilik mashqlari (kross yugurish, fartlek, 12 daqiqalik yugurish, interval mashqlar) nafaqat yurak urish tezligini fiziologik me’yorda ushlab turadi, balki qonning kislorod bilan to‘yinish darajasini ham yaxshilaydi. Shu orqali futbolchilar mashg‘ulot va musobaqalar davomida charchashga bardoshli, uzoq vaqt davomida yuqori tempda harakatlana oladigan darajaga erishadilar. Nafas mashqlari esa o‘pka sig‘imini oshiradi va nafas olish-chiqarish ritmini boshqarish qobiliyatini mustahkamlaydi.

Futbol o‘z mohiyatiga ko‘ra yuqori intensivlikdagi musobaqa faoliyatidir. U, asosan, to‘pni uzatish, qabul qilish va qayta uzatish kabi texnik harakatlardan iborat bo‘lib, tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, bu turdagi faoliyat o‘yin vaqtining 90 foizidan ortig‘ini tashkil etadi.

20 daqiqalik o‘yin davomida futbolchining maksimal yoki maksimalga yaqin tezlikdagi yugurishlari juda qisqa muddatda kechadi: himoyachilar uchun o‘rtacha 7 soniya, hujumchilar uchun esa 17 soniya atrofida bo‘ladi. Biroq, maydonning kichikligi hamda “birga-bir” vaziyatlarining ko‘pligi futbolchilardan doimiy harakatlanish, to‘p uchun kurashish va sheriklariga tezkor uzatmalar berishni talab etadi.

Natijada, futboldagi texnik harakatlar zichligi nihoyatda yuqori bo‘lib, o‘rtacha hisobda har bir soniyada bir texnik harakat amalga oshiriladi. Bu holat futbolchilardan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki tezkor fikrlash, harakatlarni muvofiqlashtirish va qaror qabul qilish tezligini ham talab etadi.

Shu sababli, bir jamoa 20 daqiqa davomida to‘pga egalik qilgan holda o‘rtacha 1000–1300 texnik harakatni bajaradi. Yuqori malakali jamoalar o‘yinda murakkabroq texnik usullarni ko‘proq qo‘llaydilar, bu esa o‘yinning umumiy intensivligini oshiradi va texnik harakatlar hajmining ortishiga olib keladi. Shu bilan birga, o‘yin sur’atining yuqoriligi va hujumni puxta tayyorlash zarurati tufayli darvozaga yo‘llanadigan zarbalar sonining kamayishi kuzatiladi.

Xulosa qilib aytganda, oliy ta’lim muassasalarida futbol to‘garaklarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish talabalarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot davomida futbol to‘garaklari faoliyatida mashg‘ulotlar uchun moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi, mashg‘ulotlarni rejalashtirishdagi kamchiliklar, talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqlar, zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalardan yetarlicha foydalanilmasligi kabi muammolar mavjudligi aniqlandi.

Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun mashg‘ulotlarni talabalarning individual imkoniyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etish, zamonaviy futbol metodikalaridan foydalanish, texnik-taktik tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish, muntazam pedagogik nazorat va monitoringni yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiq. Shuningdek, futbol to‘garaklarini zamonaviy sport inventarlari bilan ta’minlash, murabbiylarning kasbiy kompetensiyasini oshirish hamda raqamli monitoring vositalaridan foydalanish mashg‘ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Umuman olganda, oliy ta’lim muassasalarida futbol to‘garaklarini takomillashtirish

nafaqat talabalarning sport mahoratini oshirish, balki ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jamoaviy hamkorlik, intizom, mas’uliyat va irodaviy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bois futbol to‘garaklarini ta’lim jarayonining uzviy tarkibiy qismi sifatida rivojlantirish va ularning faoliyatini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish muhim pedagogik vazifalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: ITA-PRESS, 2015. – 366 b.
2. Nurimov R.I., Akramov R.A., Iseyev Sh.T., Davletmuratov S.R., Abidov Sh.U. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 155 b.
3. Usmonxo‘jaev T.S., Salomov R.S. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent, 2015. – 366 b.
4. Yusupov N.M., Shermuhamedov A.T., Artiqov A.A., Bektorov O.Yo. Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2015. – 224 b.
5. Isroilov Sh.X., Nurimov Z.R., Abidov Sh.U., Davletmuratov S.R., Karimov A.A. Sport va harakatli o‘yinlar (futbol). Darslik. – Toshkent: Sano-standart, 2017. – 323 b.
6. Kuryazov R. Futbol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2021. – 160 b.
7. Ibragimov A.K. Sport mahoratini oshirish. Darslik. – Toshkent: “BUXORO DETERMINANTI” MCHJning Kamolot nashriyoti, 2024. – 288 b.
8. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent.
9. Mirzaqulov A.G., To‘laganov A.A., Po‘latov S.N. Futbol o‘yin qoidalari va musobaqalarni tashkil etish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2014.
10. Akramov R.A. (umumiy tahrir ostida). Futbol. Darslik. – Toshkent: O‘zDJTI, 2006.
11. Shermatov M., Jo‘rayev Sh. Futbol va uni o‘qitish metodikasi. Darslik.
12. Abdullayev A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (futbol). O‘quv qo‘llanma.
13. Matnazarov O‘.L., Sapayev R.R., Yaqubov A.M. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Darslik.
14. Madaminov A.E. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik.

APPLICATION OF HEART RATE MONITORING FOR ASSESSING THE INTENSITY OF TRAINING LOADS IN SPEED–STRENGTH SPORTS: A CASE STUDY OF COMBAT SPORTS

Shiyan Victor V.
Doctor of science (Education), Professor
Research Laboratory, Lesgaft National State University of
Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia
E-mail: shiyanvv@mail.ru

Abstract

Objective. The purpose of this study was to critically evaluate the effectiveness of heart rate (HR) monitoring as a method for assessing the intensity of sport-specific training loads employed in combat sports.

Materials and Methods. The study involved highly qualified members of the Russian National Karate Team (WKF Kumite). The participants completed three standardized blocks of sport-specific exercises:

(1) repeated high-intensity speed-oriented alactic anaerobic exercises consisting of five maximal-effort bouts separated by one-minute recovery intervals;

(2) a simulated competitive bout with standardized attacking sequences (2 min for female athletes and 3 min for male athletes);

(3) official sparring bouts conducted under WKF competition rules. Peak heart rate was recorded using Polar heart rate monitors, while blood lactate concentration was determined from capillary blood samples. Correlation analysis revealed no statistically significant relationship between post-exercise heart rate and blood lactate concentration ($r = 0.22$).

Results. The findings demonstrated that maximal or post-exercise heart rate values do not adequately reflect either the actual intensity or the metabolic cost of high-intensity sport-specific exercises performed in combat sports. The weak correlation between heart rate and blood lactate concentration confirms the limited applicability of conventional heart rate–based training zones for monitoring predominantly anaerobic exercise.

Conclusions. A linear relationship between heart rate and exercise intensity exists only within a relatively narrow range of predominantly aerobic exercise intensities up to approximately 0.75 of the maximal metabolic rate, (MMR), representing less than 5% of the total spectrum of training loads encountered in combat sports. For the quantification of speed–strength training loads, the cumulative heart rate cost of exercise (including both exercise and recovery periods) is proposed as a more informative physiological indicator, owing to its close association with oxygen demand and the overall energetic cost of exercise.

Keywords: combat sports; heart rate; blood lactate; cumulative heart rate cost of exercise; anaerobic threshold; training load quantification.

Introduction

Heart rate (HR) monitoring systems, particularly wearable devices manufactured by Polar, have become an integral component of contemporary athletic training across a wide range of sports. The concept of heart rate training zones, based on the assumption of a linear relationship between heart rate and exercise intensity, has been extensively adopted for monitoring and prescribing aerobic exercise. This approach has proven highly effective in endurance disciplines such as long-distance running, swimming, road cycling, and cross-country skiing. However, its direct application to speed–strength sports, and especially to combat sports, remains highly controversial from the perspectives of exercise bioenergetics and sports physiology [1,2,3,5,7].

The aim of the present study was to critically evaluate the validity of heart rate monitoring as a method for assessing the intensity of sport-specific training loads performed in combat sports.

It is well established that muscular activity is supported by three major metabolic energy systems that are recruited sequentially as exercise intensity increases: the alactic anaerobic (phosphagen) system, the anaerobic glycolytic system, and the aerobic oxidative system [3–8]. Each energy system is characterized by its own maximal rate of ATP production (power output) and total energy capacity.

If resting metabolic rate is taken as the reference level, the metabolic power available to highly trained athletes extends from resting conditions to approximately 10 times the maximal metabolic rate (MMR) associated with maximal oxygen uptake (VO_2max) [3,5,7,8]. Consequently, the mechanical power generated during a maximal sprint or a rapid series of striking actions may exceed the energy production capacity of the aerobic system by an order of magnitude.

The linear relationship between heart rate and oxygen consumption (VO_2) is maintained only within the predominantly aerobic range of exercise, extending from approximately 110 beats·min^{-1} to the anaerobic threshold (AT). Beyond this point, heart rate reaches a plateau or increases at a substantially lower rate than exercise power output [4,5,7]. Classical submaximal exercise tests, including the PWC_{170} test and the Harvard Step Test, were developed specifically within this linear physiological range, where a heart rate of approximately 170 beats·min^{-1} corresponds to exercise intensity close to the individual's critical power.

However, once exercise intensity exceeds approximately 0.75 MMR, which roughly corresponds to the anaerobic threshold, the linear relationship between heart rate and mechanical power deteriorates. During explosive movements lasting no more than 10–15 seconds, heart rate kinetics are too slow to accurately reflect either the actual power output or the metabolic cost of the exercise [4,6].

Accordingly, the range within which heart rate can be interpreted as a valid indicator of exercise intensity represents no more than approximately 5% of the entire spectrum of training intensities employed in the preparation of elite athletes. In combat sports, where training predominantly consists of repeated short-duration, high-intensity efforts, heart rate monitoring therefore provides only limited information regarding the true physiological demands of exercise.

To experimentally verify this theoretical assumption, a pilot study was conducted during a centralized training camp involving members of the Russian National Karate Team (WKF Kumite). Highly qualified male and female athletes specializing in kumite participated in the investigation.

Materials and Methods

To experimentally verify the proposed theoretical assumptions, a pilot study was conducted during a centralized training camp involving members of the Russian National Karate Team (WKF Kumite). The study included highly qualified male and female athletes specializing in kumite.

The participants completed three standardized blocks of sport-specific training tasks that differed in their predominant metabolic characteristics.

1. Speed-Oriented Sport-Specific Exercise Block (Predominantly Alactic Anaerobic)

Athletes performed five sets of maximal-intensity attacking actions, each lasting 10 s, with 1-min passive recovery intervals between consecutive sets. This exercise protocol simulated repeated explosive actions typically observed during competitive kumite bouts.

2. Simulated Competitive Bout (Mixed Anaerobic–Aerobic Metabolic Profile)

The athletes completed a sequence of standardized technical tasks with a total duration corresponding to official WKF competition rules (2 min for female athletes and 3 min for male athletes). The protocol incorporated regulated pauses consistent with official competition procedures.

The exercise sequence consisted of:

- continuous footwork with a single-hand attack performed every 10 s;
- continuous footwork followed by a two-technique combination (*hand–leg*) every 15 s;
- continuous footwork followed by a three-technique combination (*hand–leg–hand*) every 15 s.

This protocol reproduced the intermittent metabolic demands characteristic of an actual karate bout while ensuring identical external workloads for all participants.

3. Official Competitive Sparring

Each athlete completed two full-contact kumite bouts conducted according to the official World Karate Federation (WKF) competition rules. This protocol was designed to evaluate physiological responses under conditions that closely resembled actual competitive performance.

Immediately after completion of each exercise block, the following variables were recorded:

- peak heart rate (HR) using Polar heart rate monitoring systems;
- capillary blood lactate concentration, measured with a portable Lactate Pro analyzer.

Blood lactate concentration served as the principal biochemical indicator of anaerobic glycolytic metabolism, reflecting the degree of activation of the glycolytic energy system during exercise.

The relationship between heart rate and post-exercise blood lactate concentration was evaluated using correlation analysis. The results of the correlation analysis are presented in Fig. 1.

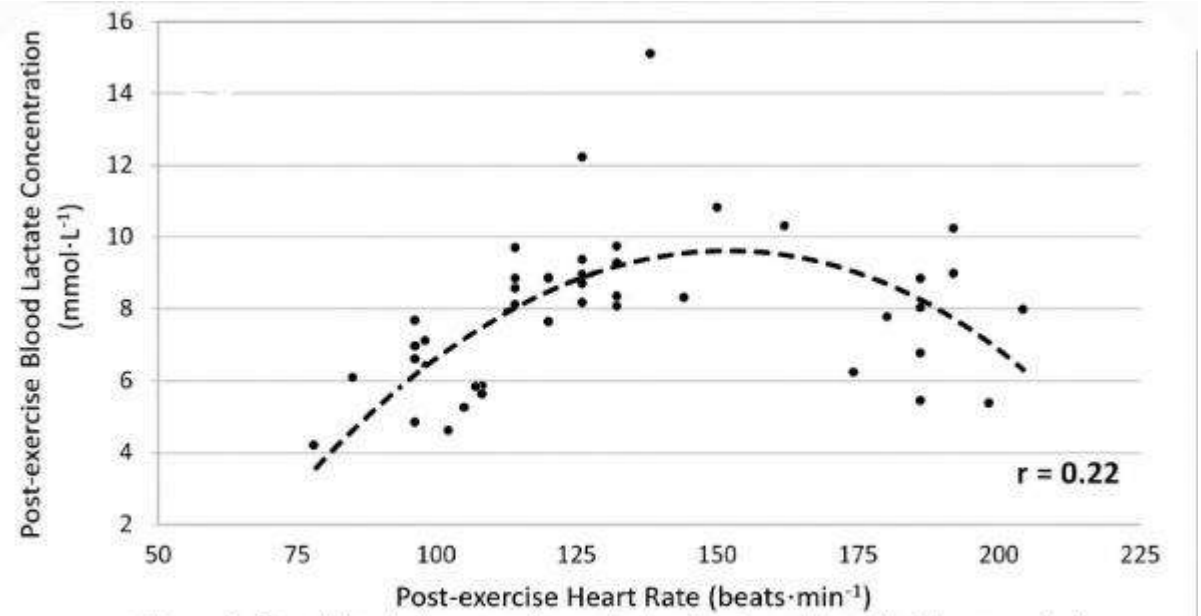


Figure 1. Correlation between post-exercise heart rate and blood lactate concentration as immediate indicators of the intensity of sport-specific exercise in highly qualified karate athletes (r = 0.22).

The strength of the association between these independent physiological variables was assessed using the correlation coefficient (r), with statistical significance determined according to conventional criteria.

Discussion

The findings of the present study can be readily explained from the perspective of contemporary exercise bioenergetics and cardiovascular physiology.

During short-duration explosive exercise, represented by the first experimental protocol, adenosine triphosphate (ATP) resynthesis is supplied predominantly by the phosphagen (alactic anaerobic) energy system. This metabolic pathway operates independently of oxygen delivery and therefore does not require an immediate increase in cardiac output or heart rate. Consequently, heart rate kinetics lag behind the actual metabolic power output, while blood lactate accumulation remains minimal because anaerobic glycolysis contributes only marginally to energy production during efforts of such short duration.

In the simulated competitive bout, exercise intensity fluctuated continuously as high-intensity attacking actions alternated with periods of lower activity and brief recovery. Under these conditions, cardiovascular responses represent an integrated physiological reaction rather than an instantaneous reflection of external workload. Moreover, post-exercise blood lactate concentration depends primarily on the cumulative duration of glycolytic metabolism, which varies substantially among athletes according to their technical style, tactical decisions, and individual physiological characteristics.

During official competitive bouts, interpretation of heart rate becomes even more problematic. In addition to exercise intensity, heart rate is strongly influenced by psychological stress, anticipatory sympathetic activation, hyperventilation, and prolonged isometric muscle contractions associated with maintaining combat posture. These factors substantially increase cardiovascular activity without producing a proportional increase in metabolic energy expenditure. Consequently, elevated heart rate values during competition cannot be interpreted as a direct measure of exercise intensity.

Collectively, these physiological mechanisms explain the weak correlation observed between post-exercise heart rate and blood lactate concentration in the present study. The findings demonstrate that the predictive value of heart rate monitoring, which has been well established for continuous aerobic exercise, decreases markedly during intermittent, high-intensity activities that rely predominantly on anaerobic energy metabolism. Therefore, conventional heart rate–based

training zones should not be considered an appropriate method for quantifying sport-specific training loads in combat sports or other speed–strength disciplines.

A more physiologically valid alternative is provided by the concept of the cumulative heart rate cost of exercise, which integrates cardiovascular activity throughout both the exercise period and the subsequent recovery phase.

According to this concept, the heart rate cost of exercise represents the total number of heartbeats accumulated during exercise (exercise heart rate cost) together with those recorded during recovery until heart rate returns to a predetermined reference level (recovery heart rate cost). Their sum constitutes the cumulative heart rate cost of exercise, an integral physiological index that has been shown to correlate closely with oxygen demand and the total energetic cost of physical work.

The physiological rationale for this approach is based on the well-established relationship between cumulative cardiac output and whole-body oxygen consumption. Although heart rate may underestimate the metabolic demands of brief maximal exercise, the excess post-exercise oxygen consumption (EPOC) that follows anaerobic work requires sustained cardiovascular activity during recovery. Consequently, inclusion of the recovery period enables a substantially more accurate estimation of the overall metabolic cost of exercise than heart rate measured during exercise alone.

Previous investigations in competitive swimming and other sports have demonstrated that the cumulative heart rate cost reproduces the fundamental physiological relationships observed for oxygen demand, increasing systematically with both exercise intensity and maximal exercise duration. This evidence supports its application as a universal quantitative indicator of training load across exercises with different metabolic characteristics.

Recognition of the limited validity of instantaneous heart rate measurements for monitoring anaerobic exercise has important practical implications. Training control in combat sports, team sports, sprint events, and weightlifting should shift from exclusive reliance on conventional heart rate zones toward an integrated monitoring strategy that combines cumulative heart rate cost with selected biochemical markers of metabolic stress.

Such an approach provides a substantially more accurate assessment of the physiological demands imposed by sport-specific exercise and allows coaches to optimize training load prescription while reducing the risk of both excessive fatigue and insufficient training stimulus.

Conclusions

The present study demonstrates that the use of peak or instantaneous heart rate (HR) as the primary indicator for assessing the intensity of sport-specific training loads in combat sports is methodologically inadequate. The weak correlation observed between post-exercise HR and blood lactate concentration
($r = 0.22$) indicates that heart rate reflects only a limited proportion of the actual metabolic demands imposed by high-intensity intermittent exercise.

The findings confirm that the well-established linear relationship between HR and exercise intensity is restricted to predominantly aerobic exercise performed below the anaerobic threshold. Once exercise intensity exceeds approximately 75% of the maximal metabolic rate (MMR), cardiovascular responses no longer accurately reflect either mechanical power output or the energetic cost of exercise. Consequently, conventional heart rate–based training zones cannot be considered an appropriate tool for monitoring anaerobic and speed–strength training loads.

The concept of the cumulative heart rate cost of exercise, which incorporates cardiovascular responses during both exercise and recovery, provides a more physiologically valid approach to training load quantification. Because this integral indicator closely reflects oxygen demand and total energy expenditure, it represents a more reliable criterion for evaluating the physiological impact of sport-specific exercise across a broad range of metabolic conditions.

The proposed approach may contribute to improving training load monitoring and optimizing the management of athlete adaptation during the preparation of highly qualified competitors in combat sports.

Practical Implications

The findings of the present study have several practical implications for coaches and sport scientists involved in the preparation of athletes participating in combat sports and other speed–strength disciplines.

First, relatively low heart rate values recorded immediately after repeated explosive efforts should not be interpreted as evidence of insufficient exercise intensity. Although cardiovascular responses may appear moderate, the metabolic cost of such exercise can be substantial and becomes more evident during the recovery period. Consequently, exclusive reliance on conventional heart rate training zones may result in inaccurate evaluation of training load.

Second, modern heart rate monitoring systems enable automatic calculation of the cumulative number of heartbeats over any selected time interval. It is therefore recommended to record the heart rate cost both during exercise and throughout recovery, for example until heart rate decreases to approximately 120 beats·min^{-1}. Monitoring the cumulative heart rate cost over successive microcycles and mesocycles provides a more objective assessment of athlete adaptation than instantaneous heart rate measurements alone.

Third, during the most demanding phases of the annual training cycle, training load monitoring should be based on an integrated assessment combining cardiovascular indices with selected biochemical markers, including blood lactate concentration, urea, and creatine kinase activity. Such a multidimensional monitoring strategy allows more accurate evaluation of both the physiological and metabolic consequences of training.

Finally, assessment of the acute effects of sport-specific exercise should distinguish clearly between predominantly aerobic and predominantly anaerobic training tasks. Different physiological mechanisms govern cardiovascular responses under these conditions, and therefore different monitoring approaches are required to ensure valid evaluation of exercise intensity.

References

1. Aleksandrova, V.A., & Shiyan, V.V. (2012). Assessment of the intensity of the Latin American competitive dance program using heart rate indicators. *Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 5(87), 7–10.
2. Andreev, V.M., Matveeva, E.A., Sytnik, V.I., & Ratishvili, G.G. (1974). Assessment of training load intensity in judo. In *Sport Wrestling: Annual Collection* (pp. 13–16). Moscow: Fizkultura i Sport.
3. Volkov, N.I., Popov, O.I., Saveliev, I.A., & Samborsky, A.G. (2003). Heart rate criteria for estimating the energetic cost of exercise. *Human Physiology*, 29(2), 91–97.
4. Karpman, V.L., & Belotserkovsky, Z.B. (1974). *Assessment of Physical Working Capacity in Athletes.* Moscow: Fizkultura i Sport.
5. Maksimov, M.N. (2004). *Quantification of Training Loads Based on Heart Rate Characteristics in Competitive Swimming* (Candidate of Pedagogical Sciences Dissertation). Moscow.
6. Farfel, V.S. (1960). *Physiology of Sport.* Moscow: Fizkultura i Sport.
7. Hassani Ali. (2005). *Quantification of Physical Training Loads Using Heart Rate Criteria* (Candidate of Pedagogical Sciences Dissertation). Moscow.
8. Shiyan, V.V., & Orlov, Y.L. (2018). Physiological characteristics of the manifestation and development of special endurance in highly qualified karate (kumite) athletes. In *Proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference "Martial Arts and Combat Sports: Science, Practice, Education"* (pp. 26–32). Moscow.

YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING MUSOBAQA SAMARADORLIGINI TA'MINLOVCHI NEYRODINAMIK VA VEGETATIV MEXANIZMLAR

J.M.Ishtayev
O'zDJTSU,pedagogika fanlari doktori (DSc),professor

Annotatsiya:

Ushbu tezisda oliy toifali sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligiga ta'sir etuvchi markaziy asab va avtonom regulyatsiya mexanizmlari tahlil qilingan. 10 ta turli sport turidan 300 nafar oliy toifali sportchi (MS, MSMK, XDS) ishtirokida o'tkazilgan kompleks tadqiqotda sensomotor reaksiyalar tezligi hamda yurak ritmi variabelliligi (HRV) ko'rsatkichlarining musobaqa bardoshligini belgilashdagi roli va ularni diagnostika qilish masalalari chuqurlashtirilgan statistik tahlillar orqali yoritilgan.

Kalit so'zlar: psixofiziologik mexanizmlar, musobaqa samaradorligi, sensomotor reaksiya, yurak ritmi variabelliligi, stress indeksi, oliy toifali sportchilar.

Dolzarblik: Zamonaviy sportda jismoniy va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yetakchi atletlarda deyarli tenglashgan sharoitda, musobaqalar taqdirini markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlari hamda ruhiy-emotsional barqarorlik hal qilmoqda. Musobaqa stressi va yuqori mas'uliyat sharoitida sportchining tezkor hamda aniq qaror qabul qilishi psixofiziologik jarayonlarning mukammalligiga bevosita bog'liqdir.

Tadqiqot maqsadi: Oliy toifali sportchilarning musobaqa samaradorligiga ta'sir etuvchi neyrodinamik va vegetativ regulyatsiya ko'rsatkichlarini aniqlash hamda ularning o'zaro aloqadorligini ko'p omilli matematik-statistik tahlil orqali baholash.

Metodlar va tashkil etish: Tadqiqotda oliy toifali (O'zbekiston Sport ustasi, Xalqaro darajadagi sport ustasi, Xizmat ko'rsatgan sportchi) n = 300 nafar sportchi ishtirok etdi. Qamrab olingan 10 ta sport turi: boks, dzyudo, erkin kurash, yengil atletika, suzish, baydarka va kanoeda eshkak eshish, og'ir atletika, shaxmat, qilichbozlik, basketbol (har bir sport turidan 30 nafardan). Sensomotor reaksiyalar ko'rsatkichlari va asab jarayonlarining labilligi tepping-test hamda kompyuterlashtirilgan psixofiziologik majmualar orqali o'rganildi. Vegetativ ko'rsatkichlar va stress darajasi yurak ritmi variabelliligi (HRV) tahlili orqali baholandi.

Natijalar va ularning muhokamasi: n = 300 nafar oliy toifali sportchilar o'rtasida o'tkazilgan kompleks psixofiziologik monitoring natijalari musobaqa samaradorligini belgilovchi yetakchi omillarni aniqlash imkonini berdi. Musobaqada g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilar (n1 = 184) hamda kutilgan natijani ko'rsata olmaganlar (n2 = 116) o'rtasida statistik ishonchli farqlar aniqlandi ($p < 0.001$).

1. Sensomotor ko'rsatkichlar: Samarali guruhda murakkab ko'rish-harakat reaksiyasi (MKHR) vaqti 194.2 ± 5.1 ms ni, differensiyalash reaksiyasi esa 218.6 ± 6.3 ms ni tashkil etdi (insamarali guruhda tegishlicha: 232.4 ± 7.8 ms va 265.1 ± 8.9 ms). Tepping-test tahliliga ko'ra, birinchi guruh vakillarining 78.2% ida asab tizimining kuchli turi (konusimon va barqaror tip) kuzatildi.

2. Vegetativ regulyatsiya (HRV): Muvaffaqiyatli sportchilarda musobaqa oldi vegetativ balans ko'rsatgichi (LF/HF = 1.15 ± 0.18) optimal darajada bo'lib, avtonom va markaziy boshqaruv zanjirlari o'rtasidagi moslashuvchanlikni ko'rsatdi. Stress indeksi (SI) ularda 92.4 ± 11.2 sh.b. ni tashkil etdi. Salbiy natija ko'rsatgan guruhda esa yaqqol sympathicotonia (SI = 278.5 ± 24.6 sh.b.) va RMSSD ko'rsatkichining keskin pasayishi (16.4 ± 2.8 ms) qayd etildi, bu esa markaziy regulyatsiya mexanizmlarining o'ta zo'riqqanligini (distress) anglatadi.

3. Sport turlari bo'yicha spetsifik xususiyatlar:

• Yakka kurashlar (boks, dzyudo, erkin kurash): MKHR vaqti va impulsivlikni jilovlash darajasi (Sensorimotor ritm) musobaqa natijasini 42% holatda belgilab berdi.

• Situativ va taktik turlar (shaxmat, basketbol, qilichbozlik): Diqqatning ko'chuvchanligi va Alfa-ritm assimetriyasi yetakchi omil bo'lib chiqdi.

Tsiklik va kuch-quvvat turlari (suzish, eshkak eshish, yengil va og'ir atletika): HRV

(RMSSD va Total Power) hamda vegetativ tiklanish tezligi 54% dispersiya aniqligida musobaqa chidamliligini bashorat qildi.

Xulosa: Oliy toifali sportchilarning musobaqa samaradorligi markaziy asab tizimining yuqori labilligi hamda vegetativ regulyatsiyaning zaxira imkoniyatlariga tayangan holda shakllanadi. HRV va sensomotor monitoring natijalari musobaqa oldi va davomidagi psixofiziologik holatni aniq prognoz qilish va mashg'ulot jarayonini korreksiyalash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Mahin Etemadi Niaa, Mohammad Ali Besharata. Comparison of athletes’ personality characteristics in individual and team sports. Procedia Social and Behavioral Sciences 5 (2010) 808–812) sciencedirect.com
2. Krasmik, Y., Aimaganbetova, O., Iancheva, T. et al. Motivational determinants of athletes’ self-realisation depending on their professional qualification. BMC Psychol 12, 416 (2024). bmcpsychology.biomedcentral.combmcpsychology.biomedcentral.com.
3. Dongyue Wei, Jiajie Xue and Bingbing Sun. Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience. original research article. Frontiers in Psychology., 29 August 2025. Sec. Sport Psychology. Volume 16 - 2025. frontiersin.orgresearchgate.net
4. 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.
5. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.

MUSOBAQA STRESSI SHAROITIDA OLIY TOIFALI SPORTCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK HOLATINI BIOQAYTA ALOQA TEXNOLOGIYALARI ORQALI KORREKSIYALASH

J.M.Ishtayev
O‘zDJTSU,pedagogika fanlari doktori (DSc),professor

Annotatsiya:

Tezisda oliy toifali sportchilarning musobaqa oldi ruhiy-emotsional zo‘riqishi va salbiy stress holatlarini bioqayta aloqa (BOK) usullari yordamida korreksiyalash imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. 10 ta sport turi bo‘yicha n = 300 nafar oliy toifali sportchilar (MS, MSMK, XDS) tajribasiga tayangan holda psixofiziologik regulyatsiya mexanizmlarini optimallashtirish hamda ularning musobaqaga tayyorgarlik sifatini oshirish usullari taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: musobaqa stressi, bioqayta aloqa, BOK-terapiya, self-regulyatsiya, Alfa-ritm, psixofiziologik korreksiya.

Dolzarblik: Yuqori mas’uliyatli musobaqalar oldidan yuzaga keladigan psixofiziologik disbalans va xavotirlik darajasining ortishi hatto oliy toifali sportchilarning ham texnik-taktik mahoratini to‘liq namoyon etishiga to‘sqinlik qiladi. An’anaviy psixologik tayyorgarlik usullari har doim ham tezkor samarani bermaydi, bu esa apparat-dasturiy korreksiya va neyro-trening usullarini amaliyotga joriy etishni talab etadi.

Tadqiqot maqsadi: Musobaqa stressi sharoitida 10 ta sport turi bo‘yicha oliy toifali sportchilarning psixofiziologik ko‘rsatkichlarini bioqayta aloqa (Biofeedback) va neyro-trening texnologiyalari orqali korreksiyalash samaradorligini asoslash.

Metodlar va tashkil etish: Tadqiqotda 10 ta sport turi (boks, dzyudo, erkin kurash, yengil atletika, suzish, eshkak eshish, og‘ir atletika, shaxmat, qilichbozlik, basketbol) bo‘yicha n = 300 nafar oliy toifali sportchi teng 2 guruhga bo‘lindi: tajriba (n1 = 150) va nazorat (n2 = 150). Tajriba guruhi sportchilari bilan 10-12 seansdan iborat HRV-biofeedback va EEG-Alfa-ritm treninglari o‘tkazildi. Nazorat guruhi esa faqat an’anaviy psixologik suhbat va mashg‘ulotlar bilan cheklandi.

Natijalar va ularning muhokamasi: Bioqayta aloqa (Biofeedback / BOK) texnologiyalari va EEG-Alfa-treninglarining n = 300 nafar oliy toifali sportchilar psixofiziologik holatiga ta'sirini baholashda tajriba (n1 = 150) va nazorat (n2 = 150) guruhlari ko‘rsatkichlari dinamikasi qiyoslandi.

1. Psixo-emotsional va neyrodinamik dinamika: 12 seanslik HRV/EEG-BOK kursidan so‘ng tajriba guruhida reaktiv (situativ) xavotirlik darajasi Spilberger-Xanin shkalasi bo‘yicha dastlabki 49.4 ± 2.1 balldan 31.8 ± 1.2 ballgacha ($p < 0.001$) pasaydi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich deyarli o‘zgarmadi (48.8 ± 2.3 balldan 45.2 ± 2.0 ballgacha).

2. Neyrofiziologik va EEG o‘zgarishlar: Tajriba guruhida bosh miya ensa va teshali sohalarida tinch holatdagi Alfa-ritm quvvati (8-13 Hz) spektral tahlilga ko‘ra 28.4% ga oshdi ($p < 0.01$). Bu esa sportchining musobaqa oldi optimal tayyorgarlik holati'ga kirish vaqtini o‘rtacha 2.5 barobarga qisqartirdi.

3. Vegetativ va yurak ritmi ko‘rsatkichlari: BOK-trening o‘tkazilgan sportchilarda parasimpatik modulyatsiya ko‘rsatgichi RMSSD 24.2 ± 3.1 ms dan 41.5 ± 3.8 ms ga ko‘tarildi, Stress indeksi (SI) esa 245 ± 18 sh.b. dan 108 ± 9 sh.b. gacha normallashdi.

4. Musobaqa faoliyati samaradorligi: Psixofiziologik korreksiya kursi o‘tilgandan so‘ng o‘tkazilgan musobaqalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning rejalashtirilgan model xarakteristikalarini va taktik topshiriqlarni aniq bajarish koeffitsienti 86.4% ni tashkil etdi (nazorat guruhida 71.2%).

Xulosa: Bioqayta aloqa texnologiyalariga asoslangan psixofiziologik treninglar oliy toifali sportchilarning o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantiradi, musobaqa stressining salbiy ta'sirini neytrallashtiradi va musobaqa faoliyati samaradorligini ishonchli ravishda oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qurbonov G‘.R. (2023). “Voleybolchilarning sakrab ijro etiladigan texnik usullarini shakllantirishda jismoniy sifatlarning o‘rni.” O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 21-son, 2023.

2. Ishtayev J.M., Gapparov Z. (2022). Development of explosive ability in schoolchildren (on the example of 10-11 grades). Eurasian Journal of Law, Finance and Applied Sciences, 2(2), 56-59.

3. Rodríguez-Rosell D., Mora-Custodio R., Franco-Márquez F., Yáñez-García J.M., González-Badillo J.J. (2017). Traditional vs. Sport-Specific Vertical Jump Tests. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(1), 196–206

4. 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.

5. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.

6. 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.

PARA BADMINTONCHILARNI SPORT O‘QUV-MASHG‘ULOTLARIDA TEXNIK HARAKATLARINI BOHOLASHNING ILMIY NAZARIY MUAMMOLARI

E.A.O‘rinboyev,
p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
R.A. Lutfullina
Adaptiv jismoniy tarbiya va para sport kafedrasi o’qituvchisi

Anotoratsiya. Ushbu maqolada para badminton bilan shug‘ullanuvchi sportchilarga kutilmagan signalning o‘zi noma’lum tezlikda noma’lum yo‘nalishga harakat bilan javob berish

jaryonlari oshiruvchi o‘yinlar. Maxsus texnik harakatga xos mashqlar va butun tana mushaklari uchun belgilangan mashqlar o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtrish samarodligi haqida ko‘rastib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Harakat, texnika, taktika, nozologiya, charchoq, URM,MJT, funksiya, metod, metodologiya.

Kirish. Dunyoda bugungi kunda tayach-harakat apparati, amputasiya va karlik xos shikastlangan shahslarni paralimpiya sport turlariga yo‘naltirish, tanlab olish, saralash hamda mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazishning zamonaviy yo‘nalishlarini izlab topish, tayyorgarlikning turli bosqichlarida yuklamalarni optimallashtirish talabini qo‘ymoqda. O‘zbekistonda paralimpiya sportini rivojlantirish, imkoniyati cheklangan insonlar uchun teng imkoniyatlarni ta’minlash borasida salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Qarorida nogironligi bo‘lgan shaxslarning sport bilan shug‘ullanishi uchun shart-sharoitlarni kengaytirish va ularni sport tadbirlariga yanada kengroq jalb etishga qaratganligi [2021-yil 18-may PQ-5114-son], 2025-yil 8-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o‘yinlariga o‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-221-son, Qarori imzolaganligi ushbu sport turlarini rivojlanishiga zamin yaratib bermoqda. Paralimpiya o‘yinlarining bir qismi bo‘lib, uzoq tarixga ega bo‘lsada, uning rivojlanishi notekis edi. Ba‘zi mamlakatlarda ushbu sport turlari bilan shug‘ullanadigan sportchilar sonining tez o‘sishi kuzatilmoqda, boshqalarida esa ushbu sport turlari esa endi rivojlanmoqda.

Maqsad va vazifalar. para badminton bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning mashg‘ulot jarayonini tashkillashtirish va shakllantirishdan iborat.

tayanch-harakat apparati shikastlangan para badmintonchilarga mashg‘ulotlarini tashkil qilish;

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. O‘quv mashg‘ulotni uch qismga bo‘lib tashkillashtirish kabi metodik o‘rganishni amalga oshirish maqsadga muvofiq. Para badmintonchining nozologiyasiga qarab mashg’ulotning davomiyligi bir xil.

Mashg’ulotning tayyorgarlik qismida para badmintonchilarning tanasining har xilligi va bosqichma-bosqich rivojlanish vositasi yukning ortib borishi bilan ta’minlaydi, asosiy qismda esa texnik mahoratini ishlab chiqishga bag‘ishlangan va yakuniy qismda guruxlardan ijobiy hissiy chiniqishni ta’minlaydi, o‘rganilgan texnik harakatni mustahkamlaydi va uni baholash va yangi vazifalarga o‘tkazish uchun sharoit yaratadi. Harakat yukining cho‘qqisi o‘quv mashg‘ulot oxirida emas, balki o‘quv mashg‘ulotning birinchi uchdan bir qismi ohirida bo‘lishi kerak.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Har bir o‘quv mashg‘ulot umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish boshlanishi va mashg‘ulot jarayonini boshqarish ma’suliyatini his qilish va juda zarur ekanligi bilish kerak. Tayanch-harakat apparati shikastlangan para badmintonchilarga tayyorgarlik mashqlarning umumiy soni 10-15 minutni tashkil qilish lozim. O‘quv mashg‘ulotning asosiy qismida fazoda harakatlanish, tabiatda oddiy, tez-tez zo‘riqish va mushaklar bo‘shashishi bilan bog‘liq dinamik mashqlar taklif yetiladi. Katta mushak guruhlarining ishiga asoslangan harakatlar tayanch-harakat apparati shikastlanganlar uchun mos keladi, egilishlar, burilishlar, turli hil shungan o‘xshash harakatlar va boshqalar. Para badminton o‘yin harakterdagi mashqlar bular: Para badminton o‘ynaganda, asosiy mo‘ljal olishning eng yaxshi tarzda bajarish uchun maydon bo‘ylab harakatlanishning ma’lum bir tezlikka erishishdir.

Para badmintonda o‘yin holatida oddiy va murakkab reaktsiyalar farqlanadi: Oddiy reaktsiya deganda, oldindan ma’lum bo‘lgan signalga, ma’lum bo’lgan harakat bilan javob berish vaqti tushuniladi. Para badminton o‘ynashda oddiy reaktsiya tezligini oshirish uning murakkab reaktsiyasini yaxshilash uchun asosdir, ya’ni kutilmagan signalga oldindan ma’lum bo‘lgan harakat bilan reaksiyaga kirishish vaqti.

Murakkab reaktsiya deganda Para badmintonda kutilmagan signalning o‘zi noma’lum tezlikda noma’lum yo‘nalishga harakat bilan javob berish vaqti tushuniladi. Maxsus texnik harakatga xos mashqlar va butun tana mushaklari uchun belgilangan mashqlar o‘quv

mashg‘ulotning asosiy qismidir. Ushbu sport turiga qiziqtirish uchun hizmat qiladi. Odatda o‘quv mashg‘ulot oldindan anglangan tanish va doimiy ravishda o‘zlashtirib kelinayotgan mashqlar bilan boshlanadi.

Para badminton o‘yin-uslubiy mashg‘ulotlarining tashlik qilish samaradorlik ko‘rsatqichlari:

Mashg’ulotni tashkil qilish	**Asosiy maqsad**	**Qo’llanilgan o’yinlar**	**Samaradorlik natijalari (%)**	**Eslatma**
Kirish tayorgarlik	Badminton maydoniga moslashish o‘rganuvchi egiluvchan mashqlarni bajarish, asosiy harakatlarga kirishish.	“Volanni uqoriga otish va ilib olish ”, “uchayotgan sharni setkadan oshirib otkazish”,	Muhum ish 87% ishtirokchi raketkani harakatlantirish volanni nazorat qilishni o’zlashtirdi	O’yinda texnik holatlarni boshqarishda psixologik to’siqlar kamaydi
Asosiy texnik elementlarni o’rgatish	Qo‘l va gavda harakatlari, nafas olishni tartibga solish, koordinatsiya.	“quvib et”, “hamma o‘z joyiga”, “Sevimli to’pim”, “kim uzoqqa sakraydi”	91% bolalar harakat-larni to’g’ri bajara boshladi	Texnikani bosqichma-bosqich, osondan qiyinga, individual o‘zlashtirish
Texnik elementlarni chuqurlashtish	Para badminton uslublari, kaloskani harakatlantishi va kuchni rivojlantiruvchi mashqlar, musobaqabaviy holatlar	“yuqorida koptok”, “imitasiya oyinlari”, “Quv-lashmachoq”, estafetalar	82% kamida texnik uslubini to’g’ri bajara oldi.	Musobaqaviy ruhda mashg’ulotlar ijobiy raqobatni shakllan-tirdi
Mashg’ulotni yakunlash	Qayta tiklovchi mashqlar	Nafas olib va chiqarish harakatlari	Tana qismlar uchun mashqlar	

Ushbu jadval para badminton mashg‘ulotlarining o‘yin-uslubiy shaklda tashkil etilishi va ularning samaradorlik ko‘rsatkichlarini aks ettiradi. Unda mashg‘ulot jarayoni bosqichma-bosqich rejalashtirilgani, har bir bosqichning aniq maqsadi, qo‘llanilgan o‘yinlar hamda erishilgan natijalar foiz ko‘rinishida bayon etilgan. Kirish tayyorgarlik bosqichida jismoniy imkoniyati cheklangan para badminton maydoniga moslashtiriladi, egiluvchanlik mashqlari bajariladi va asosiy harakatlarga kirishish ta’minlanadi. Bu jarayonda o‘yin elementlari orqali raketkani to‘g‘ri harakatlantirish va volanni nazorat qilish ko‘nikmalari shakllantirilgan bo‘lib, natijada ishtirokchilarning 87%i ushbu ko‘nikmalarni o‘zlashtirgani qayd etilgan. Shuningdek, o‘yin davomida texnik holatlarni boshqarishda psixologik to‘siqlar kamaygani kuzatilgan.

Asosiy texnik elementlarni o‘rgatish bosqichida qo‘l va gavda harakatlarini muvofiqlashtirish, nafas olishni tartibga solish hamda umumiy koordinatsiyani rivojlantirishga e’tibor qaratilgan. O‘yinlar yordamida bolalarning 91 % harakatlarni to‘g‘ri bajara boshlagani aniqlangan. Bu jarayonda texnika bosqichma-bosqich, osondan qiyinga tamoyili asosida hamda individual yondashuv orqali o‘rgatilgani samaradorlikni oshirgan. Texnik elementlarni chuqurlashtirish bosqichida esa para badminton uslublari, aravachani (kolyaskani) harakatlantirish va burilishlar,

musobaqaviy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalari mustahkamlangan. Natijada ishtirokchilarning 82% texnik usullarni to‘g‘ri bajarishga erishgan. Musobaqa shaklidagi

mashg‘ulotlar ijobiy raqobat muhitini shakllantirib, sportchilarning faolligini oshirgan. Mashg‘ulot yakunida esa qayta tiklovchi mashqlar, xususan nafas olish va chiqarish harakatlari orqali organizmni tinchlantirish va tiklash jarayoni amalga oshirilgan. Umuman olganda, jadval para badminton mashg‘ulotlarini o‘yin asosida tashkil etish yuqori samaradorlik berishini va jismoniy hamda psixologik rivojlanishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini namoyon etadi.

Xulosa: tayanch-harakat apparati shikastlangan para badmintonchilarning harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish xususiyatlarini o‘rganib chiqib, para badminton nazariyasi va uslubiyati fani orqali ularning rivojlanish metodologiyasini xarakterlaydi. O‘quv mashg‘ulotlarni to‘g‘ri taqsimlash va ularni tizimli ishlab chiqish yuqorida ko‘rsatilgan amaliy tavsiyalarga tayanish kerakligi alohida e’tiborga olish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari. Monografiya – T.: 2020 y.

2. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarni sport mashg‘ulotlariga moslashishi. O‘quv uslubiy qo‘llanma – T.: 2014 y.

3.Mirjamolov M.X., Svetlichnaya N.K., Yunusov S.A. Paralimpiya tarixi va o’yin qoidalari. O‘quv uslubiy qo’llanma – T.: 2019 y.

4. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o‘yin qoidalari o’quv uslubiy qo’llanma Ch.:”Axborot-press”nashriyoti, 2019.

5.Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебник. Ташкент: “O‘ZKITOBSAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI”, 2021. – 232 С.

6. Светличная Н.К. Методология программирования занятий адаптивной двигательной рекреацией // Теория и методика физической культуры (Казахстан). – 2025. – №3(81). – С. 58-64. DOI: 10.48114/2306-5540_2025_3_58. ISSN 2306-5540 (Print). ISSN 2788-8894 (Online).

UNIVERSITY STUDENTS’ VIEWS ON FIFA’S CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF WORLD FOOTBALL

I.I. Saidov
Professor, Department of Sport theory and metodology
Bukhara State University
Email: izzattilosaidov@gmail.com
Izzatilloyeva Saidabonu Fayzullo qizi
BukhSu,2nd-year student majoring in Physical Education

Abstract: This study aims to determine university students’ views on FIFA’s contribution to the development of world football. A survey model was used in the research. The “FIFA and World Football Development Perception Scale,” developed for the purposes of this study, was employed as the data collection tool. According to the findings, students generally evaluated FIFA’s contribution positively in the areas of international competition, football promotion, referee and coaching education, youth development, and the globalization of football. No statistically significant difference was found in the overall scale scores according to gender. However, a statistically significant difference was observed according to students’ level of football participation. In conclusion, the participants were found to have a generally high awareness of FIFA’s institutional role in the development and global organization of football.

Keywords: FIFA, World Football, Football Development, University Students, Sports Management

Introduction

Football is one of the most widespread sports in the world and has become an important social, cultural, and economic phenomenon. Its appeal extends beyond competition, as it

contributes to social interaction, national identity, international communication, and the development of a common sports culture. The sustainable development of football depends not only on athletes and clubs, but also on the effectiveness of national and international governing institutions. The Fédération Internationale de Football Association (FIFA) is the principal international organization responsible for the global administration and regulation of football. Through international tournaments, development programs, educational activities, technical standards, and institutional cooperation, FIFA influences the organization and direction of football in different regions. Its decisions affect national federations, clubs, coaches, referees, athletes, supporters, and sports administrators. One of FIFA's most visible functions is the organization of international competitions. Major tournaments bring together countries from different cultural and geographical regions and contribute to the worldwide popularity of football. These events also support the exchange of sporting knowledge, the development of competitive standards, and the strengthening of international communication through sport [1].

FIFA also plays an important role in technical and educational development. Coaching courses, referee education, youth football projects, women's football initiatives, infrastructure support, and football administration programs are designed to improve the quality and accessibility of the game. These activities help national associations develop more systematic structures and provide opportunities for individuals to participate in football at different levels. At the same time, FIFA is frequently discussed in relation to governance, transparency, financial management, fair play, and social responsibility. Therefore, evaluating FIFA only through international tournaments would be insufficient. Its institutional role should also be examined through its contribution to education, youth development, equality, ethical management, and the sustainable growth of football [2].

University students, particularly those studying physical education, sports sciences, and sports management, are expected to develop informed opinions about international sports organizations. Their views are important because many of them may work in the sports sector as teachers, coaches, administrators, referees, or researchers. Determining their perceptions can reveal which aspects of FIFA's activities are well understood and which areas require further academic discussion. In this context, the present study aims to determine university students' views on FIFA's contribution to the development of world football [3].

The research questions are as follows:

What are university students' views on FIFA's contribution to the development of world football?

Do these views differ significantly according to gender and level of football participation?

Method

In this section, information about the research model, study group, data collection tool, and data analysis procedures used in the study is presented.

Research Model

In this study, a survey model was employed to determine university students' views on FIFA's contribution to the development of world football. Survey models aim to describe an existing situation as it is and are commonly used to identify the opinions, attitudes, and perceptions of a specific group without manipulating the research environment [4].

Study Group

The study group consists of 20 university students enrolled in physical education and sport-related programs. Participants were selected through convenience sampling. The group included students with different levels of active participation in football, allowing the study to compare perceptions according to practical football experience.

Table 1.

Distribution of University Students by Gender and Football Participation Level (n = 20)

Participation Level	Female (f)	%	Male (f)	%	Total (f)	%
No Regular Participation	3	15.0	2	10.0	5	25.0
Recreational Participation	3	15.0	2	10.0	5	25.0
University/Amateur Team	2	10.0	3	15.0	5	25.0
Licensed/Competitive	2	10.0	3	15.0	5	25.0
Total	**10**	**50.0**	**10**	**50.0**	**20**	**100.0**

As shown in Table 1, the study group consists of 20 university students, with an equal distribution of female (50%) and male (50%) participants. The participants are also evenly distributed across four football participation levels, with 25% in each category.

Data Collection Tool

The "FIFA and World Football Development Perception Scale" was prepared as a model data collection tool for this study. The scale consists of 30 items grouped under six sub-dimensions: international competitions, youth football development, coaching and referee education, women's football and inclusion, governance and fair play, and globalization and promotion. Responses were recorded on a five-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Higher scores indicate a more positive perception of FIFA's contribution to world football.

Data Analysis

Descriptive statistics, including mean and standard deviation, were used to summarize the participants' responses. Independent-samples t-tests were used to compare scores according to gender. For football participation level, one-way analysis of variance was used. The significance level was accepted as $p < 0.05$.

Findings and Interpretation

In this section, the mean and standard deviation values obtained from the sub-dimensions and the overall scale are presented. Since the number of items in each sub-dimension is equal, average scores were calculated directly and expressed on a five-point scale.

Table 2.

Descriptive Statistics of Students' Views on FIFA's Contribution (n = 20)

Sub-Dimensions	N	Mean ± SD
International Competitions	20	4.58 ± 0.44
Youth Football Development	20	4.32 ± 0.53
Coaching and Referee Education	20	4.41 ± 0.49
Women's Football and Inclusion	20	4.26 ± 0.57
Governance and Fair Play	20	3.88 ± 0.62
Globalization and Promotion	20	4.63 ± 0.42
Total	**20**	**4.35 ± 0.39**

According to Table 2, university students reported generally high scores across all sub-dimensions. The highest mean score was observed in the globalization and promotion dimension, followed by international competitions and coaching and referee education. The lowest mean score was found in the governance and fair play dimension. These findings suggest that students strongly recognize FIFA's contribution to the worldwide visibility and organization of football, while they evaluate institutional governance and fair play more cautiously. The overall mean score indicates a positive perception of FIFA's contribution to world football [4].

Table 3.

Comparison of Students' Views on FIFA's Contribution by Gender (n = 20)

Sub-Dimensions	Gender	Mean ± SD	t	p
International Competitions	Female	4.61 ± 0.39	0.31	0.76
	Male	4.55 ± 0.48		
Youth Football Development	Female	4.36 ± 0.47	0.35	0.73
	Male	4.28 ± 0.59		
Coaching and Referee Education	Female	4.45 ± 0.43	0.37	0.72
	Male	4.37 ± 0.55		
Women's Football and Inclusion	Female	4.38 ± 0.48	0.96	0.35
	Male	4.14 ± 0.64		
Governance and Fair Play	Female	3.92 ± 0.58	0.28	0.78
	Male	3.84 ± 0.68		
Globalization and Promotion	Female	4.66 ± 0.37	0.32	0.75
	Male	4.60 ± 0.47		
Total	**Female**	**4.40 ± 0.34**	**0.57**	**0.58**
	Male	4.30 ± 0.44		

According to Table 3, no statistically significant differences were found between female and male students in any of the sub-dimensions or in the overall scale ($p > 0.05$). Although female students had slightly higher mean scores in most dimensions, these differences were not statistically significant. This indicates that gender does not play a determining role in students' perceptions of FIFA's contribution to the development of world football.

Discussion, Conclusion, and Recommendations

In this study, which examined university students' views on FIFA's contribution to the development of world football, participants generally expressed positive opinions across all dimensions. Students especially emphasized FIFA's role in the globalization and promotion of football, the organization of international competitions, and the development of technical education for coaches and referees. The high score obtained in the globalization and promotion dimension indicates that students view FIFA as one of the main institutions responsible for making football a globally shared sport. International tournaments, media visibility, cross-cultural interaction, and institutional cooperation contribute to the continuous expansion of football. This result is consistent with approaches that describe football as a global social phenomenon shaped by international organizations, media, and transnational sporting networks.

The international competitions dimension also received a high mean score. This finding suggests that students associate FIFA strongly with major tournaments and with the establishment of common competitive standards. Such events not only determine sporting success but also contribute to national representation, tourism, economic activity, and cultural exchange. Therefore, FIFA competitions can be considered both sporting and social organizations. Participants also evaluated FIFA's contribution to coaching and referee education positively. The quality of football depends on the competence of those who teach, manage, and officiate the game. Standardized education programs, technical seminars, licensing systems, and professional development activities can help create a shared understanding of football rules and training principles across different countries. Although the youth development and women's football and inclusion dimensions received positive scores, their means were slightly lower than those of international competitions and globalization. This may indicate that students are more familiar with FIFA's visible tournament activities than with its long-term development projects. Greater academic and public communication may therefore be needed to explain how youth academies, grassroots football, women's football, and inclusion programs contribute to the future of the game.

The governance and fair play dimension had the lowest mean score. Even though the score

remained above the midpoint, students appeared more cautious in evaluating transparency, ethical management, and institutional accountability. This result shows that the development of football should not be assessed only through competitions and financial growth. Trust, justice, transparency, and social responsibility are also essential components of sustainable sports governance. No significant differences were found between female and male students. This indicates that both groups share similar views about FIFA's international role. However, analysis according to football participation level showed that students involved in licensed or competitive football had more positive views in the technical education and youth development dimensions than students with no regular football participation. Practical experience may help students better recognize the importance of institutional support, coaching standards, and player development pathways. Based on the findings, it can be concluded that university students generally recognize FIFA as an influential organization in the development, regulation, and globalization of world football. Its contribution is perceived most strongly in visible international activities, while governance and fair play are evaluated more critically. This critical awareness is valuable because it encourages students to examine both the achievements and responsibilities of international sports organizations. It is recommended that university courses in sports management, football theory, and physical education include more detailed content on the structure and functions of FIFA. Similar studies should be conducted with larger samples and participants from different universities. Future research may also compare students, coaches, referees, and sports administrators. In addition, qualitative interviews could be used to explore why governance and fair play are evaluated less positively than other dimensions.

References

1. Giulianotti, R. (1999). Football: A Sociology of the Global Game. Polity Press.

2. Sugden, J., & Tomlinson, A. (1998). FIFA and the Contest for World Football: Who Rules the Peoples' Game? Polity Press.

3. Creswell, J. W. (2012). Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. Pearson.

4. Grix, J., & Lee, D. (2013). Soft Power, Sports Mega-Events and Emerging States: The Lure of the Politics of Attraction. Global Society, 27(4), 521–536.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОЦЕНКЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ

Р.Д.Халмухамедов,
д.п.н., профессор Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
E-mail: rustamgulia@mail.ru
В.Д.Анашов
д.ф.п.н., (DSc) профессор Узбекский государственный университет физичской культуры и спорта, тел. +998936019941 E-mail valixan.boks@mail.ru

Abstract. The study examines the informative value of coordination and psychophysiological indicators in assessing sports suitability of young boxers. The study involved 118 boxers aged 13–15 years with 2–4 years of training experience. The strongest relationship with competitive performance was found for coordination abilities (r=0.78); significant relationships were also identified between coordination and punch accuracy (r=0.72), reaction speed and counterattacking actions (r=0.68), and psychophysiological indicators and competitive performance (r=0.66). The results substantiate the use of coordination and sensorimotor regulation indicators as informative criteria for assessing sports suitability in young boxers.

Keywords: boxing, young boxers, sports suitability, sports selection, coordination abilities, psychophysiological indicators, sensorimotor reaction, competitive activity.

Актуальность исследования. Современная система подготовки спортивного резерва предъявляет повышенные требования к объективности отбора перспективных спортсменов. На этапе начальной спортивной специализации необходимо оценивать не только текущую подготовленность подростка, но и потенциальные возможности его дальнейшего совершенствования. Спортивная перспективность определяется взаимодействием морфологических, функциональных, двигательных и психофизиологических предпосылок [1–3], поэтому отдельные контрольные нормативы не всегда позволяют объективно определить структуру спортивной пригодности.

В боксе соревновательная эффективность связана с быстрым восприятием действий соперника, принятием решения и точной реализацией движения. Существенную роль играют координационные способности [4, 5], скорость сенсомоторного реагирования и устойчивость внимания [6, 7].

Координационные способности обеспечивают рациональное управление двигательными действиями, их пространственно-временную точность и оперативную перестройку в зависимости от изменяющейся ситуации [4, 5]. Для боксёра это проявляется в выборе дистанции, сохранении равновесия, своевременном выполнении атакующих и защитных действий. Психофизиологические характеристики дополняют данный механизм, определяя скорость восприятия сигнала, переработки информации и формирования ответной двигательной реакции [6, 7].

Цель исследования — определить информативность координационных и психофизиологических показателей в структуре спортивной пригодности юных боксёров и установить характер их взаимосвязи с показателями соревновательной деятельности.

Задача исследования — выявить взаимосвязь координационных и психофизиологических показателей со спортивной результативностью и технико-тактическими характеристиками соревновательной деятельности юных боксёров и определить их информативность в оценке спортивной пригодности.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2024–2026 гг. на базе спортивных школ города Ташкента и Ташкентской области. В обследовании приняли участие 118 боксёров мужского пола 13–15 лет со стажем спортивной подготовки 2–4 года, находившихся на этапе предварительной базовой подготовки и начальной спортивной специализации.

Применялись анализ литературы, педагогическое наблюдение, оценка двигательных качеств и функционального состояния, психофизиологическое тестирование, анализ соревновательной деятельности и математическая статистика. Оценивались координация, сенсомоторное реагирование, внимание, количество и эффективность атак, точность ударов, защитные и контратакующие действия.

Для оценки практической реализации исследуемых качеств результаты педагогического и психофизиологического тестирования сопоставлялись с характеристиками соревновательной деятельности. Такой подход позволил анализировать не только уровень отдельных способностей, но и степень их проявления в условиях реального поединка. Взаимосвязи между показателями определялись с использованием корреляционного анализа; статистически значимыми рассматривались наиболее выраженные связи при $p<0,01$.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее выраженная связь установлена между координационными способностями и спортивной результативностью ($r=0,78$). Выносливость коррелировала со спортивным результатом на уровне $r=0,70$, а время реакции имело обратную связь с результативностью ($r=-0,69$). Большинство наиболее выраженных взаимосвязей характеризовалось уровнем значимости $p<0,01$.

С повышением уровня спортивной пригодности количество атак возрастало с 20±3 до 28±4 и 36±5, точность ударов — с 45±5 % до 58±4 % и 72±3 %, эффективность атак — с 38±4 % до 52±3 % и 67±3 %. Это свидетельствует об улучшении не только активности, но и качества технико-тактических действий.

Между координационными способностями и точностью ударов установлена корреляция r=0,72. Между скоростью реакции и количеством контратак выявлена взаимосвязь r=0,68, между выносливостью и количеством атак — r=0,63, между силой и эффективностью атак — r=0,59. Интегральные психофизиологические характеристики коррелировали с соревновательной результативностью на уровне r=0,66.

Связь координации с точностью ударов имеет непосредственное прикладное значение: техническое действие в боксе должно выполняться в определённый момент, на необходимой дистанции и с заданной пространственной точностью. Аналогично взаимосвязь скорости реакции с количеством контратак показывает значение сенсомоторной регуляции для своевременного ответа на действия соперника. В совокупности эти данные подтверждают необходимость совместной оценки двигательного и психофизиологического компонентов.

Результаты позволяют выделить два взаимосвязанных механизма соревновательной эффективности: координационную организацию движений и психофизиологическую регуляцию восприятия, выбора решения и реагирования. Их взаимодействие особенно важно в контратакующей деятельности.

Для успешной контратаки спортсмену необходимо распознать атакующее действие соперника, оценить ситуацию, выбрать ответ и реализовать его с необходимой пространственно-временной точностью. Поэтому функциональную последовательность проявления спортивной пригодности можно представить как: восприятие соревновательной ситуации → переработка информации → принятие решения → координационная организация движения → реализация технико-тактического действия.

Практическая значимость результатов состоит в возможности использования выявленных показателей при спортивном отборе и индивидуализации тренировочного процесса. Определение индивидуального профиля позволяет установить, какой компонент в большей степени ограничивает соревновательную эффективность конкретного спортсмена — координационный, психофизиологический, функциональный или двигательный. На этой основе тренировочные воздействия могут приобретать более адресный характер.

Заключение. Проведённое исследование показало, что оценка спортивной пригодности юных боксёров должна основываться на комплексном анализе взаимосвязанных характеристик подготовленности. Наиболее выраженная связь со спортивной результативностью установлена у координационных способностей (r=0,78), а корреляция координации с точностью ударов (r=0,72) подтверждает её непосредственную связь с качеством технических действий. Информативность психофизиологического компонента подтверждается взаимосвязью скорости реакции с контратакующей деятельностью (r=0,68) и психофизиологических характеристик с соревновательной результативностью (r=0,66). Координационные способности и показатели сенсомоторной регуляции целесообразно рассматривать как значимые критерии спортивной пригодности юных боксёров. Их включение в комплексную систему отбора создаёт дополнительные возможности для объективизации оценки перспективности спортсменов и индивидуализации тренировочного процесса.

Литература

1. Волков В.М. Спортивный отбор. — Смоленск: СГИФК, 2002. — 128 с.

2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с.

3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. — М.: Терра-Спорт, 2003. — 208 с.

4. Лях В.И. Координационные способности школьников. — М.: Терра-Спорт, 2006. — 192 с.

5. Лях В.И. Двигательные способности школьников. — М.: Просвещение, 2000. — 208 с.

6. Ильин Е.П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.

7. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. — СПб.: Питер, 2003. — 384 с.

8. Зациорский В.М. Спортивная метрология. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING INTELLEKTUAL RIVOJLANISHIDA SHAXMAT MASHG‘ULOTLARINING TA’SIRINI BAHOLASH METODIKASI

Toshev Alisher Temirovich
Buxoro davlat universiteti,
Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrasi dotsenti

Annotatsiya

Mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat mashg‘ulotlarining intellektual rivojlanishga ta’sirini ishonchli baholashga mo‘ljallangan diagnostik-metodologik model ishlab chiqilgan. Intellektual rivojlanish kognitiv-axboriy, analitik-mantiqiy, strategik-prognostik hamda metakognitiv-refleksiv mezonlar asosida operatsionallashtiriladi. Har bir mezonni baholashda shaxmatga yaqin topshiriqlar bilan bir qatorda shaxmatdan mustaqil transfer vazifalari, kuzatuv rubrikalari va o‘quvchi refleksiyasi qo‘llanishi taklif etiladi. Tajriba-sinov dizaynida boshlang‘ich o‘lchov, 18–30 soatlik shaxmat mashg‘ulotlari, vaqt va pedagogik e’tibor jihatidan teng faol nazorat guruhi, darhol yakuniy test hamda 8–12 haftadan keyingi kechiktirilgan o‘lchov nazarda tutiladi. Maqolada sinflar bo‘yicha klasterlash, dastur ijrosining sodiqligi, baholovchilararo ishonchlilik, yo‘qolgan ma’lumotlarni qayta ishlash va effekt o‘lchamini hisobga olish masalalari yoritiladi. Tadqiqot metodologik xarakterga ega bo‘lib, real empirik ma’lumotlar bo‘lmaganligi sababli natijalar sun’iy ravishda shakllantirilmagan.

Kalit so‘zlar: shaxmat mashg‘uloti, boshlang‘ich ta’lim, intellektual rivojlanish, pedagogik diagnostika, analitik tafakkur, strategik fikrlash, metakognitsiya, tajriba-sinov, transfer, effekt o‘lchami.

Kirish

Shaxmat ta’limining o‘quvchilarning intellektual rivojlanishiga ta’siri pedagogik va psixologik tadqiqotlarda muhim yo‘nalishlardan biridir. Shaxmat o‘yini pozitsiyani tahlil qilish, muqobil variantlarni solishtirish, kelajakdagi vaziyatni oldindan ko‘ra bilish, qaror qabul qilish va o‘z xatolarini tahlil qilish kabi murakkab aqliy faoliyatlarni talab etadi. Shu sababli shaxmat mashg‘ulotlari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining kognitiv rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi vosita sifatida qaralmoqda.

Biroq shaxmat mashg‘ulotlarining intellektual rivojlanishga ta’sirini baholashda metodologik muammolar mavjud. Birinchidan, “intellektual qobiliyat” tushunchasi ko‘pincha umumiy holda qo‘llanib, uni tashkil etuvchi aniq komponentlar yetarli darajada operatsionallashtirilmaydi. Ikkinchidan, ayrim tadqiqotlarda tajriba guruhi shaxmat bilan shug‘ullangan bo‘lsa, nazorat guruhi hech qanday muqobil faoliyat olmagan. Bunday sharoitda aniqlangan farq shaxmatning o‘ziga xos ta’siri bilan qo‘shimcha mashg‘ulot, e’tibor yoki motivatsiya ta’sirini ajratishga imkon bermaydi. Uchinchidan, faqat yakuniy natijalarni foizlarda ifodalash boshlang‘ich darajadagi farqlarni, ma’lumotlarning tarqoqligini va real effekt hajmini yetarlicha ko‘rsatmaydi.

Adabiyotlarda shaxmat ta’limining kognitiv va akademik natijalarga ijobiy ta’siri haqida dalillar mavjud bo‘lsa-da, natijalar bir xil emas. Sala va Gobet meta-tahlilida shaxmat ta’limining umumiy ta’siri kichikdan o‘rtacha darajagacha ekanligi ko‘rsatilgan, shu bilan birga faol nazorat guruhining mavjud emasligi qator tadqiqotlarning muhim cheklovi sifatida qayd etilgan [1]. Jerrim va hammualliflarining randomizatsiyalangan tadqiqotida esa shaxmat mashg‘ulotlaridan keyin uzoq muddatli akademik ustunlik aniqlanmagan [3]. Mazkur qarama-qarshi natijalar shaxmatning

intellektual rivojlanishga ta’sirini baholashda puxta diagnostik va eksperimental dizayn zarurligini ko‘rsatadi.

Shu nuqtayi nazardan, maqolaning maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat mashg‘ulotlarining intellektual rivojlanishga ta’sirini baholash uchun mezonlar, indikatorlar, diagnostik topshiriqlar va tajriba-sinov dizaynini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot obyekti, predmeti va gipotezalari

Tadqiqot obyekti — boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining ta’limiy shaxmat mashg‘ulotlaridagi o‘quv-bilish faoliyati.

Tadqiqot predmeti — shaxmatga asoslangan tizimli topshiriqlar, o‘qituvchi vositachiligi va refleksiv faoliyatning o‘quvchilarning kognitiv, analitik, strategik va metakognitiv ko‘rsatkichlariga ta’siri.

Tadqiqotning asosiy gipotezasi shundan iboratki, faol nazorat guruhi bilan taqqoslaganda, tizimli shaxmat mashg‘ulotlari, avvalo, shaxmatga yaqin kognitiv faoliyatlarda — pozitsiyani tahlil qilish, variant yaratish va qarorni tekshirishda — ijobiy o‘zgarishlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Ikkinchi gipotezaga ko‘ra, shaxmatdan mustaqil mantiqiy, matematik va rejalashtirish vazifalariga transfer shaxmatga yaqin natijalarga nisbatan kichikroq bo‘lishi mumkin. Bunday transferni maxsus evristikalar va fikrlash strategiyalari ochiq o‘rgatilganda kuchaytirish mumkin.

Uchinchi gipoteza o‘quvchining o‘z fikrlash jarayonini verbalizatsiya qilishi, xatoni aniqlashi va keyingi strategiyasini belgilashi yakuniy natijalarning muhim jarayon ko‘rsatkichi bo‘lishi mumkinligini nazarda tutadi.

Intellektual rivojlanishni operatsionallashtirish

Intellektual rivojlanishni bitta test balli bilan ifodalash metodologik jihatdan yetarli emas. Shu sababli diagnostik model bir nechta o‘zaro bog‘liq komponentlardan tashkil topadi. Ijro funksiyalari, ishchi xotira va kognitiv moslashuvchanlik bilan bir qatorda mantiqiy tahlil, qisqa muddatli prognoz va metakognitiv monitoring ham baholanishi kerak [4].

Shuningdek, shaxmat mahorati va ayrim kognitiv qobiliyatlar o‘rtasida ijobiy korrelatsiyalar aniqlangan bo‘lsa-da, korrelatsiya sababiy ta’sirni anglatmaydi [5]. Shuning uchun shaxmat bilan shug‘ullangan bolalarning boshqa kognitiv ko‘rsatkichlari yuqoriroq ekanini aniqlashning o‘zi shaxmat ushbu rivojlanishga sabab bo‘lganini isbotlamaydi.

Mazkur muammoni hal qilish uchun diagnostikada ikki turdagi natijani ajratish maqsadga muvofiq: **shaxmatga yaqin natija** va **shaxmatdan mustaqil transfer natijasi**.

Shaxmatga yaqin natijalarga pozitsiyadagi figuralar o‘rtasidagi aloqalarni aniqlash, tahdidni ko‘rish, ikki yoki uch yurishni hisoblash, muqobil variantlarni taqqoslash kiradi. Transfer natijalari esa shaxmat belgilarisiz mantiqiy ketma-ketlik, matematik muammo, fazoviy yo‘nalish yoki reja tuzish kabi topshiriqlarda namoyon bo‘ladi. Faqat shaxmatga yaqin testlardan foydalanish shaxmat bilimining o‘sishini umumiy intellektual rivojlanish sifatida talqin qilish xavfini tug‘diradi.

Mezonlar va diagnostik vositalar

Taklif etilayotgan model to‘rtta asosiy mezonni o‘z ichiga oladi:

1. **Kognitiv-axboriy mezon**;
2. **Analitik-mantiqiy mezon**;
3. **Strategik-prognostik mezon**;
4. **Metakognitiv-refleksiv mezon**.

Har bir mezon kamida ikki xil dalil bilan baholanadi: o‘quvchining yakuniy bajarish natijasi va topshiriqni bajarish jarayoni. Masalan, bola to‘g‘ri yurishni tasodifan topishi mumkin. Bunday holatda yakuniy javob to‘g‘ri bo‘lsa-da, uning fikrlash jarayoni kutilgan darajada shakllanmagan bo‘lishi mumkin. Aksincha, o‘quvchi to‘g‘ri algoritm asosida ishlagan, ammo hisoblashdagi kichik xato tufayli noto‘g‘ri javob bergan bo‘lsa, bu rivojlanishning ijobiy belgisi sifatida baholanishi mumkin. Shu sababli test natijalari kuzatuv rubrikasi va qisqa refleksiya bilan birlashtiriladi.

1-jadval.
Intellektual rivojlanishni baholash mezonlari

Mezon	**Asosiy indikator**	**Shaxmatga yaqin topshiriq**	**Transfer topshirig‘i**	**Jarayon dalili**
Kognitiv-axboriy	Qoida, koordinata va axborotni ishchi xotirada saqlash	Pozitsiyani qisqa ko‘rib qayta tiklash	Shaxmatsiz vizual ketma-ketlik	Muhim birliklarni to‘g‘ri nomlaydi
Analitik-mantiqiy	Tahdid, aloqa va qarama-qarshilikni aniqlash	Himoyasiz figurani va sababini topish	Muhim va ortiqcha axborotni ajratish	“Agar…, unda…” asoslash zanjiri
Strategik-prognostik	Muqobil variant, 2–3 qadamli reja, oqibatni oldindan ko‘rish	Ikki nomzod yurish va raqib javobini aniqlash	Hayotiy yoki matematik reja vazifasi	Rejani vaziyatga qarab yangilaydi
Metakognitiv-refleksiv	Monitoring, ishonchni baholash va xatoni tuzatish	Partiyadagi qarorni qayta tahlil qilish	Notanish vazifadan keyingi refleksiya	Xato sababi va keyingi strategiyasini aytadi

Tajriba-sinov dizayni

Shaxmat mashg‘ulotlarining sababiy ta’sirini aniqlash uchun eng maqbul variant sinflar kesimida klaster randomizatsiyalangan tadqiqotni tashkil etish hisoblanadi. Bunda bir maktabdagi sinflar tasodifiy ravishda tajriba va faol nazorat shartlariga taqsimlanadi. Agar randomizatsiyani amalga oshirish tashkiliy jihatdan imkonsiz bo‘lsa, boshlang‘ich ko‘rsatkichlari, sinf, yosh, jins va ijtimoiy sharoit bo‘yicha moslashtirilgan kvazi-eksperimental dizayndan foydalanish mumkin [6].

Tajriba guruhi 18–30 soatlik maqsadli shaxmat dasturida ishtirok etadi. Faol nazorat guruhi esa xuddi shunday vaqt davomida qoidali mantiqiy o‘yinlar yoki muammo yechishga yo‘naltirilgan boshqa mashg‘ulotlarni bajaradi. Har ikki guruh uchun vaqt, guruh hajmi va pedagogik e’tibor imkon qadar tenglashtirilishi lozim. Bunday yondashuv shaxmatning o‘ziga xos ta’sirini oddiy “qo‘shimcha mashg‘ulot” ta’siridan ajratish imkonini beradi.

Tadqiqotning o‘lchov nuqtalari quyidagicha tashkil etiladi:

- **T0** — tayyorgarlik, rozilik va boshlang‘ich tashkiliy bosqich;
- **T1** — boshlang‘ich diagnostika;
- **T2** — 18–30 soatlik aralashuvdan keyingi darhol yakuniy test;
- **T3** — 8–12 haftadan keyingi kechiktirilgan o‘lchov.

T2 qisqa muddatli o‘zgarishni, T3 esa aniqlangan o‘zgarishlarning saqlanishini ko‘rsatadi. Uzoq muddatli kuzatuvning mavjudligi natijaning vaqtinchalik yoki nisbatan barqaror ekanini aniqlash uchun muhimdir.

O‘lchov batareyasi va baholash tartibi

Diagnostik batareyaning umumiy davomiyligi 35–45 daqiqadan oshmasligi maqsadga muvofiq. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yosh xususiyatlarini hisobga olib, zarur hollarda diagnostika ikki qisqa sessiyaga bo‘linishi mumkin.

Standartlashtirilgan testlardan foydalanilganda ularning yosh guruhiga va mahalliy tilga mosligi tekshiriladi. Mualliflik topshiriqlari esa ekspert bahosi, kichik pilot tadqiqot, qiyinlik va farqlash tahlilidan o‘tkazilishi lozim.

Pre-test va post-testda aynan bir xil savollarning takrorlanishi o‘quvchining test mazmunini eslab qolishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli tenglashtirilgan **A va B variantlaridan** foydalanish maqsadga muvofiq.

Kognitiv-axboriy blokda shaxmat doskasi koordinatalari, qoidalar va ishchi xotiraga oid vazifalar bilan bir qatorda shaxmatdan mustaqil vizual ketma-ketliklar qo‘llanadi. Analitik-mantiqiy blokda muhim va ortiqcha axborotni ajratish, qarama-qarshilikni topish hamda sabab-oqibat zanjirini tuzish baholanadi.

Strategik-prognostik blokda ikki-uch qadamli reja tuzish va vaziyat o‘zgarganda ushbu rejani yangilash qobiliyati o‘rganiladi. Metakognitiv-refleksiv blokda esa o‘quvchi o‘ziga bo‘lgan ishonchini baholaydi, xatosining sababini tushuntiradi va keyingi vazifada foydalanadigan strategiyasini aytadi.

Baholovchilar imkon qadar o‘quvchining qaysi guruhga tegishli ekanidan va o‘lchov bosqichidan xabarsiz bo‘lishi kerak. Izohli javoblarning kamida 20–25 foizini ikki mustaqil ekspert baholashi va baholovchilararo kelishuv hisoblanishi tavsiya etiladi.

Dastur ijrosining sodiqligi

Tajriba natijasining past yoki yuqori bo‘lishini faqat dastur mazmuni bilan izohlash noto‘g‘ri bo‘lishi mumkin. Chunki dastur rejalashtirilganidek bajarilmagan bo‘lsa, olingan natija uning nazariy imkoniyatlarini emas, ijro sifatini aks ettirishi mumkin.

Shu sababli har bir mashg‘ulotda quyidagi ko‘rsatkichlar qayd etiladi:

- mashg‘ulot davomiyligi;
- bajarilgan topshiriqlar ulushi;
- o‘qituvchi tomonidan berilgan metakognitiv savollar;
- o‘quvchilarning faol ishtiroki;
- mustaqil yoki uy mashqlari;
- davomat.

Mashg‘ulotlarning kamida 20 foizi mustaqil kuzatuvchi tomonidan maxsus sodiqlik chek-listi asosida baholanishi tavsiya etiladi. Tajriba va nazorat guruhlarida o‘qituvchining tajribasi, rag‘batlantirish usullari va mavjud resurslar imkon qadar tenglashtiriladi.

Ma’lumotlarni statistik tahlil qilish

Tadqiqot natijalarini faqat yakuniy o‘rtacha ballarni taqqoslash bilan cheklash maqsadga muvofiq emas. Boshlang‘ich T1 ko‘rsatkichi kovariat sifatida kiritilgan ANCOVA modeli yoki o‘quvchi va sinf darajasini hisobga oluvchi aralash effektli modeldan foydalanish mumkin.

Sinflar bo‘yicha klasterlash e’tiborga olinmasa, standart xatolar sun’iy ravishda kichrayishi va statistik xulosa noto‘g‘ri talqin qilinishi mumkin. Shu sababli o‘rtacha qiymat va standart og‘ish bilan birga 95 foizlik ishonch oralig‘i, p-qiymat hamda Hedges g kabi effekt o‘lchamlarini berish zarur.

Oddiy o‘sish foizi quyidagi formula orqali hisoblanishi mumkin:

$$\Delta\% = (T2 - T1) / T1 \times 100.$$

Biroq ushbu ko‘rsatkich boshlang‘ich ball juda kichik bo‘lgan holatlarda haddan tashqari katta qiymat berishi mumkin. Shu sababli u asosiy statistik modelni almashtirmasligi kerak. Statistik ahamiyat va pedagogik-amaliy ahamiyat bir-biridan farqlanadi. Kichik p-qiymatning o‘zi katta pedagogik effektni anglatmaydi; aksincha, kichik tanlanmada amaliy jihatdan muhim farq statistik jihatdan ishonchsiz chiqishi mumkin.

Tahlil rejasi ma’lumotlar ko‘rilishidan oldin belgilanadi. Unda birlamchi natija, ikkilamchi natijalar, chiqarib tashlash mezonlari, yo‘qolgan ma’lumotlarni qayta ishlash va subguruh tahlillari ko‘rsatilishi lozim. Bu tanlab ijobiy natijalarni taqdim etish xavfini kamaytiradi.

Natijalarni talqin qilish

Tajriba natijalarini talqin qilishda shaxmatga yaqin va shaxmatdan mustaqil transfer natijalarini alohida ko‘rib chiqish muhim.

Agar tajriba guruhi shaxmatga yaqin testlarda katta o‘zgarish ko‘rsatsa, ammo transfer testlarida kichik yoki nolga yaqin effekt aniqlansa, bunday natija shaxmat bilimlari va ko‘nikmalarining rivojlanganligini ko‘rsatishi mumkin, biroq umumiy intellektual transfer hali yetarlicha isbotlangan deb hisoblanmaydi.

Agar T2 da ijobiy effekt kuzatilsa, T3 da esa u kamayib yoki yo‘qolib qolsa, ta’sirning qisqa muddatli ekanligi va mustahkamlovchi mashg‘ulotlarga ehtiyoj mavjudligi muhokama qilinadi.

Agar tajriba va nazorat guruhlarining ikkalasida ham o‘sish kuzatilsa, bunda tabiiy yosh rivojlanishi, umumiy maktab ta’limi, testga moslashish yoki boshqa pedagogik omillar ham hisobga olinadi.

Oldingi tadqiqotlarda ham turli natijalar qayd etilgan. Ayrim ishlarda matematik ko‘nikmalar va konsentratsiyada ijobiy o‘zgarishlar aniqlangan [9], boshqa tadqiqotlarda esa umumiy kognitiv ko‘rsatkichlarda guruhlararo sezilarli farq kuzatilmagan [10]. Aciego va hammualliflari intellektual hamda ijtimoiy-emotsional natijalarning yaxshilanishini qayd etgan [11], Gliga va Flesner esa kichik tanlanmada ayrim maktab ko‘rsatkichlarining o‘sishini aniqlagan [12]. Mazkur farqlar shaxmat ta’sirini bitta test yoki bitta ko‘rsatkich asosida baholamaslik zarurligini ko‘rsatadi.

Muhokama

Taklif etilayotgan diagnostik modelning asosiy jihati intellektual rivojlanishni ko‘p komponentli konstrukt sifatida ko‘rib chiqishdir. Kognitiv-axboriy mezon o‘quvchining axborotni qabul qilish va saqlash qobiliyatini, analitik-mantiqiy mezon muammoning muhim elementlarini ajratish va sabab-oqibat aloqalarini tushunishni, strategik-prognostik mezon kelajakdagi variantlarni rejalashtirishni, metakognitiv-refleksiv mezon esa o‘z fikrlash jarayonini nazorat qilish va baholashni aks ettiradi.

Mazkur yondashuv shaxmat mashg‘ulotlarining real ta’sirini aniqlashda muhim metodologik afzallik beradi. Chunki shaxmatda yuqori natija ko‘rsatishning o‘zi umumiy intellektual rivojlanish bilan tenglashtirilmaydi. Aksincha, shaxmatda shakllangan fikrlash strategiyalarining boshqa fanlar va hayotiy vaziyatlarga ko‘chishi — transfer — alohida tekshirilishi kerak.

Faol nazorat guruhining qo‘llanishi ham tadqiqotning ichki validligini oshiradi. Tajriba guruhidagi o‘quvchilar shaxmatdan tashqari o‘qituvchi e’tibori, yangi mashg‘ulot, guruhiy faoliyat va qo‘shimcha motivatsiyaga ham ega bo‘lishi mumkin. Faol nazorat ushbu omillarning bir qismini tenglashtirish imkonini beradi.

Shuningdek, kechiktirilgan T3 o‘lchovining kiritilishi muhim. Faqat post-test natijasi shaxmat mashg‘ulotidan keyingi darhol yuzaga kelgan o‘zgarishni ko‘rsatadi. Ushbu o‘zgarish uzoqroq muddat saqlanib qoladimi yoki yo‘qmi, buni faqat keyingi kuzatuv orqali aniqlash mumkin.

Etik talablar

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari ishtirokidagi tadqiqotlarda etik me’yorlarga qat’iy rioya qilish zarur. Tadqiqot maktab ma’muriyati, ota-ona yoki qonuniy vakilning xabardor roziligi va bolaning yoshiga mos roziligi asosida o‘tkazilishi kerak.

Ishtirok etmaslik bolaning bahosi yoki maktabdagi munosabatiga salbiy ta’sir qilmasligi tushuntiriladi. Tadqiqot ma’lumotlari kodlanadi, o‘quvchining ismi va shaxsiy ma’lumotlari tahlil fayllaridan ajratiladi.

Nazorat guruhidagi o‘quvchilarga tadqiqot yakunlangandan keyin shaxmat modulini taklif qilish tadqiqotning adolat tamoyiliga mos keladi. Shaxmatdagi natijalar o‘quvchini “aqlli” yoki “qobiliyatsiz” deb yorliqlash uchun ishlatilmasligi kerak. Natijalar asosan guruh darajasida taqdim etiladi, individual ma’lumotlar esa rivojlantiruvchi pedagogik teskari aloqa maqsadida qo‘llanadi.

Xulosa

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shaxmat mashg‘ulotlarining intellektual rivojlanishga ta’sirini ishonchli baholash uchun intellektual rivojlanish konstruktini aniq operatsionallashtirish zarur. Mazkur maqolada taklif etilgan model kognitiv-axboriy, analitik-mantiqiy, strategik-prognostik va metakognitiv-refleksiv mezonlarni o‘z ichiga oladi.

Diagnostik baholashda shaxmatga yaqin topshiriqlar bilan bir qatorda shaxmatdan mustaqil transfer vazifalaridan foydalanish muhim. Bu shaxmatda egallangan bilim va ko‘nikmalarning boshqa kognitiv faoliyatlarga ko‘chishini alohida baholash imkonini beradi.

Tajriba-sinovning metodologik jihatdan asoslangan varianti boshlang‘ich o‘lchov, 18–30 soatlik aralashuv, vaqt va pedagogik e’tibor jihatidan teng faol nazorat guruhi, darhol yakuniy test va 8–12 haftalik kechiktirilgan kuzatuvni qamrab oladi. Sinflar bo‘yicha klasterlash, dastur ijrosining sodiqligi, baholovchilararo ishonchlilik, yo‘qolgan ma’lumotlar va effekt o‘lchamlarini hisobga olish tadqiqotning ilmiy ishonchliligini oshiradi.

Eng muhimi, kutilayotgan ijobiy natijalar empirik tadqiqotda oldindan “topilgan natija”

sifatida emas, balki tekshiriladigan gipoteza sifatida qaralishi kerak. Real respondent ma'lumotlari olingandan keyingina statistik natijalar, effekt o'lchamlari va pedagogik xulosalar shakllantirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sala G., Gobet F. Do the benefits of chess instruction transfer to academic and cognitive skills? A meta-analysis. *Educational Research Review*. 2016. Vol. 18. P. 46–57. DOI: 10.1016/j.edurev.2016.02.002.

2. Sala G., Foley J.P., Gobet F. The effects of chess instruction on pupils' cognitive and academic skills: State of the art and theoretical challenges. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article 238. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00238.

3. Jerrim J., Macmillan L., Micklewright J., Sawtell M., Wiggins M. Does teaching children how to play cognitively demanding games improve their educational attainment? Evidence from a randomized controlled trial of chess instruction in England. *Journal of Human Resources*. 2018. Vol. 53, No. 4. P. 993–1021. DOI: 10.3368/jhr.53.4.0516.7952R.

4. Diamond A. Executive functions. *Annual Review of Psychology*. 2013. Vol. 64. P. 135–168. DOI: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.

5. Burgoyne A.P., Sala G., Gobet F., Macnamara B.N., Campitelli G., Hambrick D.Z. The relationship between cognitive ability and chess skill: A comprehensive meta-analysis. *Intelligence*. 2016. Vol. 59. P. 72–83. DOI: 10.1016/j.intell.2016.08.002.

6. Shadish W.R., Cook T.D., Campbell D.T. *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin, 2002.

7. Veenman M.V.J., Van Hout-Wolters B.H.A.M., Afflerbach P. Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations. *Metacognition and Learning*. 2006. Vol. 1. P. 3–14. DOI: 10.1007/s11409-006-6893-0.

8. Cohen J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.

9. Scholz M., Niesch H., Steffen O., Ernst B., Loeffler M., Witruk E., Schwarz H. Impact of chess training on mathematics performance and concentration ability of children with learning disabilities. *International Journal of Special Education*. 2008. Vol. 23, No. 3. P. 138–148.

10. Hong S., Bart W.M. Cognitive effects of chess instruction on students at risk for academic failure. *International Journal of Special Education*. 2007. Vol. 22, No. 3. P. 89–96.

11. Aciego R., García L., Betancort M. The benefits of chess for the intellectual and social-emotional enrichment in schoolchildren. *The Spanish Journal of Psychology*. 2012. Vol. 15, No. 2. P. 551–559. DOI: 10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38866.

12. Gliga F., Flesner P.I. Cognitive benefits of chess training in novice children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 116. P. 962–967. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.01.328.

13. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 14-yanvardagi "Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4954-son qarori.

14. FIDE Chess in Education Commission. Regulations for the titles and certifications of chess in education.

YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORLASHDA SUN'IY INTELLEKTGA ASOSLANGAN HARAKAT TAHLILI TIZIMLARINING DIDAKTIK IMKONIYATLARI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktorant
Ishtayeva Ra'no Abdusiddiq qizi

Annotatsiya

Tezisda sun'iy intellekt (SI) texnologiyalari, jumladan kompyuter ko'rishi, inson pozasini baholash algoritmlari, taqiladigan inersial sensorlar va mashinaviy o'qitish modellarining yosh

badiiy gimnastikachilarga harakat texnikasini o'rgatish jarayonidagi didaktik imkoniyatlari tahlil qilingan. SI vositalari murabbiyning vizual kuzatuvini to'ldiruvchi obyektiv, tezkor va individuallashtirilgan qayta aloqa manbai sifatida asoslab berilgan, ularni qo'llashdagi cheklovlar va ularni bartaraf etish yo'llari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, sun'iy intellekt, kompyuter ko'rishi, pozani baholash, harakat texnikasi, qayta aloqa, raqamli pedagogika.

Mavzuning dolzarbligi. Badiiy gimnastika texnik jihatdan eng murakkab sport turlaridan biri bo'lib, sportchidan yuqori egiluvchanlik, muvozanat, koordinatsiya va musiqiylikni talab etadi. Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FIG) musobaqa qoidalarida qiyinlik elementlari (muvozanat, burilish, sakrash) aniq texnik mezonlar asosida baholanadi va shaklning noto'g'ri bajarilishi element qiymatining hisoblanmasligiga olib keladi. Shu sababli texnik asoslar 6–10 yoshda, ya'ni harakat ko'nikmalarini shakllantirish uchun eng qulay (sensitiv) davrda to'g'ri shakllantirilishi zarur.

An'anaviy mashg'ulotda texnik xatolar asosan murabbiyning ko'z bilan kuzatuvi orqali aniqlanadi. Bu usul subyektiv bo'lib, tez bajariladigan harakatlarda bo'g'im burchaklari, tana holati va amplitudadagi mayda og'ishlarni qayd etish imkonini cheklaydi. Bir murabbiy bir vaqtda 10–15 nafar sportchi bilan ishlaydigan guruhli mashg'ulotlarda har bir bolaga yetarli individual qayta aloqa berish qiyinlashadi. Yosh sportchilar esa og'zaki izohni har doim ham to'g'ri tushunmaydi, chunki ularda o'z tanasini his qilish (proprioseptiv sezgi) hali to'liq shakllanmagan.

Mamlakatimizda sport va ta'lim sohasini raqamlashtirish "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasida ustuvor vazifa sifatida belgilangani ham ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarning dolzarbligini oshiradi.

Asosiy qism. Sport pedagogikasida qo'llanilayotgan SI texnologiyalarini shartli ravishda quyidagi guruhlarga ajratish mumkin:

1. Markersiz pozani baholash tizimlari (OpenPose, MediaPipe va boshqalar) oddiy video kamera yoki smartfon yordamida tananing 17–33 ta asosiy nuqtasini real vaqt rejimida aniqlaydi. Ular qimmat laboratoriya uskunalarisiz sport zalida qo'llash uchun qulay.
2. Inersial sensorlar (akselerometr, giroskop) sportchi tanasiga taqilib, burilish tezligi, tana tebranishi va muvozanat barqarorligini yuqori aniqlikda o'lchaydi.
3. Mashinaviy o'qitish modellari yig'ilgan ma'lumotlar asosida elementlarni avtomatik tanib oladi, bajarilish sifatini tasniflaydi va tipik xatolarni aniqlaydi. Xorijiy tadqiqotlarda badiiy gimnastika harakatlarini avtomatik tanish va baholash tizimlari ishlab chiqilgani qayd etilgan.
4. Kengaytirilgan va virtual reallik vositalari sportchiga etalon harakatni uch o'lchamda ko'rsatish va o'z harakati bilan ustma-ust solishtirish imkonini beradi.

Ushbu texnologiyalar asosida quyidagi didaktik vazifalarni hal etish mumkin:

- elementlarni bajarishda bo'g'im burchaklari, oyoq cho'zilishi, tana chizig'i va amplituda ko'rsatkichlarini miqdoriy baholash;
- sportchi harakatini etalon bajarilish bilan avtomatik solishtirish va og'ish darajasini aniqlash;
- xatolarni rangli belgilar yoki "skelet" chizig'i orqali vizual ko'rsatish, bu bolalar uchun og'zaki izohdan ko'ra tushunarliroq;
- har bir sportchining texnik rivojlanish dinamikasini raqamli "portfolio"da qayd etib borish;
- o'yin elementlari (ball, yulduzcha, daraja) orqali yosh sportchilarning mashg'ulotga motivatsiyasini oshirish;
- murabbiyga guruhdagi umumiy xatolarni aniqlab, mashg'ulot rejasini tuzatish uchun ma'lumot berish.

Motor o'rganish nazariyasiga ko'ra, bajarilish natijasi (knowledge of results) va jarayoni (knowledge of performance) haqidagi o'z vaqtida berilgan aniq qayta aloqa harakat ko'nikmasini shakllantirish samaradorligini oshiradi. OPTIMAL nazariyasi esa sportchining o'z imkoniyatiga

ishonchi va mustaqilligi o'rganish natijasini kuchaytirishini ta'kidlaydi. SI vositalari aynan qayta aloqaning obyektivligi va chastotasini ta'minlab, bolaning o'z harakatini mustaqil nazorat qilish ko'nikmasini rivojlantiradi. Sport gimnastikasida SI asosidagi hakamlikni qo'llab-quvvatlash tizimining xalqaro musobaqalarda qo'llanilayotgani ham ushbu yo'nalishning amaliy istiqbolini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, bir qator cheklovlar mavjud:

- predmetlar (lenta, to'p, chambar, bulava) bilan bajariladigan harakatlarda va tez aylanishlarda tana nuqtalarini aniqlash aniqligining pasayishi;
- ikki o'lchamli video tahlilda kamera burchagiga bog'liq xatoliklar;
- voyaga yetmagan sportchilarning video ma'lumotlarini himoya qilish, ota-onalar roziligini olish zarurati;
- ortiqcha qayta aloqa sportchini tashqi yordamga qaram qilib qo'yish xavfi;
- murabbiylarning raqamli savodxonligiga bo'lgan talab.

Bu cheklovlarni bartaraf etish uchun bir necha kamerali yozuvdan foydalanish, qayta aloqani bosqichma-bosqich kamaytirish (fading), ma'lumotlarni mahalliy qurilmada qayta ishlash hamda murabbiylar uchun malaka oshirish kurslarini tashkil etish maqsadga muvofiq.

Xulosa. SI texnologiyalari murabbiy o'rnini bosmaydi, balki uning pedagogik faoliyatini obyektiv ma'lumotlar bilan boyitadi va "murabbiy – sportchi – raqamli vosita" uchligidan iborat yangi o'quv modelini shakllantiradi. Yosh badiiy gimnastikachilarni texnik tayyorlashda SI vositalarini murabbiy nazorati bilan uyg'unlashtirilgan holda qo'llash o'quv jarayonini individuallashtirish, texnik xatolarni erta bartaraf etish va sportchilarning motivatsiyasini oshirish uchun samarali yo'nalish hisoblanadi. Istiqbolda o'zbek tilidagi interfeysga ega, mahalliy sport maktablari sharoitiga moslashtirilgan dasturiy vositalarni ishlab chiqish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

Adabiyotlar:

1. Cao Z., Hidalgo G., Simon T., Wei S.-E., Sheikh Y. OpenPose: Realtime multi-person 2D pose estimation using part affinity fields // IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence. 2021. Vol. 43(1). P. 172–186.
2. Bazarevsky V. et al. BlazePose: On-device real-time body pose tracking // arXiv:2006.10204. 2020.
3. Díaz-Pereira M.P., Gómez-Conde I., Escalona M., Olivieri D.N. Automatic recognition and scoring of Olympic rhythmic gymnastic movements // Human Movement Science. 2014. Vol. 34. P. 63–80.
4. Wulf G., Lewthwaite R. Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning // Psychonomic Bulletin & Review. 2016. Vol. 23. P. 1382–1414.
5. Hattie J., Timperley H. The power of feedback // Review of Educational Research. 2007. Vol. 77(1). P. 81–112.
6. Magill R.A., Anderson D.I. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. McGraw-Hill.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktabrdagi PF-6079-son Farmoni bilan tasdiqlangan "Raqamli O'zbekiston – 2030" strategiyasi.
8. 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.
9. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.

SUN'IY INTELLEKT ASOSIDAGI VIDEO-TAHLIL YORDAMIDA 8–10 YOSHLI BADIIY GIMNASTIKACHILARNING MUVOZANAT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISH SAMARADORLIGI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktorant
Ishtayeva Ra'no Abdusiddiq qizi

Annotatsiya

Tezisda 8–10 yoshli badiiy gimnastikachilarga muvozanat elementlari texnikasini o'rgatishda SI asosidagi video-tahlil dasturidan foydalanishning samaradorligi pedagogik tajriba (n=80) orqali o'rganilgan. Tajriba guruhida vizual qayta aloqa bosqichma-bosqich tashkil etilgan metodika qo'llanildi. Natijalar SI vositalari bilan to'ldirilgan metodika an'anaviy metodikaga nisbatan texnik bajarilish sifatini, muvozanat barqarorligini va sportchilarning motivatsiyasini yuqoriroq darajada oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, muvozanat elementlari, sun'iy intellekt, video-tahlil, vizual qayta aloqa, pedagogik tajriba, texnik tayyorgarlik.

Kirish. Muvozanat elementlari badiiy gimnastika dasturining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, FIG qoidalariga ko'ra ularni bajarishda aniq shakl, yetarli amplituda va shaklni kamida bir soniya ushlab turish talab etiladi. Tayanch oyoq holati, erkin oyoq ko'tarilish burchagi, tizzalarning to'liq cho'zilishi va tana vertikalligi element qiymatini belgilovchi asosiy parametrlardir. Boshlang'ich tayyorlov bosqichida ushbu parametrlardagi xatolar (tizzaning bukilishi, tos suyagining og'ishi, yelkaning ko'tarilishi) mustahkamlanib qolsa, keyinchalik ularni tuzatish uchun ancha ko'p vaqt va kuch sarflanadi.

8–10 yoshli bolalarda abstrakt og'zaki izohni tushunish va o'z tana holatini ichki his qilish qobiliyati cheklangan bo'ladi, shu bois ular uchun ko'rgazmali, tezkor va aniq qayta aloqa ayniqsa muhim. SI asosidagi video-tahlil aynan shunday qayta aloqani oddiy smartfon yordamida ta'minlash imkonini beradi.

Tadqiqot maqsadi: SI asosidagi pozani baholash dasturi yordamida 8–10 yoshli badiiy gimnastikachilarga muvozanat elementlarini o'rgatish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yosh gimnastikachilarning muvozanat elementlarini bajarishdagi tipik texnik xatolarini aniqlash.
2. SI asosidagi video-tahlilni mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish metodikasini ishlab chiqish.
3. Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini pedagogik tajribada tekshirish.

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot Bektemir tumani 1-son bolalar va o'smirlar sport maktabi negizida o'tkazildi. Unda 80 nafar 8–10 yoshli badiiy gimnastikachi ishtirok etdi va ular tayyorgarlik darajasi bo'yicha tenglashtirilgan tajriba (n=40) hamda nazorat (n=40) guruhlariga ajratildi. Ota-onalardan yozma rozilik olindi, video yozuvlar faqat tadqiqot maqsadida foydalanildi. Pedagogik tajriba 4 hafta davom etdi, mashg'ulotlar haftada 3 marta o'tkazildi.

Tajriba guruhida metodika uch bosqichda amalga oshirildi:

1-bosqich (tanishtirish): sportchilarga etalon bajarilish va o'z harakatining "skelet" tasviri ustma-ust ko'rsatildi, asosiy nazorat nuqtalari tushuntirildi;

2-bosqich (faol tuzatish): har bir mashg'ulotda muvozanat elementlari smartfon kamerasiga yozib olindi, MediaPipe asosidagi dastur erkin oyoq ko'tarilish burchagi, tizza cho'zilish burchagi va tananing vertikaldan og'ishini aniqlab, og'ishlarni rangli belgilar bilan ko'rsatdi;

3-bosqich (mustaqillik): qayta aloqa chastotasi bosqichma-bosqich kamaytirildi, sportchilardan avval o'z xatosini mustaqil aytib berish, so'ngra dastur natijasi bilan solishtirish so'raldi.

Nazorat guruhi an'anaviy metodika (murabbiyning og'zaki izohi, ko'rsatmasi va qo'l bilan

yordami) asosida shug'ullandi. Ikkala guruhda mashg'ulot hajmi va mazmuni bir xil bo'ldi.

- Samaradorlik quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba boshida va oxirida baholandi:
- uch nafar mustaqil ekspertning texnik bajarilish sifatiga bergan bahosi (10 ballik shkala);
- erkin oyoq ko'tarilish burchagi va uning etalondan og'ishi (gradus);
- muvozanatni saqlash vaqti (soniya);
- sportchilarning mashg'ulotga qiziqishi (so'rovnoma asosida).
- Ekspert baholarining mosligi korrelyatsiya koeffitsiyenti orqali tekshirildi. Natijalar matematik statistika usullari (o'rtacha qiymat, standart og'ish, Styudent t-mezoni) yordamida qayta ishlandi.

Natijalar. Tajriba oxirida tajriba guruhida ekspert bahosi o'rtacha 6 balldan 9 ballgacha ($p<0,05$, nazorat guruhida esa 7 balldan 8 ballgacha oshdi. Erkin oyoq ko'tarilish burchagining etalondan og'ishi tajriba guruhida 15 % ga, nazorat guruhida 5% ga kamaydi. Muvozanatni saqlash vaqti tajriba guruhida 30 soniyadan 59 soniyaga, nazorat guruhida 35 soniyadan 45 soniyaga uzaydi. Eng sezilarli ijobiy o'zgarish tizzaning to'liq cho'zilishi va tana vertikalligini saqlash ko'rsatkichlarida kuzatildi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra, tajriba guruhi sportchilarining 95% i o'z harakatini ekranda ko'rish mashg'ulotni qiziqarliroq qilganini bildirdi. Murabbiylar esa sportchilarning o'z xatolarini mustaqil anglash va aytib berish qobiliyati yaxshilanganini qayd etdi. Shu bilan birga, predmet bilan bajariladigan muvozanatlarda dastur aniqligi pasaygani va bunday hollarda murabbiy bahosi hal qiluvchi bo'lib qolgani aniqlandi.

Xulosa.

1. SI asosidagi video-tahlil yosh gimnastikachilarga o'z harakatini obyektiv ko'rish va xatolarni aniq tushunish imkonini beradi, bu esa muvozanat elementlari texnikasini tezroq va sifatliroq o'zlashtirishga xizmat qiladi.
2. Qayta aloqani bosqichma-bosqich kamaytirish sportchining tashqi yordamga qaram bo'lib qolishining oldini oladi va mustaqil nazorat ko'nikmasini rivojlantiradi.
3. Taklif etilgan metodika qimmat uskunalarni talab qilmaydi va boshlang'ich tayyorlov guruhlarida murabbiy nazorati bilan birgalikda qo'llash uchun tavsiya etiladi.

Keyingi tadqiqotlarda metodikani burilish va sakrash elementlariga, shuningdek predmet bilan bajariladigan mashqlarga tatbiq etish rejalashtirilgan.

Adabiyotlar:

1. Bazarevsky V. et al. BlazePose: On-device real-time body pose tracking // arXiv:2006.10204. 2020.
2. Díaz-Pereira M.P., Gómez-Conde I., Escalona M., Olivieri D.N. Automatic recognition and scoring of Olympic rhythmic gymnastic movements // Human Movement Science. 2014. Vol. 34. P. 63–80.
3. Wulf G., Lewthwaite R. Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning // Psychonomic Bulletin & Review. 2016. Vol. 23. P. 1382–1414.
4. Hattie J., Timperley H. The power of feedback // Review of Educational Research. 2007. Vol. 77(1). P. 81–112.
5. 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.
6. Ishtayev, J. (2025). Psychological features of specialized perceptions in boxers. International Journal of Political Sciences and Economics, 1(1), 50-54.

RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR SHAROITIDA TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Rahimboyev Rustamjon Abdurahmon o‘g‘li
Buxoro shahri, O‘zbekiston

Annotatsiya

Kirish: Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning ta’lim, mehnat va kundalik hayotning barcha sohalariga jadal kirib kelishi yoshlarning turmush tarziga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, talabalarning uzoq vaqt davomida kompyuter, planshet va smartfonlardan foydalanishi, jismoniy faollikning kamayishi, uyqu rejimining buzilishi hamda noto‘g‘ri ovqatlanish kabi holatlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga yangicha yondashishni talab etmoqda. Mazkur maqolada raqamli texnologiyalar sharoitida talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik, psixologik va ijtimoiy omillari tahlil qilinadi.

Maqsad: Raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish asosida talabalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishning samarali pedagogik shart-sharoitlari va metodlarini aniqlash hamda ilmiy-nazariy jihatdan asoslashdan iborat.

Materiallar va metodlar: Tadqiqot jarayonida sog‘lom turmush tarzi, raqamli pedagogika, jismoniy faollik va talaba yoshlarning salomatligiga oid ilmiy-pedagogik, psixologik va tibbiy adabiyotlar tahlil qilindi. Tizimli, qiyosiy-tahliliy, kuzatish, suhbat, so‘rovnoma, umumlashtirish va pedagogik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Muhokama va natijalar: Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, raqamli texnologiyalar sog‘lom turmush tarziga nafaqat salbiy, balki ijobiy ta’sir ko‘rsatish imkoniyatiga ham ega. Mobil ilovalar, onlayn mashg‘ulotlar, elektron monitoring vositalari, sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni nazorat qiluvchi raqamli platformalardan pedagogik maqsadda foydalanish talabalarning o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatini kuchaytirishi mumkin. Bunda raqamli gigiyena, ekran vaqtini me’yorlashtirish, jismoniy faollik va psixologik farovonlikni ta’minlash o‘zaro uyg‘un holda olib borilishi zarur.

Xulosa: Raqamli texnologiyalar sharoitida talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kompleks va tizimli pedagogik yondashuvni talab qiladi. Raqamli vositalardan maqsadli foydalanish, sog‘lom odatlarni kundalik faoliyatga singdirish, jismoniy faollikni oshirish va raqamli gigiyena madaniyatini rivojlantirish talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, raqamli texnologiyalar, talaba, raqamli gigiyena, jismoniy faollik, salomatlik, raqamli pedagogika, sog‘lom xulq-atvor, psixologik farovonlik.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Рахимбоев Рустамжон Абдурахмон угли,
г. Бухара, Узбекистан

Аннотация

Введение: В условиях стремительной цифровизации образования и повседневной жизни цифровые технологии оказывают значительное влияние на образ жизни современной студенческой молодёжи. Продолжительное использование смартфонов и компьютеров, снижение двигательной активности, нарушение режима сна и питания актуализируют проблему формирования здорового образа жизни студентов. В статье рассматриваются педагогические, психологические и социальные факторы формирования здорового образа жизни студентов в условиях цифровой среды.

Цель: Определить и научно обосновать эффективные педагогические условия и методы формирования навыков здорового образа жизни студентов посредством рационального и целенаправленного использования цифровых технологий.

Материалы и методы: В исследовании использованы методы анализа научно-педагогической, психологической и медицинской литературы, системного и сравнительно-аналитического анализа, наблюдения, анкетирования, беседы и обобщения научных

данных.

Обсуждение и результаты: Результаты анализа показывают, что цифровые технологии могут оказывать как негативное, так и позитивное влияние на здоровье студентов. Использование мобильных приложений, онлайн-тренировок, цифрового мониторинга физической активности, электронных ресурсов по здоровому питанию и психологическому благополучию способствует повышению ответственности студентов за собственное здоровье. При этом важное значение имеют цифровая гигиена, рациональное ограничение экранного времени, регулярная физическая активность и соблюдение режима сна.

Заключение: Формирование здорового образа жизни студентов в условиях цифровизации требует комплексного и системного педагогического подхода. Рациональное использование цифровых технологий, формирование устойчивых здоровьесберегающих привычек и развитие культуры цифровой гигиены создают условия для укрепления физического и психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, цифровые технологии, студент, цифровая гигиена, физическая активность, здоровье, цифровая педагогика, здоровьесберегающее поведение, психологическое благополучие.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN THE CONTEXT OF DIGITAL TECHNOLOGIES

Rakhimboyev Rustamjon Abdurahmon ugli Bukhara, Uzbekistan

Annotation

Introduction: The rapid development of digital technologies has significantly transformed education and students' everyday lifestyles. Prolonged use of smartphones and computers, reduced physical activity, irregular sleep patterns and unhealthy eating habits have increased the importance of developing a healthy lifestyle among university students. This article examines the pedagogical, psychological and social factors influencing students' healthy lifestyle formation in a digital environment.

Aim: To identify and theoretically substantiate effective pedagogical conditions and methods for developing healthy lifestyle skills among students through rational and purposeful use of digital technologies.

Materials and Methods: The study employed analysis of scientific, pedagogical, psychological and health-related literature, systematic and comparative analysis, observation, questionnaires, interviews and generalization of scientific findings.

Discussion and Results: The analysis demonstrates that digital technologies can have both negative and positive effects on students' health. Mobile applications, online physical exercises, digital monitoring tools, healthy nutrition resources and psychological well-being platforms can contribute to students' awareness and responsibility for their own health. At the same time, digital hygiene, reasonable screen-time management, regular physical activity and adequate sleep are essential components of a healthy lifestyle.

Conclusion: Developing a healthy lifestyle among students in the digital era requires a comprehensive and systematic pedagogical approach. Purposeful use of digital technologies, development of sustainable health-promoting habits and formation of digital hygiene culture can contribute to improving students' physical and psychological well-being.

Keywords: healthy lifestyle, digital technologies, student, digital hygiene, physical activity, health, digital pedagogy, health-promoting behavior, psychological well-being.

Kirish

Bugungi globallashuv va raqamlashtirish sharoitida inson salomatligini asrash va mustahkamlash masalasi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biriga aylanmoqda. Zamonaviy ta'lim jarayonida raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish bilan bir qatorda yoshlarning kundalik faoliyati, muloqot madaniyati, mehnat va dam olish tartibiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar o'quv jarayonida kompyuter, planshet va smartfonlardan

muntazam foydalanishi sababli raqamli muhitning bevosita ishtirokchisiga aylanmoqda.

Raqamli texnologiyalar ta'lim samaradorligini oshirish, axborotdan tezkor foydalanish, masofaviy ta'limni tashkil etish va individual ta'lim trayektoriyalarini shakllantirish uchun keng imkoniyat yaratadi. Shu bilan birga, raqamli vositalardan me'yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish jismoniy harakatchanlikning kamayishi, uzoq vaqt o'tirib qolish, uyqu tartibining buzilishi, ko'z zo'riqishi, psixologik charchoq va ijtimoiy faollikning pasayishi kabi holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shu jihatdan raqamlashtirish jarayonini inson salomatligini muhofaza qilish tamoyillari bilan uyg'unlashtirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi insonning jismoniy faolligi, to'g'ri ovqatlanishi, mehnat va dam olish rejimi, uyqu sifati, shaxsiy gigiyenasi, ruhiy barqarorligi hamda zararli odatlardan voz kechishi kabi ko'plab omillarni qamrab oladi. Talabalik davri esa shaxsning mustaqil hayot tarziga moslashishi, kasbiy va ijtimoiy mas'uliyatining ortishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli aynan ushbu davrda shakllangan sog'lom yoki nosog'lom odatlar insonning keyingi hayot faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti sog'liqni insonning faqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning mavjud emasligi bilan cheklamaydigan, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni o'z ichiga oluvchi holat sifatida talqin qiladi. Mazkur yondashuv sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga kompleks nuqtayi nazardan qarash zarurligini ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasida ham yoshlarning salomatligini muhofaza qilish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ta'lim oluvchilarning sog'lom hayot kechirish ko'nikmalarini shakllantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, davlat ta'lim siyosatiga oid hujjatlar hamda yoshlar siyosatiga doir normativ-huquqiy asoslarda barkamol avlodni tarbiyalash, uning jismoniy va ma'naviy salomatligini ta'minlash muhim vazifalardan biri sifatida belgilanadi.

Shu nuqtayi nazardan, raqamli texnologiyalarni sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladigan pedagogik vositaga aylantirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Mazkur yondashuv texnologiyadan voz kechishni emas, balki undan oqilona, me'yorli va sog'liqni saqlash tamoyillariga asoslangan holda foydalanishni nazarda tutadi.

Raqamli muhit va talaba yoshlar salomatligi

Raqamli texnologiyalarning rivojlanishi natijasida talabalarning o'quv faoliyati bilan bir qatorda bo'sh vaqtini tashkil etish shakllari ham o'zgarmoqda. Elektron ta'lim resurslari, ijtimoiy tarmoqlar, videoplatformalar, messenjerlar va mobil ilovalar yoshlarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bunday muhit bir tomondan ta'lim va o'z-o'zini rivojlantirish uchun katta imkoniyatlarni yaratgan bo'lsa, ikkinchi tomondan vaqtni boshqarish va raqamli odatlarni nazorat qilish zaruratini kuchaytirmoqda.

Talabaning kun davomida uzoq vaqt harakatsiz holatda bo'lishi jismoniy faollik darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalarida kattalar uchun muntazam jismoniy faollikning sog'liqni saqlashdagi muhim ahamiyati qayd etilgan. Shu sababli oliy ta'lim jarayonida raqamli ta'lim bilan jismoniy faollik o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash alohida e'tibor talab etadi.

Raqamli qurilmalardan foydalanishning yana bir muhim jihati uyqu rejimi bilan bog'liq. Talabalarning kechki vaqtda smartfon yoki kompyuterdan uzoq muddat foydalanishi uyquga tayyorgarlik jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yetarli va sifatli uyqu esa xotira, diqqat, emotsional barqarorlik va o'quv samaradorligi uchun muhim fiziologik omil hisoblanadi.

Bundan tashqari, raqamli muhitda axborotning haddan tashqari ko'pligi talabalarda psixologik zo'riqishni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli sog'lom turmush tarzi tushunchasi raqamli davrda faqat jismoniy salomatlik bilan emas, balki raqamli psixogigiyena, axborot iste'moli madaniyati va emotsional o'zini boshqarish bilan ham bog'liq holda talqin qilinishi lozim.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan chegaralanmasligi kerak. U ta'limning barcha tarkibiy qismlariga singdirilgan

uzluksiz tarbiyaviy jarayon sifatida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Bunda talabaning sog‘liq haqidagi bilimlari, ijobiy munosabati, amaliy ko‘nikmalari va kundalik xulq-atvori o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirilishi zarur.

Sog‘lom turmush tarzining kognitiv komponenti talabaning salomatlik, jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu, gigiyena va raqamli texnologiyalardan foydalanish me’yorlari haqidagi bilimlarini qamrab oladi. Talaba o‘z salomatligiga ta’sir qiluvchi omillarni anglagan sari sog‘lom xulq-atvorni ongli ravishda tanlash imkoniyati ortadi.

Emotsional-qadriyat komponenti salomatlikni shaxsiy qadriyat sifatida qabul qilishni anglatadi. Bunda talaba sog‘lom hayot tarzini majburiyat sifatida emas, balki o‘zining hayot sifati, kasbiy faoliyati va shaxsiy rivojlanishi uchun zarur shart sifatida anglaydi.

Faoliyat komponenti esa sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha egallangan bilimlarni kundalik hayotda qo‘llash bilan tavsiflanadi. Jumladan, muntazam jismoniy mashqlar bajarish, to‘g‘ri ovqatlanish, uyqu rejimiga rioya qilish, ekran vaqtini nazorat qilish va dam olishni to‘g‘ri tashkil etish ushbu komponentning asosiy ko‘rsatkichlari hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalardan sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida foydalanish

Raqamli texnologiyalarni sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoniga integratsiya qilish zamonaviy pedagogikaning istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. Mobil ilovalar orqali kunlik qadamlar sonini kuzatish, jismoniy mashqlarni rejalashtirish, suv ichish tartibini nazorat qilish, uyqu vaqtini monitoring qilish va sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ma’lumotlarni olish mumkin.

Bunday vositalarning pedagogik ahamiyati shundaki, ular talabaning o‘z xatti-harakatlarini kuzatishi va baholashiga imkon beradi. O‘z-o‘zini monitoring qilish esa sog‘lom odatlarning barqarorlashishiga xizmat qiluvchi muhim psixologik mexanizmlardan biridir.

Ta’lim jarayonida qisqa videomashg‘ulotlar, onlayn jismoniy mashqlar, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha raqamli materiallar, interaktiv topshiriqlar va sog‘lom turmush tarziga bag‘ishlangan elektron kurslardan foydalanish mumkin. Bunda asosiy maqsad raqamli texnologiyani ta’lim jarayonining o‘ziga xos maqsadiga aylantirish emas, balki uni sog‘lom xulq-atvorni shakllantirishga xizmat qiladigan vosita sifatida qo‘llashdan iborat.

Shuningdek, talabalarda “raqamli muvozanat” tushunchasini shakllantirish zarur. Raqamli muvozanat — ta’lim, muloqot va axborot olishda texnologiyalardan foydalanish bilan real hayotdagi jismoniy, ijtimoiy va dam olish faoliyati o‘rtasidagi oqilona nisbatni anglatadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo‘naltirilgan, kompetensiyaviy, faoliyatga asoslangan, tizimli va sog‘lomlashtiruvchi yondashuvlar tashkil etdi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv talabaning individual ehtiyojlari, imkoniyatlari va hayotiy tajribasini hisobga olishga imkon beradi. Kompetensiyaviy yondashuv esa sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilimlarni amaliy ko‘nikma va barqaror xulq-atvor bilan bog‘lashni nazarda tutadi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

Nazariy metodlar: sog‘lom turmush tarzi, raqamli pedagogika, yoshlar salomatligi va jismoniy faollikka oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, tizimlashtirish, qiyoslash va umumlashtirish.

Empirik metodlar: talabalarning raqamli texnologiyalardan foydalanish odatlarini kuzatish, suhbat, anketa so‘rovnomasi, o‘quv jarayonidagi faoliyatini tahlil qilish.

Tahliliy metodlar: olingan ma’lumotlarni sifat va miqdoriy jihatdan tahlil qilish, asosiy omillarni guruhlash hamda pedagogik xulosalarni shakllantirish.

Tadqiqotning metodologik konsepsiyasi sog‘lom turmush tarzini bir martalik tarbiyaviy tadbir emas, balki talabaning kundalik hayotida muntazam ravishda namoyon bo‘ladigan barqaror kompetensiya sifatida qarashga asoslandi.

Muhokama va natijalar

Olib borilgan nazariy tahlil natijasida raqamli texnologiyalar sharoitida talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning o‘zaro bog‘liq bir necha asosiy yo‘nalishlari aniqlandi.

Birinchi yo‘nalish — **sog‘lomlashtiruvchi bilimlarni shakllantirish**. Talabalarga sog‘lom turmush tarzining mohiyati, jismoniy faollikning ahamiyati, uyqu va ovqatlanish rejimi,

raqamli gigiyena hamda stressni boshqarish bo‘yicha ilmiy asoslangan ma’lumotlarni yetkazish zarur.

Ikkinchi yo‘nalish — **o‘z-o‘zini monitoring qilish ko‘nikmasini rivojlantirish**. Raqamli qurilmalar yordamida jismoniy faollik, uyqu, kundalik harakat va boshqa sog‘lomlashtiruvchi ko‘rsatkichlarni kuzatish talabaning o‘z salomatligiga bo‘lgan mas’uliyatini oshiradi.

Uchinchi yo‘nalish — **jismoniy faollikni raqamli ta’lim bilan uyg‘unlashtirish**. Uzoq davom etadigan auditoriya yoki onlayn mashg‘ulotlar orasida faol tanaffuslar tashkil etish, qisqa jismoniy mashqlarni o‘quv jarayoniga kiritish va sport faoliyatini raqamli monitoring qilish samarali pedagogik imkoniyatlardan hisoblanadi.

To‘rtinchi yo‘nalish — **raqamli gigiyena madaniyatini shakllantirish**. Talabalarga ekran qarshisida o‘tirish vaqtini nazorat qilish, ish va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish, kechki vaqtda raqamli qurilmalardan foydalanishni cheklash va axborot yuklamasini boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish lozim.

Beshinchi yo‘nalish — **psixologik farovonlikni ta’minlash**. Raqamli muhitdagi ortiqcha axborot oqimi, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish va virtual muloqotning ustunligi talabaning emotsional holatiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida stressni boshqarish, vaqtni rejalashtirish va psixologik o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir.

Tahlillar asosida talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning quyidagi **to‘rt komponentli modeli** taklif etildi:

Kognitiv komponent — sog‘liq, jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu va raqamli gigiyena haqidagi bilimlar.

Qadriyat-motivatsion komponent — salomatlikni shaxsiy va ijtimoiy qadriyat sifatida anglash, sog‘lom hayotga ijobiy motivatsiyaning shakllanishi.

Faoliyat-amaliy komponent — jismoniy mashqlar, to‘g‘ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish va raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish ko‘nikmalari.

Refleksiv-monitoring komponenti — o‘z sog‘lig‘i, kundalik odatlari va raqamli faoliyatini kuzatish, baholash hamda zarur hollarda xulq-atvorini tuzatish qobiliyati.

Mazkur komponentlarning izchil rivojlantirilishi talabaning sog‘lom turmush tarzini nazariy bilim darajasidan amaliy faoliyat darajasiga olib chiqish imkonini beradi.

Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda **“raqamli texnologiya — pedagogik yo‘naltirish — o‘z-o‘zini nazorat qilish — barqaror sog‘lom odat”** ketma-ketligi samarali model sifatida qaralishi mumkin. Bunda texnologiya maqsad emas, balki talabaning sog‘lom xulq-atvorini qo‘llab-quvvatlovchi vosita vazifasini bajaradi.

Tadqiqot natijalari asosida oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun quyidagi pedagogik shart-sharoitlarni ta’minlash maqsadga muvofiq:
talabalarning sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha bilimlarini muntazam oshirish; raqamli gigiyena masalalarini tarbiyaviy va o‘quv jarayonlariga integratsiya qilish; jismoniy faollikni rag‘batlantirish; sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish; psixologik farovonlikni qo‘llab-quvvatlash; raqamli monitoring vositalaridan maqsadli foydalanish; o‘qish, mehnat va dam olish o‘rtasida muvozanatni ta’minlash.

Shunday qilib, raqamli texnologiyalarni sog‘lom turmush tarzi bilan qarama-qarshi qo‘yish emas, balki ulardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish muhimdir. Zamonaviy talaba raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish bilan birga, o‘z jismoniy va ruhiy salomatligini mustaqil ravishda boshqarish kompetensiyasiga ham ega bo‘lishi lozim.

Xulosa

Olib borilgan nazariy va metodologik tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi. Birinchidan, raqamli texnologiyalarning ta’lim va kundalik hayotdagi o‘rni tobora ortib borayotgan sharoitda talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy oliy ta’limning muhim pedagogik vazifalaridan biridir.

Ikkinchidan, raqamli texnologiyalar talaba salomatligiga ikki tomonlama ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ularning nazoratsiz va me’yoridan ortiq qo‘llanilishi jismoniy faollikning pasayishi,

uyqu rejimining buzilishi va psixologik zo‘riqishga sabab bo‘lishi mumkin. Biroq maqsadli va pedagogik jihatdan asoslangan foydalanish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Uchinchidan, talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kognitiv, qadriyat-motivatsion, faoliyat-amaliy va refleksiv-monitoring komponentlarining o‘zaro uyg‘un rivojlanishini talab qiladi.

To‘rtinchidan, mobil ilovalar, elektron ta’lim resurslari, onlayn jismoniy mashg‘ulotlar, raqamli monitoring vositalari va sog‘lomlashtiruvchi kontentlardan foydalanish talabalarning o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatini kuchaytirishi mumkin.

Beshinchidan, oliy ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan cheklanmasdan, barcha fanlar va tarbiyaviy jarayonlar bilan integratsiyalashgan holda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, raqamli texnologiyalar sharoitida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy maqsadi talabani texnologiyadan voz kechishga emas, balki undan **ongli, me’yorli, xavfsiz va sog‘lom hayot tamoyillari asosida foydalanishga** o‘rgatishdan iborat. Bunday yondashuv talabaning jismoniy salomatligi bilan bir qatorda uning psixologik barqarorligi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi kasbiy samaradorligini ham ta’minlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI | СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi. (2020). **Ta’lim to‘g‘risida**gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. Toshkent: Adolat.
2. O‘zbekiston Respublikasi. (2015). **Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida**gi Qonun. Toshkent.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2019). **O‘zbekiston Respublikasida sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida**gi hujjatlar.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2020). **Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida**gi PF-6099-son Farmon.
5. World Health Organization. (1948). **Constitution of the World Health Organization**. Geneva: WHO.
6. World Health Organization. (2020). **WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour**. Geneva: World Health Organization.
7. World Health Organization. (2021). **Global Strategy on Digital Health 2020–2025**. Geneva: World Health Organization.
8. UNESCO. (2023). **Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education — A Tool on Whose Terms?** Paris: UNESCO.
9. OECD. (2019). **OECD Learning Compass 2030: A Series of Concept Notes**. Paris: OECD Publishing.
10. Bandura, A. (1986). **Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
11. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). **The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior**. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.
12. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. (1983). **Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change**. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390–395.
13. Sallis, J. F., Owen, N., Fisher, E. B. (2015). **Ecological Models of Health Behavior**. In Health Behavior: Theory, Research, and Practice. San Francisco: Jossey-Bass.
14. Громова, О. Е. (2019). **Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**. Москва: Академия.
15. Кучма, В. Р. (2018). **Гигиена детей и подростков**. Москва: ГЭОТАР-Медиа.
16. Назарова, Д. А. (2020). **Talaba yoshlar jismoniy faolligini oshirishning pedagogik asoslari**. Toshkent: Fan va texnologiya.

17. Sharipov, Sh. S. (2019). **Pedagogika nazariyasi va tarixi**. Toshkent: Innovatsiya-Ziyo.
18. Mavlonova, R. A., To‘rayeva, O. T., Holiqberdiyev, K. M. (2017). **Pedagogika**. Toshkent: O‘qituvchi.
19. Abdullayeva, Sh. A. (2021). **Sog‘lom turmush tarzi asoslari**. Toshkent: Fan va texnologiya.
20. Karimov, N. (2022). **Talaba yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik-psixologik jihatlari**. Toshkent.

ИНТЕГРАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И БИОМЕХАНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ

Абдурахмонов Бекзод Махамаджонович
тренер-ассистент по борьбе, Harvard University
Cambridge, Massachusetts, USA

Аннотация. Современные требования спортивной борьбы обусловливают необходимость совершенствования методов контроля и индивидуализации скоростно-силовой подготовки спортсменов. В настоящей работе рассматривается перспективный научно-методический подход, основанный на интеграции искусственного интеллекта, компьютерного зрения и биомеханического мониторинга в тренировочный процесс борцов. Предлагаемая концепция предусматривает цифровую регистрацию специальных двигательных действий, автоматизированное определение их кинематических характеристик, сопоставление полученной информации с результатами скоростно-силовых тестов и формирование индивидуального цифрового профиля спортсмена. Использование алгоритмов искусственного интеллекта позволяет обрабатывать комплекс взаимосвязанных показателей и выявлять индивидуальные особенности реализации скоростно-силового потенциала в структуре технических действий. На основе полученных данных возможно более обоснованно дифференцировать тренировочные воздействия по объёму, интенсивности, направленности и характеру специальных упражнений. Искусственный интеллект при этом рассматривается не как замена тренерского решения, а как инструмент объективизации контроля и повышения качества управления подготовкой борца.

Ключевые слова: спортивная борьба, искусственный интеллект, скоростно-силовые способности, биомеханика, компьютерное зрение, машинное обучение, тренировочная нагрузка, цифровой мониторинг, индивидуализация подготовки.

Современная спортивная борьба предъявляет высокие требования к способности спортсмена реализовывать значительные силовые усилия в ограниченные временные интервалы и в постоянно меняющихся условиях взаимодействия с соперником. Эффективность атакующих, защитных и контратакующих действий во многом определяется тем, насколько быстро борец способен сформировать необходимое усилие, рационально включить отдельные звенья тела в техническое действие и сохранить требуемую скорость движения при сопротивлении соперника.

Поэтому скоростно-силовые способности занимают важное место в структуре специальной физической подготовленности борцов. Однако высокий уровень максимальной силы сам по себе ещё не гарантирует эффективного выполнения соревновательного действия. Для борьбы принципиальное значение имеет способность реализовать имеющийся силовой потенциал непосредственно в структуре конкретного технического действия, в необходимый момент времени и с учётом пространственного положения собственного тела и действий соперника.

Традиционный контроль скоростно-силовой подготовленности обычно осуществляется посредством комплекса педагогических и инструментальных тестов. Получаемые показатели позволяют оценить общий уровень подготовленности спортсмена, однако они не всегда дают полное представление о том, каким образом скоростно-силовой потенциал реализуется непосредственно при выполнении борцовского приёма.

Именно здесь перспективным становится применение современных цифровых технологий. Интеграция искусственного интеллекта с компьютерным зрением и биомеханическим анализом позволяет рассматривать специальное двигательное действие не только визуально, но и как совокупность количественно измеряемых параметров.

Основная идея предлагаемого подхода заключается в создании последовательного цифрового контура:

видеорегистрация → биомеханический анализ → оценка скоростно-силовых показателей → искусственный интеллект → индивидуальный профиль спортсмена → коррекция тренировочной нагрузки → повторный контроль.

На первом этапе осуществляется стандартизированная видеорегистрация специальных и соревновательных двигательных действий борца. В зависимости от технических возможностей могут использоваться одна или несколько синхронизированных камер. Многокамерная съёмка имеет особое значение для спортивной борьбы, поскольку контакт спортсменов, взаимное перекрытие отдельных сегментов тела и постоянная смена положения значительно усложняют автоматизированный анализ движения.

Посредством компьютерного зрения и технологий оценки позы человека возможно определять положение основных анатомических точек тела и отслеживать их перемещение во времени. На этой основе могут рассчитываться кинематические характеристики технического действия: траектория, длительность отдельных фаз, угловые параметры, амплитуда, линейная и угловая скорость движения, последовательность включения отдельных звеньев тела.

Например, при анализе входа в атаку можно определить продолжительность подготовительной и основной фаз, изменение положения туловища, скорость перемещения центра системы звеньев, динамику суставных углов и временную организацию действия. При повторном выполнении одного и того же технического элемента эти показатели позволяют оценивать стабильность двигательной структуры и индивидуальную вариативность техники.

При этом необходимо методологически разделять кинематические и силовые показатели. По стандартной RGB-видеозаписи возможно достаточно надёжно исследовать пространственные и временные характеристики движения, однако непосредственное определение сил, суставных моментов и других кинетических параметров требует соответствующей инструментальной регистрации и последующей валидации.

Поэтому для комплексной оценки скоростно-силовой подготовленности данные видеоанализа целесообразно объединять с результатами динамометрии, тестирования взрывной силы, прыжковых упражнений, специальных борцовских тестов и, при наличии соответствующего оборудования, измерений на силовой платформе или с использованием инерциальных сенсоров.

Принципиальное значение имеет не количество собираемых показателей, а их научно обоснованная интеграция.

Одному спортсмену недостаток скоростно-силовой реализации может быть связан преимущественно с относительно низким уровнем максимальной силы. У другого ограничивающим звеном может выступать способность быстро реализовать уже имеющийся силовой потенциал. У третьего необходимые скоростно-силовые характеристики могут сохраняться только при первых повторениях и значительно снижаться в условиях повторной работы.

Следовательно, одинаковая тренировочная программа для спортсменов с различными лимитирующими факторами не обеспечивает в полной мере принцип индивидуализации.

Именно на данном этапе может быть использован искусственный интеллект.

Алгоритмы машинного обучения позволяют анализировать одновременно большой объём взаимосвязанных данных: показатели скоростно-силовых тестов, временные и пространственные параметры технических действий, скорость движения, результаты

предыдущих тренировочных циклов и динамику индивидуальных показателей спортсмена.

На основе систематически накапливаемых данных формируется **индивидуальный цифровой скоростно-силовой профиль борца**.

Такой профиль должен отражать не условную интегральную оценку «сильный» или «слабый», а структуру индивидуальной подготовленности: уровень максимальной силы, способность к её быстрой реализации, скорость специальных движений, устойчивость скоростно-силовых характеристик при повторной работе и особенности их проявления в конкретных технико-тактических действиях.

Наиболее важной особенностью предлагаемой модели является сравнение спортсмена не только с нормативными или среднегрупповыми показателями, но и с его собственной индивидуальной динамикой.

Для высококвалифицированного борца такой подход имеет принципиальное значение. Эффективная техника опытного спортсмена может отличаться от усреднённого двигательного шаблона вследствие индивидуальных антропометрических характеристик, спортивного стиля, ведущей стороны, особенностей коронных технических действий и многолетней адаптации.

Поэтому искусственный интеллект не должен автоматически определять единый «идеальный» вариант выполнения приёма для всех спортсменов. Более научно обоснованным является формирование индивидуальной базовой линии и оценка динамики показателей относительно неё.

Полученная информация может использоваться при планировании тренировочной нагрузки.

Если анализ показывает недостаточный уровень абсолютного силового потенциала, тренировочная коррекция может быть направлена преимущественно на развитие максимальной силы.

Если уровень силы достаточен, но спортсмен недостаточно быстро реализует её в структуре технического действия, больший акцент может быть сделан на взрывных и скоростно-силовых упражнениях.

Если снижение эффективности наблюдается при повторных действиях, внимание может быть смещено в сторону способности сохранять требуемые скоростно-силовые характеристики в условиях специальной нагрузки.

При этом окончательное решение о содержании тренировки принимает специалист. Алгоритм предоставляет тренеру дополнительную объективную информацию, но не заменяет профессионального анализа тренировочной ситуации.

Особенно перспективным является использование цифровой системы непосредственно при выполнении специальных борцовских упражнений.

Вместо оценки только количества выполненных повторений можно анализировать качество каждого повторения. Например, система может регистрировать изменение времени выполнения технического действия от первого до последнего повторения, динамику скорости ключевых сегментов и устойчивость пространственной структуры движения.

Это позволяет оценивать не только объём выполненной работы, но и момент, когда под влиянием утомления начинает изменяться качество технического действия.

В дальнейшем такие данные могут использоваться для более обоснованного определения объёма серии, количества повторений и интервалов отдыха.

Повторный контроль после соответствующего тренировочного периода позволяет определить направление адаптационных изменений. Если увеличивается результат специального скоростно-силового теста и одновременно улучшается временная структура технического действия, можно говорить о положительной динамике исследуемого компонента подготовленности. Если результат общего теста растёт, а техника спортивного действия не изменяется либо ухудшается, требуется дополнительный анализ переноса физической подготовленности на специальную двигательную деятельность.

Таким образом, цифровая система создаёт условия для формирования замкнутого цикла управления тренировочным процессом:

диагностика → анализ → индивидуализация → тренировочное воздействие → повторная диагностика → коррекция.

Научная значимость предлагаемого подхода состоит в интеграции скоростно-силового тестирования с анализом биомеханической структуры специальных технических действий и алгоритмами искусственного интеллекта. Это позволяет рассматривать физическую подготовленность борца не изолированно от техники, а в непосредственной связи с её реализацией.

Практическая значимость заключается в возможности повышения объективности педагогического контроля. Тренер получает не только итоговое значение теста, но и информацию о том, как изменяются параметры конкретного технического действия, какие компоненты скоростно-силовой подготовленности могут ограничивать его выполнение и как спортсмен реагирует на применяемую тренировочную нагрузку.

Следует подчеркнуть, что использование искусственного интеллекта требует обязательной научной валидации. Модель должна обучаться на качественно размеченных данных, результаты автоматизированного анализа необходимо сопоставлять с экспертной оценкой и инструментальными измерениями, а тренировочные рекомендации должны проходить педагогическую проверку.

Заключение. Интеграция искусственного интеллекта, компьютерного зрения и биомеханического мониторинга представляет перспективное направление совершенствования скоростно-силовой подготовки борцов. Предлагаемый подход позволяет перейти от преимущественно эпизодической оценки отдельных физических показателей к комплексному динамическому анализу спортсмена, в котором уровень скоростно-силовых способностей рассматривается во взаимосвязи с особенностями выполнения специальных технико-тактических действий.

Формирование индивидуального цифрового профиля создаёт предпосылки для более обоснованной дифференциации тренировочной нагрузки, контроля адаптационных изменений и своевременной коррекции тренировочного процесса.

Таким образом, искусственный интеллект целесообразно рассматривать не как самостоятельную замену традиционных методов спортивной подготовки, а как аналитический инструмент, позволяющий объединить объективные данные тестирования, биомеханики и тренировочного мониторинга для принятия более обоснованных тренерских решений и совершенствования скоростно-силовых способностей борцов.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. — М.: Советский спорт.
3. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. — Ташкент, 2018.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература.
5. Issurin V.B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Ultimate Athlete Concepts.
6. Vec V., Tomažič S., Kos A., Umek A. Trends in real-time artificial intelligence methods in sports: a systematic review // *Journal of Big Data*. — 2024.

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И МОЛОДЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Халимов Латиф

старший тренер по вольной борьбе среди юношей и молодежи

Аннотация. В работе рассматриваются перспективы применения искусственного интеллекта, компьютерного зрения и цифрового видеоанализа для индивидуализации технико-тактической подготовки юных и молодых борцов вольного стиля. Предлагаемый подход предусматривает систематическую регистрацию тренировочных и соревновательных действий спортсмена, автоматизированное выделение ключевых фаз технических приемов, анализ пространственно-временных характеристик и формирование индивидуального цифрового профиля борца. Особое внимание уделяется использованию искусственного интеллекта не как средства замены тренерской оценки, а как дополнительного инструмента педагогического контроля. Интеграция цифровых технологий позволяет объективизировать оценку техники, своевременно выявлять устойчивые ошибки, отслеживать динамику овладения двигательными действиями и дифференцировать содержание подготовки в соответствии с возрастом, квалификацией и индивидуальными особенностями спортсмена.

Ключевые слова: вольная борьба, юные борцы, молодежь, искусственный интеллект, технико-тактическая подготовка, компьютерное зрение, видеоанализ, индивидуализация, цифровой профиль, спортивная подготовка.

Современная вольная борьба характеризуется высокой вариативностью соревновательных ситуаций, быстрыми переходами между атакующими, защитными и контратакующими действиями, а также необходимостью принимать двигательные решения в условиях непосредственного сопротивления соперника. На этапах подготовки юных и молодых спортсменов особое значение приобретает формирование рациональной структуры технических действий и способности применять изученные приемы в изменяющейся соревновательной ситуации.

При этом процесс технического обучения не может строиться исключительно на механическом повторении двигательных действий. Даже спортсмены одного возраста и квалификации различаются по антропометрическим данным, координационным возможностям, быстроте двигательных реакций, ведущей стороне, двигательному опыту и особенностям индивидуального стиля борьбы. Следовательно, современная система подготовки требует постепенного перехода от унифицированного обучения к более выраженной индивидуализации.

Одним из перспективных инструментов решения данной задачи является применение искусственного интеллекта в сочетании с компьютерным зрением и видеоанализом.

В традиционной тренировочной практике основным источником информации о качестве выполнения технического действия остается визуальная оценка тренера. Такая оценка имеет высокую практическую ценность, поскольку опытный специалист учитывает множество факторов, однако при большом количестве спортсменов тренеру сложно объективно фиксировать динамику каждого технического элемента на протяжении продолжительного периода.

Цифровая система способна дополнить педагогический контроль количественными данными.

Предлагаемая модель может быть представлена в следующей последовательности:

видеорегистрация → автоматическое распознавание движения → анализ техники → индивидуальный цифровой профиль → тренерская коррекция → повторная оценка.

На первом этапе осуществляется систематическая видеорегистрация тренировочных и соревновательных действий борца. Для обеспечения сопоставимости результатов

необходимо соблюдать относительно стабильные условия съемки: положение камеры, масштаб изображения, освещение, качество видеозаписи и расположение спортсменов относительно камеры.

Следующий этап связан с компьютерным зрением.

Современные алгоритмы оценки позы человека позволяют определять ключевые точки тела спортсмена на видеозаписи и отслеживать их изменение во времени. На основе этих координат могут рассчитываться пространственно-временные характеристики двигательного действия: продолжительность отдельных фаз, угловые положения звеньев тела, траектория движения, скорость изменения положения и временная последовательность отдельных элементов приема.

Для подготовки юных борцов такая информация особенно полезна при контроле базовой технической структуры.

Например, при обучении проходу в ноги тренер оценивает дистанцию начала атаки, снижение уровня тела, положение туловища, направление шага, момент контакта с соперником и дальнейшее завершение действия.

При обычном педагогическом наблюдении эти элементы воспринимаются как целостное движение. Видеоанализ позволяет условно разделить прием на отдельные фазы и определить, на каком именно этапе возникает устойчивая техническая ошибка.

Это принципиально важно для педагогической коррекции.

Вместо общей рекомендации «выполнять прием быстрее» или «правильно входить в атаку» тренер получает возможность определить конкретный компонент, требующий совершенствования.

Например, причиной низкой эффективности атакующего действия может быть не недостаточная общая скорость спортсмена, а чрезмерно продолжительная подготовительная фаза, нерациональное изменение дистанции, несвоевременное снижение центра тела или нарушение последовательности двигательных действий.

Таким образом, цифровой анализ позволяет перейти от общей оценки результата к анализу структуры технического действия.

Следующим элементом предлагаемого подхода является формирование **индивидуального цифрового технико-тактического профиля борца**.

Такой профиль может включать наиболее часто используемые атакующие действия, эффективность их реализации, ведущую сторону, продолжительность отдельных фаз техники, стабильность выполнения приемов, характерные технические ошибки и особенности действий в различных соревновательных ситуациях.

При этом особенно важно учитывать возраст спортсмена.

Для юных борцов цифровой анализ должен использоваться прежде всего для контроля правильности освоения базовых двигательных навыков и предотвращения преждевременной узкой специализации.

По мере повышения спортивной квалификации значение индивидуализации увеличивается. На молодежном этапе становится возможным более детальное формирование индивидуального технико-тактического стиля с учетом наиболее эффективных приемов, антропометрических особенностей и соревновательного опыта спортсмена.

Искусственный интеллект в данной системе может использоваться для поиска повторяющихся закономерностей в большом массиве информации.

Например, при накоплении достаточного количества видеозаписей возможно определить, какие технические действия спортсмен применяет наиболее часто, в каких ситуациях они завершаются результативно, при каких действиях соперника эффективность снижается и какие технические ошибки имеют устойчивый характер.

Это позволяет рассматривать технико-тактическую подготовку не как отдельный набор приемов, а как взаимосвязанную структуру действий.

Для молодого борца важно научиться не только правильно выполнять конкретный

прием, но и понимать условия его применения.

В соревновательной борьбе эффективная атака возникает в определенном контексте: после подготовительного движения, изменения захвата, реакции соперника, создания необходимой дистанции или перехода от одного действия к другому.

Следовательно, перспективное направление применения искусственного интеллекта заключается не только в распознавании отдельных технических приемов, но и в анализе **последовательностей технико-тактических действий**.

Например:

подготовительное действие → реакция соперника → атака → защита → продолжение атаки.

Именно такие последовательности позволяют приблизить цифровой анализ к реальной логике спортивной борьбы.

Особое значение имеет индивидуальная обратная связь.

После тренировочного занятия тренер может получить не только видеозапись, но и структурированный аналитический отчет: количество выполненных попыток, типы технических действий, успешность их реализации, повторяющиеся отклонения и динамику отдельных показателей.

Однако автоматически сформированный вывод не должен рассматриваться как окончательная педагогическая оценка.

Искусственный интеллект способен выявлять математические закономерности, но спортивное действие необходимо интерпретировать с учетом возраста спортсмена, этапа подготовки, конкретной тренировочной задачи и поведения соперника.

Поэтому наиболее рациональной является модель:

искусственный интеллект анализирует — тренер интерпретирует — спортсмен выполняет коррекцию.

Другим перспективным направлением является использование цифрового анализа при сравнении тренировочной и соревновательной деятельности.

Нередко спортсмен технически правильно выполняет прием в стандартных условиях тренировки, однако не может эффективно реализовать его при активном сопротивлении соперника.

Сопоставление характеристик одного действия в различных условиях позволяет определить, какие элементы техники изменяются под воздействием соревновательного давления.

Такая информация может использоваться для последовательного усложнения тренировочных заданий: от выполнения технического действия без активного сопротивления к выполнению при дозированном, затем переменном и максимально приближенном к соревновательному сопротивлении.

При этом сама технология должна соответствовать педагогическому принципу постепенности.

Для молодых спортсменов недопустимо превращать тренировочный процесс в постоянное цифровое тестирование. Аналитические процедуры должны быть встроены в подготовку таким образом, чтобы не снижать плотность тренировочного занятия и не создавать избыточную информационную нагрузку на спортсмена.

Научно-методическая ценность предлагаемого подхода заключается именно в интеграции традиционной тренерской школы и современных цифровых средств.

Тренер обладает знаниями о содержании технического действия, закономерностях спортивной подготовки и индивидуальных особенностях воспитанника. Искусственный интеллект способен быстро обрабатывать большое количество повторяющихся наблюдений и предоставлять количественную информацию.

Объединение этих возможностей позволяет повысить качество управления технико-тактической подготовкой.

Особенно перспективным является долговременное цифровое наблюдение.

Если видеоданные спортсмена систематически накапливаются в течение нескольких месяцев или лет, появляется возможность оценивать не отдельное тренировочное занятие, а траекторию технического становления спортсмена.

Можно отслеживать, какие приемы постепенно становятся ведущими, насколько стабильно они выполняются, какие ошибки исчезают после педагогической коррекции и какие элементы требуют дополнительной работы.

Это имеет особую ценность именно в системе подготовки спортивного резерва.

Для тренера юношеской и молодежной команды важно не только получить текущий результат, но и понимать направление многолетнего развития спортсмена.

Заключение. Применение искусственного интеллекта и компьютерного видеоанализа открывает новые возможности для индивидуализации технико-тактической подготовки юных и молодых борцов вольного стиля.

Основным преимуществом данного подхода является возможность объективного анализа структуры технических действий, выявления устойчивых индивидуальных ошибок, оценки динамики освоения техники и формирования цифрового профиля спортсмена.

При этом искусственный интеллект должен использоваться как вспомогательный аналитический инструмент, а не как замена тренера. Наиболее эффективной представляется система, в которой цифровой анализ дополняет педагогическое наблюдение и позволяет принимать более обоснованные индивидуальные решения.

Таким образом, интеграция компьютерного зрения, искусственного интеллекта и традиционной тренерской экспертизы создаёт предпосылки для перехода от унифицированного обучения техническим действиям к **персонифицированной модели подготовки юных и молодых борцов вольного стиля**, учитывающей особенности их двигательного развития, индивидуальной техники и соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. — Ташкент, 2018.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. — М.: Советский спорт, 2010.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература.
4. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов. — М., 1999.
5. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. — М.: ТВТ Дивизион, 2012.
6. Vec V., Tomažič S., Kos A., Umek A. Trends in real-time artificial intelligence methods in sports: a systematic review // *Journal of Big Data*. — 2024.

ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ И УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ БОРЦОВ

Хужамуродов Асрор Файзиллаевич

Аннотация. Современная система подготовки борцов требует объективного контроля не только выполненного объёма тренировочной работы, но и индивидуальной реакции спортсмена на нагрузку. В работе рассматривается концепция применения искусственного интеллекта для комплексной оценки функциональной готовности борцов и оперативной коррекции тренировочной нагрузки. Предлагаемый подход предусматривает объединение показателей частоты сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма, субъективной оценки нагрузки, характеристик сна, результатов контрольных тестов и параметров двигательной деятельности в единую цифровую систему. Алгоритмы машинного обучения могут использоваться для анализа индивидуальной динамики показателей, выявления признаков накопленного утомления и формирования цифрового профиля готовности спортсмена. Особое внимание уделяется принципу индивидуального

сравнения спортсмена с его собственной исходной линией, а также роли тренера в интерпретации результатов автоматизированного анализа. Предлагаемая модель направлена на повышение обоснованности управления тренировочной нагрузкой и снижение риска нерационального сочетания высокоинтенсивных воздействий.

Ключевые слова: спортивная борьба, искусственный интеллект, тренировочная нагрузка, функциональная готовность, утомление, вариабельность сердечного ритма, цифровой мониторинг, машинное обучение, восстановление, индивидуализация.

Современная спортивная борьба относится к видам спорта с выраженной вариативностью физических и функциональных требований. В пределах одной тренировочной недели спортсмен может выполнять силовую работу, специальные скоростно-силовые упражнения, техническую подготовку, учебно-тренировочные схватки и высокоинтенсивные специализированные задания. При этом одинаковая внешняя тренировочная нагрузка может вызывать неодинаковую физиологическую реакцию у разных борцов.

Поэтому одной из важных задач современного тренировочного процесса является определение не только того, **какая нагрузка была выполнена**, но и того, **как конкретный спортсмен на неё отреагировал**.

Традиционно тренер принимает решение на основе собственного педагогического опыта, поведения спортсмена на тренировке, результатов контрольных упражнений и субъективной обратной связи. Такой подход сохраняет фундаментальное значение, однако при подготовке высококвалифицированных спортсменов объём информации значительно увеличивается. Возникает необходимость систематизировать показатели восстановления, физической работоспособности и тренировочной нагрузки.

Одним из перспективных решений является использование искусственного интеллекта как инструмента анализа совокупности данных о состоянии спортсмена.

Применение искусственного интеллекта в данном случае не означает автоматическое управление тренировочным процессом без участия специалиста. Его функция заключается в обработке большого массива взаимосвязанных показателей и обнаружении изменений, которые сложно объективно оценить при рассмотрении каждого параметра отдельно.

Предлагаемая система может быть построена по следующей последовательности:

регистрация нагрузки → оценка реакции организма → анализ индивидуальной динамики → определение уровня готовности → решение тренера → коррекция нагрузки → повторный мониторинг.

Первый компонент системы связан с оценкой внешней тренировочной нагрузки.

К внешней нагрузке относятся количественные характеристики выполненной работы: продолжительность тренировки, количество схваток, число специальных упражнений, продолжительность высокоинтенсивных интервалов, объём силовой работы и другие показатели, характеризующие фактически выполненную двигательную деятельность.

Однако одинаковый объём работы ещё не означает одинаковую физиологическую стоимость тренировки для разных спортсменов.

Поэтому вторым компонентом является внутренний ответ организма.

Для его оценки могут использоваться частота сердечных сокращений, показатели вариабельности сердечного ритма, субъективная оценка воспринимаемой нагрузки, показатели самочувствия, качество и продолжительность сна, а также результаты стандартных контрольных тестов.

Одним из наиболее доступных инструментов является шкала субъективного восприятия нагрузки — RPE. Если умножить субъективную оценку интенсивности на продолжительность тренировочного занятия, можно получить показатель session-RPE, позволяющий приблизительно оценить внутреннюю тренировочную нагрузку.

Несмотря на простоту, такой показатель приобретает значительно большую ценность при систематическом наблюдении и сопоставлении с другими физиологическими и

двигательными характеристиками.

Особое внимание может уделяться вариабельности сердечного ритма — HRV. Она отражает особенности автономной регуляции сердечно-сосудистой системы и при стандартизированном измерении может использоваться как один из дополнительных показателей функционального состояния спортсмена.

При этом HRV не должна интерпретироваться изолированно.

Однократное снижение или повышение показателя ещё не является достаточным основанием для изменения тренировочной программы. Существенно более информативным является анализ индивидуальной тенденции совместно с другими данными.

Именно здесь использование искусственного интеллекта становится наиболее целесообразным.

Алгоритм может учитывать одновременно несколько показателей:

- частоту сердечных сокращений;
- вариабельность сердечного ритма;
- субъективную оценку нагрузки;
- продолжительность и качество сна;
- показатели самочувствия;
- результаты скоростно-силовых тестов;
- показатели технической деятельности;
- объём и интенсивность предыдущих тренировок;
- индивидуальную динамику восстановления.

На основе систематически накопленных данных формируется **индивидуальный цифровой профиль функциональной готовности борца**.

Принципиальным положением предлагаемого подхода является отказ от попытки установить один универсальный показатель «нормы» для всех спортсменов.

Например, одинаковое значение частоты сердечных сокращений в покое или HRV у двух борцов может иметь различное значение в зависимости от их возраста, уровня подготовленности, массы тела, тренировочного этапа и индивидуальной физиологии.

Поэтому более корректным является сравнение спортсмена прежде всего с его собственной исходной линией.

Для каждого борца необходимо сформировать индивидуальный диапазон нормальных значений.

После этого система анализирует не просто абсолютный показатель, а направление его изменения.

Предположим, у спортсмена одновременно наблюдаются снижение привычного уровня HRV, повышение субъективной оценки нагрузки при стандартной тренировке, ухудшение качества сна и снижение результатов контрольного скоростно-силового упражнения.

Каждый из этих факторов отдельно может иметь множество объяснений.

Однако их одновременное устойчивое изменение может свидетельствовать о том, что спортсмен недостаточно восстановился после предыдущего тренировочного воздействия.

Алгоритм искусственного интеллекта может выявлять подобные комбинации признаков и формировать для тренера предупреждающий сигнал.

При этом система не должна автоматически диагностировать переутомление или назначать спортсмену отдых.

Такое решение относится к профессиональной компетенции тренера и, при необходимости, врача.

Цифровая система должна отвечать на другой вопрос:

насколько текущее состояние спортсмена отличается от его индивидуального нормального состояния?

На основе этого тренер может принять решение о сохранении, увеличении или

снижении запланированной нагрузки.

Такой подход особенно актуален в спортивной борьбе, где высокоинтенсивные нагрузки часто сочетаются с контролем массы тела, специальной силовой подготовкой и большим объёмом технико-тактической работы.

Функциональное состояние спортсмена может изменяться даже в пределах нескольких дней.

Следовательно, планирование исключительно на основании заранее составленного недельного или месячного плана без учёта текущей реакции организма не всегда позволяет оптимально управлять нагрузкой.

Одним из практических вариантов использования системы может быть формирование ежедневного индекса готовности.

При этом такой индекс не должен рассчитываться только на основании одного физиологического параметра.

Более рационально объединять несколько независимых блоков:

физиологический блок → субъективное состояние → результаты двигательных тестов → предыдущая тренировочная нагрузка.

Искусственный интеллект анализирует их совокупность и определяет степень отклонения текущего состояния от индивидуального профиля спортсмена.

Например, система может не выдавать категоричный результат «готов» или «не готов», а представлять тренеру структурированную информацию:

показатели стабильны;

наблюдается умеренное отклонение от индивидуальной нормы;

выявлено сочетание нескольких признаков недостаточного восстановления.

Такая система значительно полезнее для тренера, поскольку сохраняет возможность профессиональной интерпретации.

Другим важным направлением является связь функциональной готовности с качеством выполнения специализированных двигательных действий.

Утомление в борьбе может проявляться не только изменением физиологических показателей, но и нарушением двигательной структуры технических действий.

Например, под влиянием накопленного утомления может увеличиваться продолжительность атакующего действия, снижаться скорость входа в атаку, изменяться координация отдельных звеньев тела или уменьшаться стабильность выполнения приема.

В этом случае данные функционального мониторинга могут быть дополнены компьютерным видеоанализом.

Получается более комплексная система:

физиологическое состояние + тренировочная нагрузка + качество специального двигательного действия.

Это позволяет анализировать не только общее состояние спортсмена, но и то, насколько утомление отражается непосредственно на спортивной деятельности.

Например, спортсмен может субъективно оценивать своё состояние как удовлетворительное, однако объективный анализ показывает постепенное снижение скорости и стабильности выполнения стандартного специального упражнения.

И наоборот, субъективное ощущение усталости не всегда сопровождается снижением спортивной работоспособности.

Поэтому объединение нескольких источников данных повышает информативность контроля.

Большое значение имеет анализ не одного тренировочного дня, а динамики нагрузки.

Искусственный интеллект способен анализировать последовательность тренировочных воздействий и определять, как конкретный спортсмен реагирует на различные варианты их сочетания.

Например, у одного борца высокоинтенсивная силовая тренировка может практически не влиять на показатели следующего дня, тогда как у другого после

аналогичной работы существенно снижается скорость специальных действий.

При накоплении достаточного объёма индивидуальных данных появляется возможность выявить эти закономерности.

На этой основе тренер может более рационально распределять интенсивные и восстановительные тренировочные занятия внутри микроцикла.

Особенно важным является управление нагрузкой перед ответственными соревнованиями.

На данном этапе необходимо одновременно сохранить высокий уровень специальной работоспособности и минимизировать остаточное утомление.

Систематический мониторинг позволяет отслеживать направление изменения состояния спортсмена и принимать более обоснованные решения относительно снижения объёма нагрузки, сохранения интенсивности и выбора восстановительных средств.

Однако применение искусственного интеллекта связано и с методическими ограничениями.

Первое — качество исходных данных.

Если измерение HRV проводится каждый день в различных условиях, продолжительность сна определяется неточно, а субъективные показатели спортсмен заполняет формально, то даже сложный алгоритм не обеспечит достоверного анализа.

Поэтому необходим стандартизированный протокол сбора информации.

Второе ограничение связано с индивидуальной вариабельностью.

Алгоритм, обученный на данных одной группы спортсменов, не должен автоматически переноситься на другую группу без соответствующей проверки.

Третье условие — интерпретируемость.

Тренер должен понимать, почему система сформировала определённый сигнал. Поэтому наряду с итоговой оценкой необходимо представлять конкретные показатели, которые изменились относительно индивидуальной нормы.

Это соответствует принципам объяснимого искусственного интеллекта.

Научная значимость предлагаемого подхода заключается в интеграции внешней и внутренней тренировочной нагрузки, показателей восстановления и специализированной спортивной деятельности в единую систему индивидуального мониторинга.

Практическая значимость состоит в возможности более оперативно выявлять неблагоприятные изменения функционального состояния, индивидуализировать тренировочную нагрузку и объективизировать процесс принятия тренерских решений.

При этом искусственный интеллект должен рассматриваться исключительно как вспомогательный аналитический инструмент.

Тренер остаётся центральным субъектом управления подготовкой спортсмена, поскольку именно специалист учитывает этап годичного цикла, соревновательный календарь, технические задачи, психологическое состояние и индивидуальные особенности борца.

Заключение. Применение искусственного интеллекта для оценки функциональной готовности борцов является перспективным направлением цифровизации спортивной подготовки. Объединение данных о тренировочной нагрузке, сердечно-сосудистой реакции, вариабельности сердечного ритма, субъективном состоянии, качестве восстановления и результатах специальных тестов позволяет формировать индивидуальный цифровой профиль спортсмена.

Использование такого профиля создаёт предпосылки для перехода от фиксированного планирования тренировочной нагрузки к более гибкой системе управления, учитывающей текущую реакцию организма.

Основная ценность искусственного интеллекта заключается не в автоматической замене тренерского решения, а в способности систематизировать большой массив данных, выявлять устойчивые индивидуальные закономерности и своевременно обращать внимание специалиста на значимые изменения состояния спортсмена.

Таким образом, перспективная модель управления подготовкой борцов может быть представлена как замкнутый цикл:

тренировочная нагрузка → реакция спортсмена → цифровой мониторинг → ИИ-анализ → решение тренера → коррекция нагрузки → повторная оценка.

Реализация данного подхода может способствовать повышению индивидуализации тренировочного процесса, более рациональному распределению высокоинтенсивных нагрузок и повышению качества функционального контроля в спортивной борьбе.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. — М.: Советский спорт, 2010.
3. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. — Ташкент, 2018.
4. Issurin V.B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. — Ultimate Athlete Concepts.
5. Halson S.L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes // *Sports Medicine*. — 2014. — Vol. 44, Suppl. 2. — P. 139–147.
6. Bourdon P.C. et al. Monitoring athlete training loads: consensus statement // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. — 2017. — Vol. 12, Suppl. 2. — P. S2-161–S2-170.

YOSH BADMINTONCHI BOLALARGA HARAKAT TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Mamurov Bahrom Baxshulloyevich
Buxoro davlat universiteti
mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh badmintonchi bolalarga harakat texnikasini rivojlantirish metodikasining nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixomotor qobiliyatlarini hisobga olgan holda texnik elementlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish usullari ishlab chiqilgan. Mashg‘ulot jarayonida koordinatsiya, tezkorlik, chaqqonlik va harakat aniqligini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimi tavsiya etilgan. Shuningdek, individuallashtirish, tizimlilik va onglilik tamoyillariga asoslangan holda samarali o‘qitish yo‘llari ko‘rsatib berilgan. Taklif etilgan metodika yosh sportchilarda barqaror texnik ko‘nikmalarni shakllantirish va ularning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: badminton, yosh badmintonchi, harakat texnikasi, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, tezkorlik, chaqqonlik, mashg‘ulot metodikasi, individuallashtirish, sport ta’limi.

Badminton sporti yuqori tezlik, dinamik harakatlar, aniqlik va koordinatsion murakkablik bilan ajralib turadigan sport turidir. Ushbu o‘yin jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida ko‘plab murakkab harakatlarni bajarishi, yo‘nalishni keskin o‘zgartirishi, sakrash, egilish, to‘xtash, tezlanish va zarbalarni aniq bajarishi talab etiladi. Bunday harakatlarning samarali amalga oshirilishi, avvalo, sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik badmintonchilarni tayyorlash tizimining poydevori hisoblanadi. U organizmning funksional imkoniyatlarini mustahkamlaydi, mushaklarning kuchlanishga moslashuvini oshiradi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining barqaror faoliyatini ta’minlaydi. Shuningdek, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sportchining umumiy chaqqonligi, epchilligi, harakat koordinatsiyasi, mushak elastikligi va harakat amplitudasini kengaytiradi. Bu sifatlar badminton texnik elementlarini tez va sifatli o‘zlashtirish uchun zarur asos bo‘lib xizmat qiladi.

Badmintonning zamonaviy talablari sportchilardan nafaqat texnik va taktik jihatdan yaxshi tayyorgarlikni, balki yuqori darajada rivojlangan jismoniy salohiyatni ham talab qiladi. Shu bois umumiy jismoniy tayyorgarlik dastlabki bosqichlarda sportchining har tomonlama jismoniy

rivojlanishiga yordam beradi, uning sport yuklamalariga moslashuvchanligini oshiradi va keyingi maxsus tayyorgarlik jarayoniga zamin yaratadi.

Badminton o‘yinida texnik harakatlarning mukammallashuvi faqat zarbalarni ko‘p marta takrorlash bilan emas, balki ularni ilmiy asoslangan o‘rgatish bosqichlari, mos metodik yondashuvlar va yoshga mos mashg‘ulot jarayonini tashkil etish orqali ta’minlanadi. Shu bois, taklif etilayotgan model o‘quv jarayonini uch asosiy bosqich – dastlabki o‘rganish, asosiy o‘rganish va takomillashtirish bosqichlari asosida tizimlashtiradi. Har bir bosqichda o‘yinchilarning texnik tayyorgarligi, koordinatsiyasi, reaksiyasi, harakat aniqligi hamda o‘yin davomida texnikani qo‘llay bilish darajasi izchil rivojlantiriladi.

O‘rgatish tamoyillarining (ko‘rgazmalilik, variativ takrorlash, motor-kognitiv integratsiya, yosh psixologik xususiyatlariga moslashtirish, teskari aloqa berish) uyg‘un qo‘llanilishi texnik harakatlarning sifatli shakllanishiga xizmat qiladi. Monitoring tizimi esa o‘yinchi rivojlanishini muntazam nazorat qilish, zarba aniqligi, footwork samaradorligi va texnik barqarorligini baholash imkonini beradi. Natijada ushbu model yosh badmintonchilarning texnik rivojlanish jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga, mashg‘ulotlarni samaradorlashtirishga hamda o‘yin jarayonidagi texnik-taktik ko‘nikmalarini erta shakllantirishga xizmat qiladi.

Maqsad 7–10 yoshli badmintonchilarni boshlang‘ich tayyorlash jarayonida texnik, koordinatsion va psixomotor rivojlanishni ilmiy asoslangan tizim orqali shakllantirish asosiy maqsad qilib olinadi. Bu yosh davri bolaning tayanch-harakat apparati, tezkor reaktsiyasi, fazoviy idroki va motorik nazorati faollashadigan, yangi harakat ko‘nikmalarini eng tez egallaydigan bosqich hisoblanadi. Shuning uchun badminton sportining poydevorini tashkil etuvchi raketkani to‘g‘ri ushlash (grip), oyoq ishlari (footwork), zarba texnikasi (serve, clear, drop, smash va boshqalar) hamda maydonda to‘g‘ri joylashish kabi elementlarni bosqichma-bosqich, oddiydan murakkabga tamoyili asosida shakllantirish zarur.



1. Murakkab harakatlarni sodda shakldan boshlab o‘rgatish.

Badminton texnikasidagi har qanday murakkab zarba yoki kombinatsiyani o‘rgatishdan oldin uning eng oddiy, sodda shakli o‘quvchilarga tushuntiriladi. Harakatni bosqichlarga ajratish, avval sekin sur’atda bajarish, keyin esa asta-sekin to‘liq va tabiiy shaklga keltirish samaradorlikni oshiradi. Sodda harakatlar asosida poydevor yaratilgani uchun bolalar keyinchalik murakkab harakatlarni osonroq o‘zlashtiradilar.

2. Ko‘rgazmali o‘qitish: video, murabbiy namoyishi, model ko‘rsatmalar.

Texnik harakatlar o‘rgatilayotganda ko‘rgazmali materiallardan foydalanish o‘quvchilarning harakatni to‘g‘ri tasavvur qilishi va unga taqlid qilishi uchun juda muhimdir. Murabbiy tomonidan to‘g‘ri namoyish etish, video tahlillar, 3D model yoki grafik diagrammalar orqali harakatning fazalari yoritilishi bolalarning vizual idrokini kuchaytiradi. Ko‘rgazmali

o‘qitish jarayoni texnik xatolarni kamaytiradi va o‘yinchilarni to‘g‘ri biomekanik harakatga yo‘naltiradi.

3. Psixologik yosh xususiyatlariga mos tarzda o‘yinlashtirilgan mashqlar.

7–10 yoshli bolalar uchun o‘yin — o‘rganishning eng samarali shaklidir. Ularning psixologik va fiziologik rivojlanish xususiyatlaridan kelib chiqib mashqlar qiziqarli, rang-barang va raqobatga asoslangan shaklda beriladi. O‘yinlar motivatsiyani oshiradi, texnik elementlarni o‘zlashtirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va mashg‘ulot jarayonini emosional jihatdan yengil qiladi. Bunday yondashuv bolalarda badmintonni sevish va unga qiziqish uyg‘otadi.

4. Kognitiv (aql) va motor (harakat) integratsiyasini ta’minlash.

Badminton faqat jismoniy harakat emas, balki tezkor fikrlash, qaror qabul qilish va vaziyatni to‘g‘ri baholashni talab etadigan sport turidir. Shu sababli texnik o‘rgatishda kognitiv va motor jarayonlar birgalikda rivojlantiriladi. Masalan, o‘yin davomida to‘pning tezligi, yo‘nalishi va raqibning harakatiga qarab to‘g‘ri zarba turini tanlash yoki joylashishni o‘zgartirish — bu motor-kognitiv integratsiyasining amaliy namunasidir.

5. Variativ takrorlash (har xil sharoitda takror).

Bir xil harakatni faqat bitta sharoitda takrorlash texnikani mustahkamlamaydi. Shuning uchun zarba yoki footwork elementlari turli yo‘nalishlarda, turli tezlikda, turli masofada va o‘yin vaziyatiga yaqin sharoitlarda takrorlanadi. Variativ takrorlash texnikani moslashuvchan qiladi, o‘yinchi real bahs jarayonida turli holatlarga tez javob qaytarishni o‘rganadi.

6. Teskari aloqa – murabbiy tomonidan tezkor tuzatishlar berish.

Texnik harakatlar shakllanayotgan davrda murabbiyning o‘z vaqtida bergan izoh va tuzatishlari o‘quvchining harakati to‘g‘ri yo‘nalishda rivojlanishiga yordam beradi. Teskari aloqa og‘zaki ko‘rsatma, ko‘rgazmali takrorlash yoki videoda xatoni ko‘rsatish orqali amalga oshiriladi. Tezkor tuzatishlar xatolarning mustahkamlanib qolishining oldini oladi va texnikani tezroq shakllantiradi.

7. Harakat amplitudasi va tezligini bosqichma-bosqich oshirish.

Yosh badmintonchilarda texnikani shakllantirish jarayonida harakat amplitudasi va tezligini birdan oshirish xatolarga, ortiqcha zo‘riqish yoki jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli dastlab kichik amplituda va sekin harakatlardan boshlanib, texnika to‘g‘ri shakllangandan so‘nggina tezlik va kuch bosqichma-bosqich oshiriladi. Bunday yondashuv harakat sifatini saqlagan holda chuqur o‘zlashtirishni ta’minlaydi.

8. Mashg‘ulot davomida o‘yin vaziyatlariga o‘xshash sharoitlar yaratish.

Tekshiruvlar shuni ko‘rsatadiki, badminton texnikasini o‘zlashtirish o‘yin sharoitiga yaqin bo‘lgan mashqlarda yanada barqaror shakllanadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida serve–return, net–lift, smash–recovery kabi real o‘yin kombinatsiyalari modellashtiriladi. Harakatlar o‘yin tezligida bajariladi, o‘yinchilarda taktik fikrlash, vaziyatga moslashish va qaror qabul qilish tezligi shakllanadi.

Monitoring va baholash.

Badmintonchining texnik tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida monitoring va baholash tizimi alohida ahamiyatga ega bo‘lib, o‘quvchi tomonidan o‘zlashtirilgan texnik elementlarning sifatini aniqlash, xatolarni erta aniqlash hamda mashg‘ulot dasturini individuallashtirish imkonini beradi. Monitoring jarayoni muntazam ravishda mashg‘ulot sikllari bo‘yicha amalga oshiriladi va har bir yosh badmintonchining rivojlanish dinamikasi alohida qayd etib boriladi. Shuningdek, baholash natijalari murabbiyning keyingi mashg‘ulot mazmunini to‘g‘ri rejalashtirishiga xizmat qiladi.

Monitoring tizimi quyidagi asosiy texnik baholash mezonlariga tayangan holda tashkil qilinadi:

1. Zarbani aniqligi.

Badmintonchida zarba aniqligi texnik tayyorgarlikning eng asosiy ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Baholash jarayonida o‘yinchiga 10 marotaba zarba berish imkoniyati yaratiladi va nechta zarba belgilangan hududga tushgani qayd etiladi. Ushbu mezon o‘quvchining zarba yo‘nalishini boshqarish, to‘pni his qilish, tananing zarba vaqtida to‘g‘ri ishlash ko‘nikmalarini

aniqlashga yordam beradi. Aniqlikning oshishi texnik harakatlarning sifatli shakllanayotganidan dalolat beradi.

2. Footwork samaradorligi.

Oyoq ishlari – badmintonchining o‘yin davomida to‘pni vaqtida qarshi olish, to‘g‘ri joylashish va zarbaga tayyor turish qobiliyatini belgilovchi muhim mezondir. Baholash 6 nuqtali footwork modeli bo‘yicha amalga oshiriladi va o‘yinchining ushbu nuqtalar orasida qanday tezlikda, qay darajada uyg‘unlik bilan harakatlangani o‘lchanadi. Vaqtning qisqarishi footwork samaradorligining oshganini ko‘rsatadi, bu esa o‘yin ritmini boshqarish va vaziyatdan tez chiqish imkonini kuchaytiradi.

3. Raketkani to‘g‘ri ushlashi.

Grip texnikasi noto‘g‘ri shakllansa, keyingi barcha zarbalarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli monitoring jarayonida o‘quvchining basic grip, backhand grip, thumb grip va boshqa variantlarni to‘g‘ri qo‘llay olishi kuzatiladi. Murabbiy har bir o‘yinchining qo‘l joylashuvi, barmoq pozitsiyasi, raketkani aylantirish qobiliyati va zarba vaqtida gripning barqarorligini baholaydi. To‘g‘ri grip texnikasi zarba sifatining sezilarli oshishiga xizmat qiladi.

4. To‘pni boshqarish mahorati.

Yosh badmintonchi to‘pni qanchalik yaxshi boshqara olishi uning texnik tayyorgarlik darajasini aniq ko‘rsatadi. Baholash jarayonida to‘pni pastdan, yuqoridan, yon yo‘nalishlarda va net zonasida boshqarish qobiliyati sinovdan o‘tkaziladi. O‘yinchi to‘pning tezligi, balandligi va yo‘nalishini boshqarish bo‘yicha test topshiriqlarini bajaradi. Ushbu mezon o‘yinchining sensor-motor ko‘nikmalarini, zarbalar orasida muvozanat saqlash qobiliyatini va to‘p bilan doimiy aloqa usullarini baholashga imkon beradi.

5. O‘yin davomida texnikani qo‘llab ketish darajasi.

Mashg‘ulot davomida o‘rganilgan texnik elementlar real o‘yin vaziyatida qay darajada qo‘llanilayotgani baholashning yakuniy va eng muhim ko‘rsatkichlaridan biridir. O‘yinchi texnikani faqat mashq sifatida emas, balki raqibga qarshi bahsda ham to‘g‘ri qo‘llay olishi, zarba tanlashda vaziyatga mos qaror qabul qilishi, footworkni o‘yin tezligida qo‘llashi va kombinatsion harakatlarni barqaror bajarishi monitoringning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. O‘yin ichidagi texnik barqarorlik o‘quvchining umumiy sport tayyorligi haqida to‘liq tasavvur beradi.

Monitoring jarayoni nafaqat texnik ko‘rsatkichlarni baholaydi, balki o‘yinchining individual rivojlanish sur’atini, mashg‘ulotlarga moslashuvchanligini va psixomotor holatidagi o‘zgarishlarni ham kuzatadi. Har bir baholash natijasi hujjatlashtiriladi va keyingi mashg‘ulotlar mazmuni individual yondashuv asosida moslashtiriladi. Bu jarayon texnik xatolarni erta aniqlab, ularni tezda tuzatishga, o‘yinchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi. Natijada, monitoring tizimi yosh badmintonchilarning texnik-taktik rivojlanishini tizimli, aniq va uzluksiz boshqarish imkonini beradi.

Natijada yaratilgan “7–10 yoshli badmintonchilarda texnik tayyorgarlik modeli” yosh sportchilarning texnik, koordinatsion va psixomotor rivojlanishini tizimli ravishda qo‘llab-quvvatlaydigan samarali metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Modelning bosqichma-bosqich qurilganligi, har bir texnik elementning sodda shakldan murakkab ko‘rinishga o‘tib borishi va yoshga mos psixologik yondashuv bilan uyg‘unlashtirilgani natijasida o‘quvchilarning harakat koordinatsiyasi sezilarli darajada yaxshilanadi. Oyoq ishlari texnikasining to‘g‘ri shakllanishi, footworkning barcha yo‘nalishlarda uyg‘unlashuvi va zarbalarni biomekanik asosda bajarish ko‘nikmasining mustahkamlanishi yosh badmintonchilarning umumiy texnik salohiyatini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Lin K. C. et al. The Effects of the Badminton Teaching-Assisted System Using Electromyography and Gyroscope on Learners' Badminton Skills //IEEE Transactions on Learning Technologies. – 2023. – T. 16. – №. 5. – C. 780-789.

2. Mukhametov A. M. Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton //International Journal of Development and Public Policy. – 2021. – T. 1. – №. 5. – C. 70-73.

3. Kim I. The effects of a badminton content knowledge workshop on middle school physical education teachers' pedagogical content knowledge and student learning : дис. – The Ohio State University, 2011.

4. Алексеев, В. Бадминтон для самых маленьких / В. Алексеев // Физическая культура в школе. – 1991. – № 5. – С. 52–54.

5. Андреев, А.М. Методика применения изометрических упражнений для профилактики травматизма у баскетболистов / А.М. Андреев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 12 (34). – С. 5–10.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ткачук Карина Алексеевна
Студентка 1 го курса БухГПИ
Научный руководитель
доцент Я.З.Файзиев

Здоровый образ жизни – это образ жизни, который состоит из мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

Важнейшим вопросом в настоящее время является защита и укрепление здоровья населения. В Республике Узбекистан этот вопрос рассматривается с широкой социальной точки зрения, при этом важное место отводится организации здорового образа жизни.

Известно, что движение к здоровью – это прежде всего забота о здоровье и организация здорового образа жизни.

Основные требования здорового образа жизни можно определить следующим образом:

• здоровое питание;
• активный образ жизни и физическое воспитание;
• рациональная организация повестки дня;
• соблюдение правил личной гигиены;
• воздержание от вредных привычек;
• поддержание нормальной массы тела
• обеспечение внутренней чистоты организма;
• стрессоустойчивость и психическая устойчивость
• чистота дома и прилегающей территории;
• иметь знания и навыки о здоровом образе жизни

Здоровье — это не только отсутствие болезней и недугов, но и состояние полного физического, психического и экономического благополучия.

Следует отметить, что современный человек имеет множество возможностей для сохранения и укрепления своего здоровья. Благодаря этим возможностям человек может организовать активный образ жизни в соответствии с состоянием и физиологическими законами человеческого организма. Жизнь, организованная таким образом, называется здоровым образом жизни.

И это опять-таки зависит от самого человека, его отношения к жизни, его желания жить. Поэтому каждый человек не должен забывать, что он сам несет ответственность за свое здоровье.

В последние годы и жизнь, и наука подтверждают, что главным фактором здоровья и его укрепления является здоровый образ жизни

Современная жизнь студентов часто связана с высокой умственной нагрузкой, стрессом и недостатком физической активности. Физическое воспитание в вузе играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и профилактике различных заболеваний. Важно создать условия, при которых студенты будут регулярно заниматься физической активностью, сочетая её с учёбой.

1. Роль физической активности в студенческой жизни

Регулярные занятия спортом способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, поддержанию нормального веса, развитию выносливости и гибкости. Кроме того, физическая активность снижает уровень стресса и повышает концентрацию внимания.

2. Организация физического воспитания в вузе

Для эффективного внедрения здорового образа жизни необходимо:

Планировать регулярные занятия физкультурой (например, 2–3 раза в неделю).

Включать разнообразные виды спорта: бег, спортивные игры, лёгкая атлетика, фитнес.

Проводить лекции и семинары о принципах здорового образа жизни и рациональном питании.

3. Влияние на здоровье студентов

Исследования показывают, что студенты, регулярно участвующие в физкультурных мероприятиях, имеют более высокий уровень физической подготовки, лучшее психоэмоциональное состояние и меньше подвержены стрессу.

Физическое воспитание в вузах является важным инструментом формирования здорового образа жизни студентов. Организация систематических занятий, разнообразных по содержанию и форме, способствует укреплению здоровья, повышению успеваемости и развитию личной ответственности за своё физическое и психическое состояние.

Литературы

1. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / сост. И.В. Дубровина [и др.]. – М.: Академия, 1999. – 320 с.

2. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. / сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

4. Возрастная психология: курс лекций / Ж.А. Барсукова, Э.В. Котлярова; сост.: Ж.А. Барсукова, Э.В. Котлярова; М-во образования Респ. Беларусь, Учреждение образования «Могилевский гос. ун-т имени А.А. Кулешова». – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2015. – 88 с.

5. Котикова, О.П. Педагогическая психология: [пособие] / О.П. Котикова, Н.Ю. Клышевич. – Минск:Аверсэв, 2007. – 299 с.

6. Абрамова, Г.С. Возрастная психология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по спец.: «Психология», «Дошк. педагогика и психология», «Педагогика и психология» / Г.С. Абрамова. – М.: Акад. Проект; Альма Матер, 2006. – 701 с.

7. Педагогическая психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. 050700 Педагогика / И.А. Баева [и др.]; под ред. Л. Регуш, А. Орловой. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.

8. Педагогическая психология: учеб.-метод. комплекс / Ж.Л. Данилова; [авт.-сост. Ж.Л. Данилова; в авт. ред.]; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Каф. прикладной психологии. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010. – 74 с.

9. Файзиев Я. З. ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ //Таълим ва инновацион тадқиқотлар. – 2021. – №. 4. – С. 292-297.

УДК: 37.015.4

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

Ткачук К. А. Студентка

Научный руководитель: Файзиев Я.З., доцент

Аннотация. В данное стати проведено формирование основы здорового образа жизни студента.

Ключевая слова:. Здоровья, мощность, рационального питания, личной, гигиены, закаливания, отказа от вредные привычки.

Annotation. In this article, the foundation of a healthy lifestyle for a student is formed.

Key words: Health, power, rational nutrition, personal, hygiene, hardening, giving up bad habits.

Понятие здоровья – как способность человека оптимально функционировать в окружающей среде. Здоровье – это отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия.

Количество здоровья – как сумма резервных мощностей основных функциональных систем.

Коэффициент резерва – как максимальное количество функции, соотнесенное к ее нормальному уровню покоя.

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 20% от генетики и биологии человека, на 20% от состояния окружающей среды и на 50% от образа жизни.

Факторы риска здоровья:

1. Загрязнение среды обитания.
2. Отравление табаком и алкоголем.
3. Отравление и засорение пищей.
4. Мышечный голод.
5. Психологическое загрязнение.
6. Генетический риск.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Здоровый или рациональный (от латинского ratio - разум) образ жизни складывается из следующих компонентов:

1 - соблюдение режима труда и отдыха;
2 – рационального питания;
3 – личной гигиены;
4 – закаливания;
5 – отказа от вредных привычек;
6 – психофизической регуляции организма;
7 – оптимального двигательного режима;

Основные требования здорового образа жизни можно определить следующим образом:

• здоровое питание;
• активный образ жизни и физическое воспитание;
• рациональная организация повестки дня;
• соблюдение правил личной гигиены;
• воздержание от вредных привычек;
• поддержание нормальной массы тела
• обеспечение внутренней чистоты организма;
• стрессоустойчивость и психическая устойчивость
• чистота дома и прилегающей территории;
• иметь знания и навыки о здоровом образе жизни

В соответствии с гигиеническими нормами бюджет времени студента составляют: 6-8 аудиторных часов, 4-6 часов на самостоятельную подготовку, 7-8 часов на сон и 4-6 часов на самообслуживание, общественную деятельность, общение, занятия по интересам, физическую культуру и спорт.

Какие физические качества надо иметь для обеспечения хорошего уровня здоровья

- сила
- ловкость
- выносливость
- гибкость
- скорость

Для введение основы здорового образа жизни студента требуется правила рационального питание.

Требования рационального питания:

1. Суточный рацион по энергетической ценности должен соответствовать энерготратам организма.

2. Количество и соотношение продуктов согласоваться с физиологическими потребностями.

3. Пищевой рацион следует правильно распределять в течении дня.

Есть простая формула, которая помогает определить норму:
до 170 см роста – минусуем 100 см, выше 170 см роста – минусуем 105 см
Это приближённый ориентир; реальные нормы зависят от пола, возраста и телосложения. Например: рост 165 см – ориентировочный вес – 65 кг.

У здорового человека нормальный вес совпадает ростом тело.

Холодные (ниже + 20) и прохладные (от +21 до +33) водные процедуры оказывают возбуждающее действие на нервную систему, укрепляют сердечно-сосудистую систему, стимулируют обмен веществ, повышают тонус мускулатуры.

Индифферентные (+34-35) – снимают возбуждение нервной системы. Теплые (+36-37) – расширяют сосуды, снижают артериальное давление, усиливают деятельность желез внутренней секреции, способствуют хорошему сну.

Горячие (выше +38) - используют при различных заболеваниях. Контрастный душ – чередование горячей воды (1,5 минуты) и прохладной (1-2 секунды) – хорошее средство для тренировки сосудов.

Для введение основы здорового образа жизни студента имеются ряд вредных привычек.

Вредная привычка – это ритуал самоуспокоения, отвлечение от страхов и проблем, компенсация недостатка положительных эмоций.

Алкоголизм – хроническое, прогрессирующее, смертельное заболевание, которое разрушает тело, психику и жизнь человека.

Наркомания – тотальное поражение личности.

Кроме того ещё для ведение ЗОЖ влияют психологические эмоционального и психического благополучия

Признаки эмоционального и психического благополучия:

- адекватная самооценка и самоуважение
- способность адаптироваться к изменяющимся условиям жизни
- управление своими потребностями и возможностями
- умение самостоятельно принимать решения и следовать им
- способность сопереживать и заботиться о других
- положительное отношение к жизни и людям
- получение удовольствия от деятельности и проявление творчества.

Одним из обязательных факторов ЗОЖ является двигательная активность – систематическое, соответствующее индивидуальным возможностям использование физических нагрузок. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, как в организованных, так и при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Патологическое состояние, развивающееся при отсутствии физической активности, называют «синдром гипокинезии»

Гипокинезия — состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений. Гипокинезия возможна на фоне неврологических и психических расстройств, например, паркинсонизма и других экстрапирамидных синдромов, депрессивном, кататоническом и апатическом ступоре. Также гипокинезия может быть вызвана сидячей работой и малоподвижным образом жизни.

Каждое физическое действие, перед тем как осуществиться, рождается в клетках головного мозга.

Физические упражнения, действуя на кору головного мозга и подкорковые центры, вызывают чувство бодрости и радости. Недостаток движения приводит к вялости обширной части коры головного мозга, вот что приводит к болезням.

Высокая физическая тренированность обеспечивает эффективную работу нервной системы.

Без определенного объема двигательной активности человек не сможет воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не сможет быть здоровым и счастливым.

«Просто некультурный человек плюет на пол, а физически некультурный – на самого себя!»

Физическая нагрузка оказывает воздействие на все органы и системы организма, и тренирующий эффект развивается с разными скоростями.

Физическая нагрузка оказывает воздействие на все органы и системы организма, и тренирующий эффект развивается с разными скоростями.

Для того, чтобы физкультурные занятия оказывали только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических требований:

1 – постепенность в наращивании интенсивности и длительности нагрузок;

2 – нагрузки на развитие выносливости (бег), гибкости, ловкости, быстроты и силовые упражнения (для мышц пресса, рук, ног);

3 – систематичность занятий.

Каждый человек несет личную ответственность за свое благополучие и здоровье.

Критериями эффективности образа жизни являются, прежде всего – радостное восприятие жизни, высокая работоспособность и превосходное самочувствие.

Литературы

1. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / сост. И.В. Дубровина [и др.]. – М.: Академия, 1999. – 320 с.

2. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. / сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

4. Возрастная психология: курс лекций / Ж.А. Барсукова, Э.В. Котлярова; сост.: Ж.А. Барсукова, Э.В. Котлярова; М-во образования Респ. Беларусь, Учреждение образования «Могилевский гос. ун-т имени А.А. Кулешова». – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2015. – 88 с.

5. Котикова, О.П. Педагогическая психология: [пособие] / О.П. Котикова, Н.Ю. Клышевич. – Минск:Аверсэв, 2007. – 299 с.

6. Абрамова, Г.С. Возрастная психология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по спец.: «Психология», «Дошк. педагогика и психология», «Педагогика и психология» / Г.С. Абрамова. – М.: Акад. Проект; Альма Матер, 2006. – 701 с.

7. Педагогическая психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. 050700 Педагогика / И.А. Баева [и др.]; под ред. Л. Регуш, А. Орловой. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.

8. Педагогическая психология: учеб.-метод. комплекс / Ж.Л. Данилова; [авт.-сост. Ж.Л. Данилова; в авт. ред.]; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Каф. прикладной психологии. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010. – 74 с.

9. Файзиев Я. З. ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ //Таълим ва инновацион тадқиқотлар. – 2021. – №. 4. – С. 292-297.

Научный руководитель Файзиев Я. З., доцент кафедры «Физическая воспитания и спорт», Бухарского государственного педагогического института, Бухара, Узбекистан, yasha19731115@mail.ru.

Ткачук К.А., студентка 1- го курса», Бухарского государственного педагогического института, Бухара, Узбекситан.

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Ф.Х.Хусенова студентка
II го курса, БухГПИ
Н.Тухтаев студент
I го курса, БухГПИ
Я. З. Файзиев
научный руководитель, доцент кафедры
«Физическая воспитания и спорт»

MANIFESTATION OF INDIVIDUAL FEATURES JUNIOR SCHOOLCHILD

F.Kh.Khusenova student
1st year, Accounting State Pedagogical Institute
N. Tukhtaev student
1st year, Accounting State Pedagogical Institute
Ya. Z. Fayziev
scientific supervisor, associate professor of the department
"Physical education and sports"

Аннотация. В данное стати проведено индивидуальные различия в психических особенностях младших школьников исследования индивидуальной подготовленности детей к школе.

Annotation. In this article, individual differences in the mental characteristics of younger schoolchildren are carried out in the study of the individual readiness of children for school.

Ключевая слова: индивидуальные различия, психических особенности, умственную выносливость, слухо-двигательная, неуравновешенный тип, недисциплинированность.

Key words: individual differences, mental characteristics, mental endurance, hearing-motor, unbalanced type, indiscipline.

Индивидуальные различия в психических особенностях младших школьников. В последние годы проведены исследования индивидуальной подготовленности детей к школе. Дело в том, что все больше детей приходит в первый класс, не только зная буквы, но и уже умея читать и даже писать; одни читают по буквам, другие по слогам, третьи — целыми словами. Это ставит учителя перед необходимостью по-иному организовать учебный процесс с первоклассниками разной подготовленности, приспосабливать к этому и методику обучения, более полно учитывать развитие детей. Л. К. Назарова показала, что на основе знания подготовленности детей к школе учитель может лучше организовать коллективную деятельность учащихся на материале разной трудности: хорошо читающие получают дополнительные к букварю тексты для чтения, более сложные слова для составления предложений, логические упражнения с большим количеством слов и т. д. Демонстрационные материалы (слоговые таблицы, тексты для чтения и пр.) составляются таким образом, что они включают слоги и слова разной трудности и поэтому с успехом могут быть использованы как для хорошо читающих, так и для начинающих читать.

Л. К. Назарова показала, что ученики, слабо подготовленные к изучению родного языка, находясь в среде с более подготовленными, при правильной организации учебной

работы получают полноценные знания и умения, потому что вся деятельность в классе происходит на высоком уровне трудности. Увеличение доли самостоятельной работы для более подготовленных первоклассников позволяет учителю больше внимания уделять слабым учащимся, принимать все меры к тому, чтобы развить у них навыки самостоятельной работы и стремление догнать тех, кто служит образцом для них.

Индивидуальные различия в усвоении и применении знаний Д. Н. Богоявленский и Н. А. Менчинская связывают с обучаемостью, которая включает: умственную выносливость, работоспособность, быстроту или замедленность усвоения учебного материала, гибкость мыслительных процессов, т. е. легкость или трудность приспособления к изменению задач, и т. п.

Дети с низкой обучаемостью медленно усваивают новый материал. У них наблюдается малоподвижность, инертность мыслительных процессов, скованность первоначально найденным способом действия. Заметные трудности испытывают они всякий раз, когда приходится переключаться с одной операции на другую, овладевать новыми приемами умственной деятельности.

Установлено, что высшая нервная деятельность этих детей также характеризуется некоторыми особенностями, присущими детям более младшего возраста. Для них характерна нестабильность реакций, расширенная генерализация раздражителей, несколько замедленная выработка дифференцировок, меньшая скорость реакций в условиях выбора. Отвлекающие факторы увеличивают скрытый период времени реакции. Все это создает определенные трудности в процессе обучения.

Дети с высокой обучаемостью отличаются высокой подвижностью мыслительных процессов, быстрым темпом продвижения, тесной связью между словесно-отвлеченными и наглядными элементами мышления. Наиболее благоприятно положение ученика, у которого сочетается быстрота с подвижностью мыслительных процессов.

Учителю важно знать особенности умственной деятельности ученика. Следует выяснить, насколько быстро и как глубоко учащийся усваивает материал, умеет ли самостоятельно ставить и решать вопросы, критически ли относится к своим суждениям, каковы особенности его памяти. Один учащийся привык воспроизводить материал с помощью наводящих вопросов, другой самостоятельно. У одного ученика лучше развита зрительная память, у другого — слуховая, у третьего — слухо-двигательная, т. е. каждый имеет определенный тип памяти. А тип памяти оказывает влияние и на усвоение знаний учащимися. Например, ученик всегда учил уроки вслух: громко прочитывал нужный материал, а затем воспроизводил его. Учился мальчик хорошо. Изменившиеся условия жизни заставили его заучивать материал только зрительным путем. Это потребовало иных, незнакомых ему приемов заучивания, и в первое время мальчик резко снизил успеваемость. Родители были очень этим озабочены. Учительница, хорошо зная особенности памяти ученика, объяснила родителям причину происшедшего и помогла создать условия для успешного развития мальчика, посоветовала упражнять его в зрительном восприятии и запоминании.

Очень важно знать качественные особенности умственной деятельности учащихся: один отличается быстротой и прочностью запоминания, другой — логическим мышлением. Учителю надо знать все эти особенности и развивать недостаточно развитые качества. На уроке учительница, поставив перед классом задачу, одному ученику дополнительно повторила задание. Мальчик хорошо справился с работой. Оказалось, что он очень рассеянный, плохо удерживает цель, по если помочь ему принять эту цель, то он хорошо справляется с заданием.

Индивидуальные различия в психофизиологических особенностях. Кроме различий, относящихся к содержательной стороне психической жизни, дети различаются и по некоторым психофизиологическим особенностям своего психического склада и поведения. В основе индивидуальных различий лежат особенности свойств нервной системы, на основе которых формируется психическая жизнь личности, все ее психические процессы,

ее особенное и индивидуальное. Учение о свойствах нервной системы является научной основой для изучения индивидуальных особенностей психической деятельности школьников.

Свойства нервной системы не предопределяют форм поведения. Формы поведения зависят в большей степени от условий жизни и от опыта. Однако свойства нервной системы образуют почву, на которой легче формируются одни формы поведения, другие — труднее.

Основными свойствами процессов возбуждения и торможения являются динамичность, сила, уравновешенность, подвижность.

Динамичностью называется способность нервной системы к научению в широком смысле этого слова. В любом классе есть группа детей с высокой динамичностью возбудительного процесса и низкой — тормозного, группа школьников с низкой динамичностью возбудительного процесса и высокой — тормозного. Можно выделить учеников с относительным равновесием процессов возбуждения и торможения по динамичности.

Каждая из этих групп характеризуется своими психофизиологическими особенностями. Ученики с высокой динамичностью возбудительного процесса и низкой — тормозного отличаются быстрым образованием положительных условных рефлексов, но медленно их упрочивают; у них появляется много ориентировочных реакций на первое предъявление раздражителей. Все это сказывается на их познавательных процессах. В наблюдение объекта они включаются быстро, самостоятельно выделяют предметы, их части, признаки, действия и состояния, находят связи и отношения. Однако быстро схватывают лишь то, что легко замечается, лежит на поверхности, увиденное стремятся сразу выразить в речи, что часто приводит к искажению фактов, «лоскутному» описанию воспринимаемого. Как правило, в процессе наблюдения эти дети обнаруживают торопливость, неорганизованность, но дают эмоциональные ответы. Продуктивность процесса восприятия и памяти у них в целом невысокая. Воспринятое они, как правило, быстро забывают. Для прочного усвоения знаний требуется многократное подкрепление, конкретизация усвоенных выводов, правил на разном материале и при возможности с большей самостоятельностью самих детей. В учебной работе с ними недопустимы однообразие, шаблон.

Семилетние дети с низкой динамичностью возбудитель-лого процесса и высокой — тормозного медленно образуют условные рефлексы, у них мало ориентировочных реакций, угасание которых идет заметно быстрее, чем у детей первой группы. В начале обучения в школе объекты наблюдения они воспринимают односторонне, нерасчлененно. Аналитическая деятельность их невысокого уровня. Они с большим трудом вычленяют части предмета, его признаки, почти не замечают действия и особенно состояния объектов. В ходе самостоятельного наблюдения их описание предметов бедно по содержанию.

Однако при втором предъявлении этого же материала, детальном его анализе вместе с учителем, продуктивность их восприятия заметно возрастает и становится выше, чем по группе учащихся с высокой динамичностью. Объясняется это, вероятно, замедленным усвоением воспринимаемой информации.

Дети с низкой динамичностью возбудительного процесса и высокой — тормозного замедленны также по темпу мыслительной деятельности в начале школьного обучения.

Школьники с относительным равновесием процессов возбуждения и торможения по динамичности быстро образуют условные связи и легко их конкретизируют.

Ученики этой группы, как правило, обладают большими возможностями в области произвольного и непроизвольного запоминания. Обусловливается это быстротой образования и прочностью условных связей. Они легко усваивают учебный материал, свободно переносят усвоенные знания в область практического их применения.

И. П. Павлов выделял, как известно, четыре типа высшей нервной деятельности на основе сочетания таких свойств нервной системы, как сила, уравновешенность, подвижность.

Слабый тип (меланхолический темперамент) характеризуется слабостью нервных процессов, т. е. небольшой работоспособностью нервных клеток, быстрой утомляемостью. Такому учащемуся требуется значительно больше времени для подготовки уроков; у него скорее, чем у другого ученика, может появиться неуверенность в своих силах, робость. Такой ученик обычно болезненно переживает свои неудачи. Некоторая медлительность при ответах создает иногда неправильное впечатление о его знаниях. Однако следует отметить, что Б. М. Теплов в своих исследованиях выделил очень важную положительную особенность слабого типа, его повышенную чувствительность, что, очевидно, помогает школьнику в условиях правильного воспитания быстро ориентироваться и приспосабливаться к жизни и людям.

Сильный, но неуравновешенный тип (холерический темперамент) характеризуется большой работоспособностью нервных клеток, но процесс возбуждения здесь преобладает над торможением. Такой учащийся не всегда сдерживает свои чувства, часто выражает их в мимике, жестах, речи. Для него характерны резкие движения, большая подвижность. Порывы такого ученика чаще приходится сдерживать, чем поощрять, чтобы выработать выдержку, умение обдумывать поступки и действия.

Сильный, уравновешенный, подвижный тип (сангвинический темперамент) характеризуется большой работоспособностью, быстрым включением в деятельность и быстрым переходом от одной деятельности к другой, большой двигательной и словесной' подвижностью, легкими и быстрыми движениями, выразительной мимикой. Такой ребенок живо откликается на требования учителя и коллектива. При правильном воспитании на основе этого типа могут сформироваться такие положительные черты, как жизнерадостность, отзывчивость и чуткость, трудолюбие, коллективизм. При неправильном воспитании может развиться поверхностность, легкомыслие, нестойкость интересов и привязанностей, безразличное отношение к неудачам и т. д.

Сильный, уравновешенный, малоподвижный тип (флегматический темперамент) характеризуется большой работоспособностью, но медленным включением в деятельность и медленным переключением внимания с одной деятельности на другую, общей медлительностью движений и речи. При правильном воспитании у ребенка могут выработаться такие положительные черты, как настойчивость, добросовестность, выдержка, доброта и др. Но в других условиях могут появиться и отрицательные черты: замкнутость, равнодушие, черствость и др.

В каждом из этих случаев нужен индивидуальный подход, учитывающий особенности того или иного учащегося. Так, лучше не торопить медлительного ученика, когда он отвечает урок, но, зная эту его особенность, надо развивать у него быстроту реакций. Учащемуся, склонному к очень быстрой реакции, следует дать возможность лучше обдумывать материал, чтобы не было опрометчивого ответа. При нарушении правил поведения для школьника с преобладающими чертами меланхолического темперамента может быть достаточно укоризненного взгляда, а учащемуся с преобладающими чертами холерического темперамента нужно спокойно, но твердо сделать замечание, в ряде случаев повторив его не один раз. Сангвиник и холерик в школе и вне ее инициативны, а школьника с преобладающими чертами флегматического темперамента нужно втягивать в работу. У меланхолика в любой момент может появиться неуверенность в себе, поэтому всякое улучшение его работы следует поощрять, добиваясь выполнения задания. Сангвиник, для которого характерна быстрая смена процессов, потребует более частого контроля, чтобы поддержать устойчивость его волевых усилий. Учитывая спокойствие флегматика, надо давать ему поручения, связанные с оказанием помощи другим людям, чтобы спокойствие не перешло в равнодушие и т. д.

Важно иметь в виду, что темперамент сам по себе не определяет ни способностей, ни интересов ребенка, но оказывает большое влияние на стиль умственной деятельности (работоспособность, скорость включения в деятельность и скорость переключения с одной деятельности на другую). Темперамент сказывается также на поведении ребенка, на

быстроте протекания реакций, устойчивости настроений и др. Поэтому необходимо учитывать особенности темперамента как при обучении, так и при воспитании детей.

Следует подчеркнуть при этом, что на основе одной и той же черты темперамента могут сформироваться различные черты характера и, наоборот, одна черта характера — на основе разных темпераментов. Чуткость и внимательность к людям можно воспитать у ребенка как с сангвиническим темпераментом, так и флегматическим, но проявляться в поведении это будет по-разному. Например, сангвиник может выразить свою чуткость в яркой эмоциональной речи, в то время как флегматик молча сделает приятное для другого человека.

Индивидуальные особенности неуспевающих и недисциплинированных учащихся. Особого внимания требуют индивидуальные особенности неуспевающих и недисциплинированных детей.

Рассматривая неуспеваемость, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, А. А. Смирнов указывают различные причины этого явления. Авторы выделяют две основные группы причин неуспеваемости: объективные (непосильный объем знаний, несовершенство методов обучения) и субъективные (психологические особенности учащихся).

Учителю важно при этом уметь отличать детей умственно отсталых и детей с дефектами психического развития от учеников, которые не справляются со школьной программой в силу временных причин, не связанных с их индивидуальными дефектами.

Анализируя психологические особенности учащихся (субъективные причины), различают несколько групп неуспевающих. Среди них особо следует выделить следующие.

Педагогически запущенные дети.

Умственно отсталые дети — дети, перенесшие заболевание (во внутриутробном периоде развития, при рождении или в самом раннем возрасте), которое остановило нормальное развитие мозга. Высшие нервные процессы у них характеризуются грубой патологической инертностью. У таких детей низка способность к обучению. Они неспособны к сложным формам абстракции и обобщения.

Ослабленные, или церебро-астенические, дети. Они быстро теряют работоспособность, хорошо воспринимают учебный материал лишь в течение 20—30 мин, работать на последних уроках совсем не могут.

Наиболее многочисленной является группа педагогически запущенных детей. Л. С. Славина, изучая таких учащихся, обнаружила самые различные причины, порождающие неуспеваемость. Это — отсутствие нужных общественных мотивов учения, «интеллектуальная пассивность», неправильные навыки и способы учебной работы (неумение учиться), неправильное отношение к труду (неаккуратность, недобросовестность).

Она выявила также различные причины недисциплинированности.

Оказалось, что у некоторых учащихся недисциплинированность связана с часто проявляющимися аффектами; у других— нет интереса к школе и учению, основные интересы сосредоточены на внешкольных делах; третьи хотят завоевать авторитет в коллективе особенными выходками, шутовством; четвертые привыкли не считаться с требованиями окружающих; у пятых наблюдается двигательная расторможенность, импульсивность, двигательное беспокойство.

Представляют интерес и типы неуспевающих школьников, которые изучал Н. И. Мурачковский.

1-й тип. Низкое качество мыслительной деятельности сочетается у этих учащихся с положительным отношением к учению и сохранением «позиции школьника». Среди этих учащихся, в свою очередь, выделяются две подгруппы. Одни свой неуспех в учебной деятельности компенсируют с помощью какой-либо практической деятельности, у других такой компенсации нет, что затрудняет выработку адекватной самооценки и, в свою очередь, затрудняет работу учителя.

Основная направленность работы с этими учащимися — развитие их мыслительной деятельности, мыслительных операций и качеств ума, в частности самостоятельности.

2-й тип. Высокое качество мыслительной деятельности у этих неуспевающих сочетается с отрицательным отношением к учению при частичной или даже полной утрате «позиции школьника». На качество их учебной работы влияет то, что они привыкли заниматься только тем, что им нравится. Отсутствие более широкой мотивации приводит к неуспеху в учении. Неуспех вызывает конфликт и общее негативное отношение к школе. Среди этой группы также выделяются две подгруппы.

Одни учащиеся свой неуспех в учении компенсируют какой-либо интеллектуальной деятельностью (чтение, например). Это создает благоприятные условия для воспитания. Они имеют навыки интеллектуальной деятельности, тяготеют к коллективу и, используя их интерес к интеллектуальной деятельности, их легко включить в коллектив.

Значительно сложнее работа со второй подгруппой. Неуспех в учении здесь обусловлен сформировавшимися у этих детей отрицательными моральными установками по отношению к учителям, школе. Эти школьники компенсируют свой неуспех в учении связью с каким-то другим коллективом. Работа по преодолению неуспеваемости этих учащихся сложна, так как необходимо изменить их «внутреннюю позицию», сформировать новое отношение к учению. Малоэффективны в этом случае дополнительные занятия, они могут даже усилить отрицательное отношение к учению.

3-й тип. Для неуспевающих этого типа характерны низкий уровень умственного развития, а также отрицательное отношение к учению.

Как же приобщить к учению таких учащихся, которые характеризуются низким умственным развитием, а также отрицательным отношением к учению? Противоречие здесь заключается в следующем: для того чтобы вызвать положительное отношение к учению, необходимо таким учащимся давать легкие задачи, но для того чтобы развить интеллект, нужны относительно трудные задачи.

В лаборатории Н. А. Менчинской выяснялась степень податливости к педагогическим воздействиям мотивационной сферы и интеллекта личности. Психологические исследования выявили, что наиболее лабильной является мотивационная сфера.

В. И. Зыкова наблюдала учащихся в одном экспериментальном классе, где были собраны слабоуспевающие. Работа сначала была построена так, чтобы эти учащиеся справлялись с заданиями, получали удовлетворение от самой учебной деятельности. Осуществить перестройку интеллекта оказалось де-лом более трудным. Но при наличии положительной мотивации и эта задача может быть осуществима.

Понятия «неуспевающие дети» и «дети с пониженной обучаемостью» совпадают не полностью. Действительно, среди неуспевающих школьников имеются дети, неудовлетворительные оценки которых объясняются не пониженной обучаемостью, а иными причинами. С другой стороны, не всякий ребенок с пониженной обучаемостью обязательно будет стойко неуспевающим (при определенных благоприятных условиях некоторые из детей будут более или менее успешно овладевать программными заданиями).

Индивидуализация учения. Индивидуализация учения предполагает организацию учебной деятельности в соответствии с его особенностями и возможностями, уровнем развития. При этом чрезвычайно важно, чтобы у учащихся формировался индивидуальный стиль работы, индивидуально-своеобразные способы действий. В то же время эти приемы должны быть более или менее равноценными по конечным результатам, усвоенным знаниям, умениям, навыкам. Обучение должно создавать максимальные условия для расцвета индивидуальности ученика, чтобы и в зрелые годы труд стал действительно творческим.

Индивидуализация учения предполагает, что для каждого ученика есть своя мера трудности в усвоении знаний, формировании умений и навыков. Отсюда может быть установлена лишь нижняя граница трудности, нижний ее предел, который каждый ученик должен в силу своих. все повышающихся возможностей стремиться превзойти.

Индивидуализация учения не исключает, а предполагает коллективные, фронтальные, групповые формы деятельности, коллективистически мотивированное учение, усиление в обучении связей «ученик—ученик», больший акцент на самостоятельность в познавательной деятельности.

Индивидуализация учения в начальных классах состоит в том, чтобы увидеть не только недостатки подготовленности ребенка к школе, но и особенности его психофизиологического развития и строить учебный процесс, исходя из этих особенностей и возможностей.

Раскрытие и совершенствование индивидуальности происходит в процессе овладения знаниями основ наук. Поэтому попытка вести индивидуализацию учения посредством освобождения школьников от учебных предметов, которые им трудно даются, и усиление тех, которыми они легко овладевают, не может быть признана правильной с точки зрения развития личности. Задача заключается в том, чтобы дать всем школьникам систему знаний как средство их развития.

Нельзя признать правильным и решение вопроса об индивидуализации учения посредством сокращения программы для одних учеников и видоизменения ее для других. Приспосабливаться к уровню развития учащихся —значит следовать за имеющимися в ребенке слабыми сторонами, отказаться от средств их преодоления, свести на нет силу воздействия учителя.

Литературы

1. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / сост. И.В. Дубровина [и др.]. – М.: Академия, 1999. – 320 с.

2. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. / сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

4. Возрастная психология: курс лекций / Ж.А. Барсукова, Э.В. Котлярова; сост.: Ж.А. Барсукова, Э.В. Котлярова; М-во образования Респ. Беларусь, Учреждение образования «Могилевский гос. ун-т имени А.А. Кулешова». – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2015. – 88 с.

5. Котикова, О.П. Педагогическая психология: [пособие] / О.П. Котикова, Н.Ю. Клышевич. – Минск:Аверсэв, 2007. – 299 с.

6. Абрамова, Г.С. Возрастная психология : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по спец.: «Психология», «Дошк. педагогика и психология», «Педагогика и психология» / Г.С. Абрамова. – М.: Акад. Проект; Альма Матер, 2006. – 701 с.

7. Педагогическая психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. 050700 Педагогика / И.А. Баева [и др.]; под ред. Л. Регуш, А. Орловой. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.

8. Педагогическая психология: учеб.-метод. комплекс / Ж.Л. Данилова; [авт.-сост. Ж.Л. Данилова; в авт. ред.]; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Каф. прикладной психологии. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010. – 74 с.

9. Файзиев Я. З. ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ //Таълим ва инновацион тадқиқотлар. – 2021. – №. 4. – С. 292-297.

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA O‘QUV LUG‘ATLARI ASOSIDA FUNKSIONAL SAVODXONLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Ergasheva Tuyg'unoy Shavkatjon qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
E-mail: ergashevatuygunoy267@gmail.com
ORCID: 0009-0009-8817-5043

Annotatsiya. Mazkur tezisda boshlang‘ich ta’lim jarayonida o‘quv lug‘atlaridan foydalanish asosida o‘quvchilarning funksional savodxonligini rivojlantirish masalasi yoritilgan. Funksional savodxonlikning boshlang‘ich ta’lim bosqichidagi mazmuni, uning o‘quvchilarning o‘qib tushunish, axborotni izlash, tahlil qilish, tanlash, qayta ishlash va kundalik hayotiy vaziyatlarda qo‘llash ko‘nikmalari bilan aloqadorligi tahlil qilingan. O‘quv lug‘atlarining

o‘quvchilarning lug‘at boyligini kengaytirish, notanish so‘z va tushunchalarni mustaqil aniqlash, matn mazmunini anglash hamda kommunikativ faoliyatni tashkil etishdagi imkoniyatlari asoslangan. Shuningdek, o‘quv lug‘atlari asosida funksional savodxonlikni rivojlantirishning metodik modeli, didaktik shartlari va samarali metodlari taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich ta’lim, funksional savodxonlik, o‘quv lug‘ati, lug‘at boyligi, leksik kompetensiya, o‘qish savodxonligi, matn, axborot, kommunikativ kompetensiya, metodika.

Kirish

Bugungi ta’lim jarayonida o‘quvchining faqatgina nazariy bilimlarni egallashi yetarli emas. Zamonaviy boshlang‘ich ta’limning muhim vazifalaridan biri o‘quvchida o‘zlashtirilgan bilim, ko‘nikma va malakalarni turli hayotiy vaziyatlarda mustaqil qo‘llash qobiliyatini shakllantirishdan iborat. Shu nuqtayi nazardan funksional savodxonlikni rivojlantirish boshlang‘ich ta’limning ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Funksional savodxonlik tushunchasi o‘quvchining o‘qish, yozish, tinglash, gapirish, hisoblash, axborotni izlash va undan foydalanish kabi faoliyatlarni real hayotiy vaziyatlarda amalga oshira olish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liq. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘quvchisi uchun matndagi axborotni tushunish, notanish so‘zlarning ma’nosini aniqlash, kerakli ma’lumotni topish, savollarga javob berish, o‘z fikrini asoslash va o‘rgangan bilimlarini amaliy vaziyatga tatbiq etish funksional savodxonlikning muhim tarkibiy qismlaridir.

Mazkur jarayonda o‘quv lug‘atlari alohida didaktik vosita sifatida katta imkoniyatlarga ega. O‘quv lug‘ati o‘quvchiga notanish so‘z ma’nosini tayyor holda berish bilangina cheklanmay, uni mustaqil izlanishga, axborotni topish va undan maqsadli foydalanishga yo‘naltiradi. Shuning uchun o‘quv lug‘atlaridan foydalanish metodikasini funksional savodxonlikni rivojlantirish bilan integratsiyalash muhim ilmiy-metodik vazifa hisoblanadi.

Asosiy qism

Boshlang‘ich ta’limda funksional savodxonlikni shakllantirish bir nechta o‘zaro bog‘liq komponentlarni qamrab oladi. Ularning asosiylari sifatida o‘qish savodxonligi, kommunikativ savodxonlik, axborot bilan ishlash, muammoni hal qilish, mustaqil fikrlash va o‘zlashtirilgan bilimlarni amaliyotga tatbiq etish ko‘nikmalarini ko‘rsatish mumkin.

O‘quvchi matnni o‘qiyotganda undagi barcha so‘zlarning ma’nosini tushunmasligi mumkin. Notanish yoki ko‘p ma’noli so‘zlar matn mazmunini anglashga to‘sqinlik qiladi. Bunday holatda o‘quv lug‘atidan foydalanish o‘quvchining mustaqil faoliyatini ta’minlaydi. O‘quvchi avvalo notanish birlikni aniqlaydi, so‘ng uning lug‘atdagi o‘rnini topadi, izohni o‘qiydi, zarur bo‘lsa, misollar bilan taqqoslaydi va mazkur so‘zning matndagi ma’nosini belgilaydi.

Bu jarayon oddiy “so‘zning ma’nosini bilish” faoliyatidan kengroq bo‘lib, bir vaqtning o‘zida bir nechta funksional ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Jumladan:

- kerakli axborotni izlash;
- axborotni saralash;
- lug‘atdagi ma’lumotni tushunish;
- yangi ma’lumotni mavjud bilim bilan bog‘lash;
- so‘zning kontekstdagi ma’nosini aniqlash;
- o‘z fikrini dalillash;
- olingan ma’lumotdan amaliy vaziyatda foydalanish.

Demak, o‘quv lug‘atlari bilan ishlash funksional savodxonlikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biri bo‘lishi mumkin.

O‘quv lug‘atlari va funksional savodxonlikning o‘zaro aloqasi

O‘quv lug‘atlaridan foydalanish jarayonini funksional savodxonlik nuqtayi nazaridan uch bosqichda tashkil etish mumkin.

Birinchi bosqich – axborotni izlash. O‘quvchi berilgan topshiriq asosida kerakli so‘z yoki tushunchani aniqlaydi va lug‘atdan izlaydi. Mazkur bosqichda alifbo tartibi, lug‘at tuzilishi, so‘zning boshlang‘ich shakli, izohning joylashuvi kabi elementlardan foydalanish ko‘nikmasi shakllanadi.

Ikkinchi bosqich – axborotni anglash va qayta ishlash. O‘quvchi lug‘atda berilgan izohni o‘qiydi, uni o‘zlashtiradi va mazkur ma’lumotni matn mazmuni bilan bog‘laydi. Bunda o‘quvchining o‘qib tushunish va semantik tahlil qilish ko‘nikmalari rivojlanadi.

Uchinchi bosqich – axborotni qo‘llash. O‘quvchi yangi o‘rgangan so‘z yoki tushunchadan gap tuzish, matn yaratish, savolga javob berish, muayyan vaziyatni izohlash yoki amaliy topshiriqni bajarishda foydalanadi. Aynan ushbu bosqich o‘quv lug‘atlari bilan ishlashni funksional savodxonlik bilan bevosita bog‘laydi.

Shu asosda quyidagi metodik zanjirni taklif etish mumkin:

muammoli vaziyat → notanish so‘z/tushunchani aniqlash → lug‘atdan izlash → lug‘aviy axborotni anglash → kontekst bilan bog‘lash → amaliy vazifada qo‘llash → refleksiya.

Mazkur metodik zanjir o‘quvchini passiv bilim oluvchidan faol axborot izlovchi va undan foydalanuvchi subyektga aylantirishga xizmat qiladi.

O‘quv lug‘atlari asosida funksional savodxonlikni rivojlantirish metodikasi

Boshlang‘ich sinflarda o‘quv lug‘atlari bilan ishlashda topshiriqlarning mazmuni o‘quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlariga mos bo‘lishi lozim. Birinchi bosqichda oddiy lug‘aviy topshiriqlardan foydalanilsa, yuqori sinflarga kelib topshiriqlar asta-sekin tahliliy, ijodiy va amaliy xarakter kasb etishi kerak.

Masalan, 1–2-sinflarda:

- rasm asosida so‘zning ma’nosini aniqlash;
- berilgan so‘zning lug‘atdagi izohini topish;
- so‘z va uning ma’nosini moslashtirish;
- yangi so‘z ishtirokida gap tuzish;
- so‘zning ma’nosiga mos rasmni tanlash kabi topshiriqlardan foydalanish mumkin.

3–4-sinflarda esa:

- matndan notanish so‘zlarni aniqlash;
- lug‘atdan foydalanib ularning ma’nosini izohlash;
- bir so‘zning turli ma’nolarini farqlash;
- sinonim va antonimlarni aniqlash;
- so‘z ma’nosining kontekstga bog‘liq o‘zgarishini kuzatish;
- lug‘aviy ma’lumotdan foydalanib matn mazmunini izohlash;
- amaliy vaziyat asosida yangi matn yaratish kabi topshiriqlar samarali hisoblanadi.

Bunday topshiriqlarni faqat ona tili darslari bilan chegaralab qo‘ymaslik kerak. O‘qish savodxonligi, tabiatshunoslik, matematika va boshqa fanlar bilan integratsiyalashgan holda tashkil etish o‘quvchilarning funksional savodxonligini rivojlantirishga yanada katta imkoniyat yaratadi.

Masalan, tabiatshunoslikka oid matnda “cho‘l”, “voha”, “iqlim”, “namlik” kabi tushunchalar uchrashi mumkin. O‘quvchi ushbu so‘zlarni lug‘atdan topib, ularning izohini o‘qiydi. Keyin matndagi ma’lumotni o‘zlashtirib, “Nima uchun vohada o‘simliklar ko‘proq uchraydi?” kabi savolga javob beradi. Natijada lug‘at bilan ishlash oddiy leksik mashq emas, balki fanlararo bilimni amaliy qo‘llash vositasiga aylanadi.

Muammoli topshiriqlardan foydalanish

Funksional savodxonlikni rivojlantirishda reproduktiv topshiriqlardan ko‘ra muammoli va hayotiy vaziyatlarga asoslangan topshiriqlarning imkoniyati yuqori.

Masalan:

“Siz kutubxonadan hayvonlar haqida kitob oldingiz. Kitobda ‘yirtqich’, ‘o‘txo‘r’, ‘yashash muhiti’ so‘zlari uchradi. Ushbu so‘zlarning ma’nosini o‘quv lug‘atidan aniqlang. Keyin uchta hayvon misolida ularni tushuntiring.”

Ushbu topshiriqni bajarish jarayonida o‘quvchi:

1. notanish so‘zlarni aniqlaydi;
2. lug‘atdan kerakli ma’lumotni izlaydi;
3. izohni o‘qib tushunadi;
4. ma’lumotni mavjud bilimlari bilan bog‘laydi;

5. uni aniq misollar orqali qo‘llaydi.

Shu sababli bunday topshiriqlar funksional savodxonlikning bir nechta komponentini bir vaqtning o‘zida rivojlantiradi.

O‘quv lug‘atlari bilan ishlashning didaktik shartlari

O‘quv lug‘atlari asosida funksional savodxonlikni rivojlantirish metodikasining samaradorligi bir qator didaktik shartlarga bog‘liq.

Birinchidan, o‘quv lug‘atlari o‘quvchilarning yoshiga, til tajribasiga va bilish imkoniyatlariga mos bo‘lishi kerak. Lug‘atdagi izohlar qisqa, aniq, tushunarli va imkon qadar misollar bilan berilishi maqsadga muvofiq.

Ikkinchidan, o‘quvchilarni lug‘atdan mustaqil foydalanishga bosqichma-bosqich o‘rgatish zarur. Dastlab o‘qituvchi lug‘at bilan ishlash algoritmini namoyish etadi, keyinchalik o‘quvchilar juftlikda va kichik guruhlarda, undan so‘ng individual ravishda topshiriqlarni bajaradilar.

Uchinchidan, lug‘atdan foydalanish real kommunikativ va hayotiy vaziyatlar bilan bog‘lanishi kerak. Faqat “so‘zning ma’nosini top” shaklidagi topshiriqlar o‘quvchining funksional savodxonligini to‘liq rivojlantira olmaydi.

To‘rtinchidan, baholash jarayonida faqat to‘g‘ri javob emas, balki o‘quvchining axborotni izlash, tanlash, izohlash va undan foydalanish jarayoni ham hisobga olinishi lozim.

Metodik model

O‘quv lug‘atlari asosida funksional savodxonlikni rivojlantirish metodikasini quyidagi komponentlardan tashkil topgan model sifatida tasavvur qilish mumkin:

Maqsadli komponent – o‘quvchilarning lug‘aviy, o‘qish, kommunikativ va amaliy savodxonligini rivojlantirish.

Mazmuniy komponent – lug‘aviy birliklar, matnlar, hayotiy vaziyatlar, fanlararo mazmundagi axborot va amaliy topshiriqlar.

Jarayonli komponent – izlash, topish, tushunish, tahlil qilish, taqqoslash, xulosa chiqarish va qo‘llash faoliyatlari.

Vositalar komponenti – bosma o‘quv lug‘atlari, elektron lug‘atlar, didaktik kartochkalar, matnlar, jadvallar va interaktiv topshiriqlar.

Natijaviy komponent – o‘quvchining mustaqil axborot izlash, matnni anglash, lug‘aviy ma’lumotdan foydalanish va bilimlarni hayotiy vaziyatlarda qo‘llash kompetensiyalarining rivojlanishi.

Mazkur modelning muhim jihati shundaki, o‘quv lug‘ati yakuniy maqsad emas, balki funksional savodxonlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi didaktik vosita sifatida qaraladi.

Kutilayotgan natijalar

O‘quv lug‘atlari asosida tizimli tashkil etilgan metodik faoliyat natijasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida quyidagi ko‘nikmalarni shakllantirish mumkin:

- lug‘atdan mustaqil foydalanish;
- notanish so‘z va tushunchalarni aniqlash;
- kerakli axborotni tez va maqsadli izlash;
- lug‘aviy izohni o‘qib tushunish;
- so‘z ma’nosini kontekst asosida aniqlash;
- o‘qilgan matnning asosiy mazmunini ajratish;
- axborotni taqqoslash va umumlashtirish;
- o‘z fikrini aniq va izchil ifodalash;
- o‘zlashtirilgan bilimlarni hayotiy vaziyatlarda qo‘llash;
- mustaqil qaror qabul qilish va muammoni hal etish.

Shu bilan birga, o‘quv lug‘atlari bilan ishlash o‘quvchining metakognitiv faoliyatini ham qo‘llab-quvvatlaydi. O‘quvchi “Men nimani bilmayapman?”, “Kerakli ma’lumotni qayerdan topaman?”, “Topgan ma’lumotim menga qanday yordam beradi?” kabi savollar asosida o‘z faoliyatini nazorat qilishga o‘rganadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich ta’limda funksional savodxonlikni rivojlantirish faqat o‘quvchilarga ma’lum hajmdagi bilimlarni berish bilan cheklanmaydi. Asosiy vazifa o‘quvchini olingan bilimlardan turli o‘quv va hayotiy vaziyatlarda mustaqil foydalanishga o‘rgatishdan iborat.

O‘quv lug‘atlari bu jarayonda o‘quvchining mustaqil axborot izlash, so‘z va tushunchalarni anglash, matn mazmunini tushunish, yangi bilimlarni avvalgi tajribasi bilan bog‘lash hamda amaliy vazifalarni bajarish imkoniyatlarini kengaytiruvchi samarali metodik vosita sifatida xizmat qiladi.

O‘quv lug‘atlari bilan ishlashni funksional savodxonlikning tarkibiy komponentlari bilan integratsiyalash quyidagi metodik tamoyilga asoslanishi lozim: **“topish – tushunish – tahlil qilish – bog‘lash – qo‘llash – baholash”.** Mazkur yondashuv o‘quvchini tayyor axborotni qabul qiluvchi emas, balki axborotni izlovchi, tahlil qiluvchi va undan amaliy foydalanuvchi faol subyekt sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, boshlang‘ich ta’limda o‘quv lug‘atlaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishda an’anaviy bosma lug‘atlar bilan bir qatorda elektron va raqamli lug‘at resurslaridan foydalanish, fanlararo integratsiyani kuchaytirish, muammoli va hayotiy vaziyatlarga asoslangan topshiriqlar tizimini ishlab chiqish istiqbolli yo‘nalishlar hisoblanadi.

Demak, o‘quv lug‘atlarini funksional savodxonlikni rivojlantirishning yaxlit metodik tizimiga integratsiyalash boshlang‘ich ta’lim sifatini oshirish, o‘quvchilarning leksik va kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantirish hamda ularni real hayotiy vaziyatlarda bilimlardan samarali foydalanishga tayyorlash uchun muhim pedagogik-metodik imkoniyat yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi boshlang‘ich ta’limga oid davlat ta’lim standartlari va o‘quv dasturlari.
2. O‘zbekiston Respublikasi umumiy o‘rta ta’limni rivojlantirishga oid me’yoriy-huquqiy hujjatlar.
3. Boshlang‘ich ta’lim metodikasi bo‘yicha darslik va o‘quv qo‘llanmalar.
4. Ona tili va o‘qish savodxonligi fanidan boshlang‘ich sinflar uchun darsliklar va metodik qo‘llanmalar.
5. Pedagogik texnologiyalar va ta’lim metodikasi bo‘yicha ilmiy-metodik adabiyotlar.
6. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi.
7. O‘zbek tili leksikologiyasi va lingvodidaktikasiga oid ilmiy tadqiqotlar.

MUNDARIJA

1-sho‘ba. Insonning zamonaviy ilmiy tafakkur uslubini, dunyoqarashini shakllantirishda va inson kapitalini rivojlantirishda jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy tendensiyasi. 4
A.T. Toshpulatova. BOLALARDA BOSHLANG‘ICH SUZISH ELEMENTLARINI O‘RGATISH USLUBIYATI....4
Aloyev Sardor Samadovich. PREZIDENT MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY USLUBLARI 7
Bekov Dilshod Xayitboevich. O‘ZBEK KURASHINING TARIXIY ILDIZLARI VA GLOBAL SPORT TIZIMIGA INTEGRATSIYALASHUVI....9
Bekov Dilshod Xayitboevich. KURASHNING JAHON HARBIY SPORT MAYDONIDAGI ZAFARLI DEBYUTI....12
Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o‘g‘li. KIKBOKS SPORT TURIDA KOMBINATSION USULLARNING AHAMIYATI 14
Farmonov O‘tkir Alimovich, To’xtamishova Sabohat To‘lqin qizi. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI TEZKOR - KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI 19
Fatullayeva Muazzam Azimovna. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ORQALI TALABALARDA ESTETIK MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH....23
Rasulov G‘iyosiddin Fayzullayevich. HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING MAXSUS KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI 26
Ибодов Азизбек Иноят угли. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МАССОВОГО БЕГА В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ 28
Salimov Gairat Mukhamedovich. O‘QUVCHI VA TALABALARDA JISMONIY FAOLLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK OMILLARI 32
Dj.Dj.Muratov, Murodova Madina Jahongir qizi. OLIY TA’LIMDA TALABALAR SOG‘LOM LASHTIRISH TURIZMI VA SPORT ORIENTIRLASHI VOSITASIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI....35
Xusenov Nodir Nuriddinovich. YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY FAOLLIK VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLARNING SAMARADORLIGI 37
Artiqova Odina Madaminovna. YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNING MURAKKAB MASHQLARNI BAJARISHDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH42
Shukurov Rahim Salimovich. YAKKAKURASH SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI, JISMONIY TAYYORGARLIGI VA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINING TAHLILI 47
Rustamov Akbar Askarovich. SHAXMATCHILARNI DASTLABKI TAYYORLASH JARAYONIDA INDIVIDUAL TA’LIM METODLARINING SAMARADORLIGI....50
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi. TALABA GANDBOLCHI QIZLARNING O’QUV-MASHG’ULOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI....52
Sultanbaev Gafur Ko'klenbaevich. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING START REAKSIYASI VA TEZLANISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 54
Jo’rayev Husen Ibod o’g’li. TAEKVONDO SPORTI BO‘YICHA YOSH SPORTCHILARNI DASTLABKI SARALASH (SELEKSIYA)NING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI 57

Davronov Farmon Mardon O'g'li. ZAMONAVIY DZYUDODA ENG SAMARALI ULOQTIRISH USULLARINING STATISTIK TAHLILI (XALQARO MUSOBAQALAR MISOLIDA) 59
Davronov Farmon Mardon O'g'li. DZYUDO BO'YICHA BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UMUMJISMONIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 62
Hafizov Shahriyor Shavkatovich. BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARIDA HARAKAT FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHNING MEZONLARI VA KO'RSATKICHLARI 65
Kenjayeva Xilola Azizxodjayevna. MAKTAB O'QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TEZKORLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI 67
O'tashev Xasan Nematullayevich. OLIY TA'LIM TALABALARINING KUNLIK HARAKAT FAOLLIGINI OMMAVIY SPORT DASTURI ASOSIDA OSHIRISH SAMARADORLIGI 70
D. I. Yarasheva. GANDBOLCHI TALABA QIZLARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI 75
Madaminova Gulzoda Madaminovna. TALABALAR SALOMATLIGINI TA'LIM JARAYONIDAYAXSHILASH 78
Мельзиддинов Руслан Адхамович. ДИНАМИКА ВЛИЯНИЯ ОБЪЕМА НАГРУЗОК, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ ТРАДИЦИОННОЙ И ОПТИМИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НА СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 80
Фатуллаева Муаззам Азимовна. ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 82
Fatullayeva Muazzam Azimovna. TALABALAR ESTETIK TARBIYASINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITALARIDAN FOYDALANISH 86

2-sho'ba. Ta'lim muassasalarida zamonaviy jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda ilmiy tadqiqotlar istiqbollarining: muammo va yechimlari. 94
Mo'minov Feruzjon Ilxomovich, Raxmonova Rushana Akmalovna. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH METODIKASI 94
Mo'minov Feruzjon Ilxomovich, Raxmonova Rushana Akmalovna. YOSH FUTBOLCHILARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH 97
Mo'minov Feruzjon Ilxomovich. YOSH FUTBOLCHILARNING FUNKSIONAL VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS MASHQLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI 100
Toshev Alisher Temiroch. BOSHLANG'ICH TA'LIMDA SHAXMATGA ASOSLANGAN DIDAKTIK TOPSHIRIQLAR ORQALI MANTIQIY FIKRLASH VA MUAMMONI HAL ETISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 104
Allambergenov Aydos Alauatdinovich. 11- 12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MASHĞULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH 108
Farmonov O'tkir Alimovich, To'xtamishova Sabohat To'lqin qizi. BASKETBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI O'YIN AMPLUASINI HISOBGA OLGAN HOLDA RIVOJLANTIRISH YO'LLARI 112
Fazliddinov Farhod Savriyevich. O'QUVCHI FUTBOLCHILARNING HARAKAT KOORDINATSIYASI VA CHAQQONLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 115

Fazliddinov Farhod Savriyevich. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH . 119
Gafurova Mohira Yunusovna. GANDBOLCHI QIZLARNING MUSOBAQA SHAROITIDAGI O‘YIN FAOLIYATI NATIJADORLIGINI OSHIRISH OMILLARI 123
Rasulov G‘iyosiddin Fayzullayevich. BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI..... 126
Ismoilov Husniddin Nuriddin o‘g‘li. CHIM USTIDA XOKKEYDA TEXNIK XATOLARNI VIDEO TAHLIL ASOSIDA KORREKSIYA QILISH METODIKASI..... 128
Jo’rayev Alibek Botir o’g’li. KURASH ELEMENTLARI VOSITASIDA TALABALARNING KUCH-TEZKORLIK VA KOORDINATSION QOBILIYATLARINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 131
Kadirov Rashid Xamidovich. TA`LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASHNING ZAMONAVIY EMPIRIK MODELLARINI INTEGRATSIYALASH: METROLOGIK NAZORAT VA BIOSTATISTIK YONDASHUVLAR 133
Keldiyorov Shuhrat Ergashevich. TURON KURASHI SPORT TURINING TARIXI VA ZAMONAVIY XOLATI 137
Xudoyqulova Gavhar To‘rayevna. YUQORI MALAKALI KURASHCHI QIZLARDA QARSHI HUJUM TAKTIKASINI SHAKLLANTIRISHDA SITUATSION-TAKTIK MODELLASHTIRISH USLUBIYOTINING SAMARADORLIGI..... 141
Shukurov Rahim Salimovich. RHM MAXSUS SPORT USKUNASI VA DASTURIY TA’MINOTI ASOSIDA YAKKAKURASHCHILARNING EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI..... 143
Mamanazarov Akmal Anvarovich. KURASH MASHG‘ULOTLARIDA TALABALARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 146
Mamanazarov Akmal Anvarovich. KURASH VA BOSHQA KURASH TURLARI (SAMBO, DZYUDO) ASOSIDAGI MASHG‘ULOTLARNING JISMONIY SIFATLARGA TA’SIRINI QIYOSIY TAHLIL QILISH..... 150
Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich. OLIY TA’LIM TALABALARIDA HARAKAT KOORDINATSIYASINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI..... 153
Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich. YENGIL ATLETIKA SPORTCHILARDA BO‘G‘IM FUNKSIONAL BARQARORLIGI VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI 158
Mansurov Sherzod Shuxratovich. QO‘L TO‘PI SPORTCHILARIDA PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI 161
Ibragimov Mironshox Muxammadovich, Xodjayev Ravshan Ilxanovich, Avezov Xamza Istamovich. BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK GURUHI BOKSCHILARINING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK SAMARADORLIGINI OSHIRISH 165
Sirojov Shamsiddin Bobirovich. KURASHDA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI O’RGATISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLAR..... 167
Ibragimov Mironshox Muxammadovich. OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA BOKS MASHG‘ULOTLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 171
Dj.Dj.Muratov. OLIY TA’LIMDA TALABALAR SOG‘LOM LASHTIRISH TURIZMI VA SPORT ORIENTIRLASHI VOSITASIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 173
Murodova Madina Jahongir qizi. OLIY TA’LIMDA TALABALAR SOG‘LOM LASHTIRISH TURIZMI VA SPORT ORIENTIRLASHI VOSITASIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI..... 175

Xusenov Nodir Nuriddinovich. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HARAKAT FAOLIYATINI BIOMEXANIK TAHLIL QILISH VA TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARI 177
Narzullayev Farrux Ashrapovich. MALAKALI VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQAGA OID QOBILIYATLARINI MASHG‘ULOT JARAYONIDA TAKOMILLASHTIRISH 181
Olimov Shahobiddin Maribboy o‘g‘li. O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI KURASHCHILARNING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGI VA MASHG‘ULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI 183
Olimov Shahobiddin Maribboy o‘g‘li. KURASHCHILARDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI TO‘G‘RI TAQSIMLASH METODIKASI 186
Mamanazarov Akmal Anvarovich. OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA KURASH TO‘GARAKLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI 190
Q.P.Arslonov. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ: КОНТРОЛИРУЕМОЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ 195
Q.P.Arslonov. KURASHCHILARDA TAYANCH-HARAKAT APPARATI BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODIKASI 199
Munirov Nurali Alisherovich. QO'L JANGI SPORTCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 202
Munirov Nurali Alisherovich. QO'L JANGI MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI 206
Rafiqov Ramazon Abdurasul o‘g‘li. O‘QUV YIG‘INI OLDI TAYYORGARLIK JARAYONIDA BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH 209
Rustamov Akbar Askarovich. YOSH SHAXMATCHILARNING JISMONIY FAOLLIGI VA SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN MASHG‘ULOTLAR TIZIMI. 213
Davronov Farmon Mardon O’g’li. TURLI VAZN TOIFASIDAGI DZYUDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI QIYOSIY TAHLIL QILISH 218
Turayev Asadbek Anvarovich. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10–12 yoshli yengil atletikachilarning umumiy chidamliligini rivojlantirishda o‘yin va intervalli mashqlarni uyg‘unlashtirish metodikasini takomillashtirish 222
Xamroyev Behruz Xalimovich, Jamolova Sevinch Jahon qizi. RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI INDIVIDUAL BOSHQARISH: MONITORING, DIAGNOSTIKA VA PROGNOZLASHNING INTEGRATSIYALASHGAN MODELI 224
Xamroyev Behruz Xalimovich. YOSH GIMNASTLARNI TAYYORLASH JARAYONIDA ZAMONAVIY METODIK YONDASHUVLAR: MUAMMOLAR VA YECHIM 227
Xamroyev Behruz Xalimovich. TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT GIMNASTIKASINI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA ILMIY-METODIK YECHIMLARI 229
Yusupova Zulfizar Sharipovna. BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI O‘QUVCHILARNI QIZIQISHINI SHAKLLANTIRISH HAMDA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH METODIKASI 231
Yuldosheva Madhiya Bekmurod qizi. KURASHCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORLASH USLUBIYATINI OPTIMALLASHTIRISH TIZIMI 235
Keldiyorov Shuhrat Ergashevich, Yusupova Zulfizar Sharipovna. MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA TURON YAKKA KURASHCHILAR ISH QOBILIYATINING TIKLANISH JARAYONINING NAZARIY TAHLILI 237
Юсупова З.Ш. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ С УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ 244

3-sho‘ba. Jismoniy tarbiya va sportda adaptiv ta’lim, psixologik ta’minot va innovatsion yondashuvlar: zamonaviy tadqiqotlar istiqbollari.....249
Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich. YOSH FUTBOLCHILARNING YOSH VA INDIVIDUAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA KOMPLEKS TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH 249
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OG‘IR ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 253
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OG‘IR ATLETIKACHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 255
Toshev Alisher Temiroch. SHAXMAT VOSITASIDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING INTELLEKTUAL QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI.....258
A.T. Toshpulatova. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ADAPTIV TA’LIM VA INNOVATSION YONDASHUVLAR 263
Abdiyev Shyerzod Abduraxmonovich, Abdiyeva Kamola Baxtiyorovna. YUQORI MALAKALI PARA YENGIL ATLETIKACHI ULOQTIRUVCHILARNI TAYYORLASHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI. 266
Aloyev Sardor Samadovich. Prezident maktabi o'quvchilarining jismoniy va psixologik tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish. 269
Davletyarova Laylo Baxodirovna. QANDAY QILIB MUVAFFAQIYATLI TRENER BO‘LISH MUMKIN? 271
Farmonov O‘tkir Alimovich, To’xtamishova Sabohat To‘lqin qizi. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILAR TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA TIKLANISH TADBIRLARINING AHAMIYATI 276
Fazliddinov Farhod Savriyevich. YOSH FUTBOLCHILARNING TAYYORGARLIK JARAYONINI TASHKIL ETISH VA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI 280
Gafurova Mohira Yunusovna, Begimqulova Dinara Olimovna. VOLEYBOLCHILARDA TEZKOR QAROR QABUL QILISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI 283
Salimov Gairat Mukhamedovich. JISMONIY TARBIYA TA’LIMIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR VA ULARNING SALOMATLIK KO‘RSATKICHLARIGA TA’SIRI 286
Kadirov Shaxrux Ne’matovich. OLIY TA’LIM TALABALARIDA STOL TENNISI TEXNIK-TAKTIK KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI VA INDIVIDUAL YONDASHUVLAR.....289
Kadirov Shaxrux Ne’matovich. OLIY TA’LIM TIZIMIDA STOL TENNISI TEXNIK HARAKATLARINI O‘RGATISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK YONDASHUVLARI292
Inoyatov Abdullo Shodiyevich. KEKSA YOSHDAGI KISHILAR UCHUN INDIVIDUAL SOG‘LOMLASHTIRUVCHI DASTURLARNI DIFFERENSIAL TASHKIL ETISHNING METODIK ASOSLARI 294
Raxmatullayeva Madina Muminovna. KICHIK YOSHDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARIDA HARAKAT KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUV 296
Shukurov Rahim Salimovich, Shukurov Halim Salimovich. TURON YAKKAKURASHI MASHG‘ULOTLARIDA KREATIV PEDAGOGIK MODELDAN FOYDALANISHNING METODIK ASOSLARI 299
Shukurov Rahim Salimovich, Shukurov Halim Salimovich. TURON YAKKAKURASHI MASHG‘ULOTLARIDA KREATIV PEDAGOGIK MODELDAN FOYDALANISHNING METODIK ASOSLARI 303

Turayev Sunatillo Amrilloyevich. O‘SMIR BOKSCHI QIZLARNING MASHG‘ULOT JARAYONIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI..... 306
Maqsud Kamolovich Maxmudov. INNOVATSION YoNDAShUV ASOSIDA TALABALAR PEDAGOGIK MAHORATINI RIVOJLANTIRISh FUNKSIYaLARI 309
Xusenov Nodir Nuriddinovich. GAMIFIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA UNIVERSITET TALABALARINING JISMONIY FAOLLIGINI MOTIVATSION BOSHQARISH 311
Narzullayev Farrux Ashrapovich VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQA JARAYONIDAGI TEXNIK-TAKTIK MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI 309
Navro‘zov Umar Tursunqulovich TALABA-FUTBOLCHILARNING TEZKOR QAROR QABUL QILISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 311
Navro‘zov Umar Tursunqulovich FUTBOLCHILARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI. 313
Komilov Shakhbos. NEUROMUSCULAR FATIGUE AND COGNITIVE PERFORMANCE: INTERCONNECTION AND ENHANCING EFFICIENCY..... 322
Tolibova Nilufar Raxmat qizi. YENGIL ATLETIKACHILARDA TEZKOR HARAKAT VA QAROR QABUL QILISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY ILMIY-METODIK ASOSLARI..... 323
Qurbonov Shuxrat Qo`ldoshovich, Nizomov Jaxongir Luqmon o`g`li. YOSH GANDBOLCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL YONDASHU. 325
Rafiqov Ramazon Abdurasul o‘g‘li. O‘QUV YIG‘INI OLDIDAN BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING PSIXOFUNKSIONAL BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 329
Rustamov Akbar Askarovich. BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI SHAXMATCHILARNI O‘QITISH VA MASHG‘ULOTLAR TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH. 332
Sulaymonova Maktuba Xusan qizi. BADMINTONCHILARDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI..... 335
Р.Д.Халмухамедов, В.Д.Анашов. ИНФОРМАТИВНОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОЦЕНКЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ 338
Akramov Adufattoh Shavkatovich. SPORT FAOLIYATI YO‘NALISHI TALABALARINING PSIXOLOGIK SALOMATLIK MUAMMOSINING IJTIMOIY PSIXOLOGIK JIHATLARI 340
Turayev Asadbek Anvarovich. 10–12 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARDA UMUMIY CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH..... 344
Matnazarov Xayrulla Yuldashovich. PARA AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILAR TAYYORGARLIGINI TASKIL QILISH BO’YICHA TAVSIYALAR..... 347
Хасанова Галина Мамутовна. ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА 349
Хасанова Галина Мамутовна. АДАПТИВНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА 353
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. TURLI DARAJALI SKOLIOZI BOR TALABALARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK HOLATINI SOG‘LOMLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 355
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. SKOLIOZGA CHALINGAN TALABALAR SALOMATLIK KO‘RSATKICHLARINI PEDAGOGIK NAZORAT VA MONITORING QILISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH 357

Yusupova Zulfizar Sharipovna. BOSHLANGICH SINF O'QUVCHILARI BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONIDA PSIXOLOGIK HOLATLARNING NAMOYON BO'LISHI.....360

4-sho'ba. Jismoniy tarbiya va sport ta'limida sun'iy intellekt texnologiyalarini qo'llashning pedagogik imkoniyatlari va innovatsion yondashuvlari. 367

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. INNOVATSION RAQAMLI MUHITDA OG'IR ATLETIKACHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK SIFATINI SUN'IY INTELLEKT VOSITALARI YORDAMIDA OSHIRISH YO'LLARI.....367

Narzullayev Farrux Ashrapovich, Abdurasulova Jasminabegim Anvarjon qizi. ZAMONAVIY SPORT MASHG'ULOTLARIDA RAQAMLI TEXNALOGIYALAR VA SUN'IYI NTELLECT NATIJALARINI PRAGNOZASH VA INDIVIVIDUAL MONITORIND TIZIMLARI.....370

Jo'rayev Alibek Botir o'g'li. KURASH ELEMENTLARI ASOSIDA TALABALARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI MONITORING VA DIFFERENSIAL YUKLAMA BOSHQARUVI METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 373

Jo'rayev Alibek Botir o'g'li. KURASH ELEMENTLARI VOSITALARIDA TALABALARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 375

Kadirov Rashid Xamidovich. JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA`LIMIDA SUN`IY INTELLEKT VA RAQAMLI MONITORING TEXNOLOGIYALARINI QO`LLASHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI.....376

F.N. Kulbulov, O.A.A'zamxonov. JISMONIY TARBIYA FANI O'QITUVCHILARINI KASBIY KOMPETENSIYASINI SUN'IY INTELLEKT YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH 379

Ibragimov Mironshox Muxammadovich, Xodjayev Ravshan Ilxanovich. Avezov Xamza Istamovich. MUSOBAQA OLDIDAGI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING FUNKSIONAL HOLATINI MONITORING QILISH USULLARI. 381

Tolibova Nilufar Raxmat qizi. YENGIL ATLETIKACHILARNING INDIVIDUAL TAYYORGARLIGINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI. 383

Hafizov Shahriyor Shavkatovich. RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING HARAKAT FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI 386

Bog'ibekov Azamat Oybek o'g'li. ZAMONAVIY FUTBOLDA TAKTIK, JISMONIY VA TEXNOLOGIK O'ZGARISHLARNING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI 388

Р.Д.Халмухамедов, В.Д.Анашов. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ.....391

Xamroyev Behruz Xalimovich. JISMONIY TARBIYA TA'LIMIDA SUN'IY INTELLEKT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR INTEGRATSIYASINING PEDAGOGIK SAMARADORLIGI 393

D. I. Yarasheva. GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI DIFFERENSIAL REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI.....395

D.I. Yarasheva. GANDBOLCHI TALABA QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK MONITORING ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH .398

Ниязова Регина Рустамовна. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРИМЕНЕНИЮ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБРАЗОВАНИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 402

A.T. Toshpulatova, BOLALARDA BOSHLANG‘ICH SUZISH ELEMENTLARINI O‘RGATISH USLUBIYATI 406
Aloyev Sardor Samadovich. PREZIDENT MAKTABI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY USLUBLARI 409
Bekov Dilshod Xayitboevich. O‘ZBEK KURASHINING TARIXIY ILDIZLARI VA GLOBAL SPORT TIZIMIGA INTEGRATSIYALASHUVI..... 411
Bekov Dilshod Xayitboevich. KURASHNING JAHON HARBIY SPORT MAYDONIDAGI ZAFARLI DEBYUTI 415
Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o‘g‘li. KIKBOKS SPORT TURIDA KOMBINATSION USULLARNING AHAMIYATI 417
Rasulov G‘iyosiddin Fayzullayevich. HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING MAXSUS KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI ZAMONAVIY INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI 422
Salimov Gairat Mukhamedovich. O‘QUVCHI VA TALABALARDA JISMONIY FAOLLIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK OMILLARI 424
Xusenov Nodir Nuriddinovich. YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY FAOLLIK VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI MASHG‘ULOTLARNING SAMARADORLIGI 427
Artiqova Odina Madaminovna. YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNING MURAKKAB MASHQLARNI BAJARISHDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH 432
Shukurov Rahim Salimovich. YAKKAKURASH SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI, JISMONIY TAYYORGARLIGI VA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINING TAHLILI 437
Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi. TALABA GANDBOLCHI QIZLARNING O’QUV-MASHG’ULOTLARIDA HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI..... 439
Jo’rayev Husen Ibod o’g’li. TAEKVONDO SPORTI BO‘YICHA YOSH SPORTCHILARNI DASTLABKI SARALASH (SELEKSIYA)NING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI 441
Davronov Farmon Mardon O’g’li. ZAMONAVIY DZYUDODA ENG SAMARALI ULOQTIRISH USULLARINING STATISTIK TAHLILI (XALQARO MUSOBAQALAR MISOLIDA)..... 443
Davronov Farmon Mardon O’g’li. DZYUDO BO'YICHA BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UMUMJISMONIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 446
Hafizov Shahriyor Shavkatovich. BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARIDA HARAKAT FAOLLIGINI RIVOJLANTIRISHNING MEZONLARI VA KO‘RSATKICHLARI..... 450
Kenjayeva Xilola Azizxodjayevna. MAKTAB O‘QUVCHILARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TEZKORLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH USULLARI 452
O‘tashev Xasan Nematullayevich. OLIY TA’LIM TALABALARINING KUNLIK HARAKAT FAOLLIGINI OMMAVIY SPORT DASTURI ASOSIDA OSHIRISH SAMARADORLIGI... 455
D. I. Yarasheva. GANDBOLCHI TALABA QIZLARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI..... 459
Madaminova Gulzoda Madaminovna. TALABALAR SALOMATLIGINI TA’LIM JARAYONIDA YAXSHILASH 462
Мельзиддинов Руслан Адхамович. ДИНАМИКА ВЛИЯНИЯ ОБЪЕМА НАГРУЗОК, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ ТРАДИЦИОННОЙ И ОПТИМИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НА СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 464

Toshev Alisher Temiroch. BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA SHAXMATGA ASOSLANGAN DIDAKTIK TOPSHIRIQLAR ORQALI MANTIQIY FIKRLASH VA MUAMMONI HAL ETISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 466
Allambergenov Aydos Alauatdinovich. 11- 12 YOSHLI FUTBOLCHILARNING MASHĞULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH 471
Rasulov G‘iyosiddin Fayzullayevich. BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI 474
Ismoilov Husniddin Nuriddin o‘g‘li. CHIM USTIDA XOKKEYDA TEXNIK XATOLARNI VIDEO TAHLIL ASOSIDA KORREKSIYA QILISH METODIKASI 477
Kadirov Rashid Xamidovich. TA`LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASHNING ZAMONAVIY EMPIRIK MODELLARINI INTEGRATSIYALASH: METROLOGIK NAZORAT VA BIOSTATISTIK YONDASHUVLAR 480
Keldiyorov Shuhrat Ergashevich. TURON KURASHI SPORT TURINING TARIXI VA ZAMONAVIY XOLATI 483
Xudoyqulova Gavhar To‘rayevna. YUQORI MALAKALI KURASHCHI QIZLARDA QARSHI HUJUM TAKTIKASINI SHAKLLANTIRISHDA SITUATSION-TAKTIK MODELLASHTIRISH USLUBIYOTINING SAMARADORLIGI 487
Shukurov Rahim Salimovich. RHM MAXSUS SPORT USKUNASI VA DASTURIY TA’MINOTI ASOSIDA YAKKAKURASHCHILARNING EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 489
Mamanazarov Akmal Anvarovich. KURASH VA BOSHQA KURASH TURLARI (SAMBO, DZYUDO) ASOSIDAGI MASHG‘ULOTLARNING JISMONIY SIFATLARGA TA’SIRINI QIYOSIY TAHLIL QILISH 493
Abdullayev Mehriddin Junaydulloyevich. YENGIL ATLETIKA SPORTCHILARDA BO‘G‘IM FUNKSIONAL BARQARORLIGI VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI 496
Q.P.Arslonov. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ: КОНТРОЛИРУЕМОЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ 500
Q.P.Arslonov. KURASHCHILARDA TAYANCH-HARAKAT APPARATI BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODIKASI 504
Munirov Nurali Alisherovich. QO'L JANGI SPORTCHILARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 507
Rafiqov Ramazon Abdurasul o‘g‘li. O‘QUV YIG‘INI OLDI TAYYORGARLIK JARAYONIDA BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH 511
Davronov Farmon Mardon O’g’li. TURLI VAZN TOIFASIDAGI DZYUDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI QIYOSIY TAHLIL QILISH 514
Xamroyev Behruz Xalimovich, Jamolova Sevinch Jahon qizi. RAQAMLI TRANSFORMATSIYA SHAROITIDA SPORT MASHG‘ULOTLARINI INDIVIDUAL BOSHQARISH: MONITORING, DIAGNOSTIKA VA PROGNOZLASHNING INTEGRATSIYALASHGAN MODELI 518
Xamroyev Behruz Xalimovich, YOSH GIMNASTLARNI TAYYORLASH JARAYONIDA ZAMONAVIY METODIK YONDASHUVLAR: MUAMMOLAR VA YECHIM 521
Xamroyev Behruz Xalimovich, TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT GIMNASTIKASINI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI VA ILMIY-METODIK YECHIMLARI 523
Yusupova Zulfizar Sharipovna. BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI O‘QUVCHILARNI QIZIQISHINI SHAKLLANTIRISH HAMDA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH METODIKASI 525

Yuldosheva Madhiya Bekmurod qizi. KURASHCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORLASH USLUBIYATINI OPTIMALLASHTIRISH TIZIMI 529
Keldiyorov Shuhrat Ergashevich, Yusupova Zulfizar Sharipovna. MUSOBAQADAN KEYINGI BOSQICHDA TURON YAKKA KURASHCHILAR ISH QOBILIYATINING TIKLANISH JARAYONINING NAZARIY TAHLILI 531
Юсупова З.Ш. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ С УЧАЩИМИСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ 538
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OG‘IR ATLETIKACHILARNING FUNKSIONAL VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 542
Toshev Alisher Temiroch. SHAXMAT VOSITASIDA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING INTELLEKTUAL QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI 545
A.T. Toshpulatova. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA ADAPTIV TA’LIM VA INNOVATSION YONDASHUVLAR 549
Davletyarova Laylo Baxodirovna. QANDAY QILIB MUVAFFAQIYATLI TRENER BO‘LISH MUMKIN? 552
Komilov Shakhbos. NEUROMUSCULAR FATIGUE AND COGNITIVE PERFORMANCE: INTERCONNECTION AND ENHANCING EFFICIENCY 557
Rafiqov Ramazon Abdurasul o‘g‘li. O‘QUV YIG‘INI OLDIDAN BO‘LAJAK HARBIY TA’LIM MUTAXASSISLARINING PSIXOFUNKSIONAL BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 558
Р.Д.Халмухамедов, В.Д.Анашов. ИНФОРМАТИВНОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОЦЕНКЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ 561
Akramov Adufattoh Shavkatovich. SPORT FAOLIYATI YO‘NALISHI TALABALARINING PSIXOLOGIK SALOMATLIK MUAMMOSINING IJTIMOIY PSIXOLOGIK JIHATLARI 564
Matnazarov xayrulla yuldashovich. PARA AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILAR TAYYORGARLIGINI TASKIL QILISH BO’YICHA TAVSIYALAR 567
Хасанова Галина Мамутовна. ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА 570
Хасанова Галина Мамутовна. АДАПТИВНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ МОДУЛЬНОГО ПОДХОДА 572
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. TURLI DARAJALI SKOLIOZI BOR TALABALARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK HOLATINI SOG‘LOMLASHTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 575
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. SKOLIOZGA CHALINGAN TALABALAR SALOMATLIK KO‘RSATKICHLARINI PEDAGOGIK NAZORAT VA MONITORING QILISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH 577
Yusupova Zulfizar Sharipovna. BOSHLANGICH SINF O'QUVCHILARI BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG’ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONIDA PSIXOLOGIK HOLATLARNING NAMOYON BO’LISHI 580
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. INNOVATSION RAQAMLI MUHITDA OG‘IR ATLETIKACHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIK SIFATINI SUN'IY INTELLEKT VOSITALARI YORDAMIDA OSHIRISH YO‘LLARI 586
Narzullayev Farrux Ashrapovich, Abdurasulova Jasminabegim Anvarjon qizi. ZAMONAVIY SPORT MASHG’ULOTLARIDA RAQAMLI TEXNALOGIYALAR VA SUN’IYI NTELLECT NATIJALARINI PRAGNOZASH VA INDIVIVIDUAL MONITORIND TIZIMLARI 590
Bog‘ibekov Azamat Oybek o‘g‘li. ZAMONAVIY FUTBOLDA TAKTIK, JISMONIY VA TEXNOLOGIK O‘ZGARISHLARNING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI 593

Р.Д.Халмухамедов, В.Д.Анашов. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ.....596
D. I. Yarasheva. GANDBOLCHI TALABA QIZLARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI DIFFERENSIAL REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI.....599
D.I. Yarasheva. GANDBOLCHI TALABA QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK MONITORING ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH.601
Jamolov Jasur Yunusboy o‘g‘li. DARSDAN TASHQARI YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA AYLANMA MASHG‘ULOT USULIDAN FOYDALANISH ORQALI O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH 605
I.I. Saidov, Karomatova Jasmina Jamol qizi. PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND PLAY AS AGENTS OF SOCIALIZATION.....607
I.I. Saidov. WOMEN’S ROLE IN SPORTS MEDIA AND THE INTERACTION BETWEEN MEDIA AND SPORT 612
Raxmatullayeva Madina Muminovna. KICHIK YOSHDAGI SPORT GIMNASTIKACHILARIDA HARAKAT KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUV.....616
Samadov Sardor Sodiqovich. OLIY TA’LIMDA TALABALARNING INDIVIDUAL RIVOJLANISH TRAYEKTORIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK MODELI 618
Axmadov D.J. KAMONDAN OTISHDA SPORTCHILARNI SARALASH VA BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG‘ULOTLARNI TAKOMILLASHTIRISH 621
I.I. Saidov. DIGITIZED FIELDS EXAMPLE OF E-SPORTS.....623
I.I. Saidov. PLAYER CONTRACTS IN ESPORTS AND ESPORTS LAW 628
I.I. Saidov. TOTAL QUALITY MANAGEMENT IN HIGHER EDUCATION 632
Qurbonov Hakim Haydarqulovich. VOLEYBOLCHILARNING TAYYORGARLIK JARAYONIDA JAMOAVIY SPORT O‘YINLARI MASHQLARIDAN FOYDALANISHNING TASHKILIY-USLUBIY XUSUSIYATLARI.....636
Sodiqov Jamshid Sobir o‘g‘li. KAMONCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAHLIL QILISH ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH 639
Eleusinov S.A. MAKTAB O‘QUVCHILARIGA VOLEYBOL O‘YINI TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 641
M.D.Utepov. YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 644
Саидов И.И. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ, МАЛАКА ВА КЎНИКМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ БОСҚИЧЛАРИ ВА ТАЛАБЛАР 648
G‘afurov Nodir Muxitdinovich. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI 650
Raxmonov Rauf Rasulovich. OMMAVIY SPORT MUSOBAQALARIGA O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI.....652
Xasanov Rustam Adizovich. YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASH SAMARADORLIGI.....655
Султанов Рустам, КООРДИНАЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 657
Сулейманова Сабина Фаридовна. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК ОСНОВА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА КАТЕГОРИИ U21.....659
Сулейманова Сабина Фаридовна. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА КАТЕГОРИИ U21.....661

Сулейманова Сабина Фаридовна. ДИНАМИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СТРЕЛКОВОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА КАТЕГОРИИ U21 663
A.E.Sattorov. OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA FUTBOL TO’GARAKLARIDA O‘QUV-MASHG’ULOTLARNI TASHKIL ETISHNING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI 665
Shiyan Victor V.. APPLICATION OF HEART RATE MONITORING FOR ASSESSING THE INTENSITY OF TRAINING LOADS IN SPEED–STRENGTH SPORTS: A CASE STUDY OF COMBAT SPORTS..... 671
J.M.Ishtayev. YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNING MUSOBAQA SAMARADORLIGINI TA’MINLOVCHI NEYRODINAMIK VA VEGETATIV MEXANIZMLAR..... 677
J.M.Ishtayev. MUSOBAQA STRESSI SHAROITIDA OLIY TOIFALI SPORTCHILARNING PSIXOFIZIOLOGIK HOLATINI BIOQAYTA ALOQA TEXNOLOGIYALARI ORQALI KORREKSIYALASH..... 678
E.A.O‘rinboyev, R.A. Lutfullina. PARA BADMINTONCHILARNI SPORT O‘QUV-MASHG‘ULOTLARIDA TEXNIK HARAKATLARINI BOHOLASHNING ILMIY NAZARIY MUAMMOLARI..... 679
I.I. Saidov, Izzatilloyeva Saidabonu Fayzullo qizi. UNIVERSITY STUDENTS’ VIEWS ON FIFA’S CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF WORLD FOOTBALL 682
Р.Д.Халмухамедов, В.Д.Анашов. ИНФОРМАТИВНОСТЬ КООРДИНАЦИОННЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОЦЕНКЕ СПОРТИВНОЙ ПРИГОДНОСТИ ЮНЫХ БОКСЁРОВ 686
Toshev Alisher Temirovich. BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING INTELLEKTUAL RIVOJLANISHIDA SHAXMAT MASHG‘ULOTLARINING TA’SIRINI BAHOLASH METODIKASI..... 689
Ishtayeva Ra’no Abdusiddiq qizi. YOSH BADIIY GIMNASTIKACHILARNI TEXNIK TAYYORLASHDA SUN'IY INTELLEKTGA ASOSLANGAN HARAKAT TAHLILI TIZIMLARINING DIDAKTIK IMKONIYATLARI..... 694
Ishtayeva Ra’no Abdusiddiq qizi. SUN'IY INTELLEKT ASOSIDAGI VIDEO-TAHLIL YORDAMIDA 8–10 YOSHLI BADIIY GIMNASTIKACHILARNING MUVOZANAT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISH SAMARADORLIGI 697
Rahimboyev Rustamjon Abdurahmon o‘g‘li. RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR SHAROITIDA TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH 699
Абдурахмонов Бекзод Махамаджонович. ИНТЕГРАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА И БИОМЕХАНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ..... 705
Халимов Латиф. ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ И МОЛОДЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 709
Хужамуродов Асрор Файзиллаевич. ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ И УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ БОРЦОВ..... 712
Mamurov Bahrom Baxshulloyevich. YOSH BADMINTONCHI BOLALARGA HARAKAT TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI..... 717
Ткачук Карина Алексеевна, Я.З.Файзиев. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 721
Ткачук Карина Алексеевна, Я.З.Файзиев. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. 722
Ф.Х.Хусенова, Н.Тухтаев, Я. З. Файзиев. ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА 726
Ergasheva Tuyg'unoy Shavkatjon qizi. BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA O‘QUV LUG‘ATLARI ASOSIDA FUNKSIONAL SAVODXONLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH 732