

Nurmamatova Sarvinoz Qurbon qizi*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası**p.f.b.f.d (PhD), dotsent*

ORCID: 0009-0002-8411-9377

Email: nurmamatovasarvinoz0103@gmail.com

YOSH FIGURALI UCHUVCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI MUSOBAQA FAOLIYATIGA BOG‘LIQLIGINI O‘RGANISH

Annotatsiya: Maqolada figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish orqali musobaqa faoliyati vaqtida dastur elementlarini muvaffaqiyatli bajarish uchun asos ekanligi keltirilgan bo‘lib, unda nazorat va tajriba guruhlariga mansub 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning pedagogik tajribaning boshlang‘ich va yakuniy qismlarida olingan natijalar, ularning statistik xarakteristikalarini, tajriba davomidagi absolyut-nisbiy o‘lishlari hamda koordinatsion qobiliyatlarining musobaqa faoliyati qismlari bilan korrelyatsiya koeffitsientlari, shuningdek ularning muhokamasi bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan. Figurali uchuvchilarni murakkab musobaqalardan oldin tayyorgarlik turlariga chuqur yondashish paytida sportchining maydondagi qiyinchilik tug‘diruvchi sakrash va aylanish elementlarini bajarishdagi turli noqulay vaziyatlardan oson chiqib keta olishini ta‘minlab berishga xizmat qiluvchi koordinatsion qobiliyatlarni muvofiqlikda rivojlantirish tomonlari o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: figurali uchuvchi, korrelyatsiya koeffitsienti, koordinatsion qobiliyat, statokinetik barqarorlik, kinestetik farqlash, statistik ishonchlilik, student me‘zoni, musobaqa faoliyati, dastur elementlari, muz, jismoniy sifatlar, muvofiqlash layoqati.

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ КООРДИНАЦИОННЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ И РЕЗУЛЬТАТАМИ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье обосновывается положение о том, что развитие координационных способностей фигуристов служит основой для успешного выполнения элементов программы в ходе соревнований. Представлены данные по фигуристам в возрасте 11–12 лет (разделенным на контрольную и экспериментальную группы), включающие результаты, полученные до и после педагогического эксперимента, статистические характеристики, показатели абсолютного и относительного прироста за период исследования, а также

коэффициенты корреляции между координационными способностями и отдельными компонентами соревновательного выступления; также приводится обсуждение полученных результатов. В работе рассматриваются аспекты гармоничного развития координационных способностей, позволяющего спортсменам — особенно на этапах интенсивной подготовки к крупным соревнованиям — успешно справляться со сложными ситуациями, возникающими при выполнении технически трудных прыжков и вращений на льду.

Ключевые слова: фигурист, коэффициент корреляции, координационные способности, статико-кинетическая устойчивость, кинестетическая дифференцировка, статистическая достоверность, t-критерий Стьюдента, соревновательная деятельность, элементы программы, лед, физические качества, координационный потенциал.

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FIGURE SKATERS AND THEIR COMPETITIVE PERFORMANCE

Annotation: The article posits that developing the coordination abilities of figure skaters serves as the foundation for the successful execution of program elements during competition. It presents data regarding 11–12-year-old figure skaters—divided into control and experimental groups—covering results obtained at the beginning and end of the pedagogical experiment, statistical characteristics, absolute and relative growth during the study, and correlation coefficients between coordination abilities and specific components of competitive performance, alongside a discussion of these findings. The study examines aspects of developing coordination abilities in a balanced manner; such development enables athletes—particularly during the intensive preparation phases preceding major competitions—to easily recover from challenging situations encountered while executing difficult jumps and spins on the ice.

Keywords: figure skater, correlation coefficient, coordination ability, statokinetic stability, kinesthetic differentiation, statistical reliability, Student's t-test, competitive activity, program elements, ice, physical qualities, coordination capacity.

Kirish. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni, xususan, olimpiya sport turlari bilan bir qatorda, qishki sport turlarini ham rivojlantirish va ommalashtirishga alohida e'tibor

qaratilib, keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. "Qishki sport turlari bo'yicha qobiliyatli yosh sportchilarni aniqlash, ular orasidan xalqaro sport maydonida munosib kurash olib bora

oladiganlarni saralab olish, yosh figurali uchuvchilarni professional sportchilar qilib tayyorlash” ga katta ahamiyat qaratilmoqda hamda izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Zamonaviy figurali uchishda bajariladigan tarkibga qo'yiladigan talablarning keskin o'sishi mutaxassislar va murabbiylarni figurali uchuvchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda sifat jihatidan yangi, samarali usullarini topish zaruratini oldiga qo'yadi. Bugungi kunga kelib figurali uchish sport turining shiddatli rivojlanishi figuristlardan yuqori tayyorgarlikni talab etadi. Zero, figurali uchish sport turining rivojlanishi sportchining o'quv mashg'ulotlarida yangi metodlarni qo'llashni va sifatli o'quv mashg'ulotlarni olib borishni taqazo etmoqda.

Figurali uchish murakkab sport turi bo'lganligi sababli figurali uchuvchilarning musobaqa dasturi talablarini oshib borishi evaziga murakkab texnik harakatlarni bajarish tezligini yuqoriligi gavgani aniq nazorat qilishda qator murakkabliklarni keltirib chiqaradi. Bunda figurali uchuvchilarni koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish bu murakkablikni bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etadi

Tadqiqot maqsadi: 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish orqali musobaqa dastur elementlarini bajarish sifatini yaxshilashga erishish.

Tadqiqot metodologiyasi: Tadqiqotlarda pedagogik tajriba

metodlari alohida ahamiyatga ega. Pedagogik tajriba kompleks xususiyatga ega metod hisoblanadi, chunki kuzatuv, anketa so'rovlarini o'tkazish, maxsus vaziyatlarni yaratish metodlaridan birgalikda foydalanishni nazarda tutadi. U metodlarga qaraganda, pedagogik ta'sir omillari, sharoitlari va natijalari o'rtasidagi aloqadorlik xususiyatini chuqurroq aniqlash, jarayon tuzilmasidagi turli xil omillar yoki o'lchamlarning samaradorligini taqqoslashga hamda ushbu sharoitlar uchun ularning eng yaxshi hisoblangan uyg'unliklarini tanlashga imkon beradi.

Tadqiqot vazifalarini xal qilish uchun dastlabki va asosiy pedagogik tajribalar o'tkazildi. Dastlabki tajribada figurali uchushda yillik tayyorgarlik siklining mashg'ulot tuzilmalarida rejalashtirish va nazorat qilish uchun mashqlarning yuklama qiymatlarining tasniflash hamda aniqlash maqsadida tadqiqotlar o'tkaziladi. Mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalarida yo'nalishi o'lchami va ixtisoslashgan koordinatsiya qobiliyatiga mos bo'lgan yuklamalarni qo'llashning maqsadga muvofiq bo'lgan davomiyligi aniqlandi.

Figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatlar darajasi yillik siklda o'rganildi. Asosiy pedagogik tajribada biz tomondan taklif etilayotgan Figurali uchuvchilarning yillik siklda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uslubini takomillashtirishni tajribada asoslash amalga oshirildi.

Figurali uchishda kordinatsion qobiliyatlarni maxsus testlar va nazorat

mashqlari orqali baholandi hamda nazorat qilindi. Sport amaliyotida koordinatsion qobiliyatini qayd qilishning ikkita usuli ajratiladi:

- 1) "ForcePlaceSmart" Platform (sakrash).
- 2) "Colour circle", (aylanish).

Tadqiqotda figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatini baholashda jismoniy tadqiqotlar instituti qoshidagi "sportchilarda biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korrelyatsiyalash laboratoriyasi" va "biz tomonimizdan ishlab chiqilgan psixologik colour circle (rangli aylana)lar" tadqiqotlari asos bo'lib xizmat qildi. Figurali uchuvchilarning texnik tayyorgarligini aniqlash uchun tajriba baholash usullaridan foydalanildi. Quyidagi texnik elementlarning ishlash sifati sinovdan o'tkaziladi:

Sakrash elementlari uchun sinovlari:

- 0,5, 1, 1,5A (Aksel)
- 0,5, 1, 1,5S (Salxov)
- 0,5, 1, 1,5T (Tulup)
- 0,5, 1, 1,5Lo (Ritberger)
- 0,5, 1, 1,5F (Flip)
- 0,5, 1, 1,5Lz (Lutz)

Vestibulyar apparati faoliyatini yaxshilash uchun nazorat mashqlari: 10-15 marta aylanish

- Markazda o'ng yelka bilan 90° ga egilib (ko'zni ochib)
- Markazda chap yelka bilan 90° ga egilib (ko'zni ochib)
- Markazda o'ng yelka bilan 90° ga egilib (ko'zni yumib)
- Markazda chap yelka bilan 90° ga

egilib (ko'zni yumib).

Tadqiqotni tashkil etishda foydalanilgan metodlar yordamida tadqiqot natijalarini aniqlash uchun asos bo'ldi, saralangan testlar orqali sakrash va aylanish elementlarini bajarishda yo'lga qo'yiladigan xatoliklar aniqlab olindi.

Adabiyotlar sharhi. Hozirgi kunda shug'ullanayotgan figurali uchuvchilarning tana a'zolarida kechadigan o'zgarishlar solishtirishlari o'rganilganda, figurali uchuvchilarning muvofiqlashtirishni rivojlantirishning ko'plab usullari borligi, olimlar tomonidan turli mavsumlar va har xil musobaqalar sharoitida to'satdan yuzaga keladigan salbiy tana harakatlari topilgan hamda ularga mos ravishda yechilar ishlab chiqilgan. Ulardan asosiylari qat'iy tartibga solinadigan vazifa usullaridir. Tuzilgan vosita ishiga asoslangan mashqlarni bajarish tartibi, ularning xilma-xilligi tasniflashning asosi qaysi asosiy "qoida" mavzusiga bog'liq ekanligi haqida so'zlab o'tilgan.[1]

Maktabgacha yoshdagi figurali uchuvchilarning ham jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich pedagogik nazorat qilish uchun bir qancha samarali usullardan foydalangan davrda ularda ham murakkab elementlarni bajarish paytida bir qancha koordinatsion qobiliyat bilan bog'liq muammolarga duch kelingan, maktabgacha yoshdagi figurali uchuvchilarning yoshga xos sezgirlik xususiyatlari bir qancha metodlar orqali o'rganilganligi, nazorat

jarayonida ularning jismoniy tayyorgarlikning har bir bosqichdagi sezilarli darajadagi o'zgarib borish holati uchun jadvallar ishlab chiqilganligi, jismoniy yuklamada ko'proq hissiy tizimlar va markaziy asab tizimi, badiiy mahorati, mukammalib boruvchi harakatlar ijrosi, qo'llarining nafis harakatlari va yuz qiyofasini hissiy ifodalashga foydali ta'sir ko'rsatadi.

Figurali uchuvchilarning maxsus tayyorgarlik jarayonini puxta rejalashtirishda, o'quv jarayonini boshqarishning nazariy va uslubiy asoslarini ishlab chiqishda yillik mashg'ulot sikllari xususiyatlarini inobatga olish, o'quv jarayonida olib boriladigan nazariy, amaliy, jismoniy, maxsus tayyorgarlik keng ma'noda rejalashtirish bilan bir qatorda yil davomida hech qanday o'zgarishlarsiz sportchiga yetkazib berish orqali kutilgan natijaga tezroq erishish mumkin deb hisoblangan. Figurali uchuvchilar koordinatsiya bilan bog'liq mashqlarni kichik zo'riqishlar bilan, noqulaylik hissi bilan bajarish, harakatlar shovqinlar ta'sirida bo'lishi, tez-tez yiqilish va mashg'ulotlarga qiziqishning pasayishiga sabab bo'lishi namoyon bo'ladigan real holatga yaqinlashtirib olib borish muhim hisoblanadi.

11 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan figurali uchuvchilarni tayyorlashning yosh bosqichida tananing turli a'zolari va tizimlari bir vaqtning o'zida shakllanishi va yetukligi aniqlangan. Ontogenezda turli

tizimlarning shakllanishini organizm rivojlanishining yagona qonuniyatlari bilan birgalikda ko'rib chiqish kerakligi, shakllanish bosqichlarini to'liq ravishda uslubiy almashtirishda namoyon bo'ladi. Ontogenezni tahlil qilish turli bosqichlar chegaralarida yosh zonolari dinamikasi va tanadagi morfofunktsional o'zgarishlarning xususiyatlarini ochib berishga olib kelganligi bir qancha olimlarning ishlarida o'z aksini topgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Pedagogik tajribaning boshlanish va yakuniy qismlarida tayyorgarlik darajalari o'zaro birlariga imkon qadar yaqin bo'lgan 11-12 yoshli figurali uchuvchilardan (har birida 10 nafar sportchi) tashkil etilgan nazorat va tajriba guruhlar yosh sportchilarining mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar va davriy nashrlar materiallarini umumlashtirish, tahlil qilish hamda shaxsiy tajriba ma'lumotlarimiz asosida tanlab olingan koordinatsion qobiliyatlarni xarakterlaydigan quyidagi testlar (test va retestlar) bo'yicha natijalarini 1-jadvalda qayd etdik.

1-Kinestetik farqlash qobiliyati: bir va ikki oyoqda muvozanat, to'pponcha (pistoletik) va qaldirg'och holati;

2-Fazoda mo'ljal olish qobiliyati: murakkab boshlang'ich pozitsiyalardan yugurish (orqaga siljish, harakat yo'nalishiga orqa bilan turish, o'tirish - ko'tarilish, gimnastika kursisi yordamida mashqlar, sakrash, sakrashdan guruhga o'tish, chiqish

holati, ikki va bir oyoqda bir va ikkiga sakrab burilishlar);

3-Kompleks reaksiya qobiliyati: qaldirg'och-pistoletik-saplya elementlarini biralikda bajarish:

4-Dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati: salto, sakrash, gimnastika koptogi ustida mashq qilish, gimnastika o'rindig'ida burilish;

5-Ritmni saqlash qobiliyati: pistoletik holatida o'tirib-turish va qaldirg'och holatiga o'tish;

6-Statokinetik barqarorlik qobiliyati: "trenajyor mashqlari" spinner yordamida mashq qilish, muzda piruetlarni mashq qilish (oldinga - orqaga burilish, bir oyoqqa tayanib o'tirgan joydan ko'tarilish).

1-jadval

11-12 yoshli figurali uchuvchilarning tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlari bo'yicha tajriba davomida qayd etilgan natijalarning statistik xarakteristikalar va ularning tajriba davomida o'zgarishini solishtirish. Nazorat (n=10) va tajriba (n=10)

Test	guruh	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		AO'	NO'	t	P
		$\bar{X}$	V, %	$\bar{X}$	V, %				
Kinestetik farqlash	NG	3,86	11,58	4,24	11,16	0,38	9,84	2,26	<0,05
	TG	3,92	11,99	4,77	11,15	0,85	21,68	4,64	<0,001
Fazoda mo'ljal olish	NG	12,91	12,59	11,74	12,11	1,17	9,06	2,10	<0,05
	TG	12,86	12,96	10,36	12,16	2,50	19,44	4,63	<0,001
Kompleks reatsiya	NG	175,90	10,58	164,7	10,15	11,21	6,37	1,74	>0,05
	TG	172,21	10,98	149,6	10,13	22,60	13,12	3,61	<0,01
Dinamik muvozanat	NG	17,02	11,57	15,59	11,16	1,43	8,40	2,11	<0,05
	TG	16,85	11,99	14,03	11,12	2,82	16,74	4,28	<0,001
Ritm	NG	18,77	12,58	17,03	12,10	1,74	9,27	2,15	<0,05
	TG	18,42	12,98	14,86	12,14	3,56	19,33	4,60	<0,001
Statokinetik barqarorlik	NG	14,31	11,60	15,39	11,12	1,08	7,55	1,75	>0,05
	TG	14,54	11,97	16,71	11,15	2,17	14,92	3,30	<0,01

Izoh: AO'-absolyut farq (absolyut birlikda) va NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili nazorat va tajriba guruhlarini sinaluvchi 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning o'rganilgan koordinatsion qobiliyatlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha tajriba davomida ko'rsatgan natijalari

o'zaro bir-birlaridan tajriba boshidagi mos farqlarga nisbatan sezilarli darajada ekanligini ko'rsatdi.

Chunonchi, koordinatsion qobiliyatlarni xarakterlaydigan 1-test, ya'ni bir va ikki oyoqda muvozanat, to'pponcha (pistoletik) va qaldirg'och holati bo'yicha tajriba boshida nazorat

guruhi sportchilari ko'rsatkichlari $3,86 \pm 0,45$ ballni (ushbu guruh natijalari uchun hisoblangan variatsiya koeffitsienti 11,58 %) tashkil etgan bo'lsa, tajriba oxirida ushbu ko'rsatkichlar $4,24 \pm 0,47$ ballgacha (variatsiya koeffitsienti 11,16 %) ijobiy o'zgargan bo'lsa, tajriba guruhi tengdoshlarida esa tajriba boshidagi $3,92 \pm 0,47$ ball (variatsiya koeffitsienti 11,99 %) natija tajriba oxiriga kelib $4,77 \pm 0,53$ ballgacha (variatsiya koeffitsienti 11,15 %) ijobiy o'zgarishi qayd etildi.

Nazorat guruhida ushbu test natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 0,38 ballga, nisbiy o'sishi esa 9,84 foizga teng (mazkur absolyut o'sish uchun $t = 2,26$ va qoniqarli ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli $P < 0,05$) bo'ldi. Tajriba guruhida ushbu test natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 0,85 ballga, nisbiy o'sishi esa 21,68 foizga teng (mazkur absolyut o'sish uchun $t = 4,64$ va yuqori ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli $P < 0,001$) ekanligi aniqlandi.

Shuningdek, 2-test, ya'ni Fazoda mo'ljal olish qobiliyati: murakkab boshlang'ich pozitsiyalardan yugurish bo'yicha tajriba boshida nazorat guruhi sportchilari ko'rsatkichlari $12,91 \pm 1,63$ s. ni (ushbu guruh natijalari uchun hisoblangan variatsiya koeffitsienti 12,59 %) tashkil etgan bo'lsa, tajriba oxirida ushbu

ko'rsatkichlar $11,74 \pm 1,42$ s. gacha (variatsiya koeffitsienti 12,11 %) ijobiy o'zgargan bo'lsa, tajriba guruhi tengdoshlarida esa tajriba boshidagi $12,86 \pm 1,67$ s. (variatsiya koeffitsienti 12,96 %) natija tajriba oxiriga kelib $10,36 \pm 1,26$ s. gacha (variatsiya koeffitsienti 12,16 %) ijobiy o'zgarishi qayd etildi.

Nazorat guruhida ushbu test natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 1,17 s. ga, nisbiy o'sishi esa 9,06 foizga teng (mazkur absolyut o'sish uchun $t = 2,10$ va qoniqarli ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli $P < 0,05$) bo'ldi. Tajriba guruhida ushbu test natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 2,50 s. ga, nisbiy o'sishi esa 19,44 foizga teng (mazkur absolyut o'sish uchun $t = 4,63$ va yuqori ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli $P < 0,001$) ekanligi kuzatildi.

O'rganilgan oltita koordinatsion qobiliyatlarni xarakterlaydigan testlar bo'yicha nazorat guruhi natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy o'sishlari 6,37 % bilan 9,84 % oralig'ida tebranib, ularning o'rtachasi 8,42 foizga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhidagi natijalarning nisbiy o'sishlari 13,12 % bilan 21,68 % oralig'ida tebranib, ularning o'rtachasi 17,54 foizga teng bo'ldi va bu tajriba guruhidagi o'rtacha nisbiy o'sish nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichdan 9,12

foizga yoki 2,084 marta miqdorda ko'p ijobiy o'zgarganligini ko'rsatdi.

Shuning bilan birga, nazorat guruhi natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqini Styudent kritik qiymatini hisoblash asosida baholarining to'rttasi qoniqarli ($t = 2,10$ bilan $t = 2,26$ oralig'ida joylashgan hamda $P < 0,05$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli va qolgan ikkitasi qoniqarli ($t = 1,74$ va $t = 1,75$ qiymatlarida hamda $P > 0,05$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchsiz ijobiy o'zgarganiga nisbatan tajriba guruhi natijalarining

to'rttasi yuqori ($t = 4,28$ bilan $t = 4,64$ oralig'ida joylashgan hamda $P < 0,001$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli va qolgan ikkitasi yaxshi ($t=3,61$ va $t=3,30$ qiymatlarida hamda $P < 0,01$) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli ijobiy o'zgargan ekanligi aniqlandi.

Pedagogik tajriba yakunida, shuningdek nazorat va tajriba guruhlarini figurali uchuvchilarining koordinatsion qobiliyatlari ko'rsatkichlari bilan musobaqa faoliyati tarkibiy qismlari o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari qayta aniqlandi (2-jadval).

2-jadval.

Musobaqa faoliyati tarkibiy qismlari va figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatlari o'rtasidagi pedagogik tajriba yakunida aniqlangan (r) korrelyatsiya koeffitsientlarini tajriba davomida o'zgarishi

Koordinatsion qobiliyatlar	Guruh	Musobaqa yo'nalishlari			
		Qisqa dastur		Yerkin dastur	
		r	Farqi	r	Farqi
Kinestetik farqlash	NG	0,523	7,392	0,431	8,564
	TG	0,528	13,06	0,422	10,183
Fazoda mo'ljol olish	NG	0,458	8,019	0,656	7,015
	TG	0,487	12,47	0,685	9,776
Kompleks reaksiya	NG	0,232	2,655	0,549	3,195
	TG	0,231	7,944	0,556	6,310
Dinamik muvozanat	NG	0,383	5,801	0,307	6,228
	TG	0,397	4,749	0,329	10,774
Ritm	NG	0,448	3,464	0,279	6,084
	TG	0,467	5,656	0,304	10,145
Statokinetik barqarorlik	NG	0,349	4,491	0,594	4,577
	TG	0,351	7,669	0,597	9,141
o'rtacha	NG	0,399		0,469	
	TG	0,410		0,482	

Izoh: farqi - tajriba boshidagi qiymatdan farqi (foizlarda).

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish nazorat va tajriba guruhlari figurali uchuvchilarining koordinatsion qobiliyatlari bilan musobaqa faoliyati tarkibiy qismlari va figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatlari o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari son qiymatlari tajriba yakuniga kelib turli qiymatlarda o'sganligini ko'rsatadi. Chunonchi, nazorat guruhi figurali uchuvchilarining koordinatsion qobiliyatlari bilan musobaqa faoliyati tarkibiy qismlaridan qisqa dastur o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari 0,232 bilan 0,523 oralig'ida (ularning nisbiy o'sishi esa 2,65 % bilan 8,02 % oralig'ida) tebranib, ularning o'rtachasi 0,399 ni (o'rtacha nisbiy o'sish 5,30 %), tajriba guruhida esa, mos ravishda, 0,231 bilan 0,528 oralig'ida, o'rtachasi 0,410 ni, ularning nisbiy o'sishi esa 3,46 % bilan 13,06 % oralig'ida tebranib, ularning o'rtachasi 8,59 % ni tashkil etdi.

Shuningdek, nazorat guruhi figurali uchuvchilarning koordinatsion qobiliyatlari bilan musobaqa faoliyati tarkibiy qismlaridan erkin dastur o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari 0,279 bilan 0,6556 oralig'ida (ularning nisbiy o'sishi esa 3,20 % bilan 8,56 % oralig'ida) tebranib, ularning o'rtachasi 0,469 ni (o'rtacha nisbiy o'sish 5,94 %), tajriba guruhida esa, mos ravishda, 0,304 bilan 0,685 oralig'ida, o'rtachasi 0,482 ni, ularning nisbiy o'sishi esa 6,31 %

bilan 10,18 % oralig'ida tebranib, ularning o'rtachasi 9,39 % ni tashkil etganligi aniqlandi.

Xulosa: Tadqiqot natijalari hamda ilmiy-nazariy adabiyotlar tahlili asosida 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning tayyorgarlik davrida psixologik yondashuv ahamiyatiga oid quyidagi ilmiy xulosalar shakllantirildi:

1. Figurali uchish murakkab sport turi bo'lganligi sababli figurali uchuvchilarning musobaqa dasturi talablarini oshib borishi evaziga murakkab texnik harakatlarni bajarish tezligini yuqoriligi gavgani aniq nazorat qilishda qator murakkabliklarni keltirib chiqaradi. Bunda figurali uchuvchilarni koordinatsion qobiliyatini rivojlanganligi bu murakkablikni bartaraf etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

2. Musobaqa dasturi davomida kutilmagan vaziyatlarda aniq qaror chiqarish va turli noqulay vaziyatlarda texnik harakatlarni bajarishda koordinatsion qobiliyatlarni ahamiyatli ekanligi o'quv-mashg'ulot jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan vositalarni qo'llash va yillik

yuklamalar rejasini ishlab
chiqildi hamda
mashg'ulotlar jarayonida
qo'llanilish hisobiga
figurali uchuvchilarning
koordinatsion qobiliyatini
rivojlantirishga erishiladi.

3. Tadqiqot ishlari jarayonida
koordinatsion qobiliyatni
rivojlantirish uchun ishlab
chiqilgan maxsus
mashqlar dasturi
samaradorligi asoslandi,
11-12 yoshli figurali
uchuvchilarning
koordinatsion qobiliyatni
rivojlanishidagi

kamchiliklarni to'g'ri
shakllantirish va
yaxshilash sinovdan
o'tkazildi. Tadqiqotda 11-
12 yoshli 20 nafar yosh
sportchilar tanlab olindi.
Tadqiqot so'ngida biz
tomonimizdan 11-12
yoshli figurali
uchuvchilarning
koordinatsion qobiliyatini
rivojlantirish samaradorligi
mavzusi bo'yicha ishlab
chiqilgan metodika olingan
natijalar tahliliga ko'ra
samarador metodika
ekanligi o'z isbotini topdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Nurmamatova Sarvinoz Qurbonovna. "INDICATORS OF PSYCHOMOTOR STATE OF YOUNG ARCHERS IN PRE-COMPETITION AND PREPARATION STAGES." Journal of new century innovations 76.1 (2025): 406-408.
2. Sarvinoz, Nurmamatova. "A SET OF SPECIAL EXERCISES TO INCREASE THE LEVEL OF SPECIFIC PHYSICAL PREPARATION OF FEMALE FOOTBALL REFEREES." KELAJAK SARI YANGI O'ZBEKISTON: ILM-FAN, TEXNOLOGIYA VA TA'LIM 3.1 (2026): 397-399.
3. Pulatovich, Rashidov Boxtiyor. "USING A SPECIAL WEEKLY CYCLE IN THE DEVELOPMENT OF TACTICAL ACTIONS OF HOCKEY PLAYERS." AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING 2.4 (2024): 137-141.
4. Egamberdiev M.N Равновесие, как важное качество обеспечения точности ударов при занятиях кикбоксингом. Eurasian Journal of Sport Science 2025; 1(1): 65-69 <https://ejss.uz>
5. Nurmamatova Sarvinoz Qurbon Qizi,. "11-12 YOSHLI FIGURALI UCHUVCHILARNING SAKRASH ELEMENTLARINI BAJARISH KO'RSATKICHLARINI OSHIRISH." Research Focus 3.2 (2024): 203-208.
6. Nurmamatova Sarvinoz Qurbon Qizi, "DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN FIGURE SKATING.
7. Abdushukurov, J. A. "FIGURALI UCHUVCHILARNING JISMONIY VA FIZIOLOGIK RIVOJLANISHI Nurmamatova SQ O'zDJTSU

nurmamatovasarvinoz0103@ gmail. com." AND ORGANIZATION OF SPORTS EVENTS: 230.

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.

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

10. Egamberdiyev, M. (2025). Kikboksing janglarida zarbalar berish aniqligi va uni ta'minlashda muvozanat saqlash turg'unligining o'rni. *Общество и инновации*, 6(8/S), 12-17.

11. 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.

12. Gupta, D., Iroda, K., Faridovna, I. M., Hamidova, M., Muminjon, K., Saidjonovich, M. S., & Babayeva, Z. (2026). School-Based Support and Educational Transitions: Communication and Cognition in Genetic Syndromes. In *Interdisciplinary Perspectives on Genetic Syndromes and Human Development* (pp. 27-62). IGI Global Scientific Publishing.

13. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusuf, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.

14. Azamov, R. M. (2025). THE IMPORTANCE OF COORDINATION AND STRENGTH TRAINING IN COMBINATION WITH METHODS OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES IN THE PREVENTION OF INJURIES IN RACING SKIERS. *World Scientific Research Journal*, 46(1), 252-255.