



ALFRAGANUS
UNIVERSITY

ISSN: 2992-8974

ALFRAGANUS

XALQARO ILMIY JURNAL

INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

SPORT SCIENCES

VOL. 3 • ISSUE 9 • 2026

FASTER
HEALTHIER
STRONGER
BRIGHTER

SCIENCE
MOVEMENT
HEALTH
POTENTIAL

09



LOYIHA RAHBARI

Ismailov Azizbek
Ruzimahmatovich

Alfraganus Universiteti rektori, PhD, dotsent.
Rector of ALFRAGANUS UNIVERSITY, PhD,
associate professor.

BOSH MUHARRIR

Egamberdiyev Farmonqul
Tursunqulovich

Alfraganus Universiteti rektori maslahatchisi,
professor, iqtisodiyot fanlari doktori.
Rector's advisor, Professor, Doctor of
Economics.

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI

Muminov Nozim
G'afarovich

Alfraganus Universiteti prorektori, professor,
iqtisodiyot fanlari nomzodi.
ALFRAGANUS UNIVERSITY vice-rector,
professor, candidate of economic sciences.

MAS'UL KOTIB

Xo'jayev Mo'minjon
Isoxonovich

Alfraganus Universiteti prorektori, falsafa fanlari
doktori (DSc), professor.
ALFRAGANUS UNIVERSITY vice-rector, Doctor
of Philosophy (DSc), professor.

Tahririyat kengashi

01

Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich

O'zbekiston Fanlar akademiyasi akademigi, iqtisodiyot fanlari doktori, Toshkentdagi G. V. Plekhanov
nomidagi Rossiya iqtisodiyot universiteti filiali rektori.
Academician, Doctor of Economics, Rector of the Tashkent branch of Plekhanov Russian University of
Economics.

03

Murtazayeva Raxbar Xamidovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti professori, tarix fanlari doktori.
Professor of the National University of Uzbekistan, Doctor of History.

05

Rahmonov Rasul Nematovich

Toshkent shahridagi Webster universiteti ijrochi direktori, PhD, professor.
Executive Director, Webster University in Tashkent, PhD, professor.

07

Umarov Baxriddin Mengboyevich

Alfraganus Universiteti professori, psixologiya fanlari doktori.
Doctor of Psychological Sciences (DSc), professor of ALFRAGANUS UNIVERSITY.

09

Qaxxorova Matluba Mannofovna

O'zbekiston Respublikasi Din ishlari bo'yicha qo'mita raisi o'rinbosari, professor, falsafa fanlari doktori.
Deputy Chair of the Committee on Religious Affairs, Doctor of Philosophy (DSc), professor.

11

Zakirov Nodir Uzuyevich

Respublika ixtisoslashtirilgan kardiologiya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi bo'limi rahbari, tibbiyot fanlari
doktori.
Head of Department, Republican Specialized Cardiology Center, Doctor of Medical Sciences.

13

Jalilov Fazliddin Sodiqovich

ALFRAGANUS UNIVERSITY "Farmatsiya va kimyo" kafedrasini mudiri, farmatsevtika va kimyo fanlari
doktori, professor. f.jalilov@afu.uz
Head of Pharmacy and Chemistry, Doctor of Pharmaceutical and Chemical Sciences.

15

Shukurov Yorkin Alidjanovich

PhD, O'zbekiston Xalqaro Islom akademiyasi dotsenti.
PhD, Associate Professor of the International Islamic Academy of Uzbekistan.

17

Xadjamuratova Matlyuba Xashimovna

ALFRAGANUS UNIVERSITY "Xalqaro munosabatlar va tarix" kafedrasini professori, tarix fanlari doktori,
dotsent. m.xadjamuratova@afu.uz
Professor of International Relations and History, Doctor of Historical Sciences, Associate Professor.

02

Vaxabov Abduraxim Vasikovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti kafedra mudiri, iqtisodiyot fanlari doktori,
professor.
Professor, Doctor of Economics, department head at the National University of Uzbekistan.

04

Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti professori, falsafa fanlari doktori.
Professor of Tashkent State University of Economics, Doctor of Philosophy.

06

Mambetjanov Qahramon Qurbandurdiyevich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti kafedra mudiri, iqtisodiyot fanlari doktori (DSc),
professor.
Professor, Doctor of Economics (DSc), department head at the National University of Uzbekistan.

08

Egamberdiyeva Yulduz Xamroqul qizi

O'zbekiston Milliy universiteti, PhD, Tabiiy geografiya kafedrasini dotsenti.
National University of Uzbekistan, PhD, Assistant Professor of Physical Geography.

10

Xalmirzayev Axmadjon Axunovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti dotsenti, geografiya fanlari nomzodi.
Associate Professor of the National University of Uzbekistan, Candidate of Geography.

12

Abduraximova Lola Anvarovna

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti, tibbiy fundamental fanlar kafedrasini professori, DSc.
Professor of Basic Medical Sciences, Kimyo International University in Tashkent, DSc.

14

Norov Toji Omonovich

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti professori, falsafa fanlari doktori.
Professor of Tashkent State University of Economics, Doctor of Philosophy.

16

Kurbonov Jasurbek Pozilovich

ALFRAGANUS UNIVERSITY Iqtisodiyot fakulteti dekani, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori,
dotsent. j.kurbonov@afu.uz
Dean of the Faculty of Economics, PhD in Economics, Associate Professor.

Tahririyatning xalqaro kengashi

01

Birol Merkan

Najmaddin Erbakan nomidagi davlat universiteti, Siyosiy fanlar fakulteti, Iqtisodiyot nazariyasi kafedrasini
professor, fan doktori (Turkiya).
Professor, Doctor of Science, Necmettin Erbakan University (Turkiye).

03

Aliyeva Inobbat Akramovna

I. Kant nomidagi Baltika Federal universiteti, Boshqaruv va hududiy rivojlanish instituti talaba
salohiyatini rivojlantirish klasteri boshlig'ining muvini, iqtisodiyot fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya).
Deputy Head, Institute of Management and Regional Development.

05

Zenkova Inga Vladimirovna

Yevfrosiniya Polotskaya nomidagi Polotsk davlat universiteti Iqtisodiyot kafedrasini mudiri, PhD, dotsent
(Belarus).
Head of Economics, Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk.

07

Bunkin Nikolay Fedorovich

Fizika-matematika fanlari doktori, professor, N. E. Bauman nomidagi Moskva davlat texnika universiteti.
nbunkin@mail.ru (Rossiya).
Professor, Department of Fundamental Sciences, Bauman Moscow State Technical University.

09

Boshkayeva Asil Kinesovna

Farmatsevtika fanlari doktori, professor, S. D. Asfandiyanov nomidagi Qozog'iston Milliy Tibbiyot
universiteti kafedra mudiri. boshkayeva.a@kaznmu.kz
Professor and Head of Pharmaceutical and Toxicological Chemistry.

02

Altunina Varvara Viktorovna

I. Kant nomidagi Baltika Federal universiteti huzuridagi Oliy biznes va tadbirkorlik maktabi direktori,
iqtisodiyot fanlari nomzodi, pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya).
Director, Higher School of Business and Entrepreneurship, Immanuel Kant Baltic Federal University.

04

Raximshikova Mavluda Karimjanovna

Muxtor Auevov nomidagi Janubiy Qozog'iston universiteti dotsenti, falsafa fanlari nomzodi
(Qozog'iston).
Associate Professor, South Kazakhstan University, Candidate of Philosophy.

06

Turmetov Batirxan Xudaybergenovich

Fizika-matematika fanlari doktori, X. A. Yassaviy nomidagi Xalqaro qozoq-turk universiteti professori.
batirkhan.turmetov@ayu.edu.kz (Qozog'iston).
Professor, Doctor of Science, Khoja Ahmed Yasawi University.

08

Gulgaysha Sagidolda

Filologiya fanlari doktori, L. N. Gumilev nomidagi Yevroosiyo milliy universiteti professori.
sagidolda.g@enu.kz (Qozog'iston).
Doctor of Philology, Professor, L. N. Gumilyov Eurasian National University.

10

Askiah Jamaluddin

PhD, Dr., Inson ekologiyasi fakulteti, Resurslarni boshqarish va iste'molchi tadqiqotlari bo'limi, Putra
Malaysia Universiteti. askiah@upm.edu.my
University Putra Malaysia, Faculty of Human Ecology.

MUNDARIJA

A'ZAMOV R.

14–15 YOSHLI TOG' CHANG'ICHI QIZLARNING BIR YILLIK
MASHG'ULOT SIKLIDA JISMONIY RIVOJLANISHI VA
JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI 4

ARTIQOVA O.

BELBOG'LI KURASHCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK
SIKLINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI 11

АБДИЕВА Ш.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ
ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 22

EGAMBERDIYEV M.

MALAKALI KIKBOKSCHILARDA BELGILANGAN
VAQT ICHIDA AYLANMA HARAKATLAR TA'SIRIDA
IJRO ETILADIGAN ZARBALAR HAJMINING
PULSOMETRIK QIYMATI (TORNADO-KIK USULI
MISOLIDA) SAMARADORLIGINI OSHIRISH
YO'LLARI 29

IBRAXIMOV S.

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MUTAXASSISLARINING KASBIY-PEDAGOGIK
TAYYORGARLIGINI AKMEOLOGIK YONDASHUV
ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-
METODOLOGIK ASOSLARI 39

KENJAYEVA X.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA
“SKUTER BALANS” TEXNOLOGIYASINI QO'LLASH
ORQALI BOLALARDA MUVOZANAT SAQLASH VA
KOORDINATSION QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH 52

MADAMINOVA G.

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI ORQALI MAKTAB
O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFAT
KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH 63

MATNAZAROV X.

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA
JAMOAVIY QAYIQLARDA HARAKAT TEXNIKASINI
MUVOFIQLASHTIRISH 70

MIRQOSIMOV M.

AMPUTANT FUTBOLCHILARNING MUVOZANAT
SAQLASH QOBILIYATINI OSHIRISHGA
QARATILGAN SO'ROVNOMA 78

MUXAMMADOV M.

YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK
SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI 89

NURMAMATOVA S.

YOSH FIGURALI UCHUVCHILARNING
KOORDINATSION QOBILIYATLARINI MUSOBAQA
FAOLIYATIGA BOG'LIQLIGINI O'RGANISH 98

O'TASHEV X.

TALABALAR O'RTASIDA OMMAVIY SPORTNI
RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI 108

PARDAYEV B.

JISMONIY HARAKAT MOBAYNIDA IJODIY
FAOLIYATNING TARKIBI, TUZILISHI, MEZONLARI
VA NAMOYON BO'LISH DARAJALARI 117

SA'DULLAYEV S.

DZYUDO MASHG'ULOTLARIDA JAROHATLARNING
OLDINI OLIHNING ZAMONAVIY USULLARI 127

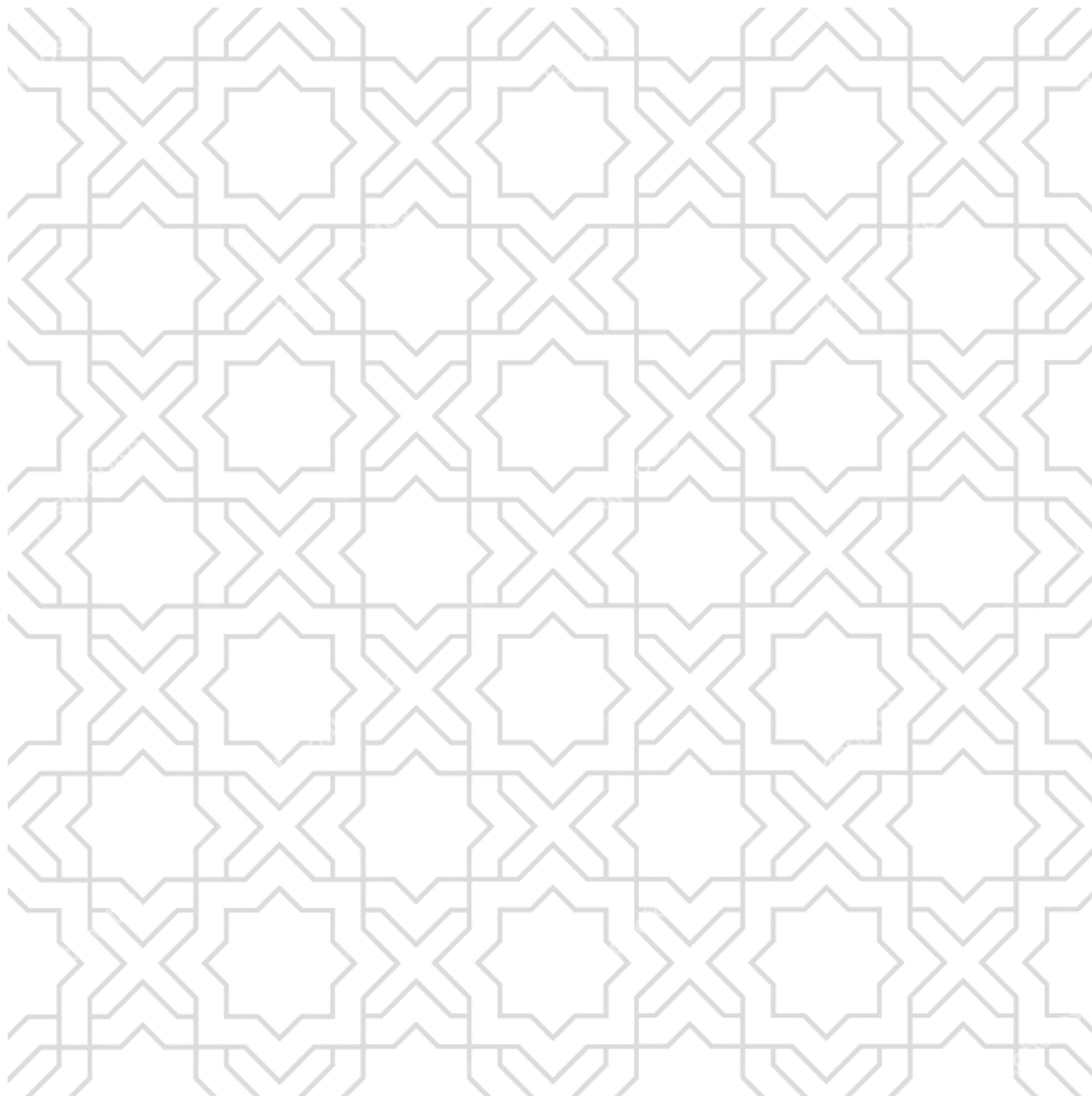
SHUKUROV M.

YAKKAKURASHCHILARNI TEXNIK USULLARIGA
O'RGATISHDA KLASSTER USLUBIDAN FOYDALAN
HOLDA TAKOMILLASHTIRISH 135

НИЯЗОВА Р.

**ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, КАК
СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ТРИАТЛЕТОВ**

142



A'zamov Ruhulloh Mahmudjon o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrasi professori*

ORCID ID: 0009-0000-9173-1682

Email: azamov2020phd@mail.ru

14–15 YOSHLI TOG' CHANG'ICHI QIZLARING BIR YILLIK MASHG'ULOT SIKLIDA JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

Annotatsiya. Maqolada 14–15 yoshli tog' chang'ichi qizlarning bir yillik mashg'ulot sikli davomida jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining dinamikasi baholangan. Tadqiqotda Toshkent shahridagi tog' chang'i sporti maktabida shug'ullanuvchi 30 nafar sportchi ishtirok etdi. Tajriba boshida va yakunida tana o'lchamlari, tana tarkibining yog', mushak va suyak komponentlari hamda oltita maxsus jismoniy tayyorgarlik testi o'rganildi. Bir yillik sikl yakunida tana uzunligi 1,90%, tana vazni 9,00%, ko'krak qafasi aylanasi 3,30% va suyak tarkibiy qismi 6,18% ga oshdi. Jismoniy tayyorgarlikda 100 va 200 metrga chang'ida uchish natijalari mos ravishda 4,45% va 6,47% yaxshilandi; tezkor-kuch testlarida 9,64–11,21%, maksimal quvvatda esa 10,03% o'sish qayd etildi. Natijalar yosh sportchilarning morfologik o'sishi bilan maqsadli mashg'ulot ta'sirini birgalikda hisobga olish, ayniqsa tezkor-kuch va neyromushak tayyorgarligini tizimli nazorat qilish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: tog' chang'isi, o'smir qizlar, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, tana tarkibi, yillik mashg'ulot sikli

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ- ЛЕННОСТИ ГОРНОЛЫЖНИЦ 14–15 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧ- НОМ ЦИКЛЕ

Аннотация. В статье оценена динамика физического развития и физической подготовленности горнолыжниц 14–15 лет в течение годичного тренировочного цикла. В исследовании приняли участие 30 спортсменок школы горнолыжного спорта города Ташкента. В начале и в конце цикла изучались размеры тела, жировой, мышечный и костный компоненты состава тела, а также результаты шести специальных тестов физической подготовленности. К завершению цикла длина тела увеличилась на 1,90%, масса тела — на 9,00%, окружность грудной клетки — на 3,30%, костный компонент — на 6,18%. Результаты прохождения дистанций 100 и 200 м на лыжах улучшились соответственно на 4,45% и 6,47%; прирост в скоростно-силовых тестах составил 9,64–11,21%, а

максимальной мощности — 10,03%. Полученные данные указывают на необходимость совместного учета возрастного морфологического развития и влияния целенаправленной тренировки, а также системного контроля скоростно-силовой и нейромышечной подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, девушки-подростки, физическое развитие, физическая подготовленность, состав тела, годичный тренировочный цикл

DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF 14–15-YEAR-OLD FEMALE ALPINE SKIERS DURING AN ANNUAL TRAINING CYCLE

Abstract. This article evaluates changes in physical development and physical fitness among 14–15-year-old female alpine skiers during an annual training cycle. Thirty athletes from an alpine skiing sports school in Tashkent participated. Body dimensions, fat, muscle, and bone components, and six sport-specific physical fitness tests were assessed at the beginning and end of the cycle. Body height increased by 1.90%, body mass by 9.00%, chest circumference by 3.30%, and the bone component by 6.18%. Performance over 100 m and 200 m on skis improved by 4.45% and 6.47%, respectively; speed-strength tests improved by 9.64–11.21%, while maximal power increased by 10.03%. The findings indicate that age-related morphological growth and targeted training effects should be considered jointly, with systematic monitoring of speed-strength and neuromuscular preparedness in young female alpine skiers.

Keywords: alpine skiing, adolescent girls, physical development, physical fitness, body composition, annual training cycle

Kirish. Zamonaviy tog' chang'isi yuqori tezlik, murakkab koordinatsiya, tezkor-kuch imkoniyatlari va o'zgaruvchan tashqi sharoitga moslashishni talab qiladi. O'smirlik davrida mashg'ulot yuklamalarini baholashda sport natijasigina emas, balki tana o'sishi, biologik yetilish va jinsga xos rivojlanish sur'atlari ham e'tiborga olinishi lozim. Yosh sportchilarda antropometrik hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yosh va yetilish holati bilan sezilarli bog'lanishi avvalgi tadqiqotlarda ko'rsatilgan [1].

Tog' chang'isi bo'yicha tadqiqotlarda antropometrik profil, tezkorlik, kuch, quvvat, koordinatsiya va chidamlilik ko'rsatkichlarining sport tayyorgarligi bilan o'zaro aloqasi qayd etilgan [2–4]. Ayniqsa, 14–15 yosh oralig'ida tabiiy o'sish jarayonlari bilan mashg'ulot ta'sirini ajratib talqin qilish muhimdir. Shu bilan birga, ayol tog' chang'ichilarda neyromushak nazorati va kuch tayyorgarligi jarohatlar profilaktikasi nuqtayi nazaridan ham alohida ahamiyat kasb etadi [5]. Mahalliy sharoitda o'smir qizlarning bir yillik sikldagi

kompleks morfologik va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi yetarli darajada yoritilmagan.

Tadqiqotning maqsadi — 14–15 yoshli tog' chang'ichi qizlarning bir yillik mashg'ulot sikli davomida jismoniy rivojlanishi, tana tarkibi va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlarni baholash.

Materiallar va metodlar.

Tadqiqot Toshkent shahridagi tog' chang'i sporti bo'yicha sport maktabida mashg'ulot olib boruvchi 14–15 yoshli 30 nafar tog' chang'ichi qiz ishtirokida o'tkazildi. Dizayn bir guruhli boshlang'ich–yakuniy baholash shaklida tuzildi: ko'rsatkichlar bir yillik mashg'ulot sikli boshida va oxirida o'lchandi. Antropometrik dasturga tana uzunligi va vazni, ko'krak qafasi, yelka, son va chanoq aylanasi, qo'l va oyoq uzunligi kiritildi. Tana tarkibining yog', mushak va suyak komponentlari antropometrik fraksiyalash yondashuvi asosida baholandi; mazkur usul tana massasini komponentlarga ajratib taxminiy hisoblash imkonini beradi [6].

1-jadval. Yillik mashg'ulot siklida tog' chang'ichi qizlarning tana o'lchamlari va tarkibi dinamikasi (n=30)

No	Ko'rsatkich	Dastlab, $\bar{X}$	σ	Yakunida, $\bar{X}$	σ	O'zgarish, %	p
1	Tana uzunligi (sm)	172,90	6,00	176,20	6,15	1,90	<0,05
2	Tana vazni (kg)	61,00	10,20	65,40	11,00	9,00	<0,05
3	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	75,50	7,10	78,00	6,40	3,30	<0,05

Jismoniy tayyorgarlik 100 va 200 metr ga chang'ida uchish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, tik turgan holda vertikal sakrash, 3 kg og'irlikdagi to'ldirilgan to'pni uloqtirish hamda maksimal quvvat testlari orqali baholandi. Natijalar o'rtacha qiymat ($\bar{X}$), standart og'ish (σ) va foiz o'zgarishi ko'rinishida umumlashtirildi. Jadvallarda boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlar $p < 0,05$ darajada statistik ahamiyatli deb qabul qilindi.

Natijalar. Bir yillik mashg'ulot sikli davomida o'rganilgan antropometrik va tana tarkibi ko'rsatkichlarining barchasida ijobiy dinamika qayd etildi (1-jadval). Tana uzunligi 172,90 sm dan 176,20 sm gacha, tana vazni 61,00 kg dan 65,40 kg gacha oshdi. Ko'krak qafasi aylanasi 3,30% ga, qo'l va oyoq uzunligi mos ravishda 1,44% va 2,00% ga o'zgardi. Tana tarkibida eng katta o'sish suyak komponentida (6,18%) kuzatildi; mushak komponenti 1,87%, yog' komponenti esa 0,75% ga oshdi.

No	Ko'rsatkich	Dastlab, $\bar{X}$	σ	Yakunida, $\bar{X}$	σ	O'zgarish, %	p
4	Qo'llarning uzunligi (sm)	76,00	2,30	77,12	2,40	1,44	<0,05
5	Yelka aylanasi (sm)	23,20	2,10	23,40	2,20	1,70	<0,05
6	Oyoqlarning uzunligi (sm)	93,30	2,65	95,10	2,00	2,00	<0,05
7	Son aylanasi (sm)	52,10	4,80	53,00	4,60	1,73	<0,05
8	Chanoq aylanasi (sm)	92,20	6,90	93,60	6,80	1,60	<0,05
9	Yog' komponenti (%)	19,90	0,18	20,05	0,16	0,75	<0,05
10	Mushak komponenti (%)	42,00	0,18	42,80	1,22	1,87	<0,05
11	Suyak komponenti (%)	16,70	0,21	17,80	0,41	6,18	<0,05

Izoh: $\bar{X}$ — o'rtacha qiymat; σ — standart og'ish.

Jismoniy tayyorgarlik natijalari antropometrik ko'rsatkichlarga qaraganda kengroq o'zgarish oralig'ini namoyon etdi (2-jadval). 100 metrga chang'ida uchish vaqti 4,92 soniyadan 4,71 soniyagacha, 200 metr natijasi

esa 9,38 soniyadan 8,81 soniyagacha yaxshilandi. Tezkor-kuch ko'rsatkichlarida yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha 11,21%, vertikal sakrash bo'yicha 9,64% o'sish qayd etildi.

2-jadval. Yillik mashg'ulot siklida tog' chang'ichi qizlarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (n=30)

No	Ko'rsatkich	Dastlab, $\bar{X}$	σ	Yakunida, $\bar{X}$	σ	O'zgarish, %	p
1	100 metrga chang'ida uchish (soniya)	4,92	0,03	4,71	0,04	4,45	<0,05
2	200 metrga chang'ida uchish (soniya)	9,38	0,30	8,81	0,10	6,47	<0,05

No	Ko'rsatkich	Dastlab, $\bar{X}$	σ	Yakunida, $\bar{X}$	σ	O'zgarish, %	p
3	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	276,60	0,54	285,80	4,60	11,21	<0,05
4	Tik turgan holda vertikal sakrash (sm)	38,40	1,10	42,50	1,00	9,64	<0,05
5	3 kg li to'ldirilgan to'pni uloqtirish (m)	7,80	0,73	8,42	0,76	7,80	<0,05
6	Maksimal quvvat (Vt)	510,55	80,43	564,20	79,00	10,03	<0,05

Izoh: $\bar{X}$ — o'rtacha qiymat; σ — standart og'ish.

Maxsus kuch ko'rsatkichi sifatida 3 kg li to'ldirilgan to'pni uloqtirish natijasi 7,80 metrdan 8,42 metrgacha oshdi. Eng yuqori funksional dinamika maksimal quvvat testida kuzatilib, o'rtacha qiymat 510,55 Vt dan 564,20 Vt gacha ko'tarildi (10,03%). Umuman, natijalar yillik mashg'ulot sikli davomida morfologik o'sish bilan bir qatorda tezkor-kuch va quvvat imkoniyatlarining ham yaxshilanganini ko'rsatdi.

Muhokama. Tadqiqotning asosiy natijasi 14–15 yoshli tog' chang'ichi qizlarda bir yillik sikl davomida jismoniy rivojlanish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining bir yo'nalishda yaxshilanganidir. Tana uzunligi va vaznidagi o'zgarishlarni faqat mashg'ulot samarasi sifatida talqin qilish to'g'ri bo'lmaydi, chunki bu yoshda biologik yetilish antropometriya va jismoniy ish qobiliyatiga sezilarli ta'sir qiladi [1]. Shu sababli murabbiylar yillik nazoratda kalendar yosh bilan bir qatorda individual o'sish sur'atlarini ham hisobga olishlari zarur.

Olingan natijalar yosh tog' chang'ichilarning antropometrik va jismoniy profilini kompleks baholash zarurligini ko'rsatgan tadqiqotlar bilan mazmunan mos keladi [2, 3]. Swiss-Ski Power Test ma'lumotlarida ham jismoniy test natijalari biologik yetilish va chang'ida uchish samaradorligi bilan bog'langan [4]. Mazkur tadqiqotda eng katta siljishlar sakrash va maksimal quvvat testlarida kuzatilgani mashg'ulot mazmunida tezkor-kuch yo'nalishining amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. Biroq tezlik testlaridagi nisbatan kichikroq o'zgarishlar ularning murakkab texnik, koordinatsion va irsiy omillar bilan shartlanganini ko'rsatadi.

Ayol tog' chang'ichilarda kuch ko'rsatkichlarining o'sishi har doim ham harakat xavfsizligi va neyromushak nazoratining avtomatik yaxshilanishini anglatmaydi. Yosh raqobatbardosh chang'ichilar haqidagi uzoq muddatli kuzatuvlarda ayol sportchilarda oldingi xochsimon boylam jarohati xavfi yuqoriroq bo'lgani va gavda kuchi muhim

omil ekani qayd etilgan [5]. Shu bois tezkor-kuch yuklamalarini gavda barqarorligi, muvozanat, qo'nish texnikasi va tiklanish nazorati bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq.

Tana tarkibi bo'yicha o'zgarishlar antropometrik fraksiyalash usuli bilan olingan taxminiy qiymatlardir. Matiegka yondashuvini qayta baholagan tadqiqotlarda ayrim komponentlar hisobida tafovutlar bo'lishi mumkinligi ko'rsatilgan [6]; shuning uchun kelgusi ishlarda teri burmalari o'lchovining takrorlanuvchanligini nazorat qilish va imkon bo'lsa bioimpedans yoki boshqa zamonaviy usullar bilan solishtirish foydali bo'ladi. Tadqiqotning asosiy cheklolari kichik tanlanma, nazorat guruhining yo'qligi va biologik yetilish darajasining alohida hisobga olinmaganidir. Shunga qaramay, boshlang'ich–yakuniy monitoring murabbiylik amaliyoti uchun individual dinamika ko'rsatadigan foydali ma'lumot beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Bir yillik mashg'ulot sikli davomida 14–15 yoshli tog' chang'ichi qizlarning antropometrik va tana tarkibi ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi; eng katta o'sish tana vazni (9,00%) va suyak komponentida (6,18%) kuzatildi.
2. Jismoniy tayyorgarlikda eng katta dinamika tezkor-kuch va maksimal quvvat testlarida aniqlandi: sakrash ko'rsatkichlari 9,64–11,21%, maksimal quvvat esa 10,03% ga oshdi.
3. 100 va 200 metrga chang'ida uchish natijalarining 4,45% va 6,47% yaxshilanishi tezlik, texnika va koordinatsion tayyorgarlikni yillik siklda uzviy rejalashtirish zarurligini ko'rsatadi.
4. Monitoring natijalarini talqin qilishda tabiiy o'sish va biologik yetilish ta'sirini mashg'ulot samarasi bilan aralashtirmaslik, sportchilar dinamikasini individual ravishda baholash lozim.
5. Murabbiylik amaliyotida tezkor-kuch mashqlarini gavda barqarorligi, muvozanat, qo'nish texnikasi va tiklanish nazorati bilan birlashtirish, antropometrik hamda jismoniy testlarni mavsum boshida va oxirida takrorlash tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Денисова, У. Ж., & Аъзамов, Р. М. (2018). О проблемах полового диморфизма в женском спорте. Fan-Sportga, (3), 63–69.
2. Аъзамов, Р. М. (2021). О взаимосвязи показателей физической подготовленности с морфофункциональными показателями волейболисток. Fan-Sportga, (4), 56–58.

3. Аъзамов, Р. М. (2021). Обоснование спортивного мастерства волейболисток с позиций их морфологических особенностей. *Fan-Sportga*, (2), 76–77.
4. 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.
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 Studies*, 1(3), 148–154.
6. Ниязова, Р. Р. (2022). Оценка уровня функциональной подготовленности триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. *Fan-Sportga*, (5), 38–40.
7. 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.
8. 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).*
9. Асанова, Н. В., Шириева, С. И., & Давлетьярова, Л. Б. (2022). Сравнительная характеристика показателей технической подготовленности высококвалифицированных бегуний на 400 метров с барьерами. *Academic Research in Educational Sciences*, 3(12), 352–361.
10. 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.
11. 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.
12. Matnazarov, X. Y. (2020). Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(3), 41–44.

Artiqova Odina Madaminovna
Alfraganus university
"Sport faoliyati" kafedrası dotsenti
ORCID: 0009-0007-0142-228X
Email: odinaartiqova9474@gmail.com

BELBOG'LI KURASHCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. Maqolada turli vazn toifalariga mansub malakali belbog'li kurashchilarda tezkor kuch chidamkorligi va uning pulsometrik qiymati yillik tayyorgarlik sikllari davomida o'rganilgan. Belbog'li kurashchilarning vazn toifalari oshgan sari ularda tezkor kuch chidamliligining pulsometrik qiymati ham ortib borgan. Bazaviy tayyorgarlik sikli boshida qayd etilgan tezkor kuch chidamliligining pulsometrik qiymati shu sikl yakunida, ayniqsa musobaqa siklining yakuniga kelib asosan yengil va o'rta toifalariga mansub kurashchilarda yanada ortgan. Lekin, og'ir vazn kurashchilarda maskur chidamlilikning pulsometrik qiymati qisman kamaygani kuzatilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, belbog'li kurashchilar, tayyorgarlik sikllari, kuch chidamkorligi, pulsometrik qiymat, baholash metodikasi.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ

Аннотация. В статье исследуется скоростная силовая выносливость и ее пульсометрическое значение у квалифицированных борцов с поясами разных весовых категорий в течение годовых циклов тренировок. По мере увеличения весовых категорий борцов с поясами у них также увеличивалось пульсометрическое значение быстрой силовой выносливости. Пульсометрическое значение быстрой силовой выносливости, зафиксированное в начале базового тренировочного цикла, еще больше увеличилось в конце этого цикла, особенно у борцов, принадлежащих в основном к легким и средним категориям, к концу соревновательного цикла. Однако у борцов в супертяжелом весе наблюдалось частичное снижение пульсометрического значения выносливости маскура.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, технико-тактические методы, физическая и технико-тактическая подготовка, борцы на поясах, циклы подготовки, силовая выносливость, пульсометрическое значение, методика оценки.

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE ANNUAL PREPARATION CYCLE OF BELT FIGHTERS

Annotation. This article explores the development of speed-strength endurance and its pulsometric values in qualified belt wrestlers of various weight categories throughout annual training cycles. The findings indicate that as the weight category increases, the pulsometric values related to speed-strength endurance also tend to rise. By the end of the base preparation cycle — and especially at the conclusion of the competition cycle — a significant improvement in these values was observed among wrestlers in light and middle weight categories. However, a slight decrease in pulsometric indicators of this endurance was noted among heavyweight wrestlers.

Key words: physical preparation, physical qualities, technical-tactical techniques, physical and technical-tactical training, belt wrestlers, training cycles, strength endurance, pulsometric value, assessment methodology.

Kirish. Yosh avlod tarbiyasi faqat oila uchungina emas, balki millat oldida turgan muhim vazifa hisoblanadi. Sogʻlom bola va barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni oʻni ham beqiyosdir. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga koʻtarilgan ustivor masalalar qatoriga qoʻyilib, unga doir bir necha oʻnlab direktiv hujjatlar qabul qilindi. Ularni ijrosi borasida avvalo jismoniy tarbiya va sportni moddiy bazasi shakllantirilib, ommaviyligi ortib bormoqda. Shu bilan birgalikda yosh avlodni sport bilan shugʻullanishi uchun qulay sharoitlar va imkoniyatlar yaratilmoqda. Bular iqtidorli yoshlarni sport turlariga saralash imkoniyatini toboro kengaytirmoqda. Prezidentimiz taʼkidlaganidek: - “Tabiyki, barcha ezgu niyatlarimiz markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham maʼnaviy jihatdan sogʻlom qilib oʻstirish, ularning baxti

saodati, farovon kelajagini koʻrish, dunyoda hech kimdan kam boʻlmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi” deya fikr bildirganlar.[1]

Zamonaviy sport tayyorgarligi sportchilarning jismoniy sifatlarini uzoq muddatli va ilmiy asosda rejalashtirishni talab etadi. Jismoniy yuklamalarni tizimli tashkil etish sport natijalarining barqaror oʻsishini taʼminlaydi. Utashev (2024) oʻquvchilarning kundalik jismoniy faolligini tahlil qilib, muntazam va rejalashtirilgan mashgʻulotlar jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda sport faoliyati samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligini qayd etadi. Mazkur yondashuv belbogʻli kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini ishlab chiqishda ham ilmiy-metodik asos boʻlib xizmat qiladi. X.N.Oʻtashevning tadqiqotida oʻquvchilarning kundalik jismoniy faolligi tahlil qilinib, muntazam va ilmiy

asosda rejalashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar ommaviy sportni rivojlantirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning muhim omili ekanligi ta'kidlangan. Ushbu yondashuv sportchilarning yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirishda ham mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich tashkil etish zarurligini ko'rsatadi. O'tashev K. (2024) ta'kidlashicha, jismoniy faollikni ilmiy asosda rejalashtirish va tizimli tashkil etish sport natijalarini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biridir.[2]

Sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati: Sportchilarning tayyorgarlik jarayonida qilinayotgan jismoniy bosim sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Belbo'li kurashchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan kutilgan natijani bermaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir

etish darajasi ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir.[3]

Belbog'li kurashchining ko'p yillik tayyorgarligi - yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan murakkab hamda uzoq davom etadigan pedagogik jarayon hisoblanadi. Murabbiy, ko'p yillik mashg'ulot rejisini tuzayotib, mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi, yo'nalishi yildan yilga qay tarzda o'zgarib borishini, bu o'garishlar tarbiyalanuvchilarning axloqiy, irodaviy, jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini hamda u sport yutuqlarining yosh dinamikasida xalqaro toifadagi sport ustasigacha qanday aks etishini tasavvur qila olishi lozim. Ko'p yillik mashg'ulot jarayonidagi mashg'ulot yuklamalari yo'nalishi hamda hajmi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rinni egallaydi.[4]

Dastlabki bazaviy tayyorgarlik bosqichi yordamchi tayyorgarlik hajmining oshishi bilan tavsiflanadi umumiy bilan birga mashg'ulot ishining umumiy hajmidan 80-90 % ga oshadi. Maxsus tayyorgarlik, odatda, 15% dan oshmaydi. Ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi muhim darajada oshadi va umumiy tayyorgarlik ulushi kamayadi. Alohida imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichida maxsus tayyorgarlik umumiy ish hajmidan 60% gacha yetishi va undan ko'p bo'lishi mumkin. Yutuqlarni ushlab

turish bosqichida maxsus tayyorgarlik ulushi qat'iy yuqori bo'ladi va umumiy tayyorgarlik ulushi minimumgacha kamaytiriladi. Har xil tayyorgarlik turlari nisbatlarining bunday tizimi hamma sport turlari uchun umumiy hisoblanadi, lekin kurashda u mashg'ulot to'g'risida umumiy tasavvurlarni beradi. Sport kurashidagi yutuqlar ko'p jihatdan kurashchining oqilona texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq.

Tadqiqotning maqsadi.

Belbog'li kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorlash samaradorligini yuksaltirish yo'llarini ishlab chiqish va mustahkamlashdir.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini amaliy jihatdan asoslashga qaratildi. Tadqiqot davomida nazariy va empirik tadqiqot usullaridan kompleks tarzda foydalanildi.

Tadqiqotning nazariy bosqichida belbog'li kurash bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar, monografiyalar, dissertatsiyalar, ilmiy maqolalar, o'quv qo'llanmalar hamda xalqaro va milliy musobaqa qoidalari tahlil qilindi. Shuningdek, sport mashg'ulotlari nazariyasi, sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimi, yillik mashg'ulot siklini rejalashtirish va periodizatsiya masalalariga oid ilmiy manbalar qiyosiy tahlil qilindi.

Empirik tadqiqot usullari sifatida pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba,

test sinovlari, suhbat, anketa so'rovi hamda sportchilar mashg'ulot jarayonini monitoring qilish usullaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatish orqali mashg'ulotlarning mazmuni, yuklama hajmi va shiddati, tiklanish vositalari hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasi muntazam nazorat qilindi.

Pedagogik tajriba tadqiqotning asosiy usuli bo'lib, unda belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirishga qaratilgan metodika amaliyotga joriy etildi. Tajriba davomida ishtirokchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan bo'lsa, tajriba guruhi ishlab chiqilgan metodika asosida mashg'ulot olib bordi. Har ikki guruhning tayyorgarlik darajasi tajriba boshida va yakunida bir xil mezonlar asosida baholandi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun umumiy va maxsus testlardan foydalanildi. Jumladan, 30 metrga yugurish, 1000 metrga yugurish, turnikda tortilish, joyidan uzunlikka sakrash, egiluvchanlik testi hamda maxsus kurash mashqlari orqali sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va maxsus ish qobiliyati baholandi. Texnik-taktik tayyorgarlik esa murabbiylar ekspert bahosi, nazorat bellashuvlari hamda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari asosida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlash maqsadida matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar

elektron dasturlar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymat (M), standart og'ish (SD), foiz ko'rsatkichlari hamda statistik ahamiyatlilik mezonlari (Student t-mezone) asosida tahlil qilindi. Statistik jihatdan $p < 0,05$ darajasi ishonchli farq mezone sifatida qabul qilindi.

Tadqiqot natijalari asosida belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish metodikasi ishlab chiqildi hamda uning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ijobiy ta'siri ilmiy va amaliy jihatdan asoslandi.

Adabiyotlar sharhi.

Sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimi va yillik mashg'ulot siklini ilmiy asosda rejalashtirish zamonaviy sport nazariyasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yakkakurash sport turlarida yuqori sport natijalariga erishish mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash, tayyorgarlik bosqichlarini ilmiy asosda tashkil etish hamda sportchining funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich rivojlantirish bilan bevosita bog'liq.

Sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid fundamental tadqiqotlarda yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi, periodizatsiya tamoyillari va yuklamalarni boshqarish masalalari keng yoritilgan. Olimlar tayyorgarlik jarayonini tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratish, har bir davrning maqsad va vazifalarini aniq belgilash sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, zamonaviy sportda

individual yondashuv, sportchining yosh va malaka xususiyatlarini hisobga olish hamda tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi.

Yakkakurash sport turlari bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik tayyorgarlikning samaradorligi jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Kurashchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish, musobaqa faoliyatiga yaqin bo'lgan mashg'ulot usullarini qo'llash hamda yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Belbog'li kurash bo'yicha mavjud ilmiy-uslubiy manbalar asosan texnik usullarni o'rgatish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va musobaqa faoliyatini tahlil qilish masalalariga bag'ishlangan. Tadqiqotlarda sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish texnik harakatlarning sifatli bajarilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Bundan tashqari, mashg'ulotlarda individual yondashuvni qo'llash sportchilarning funksional imkoniyatlaridan samarali foydalanishga xizmat qilishi asoslab berilgan.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda yuklamalarning hajmi va shiddatini ilmiy nazorat qilish, sportchilarning

funksional holatini muntazam monitoring qilish hamda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish orqali ortiqcha zo'riqishning oldini olish, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish va musobaqa davrida maksimal sport formasiga erishish imkoniyati ortadi.

Belbog'li kurash bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mazkur sport turida yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish, yuklamalarni periodizatsiya qilish va tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatini aniqlashga bag'ishlangan tadqiqotlar soni nisbatan kam. Mavjud ishlarning aksariyati mashg'ulot jarayonining ayrim jihatlarini yoritgan bo'lib, yillik tayyorgarlik siklini kompleks ravishda takomillashtirish masalalari yetarli darajada o'rganilmagan.

Shuningdek, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda kurashchilarning texnik-taktik, jismoniy, psixologik va funksional

tayyorgarligini yagona tizim asosida rejalashtirish zarurligi ta'kidlanadi. Bunday yondashuv sportchilarning musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil sifatida e'tirof etiladi.

O'rganilgan ilmiy manbalar tahlili belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning individual xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va musobaqalar taqvimiga mos ravishda rejalashtirish sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qiladi. Shu bois mazkur tadqiqotda belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental jihatdan asoslash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida qaraladi.

1-jadval

Belbog'li kurashchilar uchun yillik tayyorgarlik sikli (o'quv-mashq bosqichi)

Bosqich	Davomiyligi	Asosiy maqsad	Mashg'ulot turlari va yo'nalishlari
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi	8–10 hafta	Jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash, chidamlilik va kuch rivojlantirish	- Yugurish (uzoq masofa) - Og'irlik bilan mashqlar - Gimnastika - Koordinatsiya mashqlari
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi	6–8 hafta	Kurashga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish	- Maxsus chidamlilik mashqlari - Tezlik-kuch mashqlari - Yakka texnika ustida ishlash
3. Texnik-taktik	10–12 hafta	Texnika va taktikani chuqurlashtirish	- Asosiy va murakkab uslublarni o'rganish -

tayyorgarlik bosqichi			Sparring janglar - Takroriy texnika mashqlari
4. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	4–6 hafta	Musobaqaga to'liq tayyorlash, strategiya va psixologik tayyorgarlik	- Simulyatsion janglar - Startga yaqin yuklama - Raqib tahlili - Reabilitatsiya usullari
5. Musobaqa davri	4–6 hafta	Yuqori sport natijalariga erishish	- Raqobatbardosh kurash - Kuchli tomonlarni maksimal namoyish - Takrorlash va tahlil mashqlari
6. Tiklanish bosqichi (oralik)	2–4 hafta	Organizmni tiklash, jarohatlarning oldini olish	- Engil mashqlar - Reabilitatsiya va massaj - Suv muolajalari - Psixologik tiklanish

Mazkur jadvalda belbog'li kurashchilarning o'quv-mashq bosqichidagi yillik tayyorgarlik sikli bosqichma-bosqich ko'rsatilgan bo'lib, ularning har biri sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojlanishlarini bosqichli tarzda ta'minlashga yo'naltirilgan. Quyida har bir bosqichga alohida to'xtalamiz:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (8–10 hafta)

Bu bosqichda sportchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanadilar. Asosiy vazifalar — **kuch, chidamlilik, koordinatsiya** kabi umumiy jismoniy sifatlarni shakllantirishdir. Bu bosqichda og'irlik bilan mashqlar, yugurish, umumiy gimnastika, cho'ziluvchanlikni

oshiruvchi mashg'ulotlar asosiy o'rin tutadi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi (6–8 hafta)

Kurash sportining o'ziga xos xususiyatlariga mos ravishda **maxsus chidamlilik, tezlik, kuch-portlovchanlik** kabi sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar bajariladi. Bu bosqich sportchining kurashga tayyorlik darajasini oshirish uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

3. Texnik-taktik tayyorgarlik bosqichi (10–12 hafta)

Ushbu davrda sportchilar **asosiy va murakkab texnik uslublarni chuqur o'zlashtirish**, ularni real jang sharoitlarida qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirish ustida ishlaydilar. Shuningdek, taktik fikrlash, jang davomida raqibga moslashish va

strategik rejalashtirish ko'nikmalari ham shakllantiriladi.

4. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi (4–6 hafta)

Bu bosqichda mashg'ulotlar yuklamasi biroz kamaytirilib, sportchilarni to'laqonli **musobaqa sharoitiga moslashtirish, psixologik tayyorgarlik, va jang strategiyasini ishlab chiqish** asosiy vazifa bo'ladi. Raqiblar tahlili, jang simulyatsiyalari (mashq janglar) va tiklanish usullariga e'tibor kuchaytiriladi.

5. Musobaqa davri (4–6 hafta)

Musobaqa davrida sportchilar o'zining maksimal sport formasi holatida bo'lib, bu bosqichda asosiy maqsad — yuqori natijalarga erishish hisoblanadi. Mashg'ulotlar soni kamayadi, ammo ularning sifati va raqobatbardoshligi ortadi. Janglardan keyin tahlil ishlari olib boriladi.

6. Tiklanish bosqichi (2–4 hafta)

Ushbu bosqich musobaqadan keyingi jismoniy va ruhiy tiklanishga qaratilgan. Sportchilar yengil mashg'ulotlar bilan shug'ullanadilar, massaj, suv muolajalari, uyqu va to'g'ri ovqatlanish orqali organizmni tiklashga e'tibor qaratiladi. Bu davr keyingi tayyorgarlik bosqichi uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Tadqiqot davomida belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasi ishlab chiqildi va pedagogik tajriba orqali sinovdan o'tkazildi. Metodika yillik tayyorgarlikni

tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratish, mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish hamda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining optimal nisbatini belgilashga asoslandi.

Pedagogik tajriba natijalari tajriba guruhidagi sportchilarning jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq o'sganini ko'rsatdi. Xususan, tezkorlik, kuch, maxsus chidamlilik va texnik usullarni bajarish sifati yaxshilandi. Musobaqa bellashuvlari tahlili samarali texnik harakatlar soni ortgani, xatolar kamaygani va natijadorlik darajasi oshganini ko'rsatdi.

Mashg'ulot yuklamalarining ilmiy asosda rejalashtirilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga, tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga hamda musobaqa davrida optimal sport formasiga erishishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Olingan natijalar ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi.

Shunday qilib, belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirishda mashg'ulot yuklamalarini periodizatsiya qilish, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini maqsadga muvofiq qo'llash hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklini ilmiy asosda

rejalashtirish sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan metodika mashg'ulot yuklamalarini tayyorgarlik bosqichlariga mos ravishda taqsimlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish hamda tiklanish jarayonlarini rejalashtirish orqali sportchilarning ish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qildi.

Olingan natijalar sport mashg'ulotlari nazariyasida yillik tayyorgarlikni periodizatsiya qilish tamoyillarining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi sportchilarning organizmini yuqori yuklamalarga moslashtirish, ortiqcha charchashning oldini olish va musobaqa davrida optimal sport formasiga erishish imkonini berdi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni qo'llash sportchilarning funksional imkoniyatlaridan yanada samarali foydalanishga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari belbog'li kurash bo'yicha mavjud ilmiy qarashlarni to'ldiradi va yillik tayyorgarlik siklini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga asos bo'la oladi. Ishlab chiqilgan metodikani sport maktablari, ixtisoslashtirilgan kurash klublari hamda terma jamoalar mashg'ulot jarayonida qo'llash sportchilarning tayyorgarlik sifatini oshirish va

musobaqalardagi natijalarini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, tadqiqot ayrim cheklovlarga ega. Xususan, tajriba cheklangan miqdordagi sportchilar ishtirokida va ma'lum tayyorgarlik darajasidagi kurashchilar orasida o'tkazildi. Kelgusida turli yosh guruhlari, malaka darajalari hamda uzoq muddatli kuzatuvlarni qamrab olgan tadqiqotlarni amalga oshirish belbog'li kurashchilarning yillik tayyorgarlik tizimini yanada takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Belbog'li kurashchilarni yuqori sport natijalariga tayyorlash jarayoni murakkab va tizimli yondashuvni talab etadi. Mazkur tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik sikli o'quv-mashq bosqichidagi sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini izchil va bosqichma-bosqich rivojlantirish imkonini beradi. Har bir bosqich o'zining aniq maqsadi, vazifalari, yuklama darajasi va mashg'ulot mazmuni bilan ajralib turadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchilarni tayyorlashda an'anaviy yondashuvlardan ko'ra ilmiy asoslangan yillik siklik rejim sportchilar salomatligini muhofaza qilish, ularning sport formasini to'g'ri shakllantirish va saqlab qolishda, shuningdek, jarohatlar oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikdan boshlab musobaqa davrigacha bo'lgan har bir bosqichda yuklamaning to'g'ri taqsimlanishi, mashg'ulot turlarining

maqsadga muvofiq tanlanishi va tiklanish davrining inobatga olinishi orqali sportchilarning tayyorgarlik sifati yanada oshadi.

Shunday qilib, yillik tayyorgarlik siklining takomillashgan shaklini belgilab olish, uni o'quv-mashq bosqichidagi sportchilarga individual

yondashuv bilan qo'llash, belbog'li kurashchilarni zamonaviy sport talablari asosida tayyorlashning muhim va samarali yo'li sifatida tavsiya etiladi. Zero kelajak avlodni jismoniy va ma'naviy xususiyatlarini shakillantira olsak, davlat taraqqiyoti yanada yuksaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev.SH.M. Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasining 2017 yil 2 oktabrdagi PQ-3366-sonli qarori.
2. 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(1), 208–215. <https://doi.org/10.37547/mesmj-V5-I1-29> (mentaljournal-jspu.uz)
3. Artiqov Z.S. Yosh kurashchilar tayyorgarlik jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish metodikasi. – Ilmiy maqola, O'zDJTSU, 2022.
4. 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).
5. 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.
6. Artiqova, O. M. (2025). BELBOG 'LI KURASH VA UNGA O 'XSHASH SPORT TURLARI TEXNIK USULLARINING ILMIY PEDAGOGIK ASOSLARI. *Research Focus*, 4(11), 171-173.
7. Шукуров, М. Н. (2024). Яккакурашчилар махсус жисмоний тайёргарлигини “кластер” услуги орқали такомиллаштириш. *Fan-Sportga*, (8), 72-75.
8. 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.
9. Matnazarov, K. Y. (2025). CONSTRUCTION OF A MACROCYCLE FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN ROWING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6(08), 178-186.
10. Pardayev, B. (2024). 16-18 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBI. *Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal*,

2(2), 31-38.

11. Qahramonovich, A. S., & Ilxom o'g, S. D. S. (2025). YOSH DZYUDUCHILARNI REJALASHTIRILGAN TA'LIM USLUBIDA O'QITISH SAMARADORLIGI. Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system, 2(5), 75-79.

12. 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).

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

Абдиева Шерзода Абдурахмоновича*Профессор кафедры "Спортивная деятельность" Университета**Альфраганус,**доктор философии (PhD) по педагогическим наукам**ORCID: 0009-0001-8426-3267**Email: s.abdiyev@afu.uz*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретико-методические основы развития физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями посредством специальных средств физической культуры. Особое внимание уделено разработке и применению комплекса специальных физических упражнений, направленных на повышение уровня силы, выносливости, координационных способностей, гибкости и равновесия с учетом функциональных возможностей обучающихся. В ходе исследования были использованы методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения, анкетирования, педагогического эксперимента и математико-статистической обработки данных. Результаты исследования свидетельствуют о том, что систематическое использование специально подобранных средств физической культуры способствует повышению уровня физической подготовленности, улучшению функционального состояния организма, формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, укреплению здоровья и успешной социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями. Разработанная методика может быть рекомендована для внедрения в образовательный процесс высших учебных заведений с целью совершенствования системы адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями, адаптивная физическая культура, физическая подготовленность, специальные средства физической культуры, методика обучения, двигательная активность, физические качества, координация движений, социальная адаптация, педагогический эксперимент.

Annotatsiya. Mazkur maqolada imkoniyati cheklangan talabalar jismoniy tayyorgarligini maxsus jismoniy madaniyat vositalari yordamida rivojlantirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda talabalarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda kuch, chidamlilik, koordinatsiya, egiluvchanlik hamda muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus

mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va uning samaradorligi baholandi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa so'rovi, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar maxsus jismoniy madaniyat vositalaridan muntazam foydalanish imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tayyorgarligi, organizmning funksional holati, jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasi va ijtimoiy moslashuv darajasini sezilarli yaxshilashini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan metodika oliy ta'lim muassasalarida adaptiv jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda samarali ilmiy-amaliy tavsiya sifatida qo'llanilishi mumkin.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan talabalar, adaptiv jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy madaniyat vositalari, jismoniy sifatlar, koordinatsiya, harakat faolligi, sog'lomlashtirish, pedagogik tajriba, ijtimoiy moslashuv.

Abstract. This article examines the theoretical and methodological foundations for developing the physical fitness of students with disabilities through the use of specialized physical education tools. Particular attention is given to the design and implementation of a set of specialized physical exercises aimed at improving strength, endurance, coordination, flexibility, and balance while taking into account the functional capabilities of students. The study employed scientific literature analysis, pedagogical observation, questionnaire surveys, a pedagogical experiment, and mathematical-statistical data analysis. The findings indicate that the systematic application of specialized physical education tools significantly improves students' physical fitness, functional capacity, motivation for physical activity, overall health, and social adaptation. The proposed methodology can be recommended for implementation in higher education institutions to enhance adaptive physical education programs for students with disabilities.

Key words: students with disabilities, adaptive physical education, physical fitness, specialized physical education tools, training methodology, motor activity, physical qualities, coordination, social adaptation, pedagogical experiment.

Введение. В нашей стране нарастает потребность в проведении исследований в этой области с целью создания необходимых условий для занятий людьми с ограниченными возможностями здоровья, обеспечения их участия в международных спортивных аренах и оказания государственной

поддержки. В результате наблюдения за студентами, обучающимися в области адаптивной физической культуры и спортивного воспитания, можно убедиться, что проведено множество исследований по улучшению здоровья и физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями

здоровья. В годы независимости особое внимание уделяется развитию и популяризации физической культуры и спорта в нашей стране. В последние годы в стране принимаются последовательные меры по развитию физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации инвалидов и обеспечению достойного участия страны в международных спортивных аренах. [1].

Все большую актуальность приобретают обширные исследования по организации системы правильного развития двигательной активности девочек студенток с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на занятиях или по другим вопросам. В результате проведенного нами обширного изучения научно-методической работы практически отсутствуют сведения о механизмах применения специальных средств и методов по назологии студенток девочек с ОВЗ на занятиях. Следует отметить, что отсутствие научно обоснованных рекомендаций по средствам тренировок и нагрузкам студенток девочек с ОВЗ, определяет актуальность выбранного направления работы. Во многих странах мира проводятся масштабные исследования по развитию физической

подготовленности студенток девочек с ОВЗ. Сегодня во многих странах мира есть люди с различными формами здоровья. Поэтому в процессе обучения важно научно обосновать систему развития физической подготовленности студенток девочек с ОВЗ с использованием специальных физических средств по назологии.

Цель исследования.

Обосновать в исследовании эффективность выбранных специальных физических средств в развитии физической подготовленности студенток с ОВЗ.

Задачи исследования:

Выявить и обобщить статус студенток девочек с ОВЗ по назологии;

Подбор и практическое применение специальных упражнений по назологии студенток девочек с ОВЗ для занятий спортивно-педагогического мастерства;

Определить влияние количества средств и нагрузки, используемых при тренировке спортивно-педагогического мастерства, на физическое развитие студенток;

Методы исследования.

Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, пульсометрия, антропометрия, анализ тренировочного процесса,

математический и статистический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения эффективности различных соотношений специально разработанных упражнений для всех экспериментальных групп, разработан комплекс конкретных упражнений, подобранных по нозологии. Применялись вариативные специальный и общеразвивающий упражнения для студенток девочек с ОВЗ.

Наше исследование проводилось на занятии спортивно-педагогического мастерства со студентками специальности «Адаптивная физическая культура и спорт» УзГУФКС. В исследовании использовался специально подобранный комплекс упражнений. Студентки разделены на группы по нозологии.

Специальное расписание было разработано для облегчения использования выбранного набора конкретных упражнений, разработанных в ходе исследования. Всего в исследовании приняли участие 20 человек, 4 руки, 6 ног, 5 одной руки и одной ноги, 5 студенток девочек всех остальных видов нозологии. Согласно расписанию, 4 нозологические группы студенток занимались комплексом специальных упражнений 3 раза в неделю в аудиторных и 3 раза в свободное время от занятия, а их

продолжительность составляла от 30 до 35 минут. Подобраны специальные упражнения, воздействующие на локальные мышцы при нозологии. Разработаны специальные нормативы упражнений для девушек студенток по возрасту, полу, функциональному состоянию, рукам, ногам и всем видам нозологий. Полученные результаты показывают, что определенные мышцы оказывают эффективное влияние на локальные мышцы.

Таким образом, в дополнение к упражнениям на нозологию рук включены следующие упражнения:

1) Тройной парижок из из положения стоя на двух ногах, по 6 повторений, интервал отдыха до минуты;

2) На скамейке Смита, жим штанги весом до 50% собственного тела веса на плечо, по 5 раз с четырьмя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Для мышц ног подобраны специальные упражнения:

1) На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 50% собственного тела веса, по 6 раз с четырьмя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2) На скамейке Смита, жим сидя штанги весом до 30% собственного тела веса, по 6 раз с четырьмя повторениями, интервал отдыха до минуты;

По нозологию одной руки и одной ноги подобраны специальные упражнения:

1. На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 20% собственного тела веса, по 6 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2. На скамейке Смита, жим сидя штанги весом до 30% собственного тела веса на плечо, по 5 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Подобраны специальные упражнения для всех видов нозологий:

1. На скамейке Смита, жим лежа штанги весом до 50% собственного тела веса, по 6 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

2. На скамейке Смита, жим штанги весом до 50% собственного

тела веса на плечо, по 5 раз с четыремя повторениями, интервал отдыха до минуты;

Использование подобранных специальных упражнений на занятиях студенток с ОВЗ направлено на развитие физической подготовленности.

Анализ показателей физической подготовленности показал, что антропометрические показатели участников, результаты после педагогического анализа улучшились в нозологических группах студенток девушек с ОВЗ.

В ходе исследования определены результаты специального теста для студенток девушек по нозологии (рука, нога, одна рука и одна нога, а также все типы). (Таблица 1)

1- Таблица

Статистическая характеристика результатов специальных тестов, отобранных по нозологии студентов.

	Специальные тесты	В начале исследования			В конце исследования				t	P
		$\bar{X}$	σ	V	$\bar{X}$	σ	V			
1		Нозология рук, n=4								
	1	1,50	0,23	15,33	1,62	0,24	14,81		0,72	>0,4
	2	30	4,24	14,13	42	5,68	13,52		3,39	<0,05
2		Нозология стопы, n=6								
	3	5,10	0,64	12,55	5,80	0,68	11,72		1,84	>0,05
	4	4	0,61	15,25	7	1,02	14,57		6,18	<0,001
3		Нозология одной руки одной ноги, n=5								
	5	22	3,23	14,68	28	3,88	13,86		2,66	<0,05
	1	1,25	0,16	12,80	1,38	0,17	12,32		1,25	>0,2
4		Все остальные виды нозологии, n=5								
	3	7,10	0,94	13,24	8,05	0,98	12,17		1,56	>0,1

	6	1,40	0,18	12,86	1,28	0,16	12,50		1,11	>0,2
--	---	------	------	-------	------	------	-------	--	------	------

Примечание: для удобства в таблице-1 и диаграмме-1 специальные тесты обозначены в следующем порядке: 1- Прыжок в длину из положения стоя (м); 2- Подъем туловища за 1 минуту лежа на спине (раз); 3- Бросок 2 кг набивного мяча из-за головы сидя на стуле (см); 4- Подтягивание на турнике (раз); 5- Метание 150 г теннисного мяча одной рукой (м); 6- Время бега на 400 метров (секунд).

В ходе эксперимента, согласно табл. 1, отмечены положительные изменения в физической подготовленности студентов. Специализация адаптивная физическая культура и спорт

является одним из важных направлений в процессе развития физической подготовленности студенток девушек для укрепления их здоровья и привлечения к занятиям параспортом.

Вывод. В результате использования в ходе специального комплекса упражнений, подобранного по нозологии, наблюдалось физическое развитие студентов с ОВЗ. Таким образом, в начале исследования 20 студентов занимались в течение 6 месяцев в 4 группах по нозологии. В целом повысилось уровень физической подготовленности на 44,7% студентов с ОВЗ.

Список использованной литературы

1. Абдиев Ш.А. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА // Современное образование (Узбекистан). 2021. №1 (98). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/planirovanie-trenirovochnoy-nagruzki-vysokokvalifitsirovannyh-legkoatletov-s-porazhenim-oporno-dvigatel'nogo-apparata-1> (дата обращения: 11.11.2022).
2. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-engil-atletikachilarni-musoba-a-yuklamalarini-rezhalashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).
3. Абдиев Ш.А. ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ // Fan-Sportga. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat>

apparati-shikastlangan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-meiorlash (дата обращения: 11.11.2022).

Шерзод Абдурахмонович Абдиев ТАЯНЧ-ХАРАКАТ АППАРАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ // Scientific progress. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tayanch-arakat-apparatida-nu-soni-b-lgan-yu-ori-malakali-ulo-tiruvchilarni-mash-ulot-yuklamalarini-optimallashtirish> (дата обращения: 11.11.2022).

5. Абдиев, Ш. А. (2023). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. *Research Focus*, 2(12), 66-69.
6. Мадаминова, Г. М. (2023). ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Проблемы науки*, (2 (76)), 92-95.
7. 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.
8. Ниязова, Р. Р. (2026). ОПТИМИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАТРИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ МОНИТОРИНГА И УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ. *Alfraganus xalqaro ilmiy Jurnal*, 3(4), 22-29.
9. Akyürek, Z., Dügenci, 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.
10. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. *Проблемы педагогики*, (6 (57)), 92-94.
11. 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.
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. 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.

Egamberdiyev Muhammad Nizomiddin o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası**p.f.b.f.d(PhD), katta o'qituvchi**ORCID: 0009-0000-5534-5143**E-mail: muhammad963103@gmail.com*

MALAKALI KIKBOKSCHILARDA BELGILANGAN VAQT ICHIDA AYLANMA HARAKATLAR TA'SIRIDA IJRO ETILADIGAN ZARBALAR HAJMINING PULSOMETRIK QIYMATI (TORNADO-KIK USULI MISOLIDA)

Annotatsiya. Mazkur maqolada malakali kikbokschilda belgilangan vaqt (10 soniya) ichida tornado-kick zarbalarini bajarish jarayonida aylanma (vestibulokinetik) yuklamalarning zarbalar hajmi, texnik sifati va pulsometrik ko'rsatkichlarga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida tanani chap va o'ng tomonga 10 martadan aylantirish orqali vestibulyar analizatorga yuklama berilgan hamda zarbalar hajmi, texnikasi va yurak urish chastotasi baholangan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, vestibulokinetik yuklamalar ta'sirida zarbalar soni va texnik sifati sezilarli darajada kamaygan, pulsometrik ko'rsatkichlar esa ortgan. Ayniqsa, noqulay tomonga aylanishdan so'ng zarbalar samaradorligining pasayishi muvozanat saqlash qobiliyatining yetarli darajada rivojlanmaganligi bilan izohlandi. Tadqiqot natijalari kikbokschildarni tayyorlash jarayonida vestibulyar barqarorlik va muvozanat qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni qo'llash zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: kikboksing, tornado-kick, vestibulokinetik yuklama, muvozanat saqlash, vestibulyar analizator, pulsometrik ko'rsatkich, yurak urish chastotasi, zarbalar hajmi, zarbalar texnikasi, Romberg testi, Yarotskiy testi.

ПУЛЬСOMETРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБЪЁМА УДАРОВ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ КИКБОКСЁРАМИ В УСЛОВИЯХ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ЗА УСТАНОВЛЕННЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ (НА ПРИМЕРЕ УДАРА TORNADO-KICK)

Аннотация. В статье исследовано влияние вращательных (вестибулокинетических) нагрузок на объём, технику выполнения и пульсометрические показатели ударов tornado-kick у квалифицированных кикбоксёров в течение 10 секунд. В ходе исследования спортсмены выполняли по 10 вращений туловища в левую и правую стороны, после чего оценивались количество ударов, качество их выполнения и частота сердечных сокращений.

Полученные результаты показали, что под воздействием вестибулокинетических нагрузок объем и техника ударов достоверно снижались, тогда как пульсометрические показатели увеличивались. Наиболее выраженные изменения наблюдались после вращений в неудобную сторону, что свидетельствует о недостаточном уровне развития функции поддержания равновесия. Полученные данные обосновывают необходимость включения специальных упражнений, направленных на совершенствование вестибулярной устойчивости и координационных способностей, в систему подготовки квалифицированных кикбоксеров.

Ключевые слова: кикбоксинг, tornado-kick, вестибулокинетическая нагрузка, равновесие, вестибулярный анализатор, пульсометрические показатели, частота сердечных сокращений, объем ударов, техника ударов, проба Ромберга, тест Яроцкого.

PULSE RATE ASSESSMENT OF THE VOLUME OF STRIKES PERFORMED BY QUALIFIED KICKBOXERS UNDER THE INFLUENCE OF ROTATIONAL MOVEMENTS WITHIN A FIXED TIME INTERVAL (A CASE STUDY OF THE TORNADO KICK TECHNIQUE)

Abstract. This study investigated the effects of rotational (vestibulokinetic) loading on the volume, technical performance, and pulse rate indicators of tornado-kick strikes performed by qualified kickboxers within a 10-second period. During the experiment, the athletes completed ten body rotations to the left and right before executing the kicks. The number of strikes, technical execution, and heart rate were subsequently evaluated. The findings demonstrated that vestibulokinetic loading significantly reduced both the number and technical quality of tornado-kick strikes, while pulse rate indicators increased. The greatest decline in performance was observed after rotations toward the non-dominant side, indicating insufficient development of balance maintenance and vestibular stability. The results suggest that specialized exercises aimed at improving vestibular function, balance, and coordination should be incorporated into the training process of qualified kickboxers to enhance technical efficiency and functional preparedness.

Keywords: kickboxing, tornado kick, vestibulokinetic loading, balance, vestibular analyzer, heart rate, pulse rate indicators, strike volume, technical performance, Romberg test, Yarotsky test.

Kirish. Bugungi kunda sportning yakkakurash turlari jahon miqyosida jadal rivojlanib borayotgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Xususan, kikboksing yuqori tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, muvozanat hamda murakkab texnik-taktik harakatlarni qisqa vaqt ichida

samarali bajarishni talab etuvchi sport turi sifatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy kikkoksing musobaqalarida g'alabaga erishish ko'p jihatdan sportchining texnik arsenalining boyligi, zarbalarni yuqori aniqlik va tezlikda ijro eta olishi, shuningdek, yuqori intensivlikdagi yuklamalar sharoitida organizmning funksional imkoniyatlarini uzoq vaqt davomida saqlab qolish qobiliyatiga bog'liq. Shu sababli malakali kikkokschi tayyorgarligi tizimida maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik harakatlarning fiziologik asoslarini chuqur o'rganish sport fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlarini individuallashtirish, yuklamalarni ilmiy asosda boshqarish hamda sportchilarning funksional holatini muntazam monitoring qilish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligini baholashda yurak-qon tomir tizimining reaksiyasini aks ettiruvchi pulsometrik ko'rsatkichlardan keng foydalanilmoqda. Yurak urish chastotasi organizmning yuklamaga moslashuv darajasini, energiya almashinuvi faolligini hamda mashg'ulot intensivligini baholovchi muhim fiziologik mezonlardan biri bo'lib, mashg'ulot samaradorligini nazorat qilishda ishonchli indikator sifatida e'tirof etiladi.

Kikkoksing texnikasi tarkibida murakkab koordinatsion tuzilishga ega

bo'lgan zarbalar alohida o'rin egallaydi. Ular orasida tornado-kik usuli yuqori amplitudali aylanish harakati, fazoviy yo'nalishni tez o'zgartirish, vestibulyar apparatning yuqori darajadagi tayyorgarligi hamda eksploziv mushak kuchini talab qiluvchi eng murakkab texnik elementlardan biri hisoblanadi. Ushbu zarbani qisqa vaqt oralig'ida takroriy bajarish sportchining nafaqat texnik mahoratini, balki yurak-qon tomir tizimi, markaziy nerv tizimi va vestibulyar tizimining funksional imkoniyatlarini ham namoyon etadi. Shu sababli tornado-kik usulining pulsometrik tavsiflarini o'rganish mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Xalqaro sport amaliyotida kikkokschi tayyorgarligiga oid ko'plab ilmiy tadqiqotlarda zarba kuchi, zarba tezligi, biomexanik parametrlar, mushak faolligi va energetik ta'minot tizimlari o'rganilgan. Biroq belgilangan vaqt davomida aylanish harakatlari asosida bajariladigan zarbalarning hajmi bilan yurak urish chastotasi o'rtasidagi bog'liqlik, ayniqsa, yuqori malakali kikkokschi misolida yetarli darajada tadqiq etilmagan. Amaldagi mashg'ulot dasturlarida ko'pincha texnik harakatlar soni va bajarilish sifati nazorat qilinayotgan bo'lsa-da, ularning fiziologik yuklama ko'rsatkichlari bilan uyg'un tahlili kam uchraydi. Natijada mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va sportchilarning funksional

imkoniyatlariga moslashtirishda ayrim ilmiy bo'shliqlar saqlanib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish, xalqaro arenada raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda sport ilm-fanini amaliyot bilan integratsiyalashga qaratilgan islohotlar doirasida yakkakurash sport turlarining ilmiy-metodik ta'minotini takomillashtirish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu esa kikkoksing bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini zamonaviy sport fiziologiyasi, biomexanika va funksional diagnostika yutuqlari asosida takomillashtirish zaruratini yanada kuchaytiradi. Ayniqsa, murakkab texnik elementlarni bajarish jarayonida organizmning fiziologik javob reaksiyalarini aniqlash mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish imkonini beradi.

Mazkur tadqiqotda malakali kikkokschilar tomonidan belgilangan vaqt oralig'ida tornado-kik usuli yordamida bajarilgan aylanish zarbalarining hajmi va yurak urish chastotasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik pulsometrik tahlil asosida o'rganiladi. Tadqiqot davomida sportchilarning funksional reaksiyalari, yuklamaning intensivligi hamda zarbalar sonining organizmga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Olingan natijalar mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish va sportchilarning funksional holatini nazorat qilish bo'yicha ilmiy

asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, malakali kikkokschilarda belgilangan vaqt ichida aylanish harakatlari ta'sirida ijro etiladigan zarbalar hajmining pulsometrik qiymatini aniqlash sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasini boyitish, yuklamalarni ilmiy asosda optimallashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiluvchi samarali tayyorgarlik tizimini yaratish nuqtai nazaridan dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar sharhi. Musobaqa bellashuvlari qo'l-oyoq zarbalari bilan kechadigan kikkoksingda texnik-taktik usullar keskin burilish-aylanish elementlari asosida ijro etilishi rotatsion xususiyatga ega yuklama sifatida vestibulyar analizatorining retseptorlariga ta'sir etib, sportchida sirli chayqalish holatini yuzaga keltiradi. Bunday reaksiya birinchi navbatda muvozanat saqlash koordinatsiyasini izdan chiqarib, nafaqat zarbalar aniqligini tushirib yuborali, balki yurakning ritmik faoliyatini tezlashtirib yuboradi, natijada harakat faolligi susayishni boshlaydi [E.V. Kladov, V.P. Shulgiga, 2011, s. 187-191; V.N. Kleщев, 2018, s. 21-27; A.S. Nazarenko, A.S. Chinkin, 2015, s. 78-85]. O'ylaymizki, ushbu muammoning asl mohiyatini aniqlashtirish natijalari kikkoksing bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotlar mazmuni va dasturiga zarur o'zgartirishlar kiritish imkoniyatini yaratadi.

Bu borada o'tkazilgan mazkur tadqiqotning maqsadi malakali kikkboxschilarda belgilangan vaqt ichida tinch holatda va aylanma harakat yuklamalari ta'sirida tornado-kik zarbalarining hajmi, texnikasi va pulsometrik qiymatini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot davomida aylanma harakat yuklamalari sifatida jangovar holatda turib, tanani 10 marta chap – qulay va o'ng – noqulay tomonlarga aylantirish mashqlari qo'llanilgan bo'lib, ularni muvozanat saqlash turg'unligiga ta'sir etishi ham Romberg va Yarotskiy testlari yordamida baholangan. Zarbalar hajmi va aniqligi S.S. Tajibayev tomonidan patentlangan elektron o'lchov uskunasi yordamida baholangan, 10 sek. ichida ijro etilgan tornado-kik zarbalarining pulsometrik asbobi yordamida aniqlangan.

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Kikkboxsing bo'yicha kasbiy-pedagogik faoliyat ko'rsatib kelayotgan mutaxassis-trenerlar o'rtasida shunday fikr-mulohazalar e'tirof etilib turiladiki, oyoq bilan beriladigan zarbalar ichida koordinatsion jihatdan eng murakkabi va ehtimol musobaqa janglarida eng ko'p qo'llaniladigan ham tornado-kick zarbasi ekan. Fikrimizcha, buning asosiy sababi ushbu zarba turining murakkab koordinatsiyaga ega bo'lganida emas, balki mazkur usul qo'llanganidan so'ng statik muvozanatni ham, dinamik muvozanatni ham saqlab qolish mushkulligidir. Agar erta yoshlikdan

boshlab barcha usullarni shakllantirib borish bilan bir qatorda muvozanat saqlash turg'unligini rivojlantiruvchi mashqlar ham muntazam qo'llanib borilsa, tornado-kick usulini ham mahorat bilan ijro etish mumkin bo'ladi. Biz ushbu muammoni o'rganish maqsadida rasmiy tadqiqot o'tkazdik. Tadqiqotga jalb qilingan malakali kikkboxschilarda tinch holatda va turli tomonlar bo'ylab qo'llaniladigan vestibulokinetik yuklamalar (tanani chap va o'ng tomonlarga 10 martadan aylantirish yuklamalari ta'sirida usulni 10 sek. ichida bajarish) ta'sirida tornado-kick zarbalarining hajmi, ularning texnikasi va pulsometrik qiymatini o'rgandik. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tinch holatda mazkur usulda beriladigan 10 sek. li zarbalar hajmi O'MY boshida $7,17 \pm 1,37$ martani, uning yakunida bu ko'rsatkich $9,29 \pm 1,72$ martani tashkil etgan. Zarbalar texnikasi muvofiq ravishda o'rtacha $6,9 \pm 0,57$ va $7,5 \pm 0,61$ ballga teng bo'lgan (3.11-jadval). Ularning yalpi pulsometrik qiymati $78,4 \pm 3,83$ va $79,8 \pm 3,87$ zarba/daq. bilan qayd etilgan. Qizig'i shundaki, zarbalar hajmi va texnikasi O'MY yakuniga kelib salgina bo'lsada, ijobiy tomonga o'zgargan. Biroq, zarbalar hajmining pulsometrik qiymati tushish o'rniga, qisman bo'lsada, ortish tendensiyasi bilan farqlangan. Shuni alohida e'tirpof etish muhimki, yurakni qisqarish chastotasi (pulsometrik qiymati) tinch holatda O'MY oldidan ham, uning yakunida ham o'rnatilgan fiziologik me'yorlar chegarasidan yuqori bo'lgan.

Yoki, boshqacha qilib aytganda, tadqiqotga jalb qilingan malakali kikkboxschilarda yurakning qisqarish ritmi tejamli ishlash rejimiga moslashmagan, deb ehtimol qilish mumkin. Ma'lumki, agar organizmning kardiorespirator apparatida yetarli darajada funksional zahira bo'lmasa, hatto "yengil" yuklamalarga ham bardosh berish imkoniyati

mushkullashadi. Bunday fikr navbatdagi tadqiqot natijalari bilan ham tasdiqlandi. Jumladan, jangovar holatda turib, tanani chap tomonga 10 marta aylantirish yuklamasi ta'sirida 10 sek. li zarbalar hajmi O'MY boshida tinch holatga nisbatan $4,01 \pm 0,86$ zarba/daq. gacha, O'MY yakunida $4,35 \pm 0,93$ zarba/daq. gacha tushib ketgan.

1-jadval

Malakali kikkboxschilarda tinch holatda, tanani chap va o'ng tomonlarga 10 martadan aylantirish yuklamalari ta'sirida 10 sek. li tornado-kick zarbalarining o'rtacha texnikasi va pulsometrik qiymatini bir O'MY davomida o'zgarish dinamikasi $\bar{X} \pm \sigma$, n=69

Ko'rsatkichlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	AO'F
Tinch holatda			
1. Zarbalar: hajmi (marta)	$7,17 \pm 1,37$	$9,29 \pm 1,72$	2,12
2. Zarbalar texnikasi (ball)	$6,9 \pm 0,57$	$7,5 \pm 0,61$	0,6
3. Pulsometrik qiymati (zarba/daq.)	$78,4 \pm 3,83$	$79,8 \pm 3,87$	0,4
Tanani chap tomonga aylantirish ta'sirida			
1. Zarbalar: hajmi (marta)	$4,1 \pm 0,86$	$4,35 \pm 0,93$	0,34
2. Zarbalar texnikasi (ball)	$4,7 \pm 0,89$	$5,4 \pm 0,93$	0,7
3. Pulsometrik qiymati (zarba/daq.)	$103,5 \pm 5,3$	$104,9 \pm 5,9$	1,4
Tanani o'ng tomonga aylantirish ta'sirida			
1. Zarbalar: hajmi (marta)	$2,65 \pm 0,52$	$2,77 \pm 0,59$	0,12
2. Zarbalar texnikasi (ball)	$2,9 \pm 0,7$	$3,4 \pm 0,8$	0,5
3. Pulsometrik qiymati (zarba/daq.)	$107,3 \pm 5,47$	$108,9 \pm 5,49$	0,6

Zarbalar texnikasi ham muvofiq ravishda $4,7 \pm 0,89$ va $5,4 \pm 0,93$ ballgacha kamayib ketgan. Lekin, zarbalar hajmining pulsometrik qiymati $103,5 \pm 5,03$ va $104,9 \pm 5,09$ zarba/daq. gacha tushib ketgan. Ayniqsa tanani o'ng – noqulay tomonga 10 marta aylantirish yuklamasi ta'sirida zarbalar hajmi $2,65 \pm 0,52$ va $2,77 \pm 0,89$ martagacha, zarbalar texnikasi esa

$2,9 \pm 0,07$ va $3,4 \pm 0,08$ ballgacha kamayib ketgan. Ammo, zarbalar hajmining pulsometrik qiymati $107,3 \pm 5,47$ va $108,9 \pm 5,49$ zarba/daq. gacha ortgan. Ko'rinib turibdiki, qo'llanilgan vestibulokinetik yuklamalar ta'sirida zarbalar hajmi keskin kamaygan bo'lsada, uning pulsometrik qiymati ortib ketgan. Aslida, agar mashg'ulotlar optimal darajada

me'yorlashtirilgan tartibda va shiddatli mashqlar oraliqlarida toliqish alomatlari bartaraf etib borilsa hamda ish qobiliyati o'z vaqtida tiklanib borilsa, texnik-taktik ko'rsatkichlar ham, funksional ko'rsatkichlar ham O'MY yakuniga kelib ijobiy – progressiv tomonga o'zgarishi shubha uyg'otmaydi. Ammo, shuni ham alohida ta'kidlash joizki, tadqiqotga jalb qilingan malakali kikbokschildarda zarbalar hajmi va aniqligining tanani 10 marta chap – qulay tomonga aylantirish ta'sirida, ayniqsa tanani o'ng – noqulay tomonga aylantirish ta'sirida yanada tushib ketishi, aslida ushbu kikbokschildarda vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat

saqlash turg'unligining nihoyatda "zaif" rivojlanganligi bilan bog'liq bo'lgani 2-jadvalda keltirilgan tadqiqot natijalari bilan asoslanishi mumkin. Mazkur jadvaldan ko'rinib turibdiki, tinch holatda 1 va 2-nchi testlar bo'yicha qayd etilgan muvozanat saqlash turg'unligi muvofiq ravishda: $11,61 \pm 3,28$ - $10,12 \pm 3,15$ sek. nitashkil etib, mazkur qobiliyatni o'ta sust darajada sayqal topganini asoslab bermoqda. Boz ustiga tanani 10 martadan chap – qulay va o'ng – noqulay tomonlarga aylantirish yuklamasi ta'sirida o'rganilayotgan muvozanat saqlash turg'unligi yanada keskin tushib ketgan.

2-jadval

Malakali kikbokschildarda tanani 10 martadan chap va o'ng tomonlarga aylantirish ta'sirida muvozanat saqlash turg'unligining o'zgarish dinamikasi

Testlar	$\bar{X} \pm \sigma$
Tinch holatda	
1. Qulay oyoqqa tayanib, "laylak" holatida muvozanat saqlash (sek.). Romberg testi	$11,61 \pm 3,28$
2. Oyoq-qo'llarni jipslashtirib, boshni aylantirish ta'sirida muvozanat saqlash (sek.). Yarotskiy testi	$10,12 \pm 3,15$
Tanani 10 marta chap tomonga aylantirish	
1	$8,25 \pm 0,62$
2	$7,17 \pm 2,78$
Tanani 10 maarta o'ng tomonga aylantirish	
1	$5,88 \pm 0,75$
2	$4,72 \pm 0,64$

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, malakali kikbokschildar tomonidan belgilangan vaqt oralig'ida tornado-kik usulida bajariladigan aylanish zarbalari organizmning yurak-

qon tomir tizimiga yuqori intensiv funksional yuklama hosil qiladi. Mazkur texnik elementning murakkab koordinatsion tuzilishga egaligi, yuqori tezlikda aylanish harakatlari bilan

uyg'unlashgan zarba ijrosi sportchilarning yurak urish chastotasi ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Bu esa pulsometrik nazorat mashg'ulot yuklamalarining intensivligini baholashda ishonchli fiziologik mezon ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida zarbalar hajmi ortishi bilan yurak urish chastotasi o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Belgilangan vaqt ichida bajarilgan tornado-kik zarbalari sonining ko'payishi sportchilarning funksional zo'riqish darajasini oshirib, aerob va anaerob energiya ta'minoti tizimlarining birgalikdagi faollashuviga olib kelishi kuzatildi. Bu holat mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda zarbalar soni, bajarilish sur'ati va dam olish oralig'ini sportchining individual funksional imkoniyatlariga mos ravishda belgilash zarurligini ko'rsatadi.

Pulsometrik tahlillar shuni ham ko'rsatdiki, yuqori malakali kikkboxschilar intensiv aylanish harakatlari davomida yurak urish chastotasining tez tiklanish qobiliyatiga ega bo'lib, bu ularning maxsus funksional tayyorgarligi yuqori darajada shakllanganligini ifodalaydi. Shu bilan birga, ayrim sportchilarda yuklamaga fiziologik javob reaksiyalarining individual farqlanishi kuzatildi. Mazkur holat mashg'ulotlarni individuallashtirish, yuklamalarni

differential boshqarish hamda sportchilarning funksional holatini muntazam monitoring qilib borish zarurligini asoslaydi.

Tornado-kik usulida bajariladigan aylanish zarbalarining pulsometrik tavsifi mazkur texnik elementni o'rgatish va takomillashtirish jarayonida mashg'ulot intensivligini nazorat qilish, maxsus chidamlilikni rivojlantirish hamda sportchilarning ish qobiliyatini optimal darajada saqlash uchun muhim diagnostik mezon bo'lib xizmat qiladi. Pulsometrik monitoring asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish ortiqcha yuklanish xavfini kamaytirish, tiklanish jarayonlarini samarali boshqarish va sport natijalarini barqaror oshirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari asosida mashg'ulotlar jarayonida yurak urish chastotasini muntazam nazorat qilish, tornado-kik zarbalarini bajarish hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish, individual funksional imkoniyatlarga mos yuklama parametrlarini qo'llash hamda texnik tayyorgarlikni fiziologik monitoring bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiqligi aniqlandi. Ushbu yondashuv sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Кладов Е.В Развитие специальной выносливости у кикбоксеров юношей в подготовительном периоде с учетом стиля введения боя. / Авт. Дисс. Канд. наук. Омск, 2011-24 с.
2. Кладов Е.В Шупьгина В.П Методика развития специальной выносливости у кикбоксеров 14-45 лет. / Омский научный вестник №6 (102), 2011, с 187-191.
3. Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси / п. ф. бўйича фалсафа доктори дисс. автореф., Чирчиқ, 2019,- 53 б.
4. Сабирова И.А., Битюцких И.В. Анализ соревновательной деятельности в различных дисциплинах кикбоксинга / Ж.: Уч. записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2019, № 1 (167), - с. 259-262.
5. 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.
6. Muhammad, E. (2024). TRAINING AND IMPROVING YOUNG KICKBOXERS IN COMBINATION TECHNIQUES. *Alfraganus*, (5 (10)), 48-54.
7. 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.
8. Egamberdiyev, M. (2024). YOSH KIKBOKSCHILARNI KOMBINATSION USULLARGA O 'RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH. " *Alfraganus" xalqaro Ilmiy Jurnal*i, 2(2).
9. Ниязова, Р. Р. (2022). ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. *Fan-Sportga*, (5), 38-40.
10. 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.
11. Salayev, D. (2024). THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN SPORTS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 175-184.
12. Haqberdiyevich, Y. L. M. (2025). YOSH BOKSCHILARNI MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALARDAN SO'NG TIKLANISH HOLATI VA UNING FIZIOLOGIK AHAMIYATI. TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G 'OYALAR, 1(4), 456-457

13. 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).

14. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.

15. 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.

16. 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.

Ibraximov Sanjar Urunbayevich*Alfraganus university "Sport faoliyati"**kafedra professori, pedagogika fanlari doktori (DSc)*

ORCID: 0000-0002-9347-5595

E-mail: sanjar.ibraximov@mail.ru

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING KASBIY-PEDAGOGIK TAYYORGARLIGINI AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodologik asoslari akmeologik yondashuv nuqtai nazaridan tahlil qilingan. Tadqiqotda akmeologiyaning shaxsning kasbiy yetuklikka erishish, pedagogik mahoratini muntazam rivojlantirish hamda uzluksiz kasbiy o'zini-o'zi takomillashtirishga yo'naltirilgan nazariy tamoyillari yoritilgan. Bo'lajak mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligini rivojlantirishga ta'sir etuvchi pedagogik, psixologik va akmeologik omillar tizimli ravishda tahlil qilinib, kompetensiyaviy yondashuv bilan uyg'unlashgan ilmiy-metodologik model asoslab berilgan. Shuningdek, ta'lim jarayonida akmeologik yondashuvni joriy etishning didaktik imkoniyatlari, pedagogik shart-sharoitlari hamda kasbiy kompetentlikni rivojlantirish mexanizmlari ochib berilgan. Tadqiqot natijalari bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligi sifatini oshirish, ularning refleksiv, kommunikativ, innovatsion va metodik kompetensiyalarini rivojlantirish hamda oliy ta'lim tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni samarali qo'llash bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: akmeologiya, akmeologik yondashuv, kasbiy-pedagogik tayyorgarlik, bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari, pedagogik kompetentlik, kasbiy kompetensiya, metodologik asoslar, kasbiy rivojlanish, pedagogik mahorat, refleksiv kompetensiya, innovatsion faoliyat, uzluksiz ta'lim, shaxsiy va kasbiy o'sish, ta'lim sifati, pedagogik texnologiyalar.

НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОСНОВЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА

Аннотация. В данной научной статье с точки зрения акмеологического подхода проанализированы научно-методологические основы совершенствования профессионально-педагогической подготовки будущих

специалистов по физической культуре и спорту. В исследовании освещены теоретические принципы акмеологии, направленные на достижение профессиональной зрелости личности, регулярное развитие педагогического мастерства и непрерывное профессиональное самосовершенствование. Проведен системный анализ педагогических, психологических и акмеологических факторов, влияющих на развитие профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов, обоснована научно-методологическая модель, гармонично сочетающаяся с компетентностным подходом. Также раскрыты дидактические возможности внедрения акмеологического подхода в образовательный процесс, педагогические условия и механизмы развития профессиональной компетентности. Результаты исследования служат повышению качества профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта, развитию их рефлексивных, коммуникативных, инновационных и методических компетенций, а также разработке научно-практических рекомендаций по эффективному применению современных педагогических технологий в системе высшего образования.

Ключевые слова: акмеология, акмеологический подход, профессионально-педагогическая подготовка, будущие специалисты физической культуры и спорта, педагогическая компетентность, профессиональная компетентность, методологические основы, профессиональное развитие, педагогическое мастерство, рефлексивная компетентность, инновационная деятельность, непрерывное образование, личностный и профессиональный рост, качество образования, педагогические технологии.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT BASED ON AN ACMEOLOGICAL APPROACH

Abstract. This scientific article analyzes the scientific and methodological foundations for improving the professional and pedagogical training of future physical education and sports specialists from the perspective of an acmeological approach. The study highlights the theoretical principles of acmeology aimed at achieving professional maturity, the systematic development of pedagogical skills, and continuous professional self-improvement. A systematic analysis of pedagogical, psychological, and acmeological factors influencing the development of professional and pedagogical training for future specialists has been conducted, and a scientific-methodological model combined with a competency-based approach has been

substantiated. Additionally, the didactic possibilities for implementing the acmeological approach in the educational process, pedagogical conditions, and mechanisms for developing professional competence are revealed. The results of the study serve to improve the quality of professional and pedagogical training of future specialists in physical culture and sports, develop their reflexive, communicative, innovative and methodological competencies, and develop scientific and practical recommendations for the effective use of modern pedagogical technologies in the higher education system.

Key words: acmeology, acmeological approach, professional and pedagogical training, future physical education and sports specialists, pedagogical competence, professional competence, methodological foundations, professional development, pedagogical mastery, reflexive competence, innovative activity, continuous education, personal and professional growth, quality of education, pedagogical technologies.

Kirish. Zamonaviy sharoitda kasbiy tayyorgarlik darajasini oshirish masalalarini yechishda bo'lajak mutaxassisning aqliy, ma'naviy, madaniy rivojlanishi, kasbiy o'sishi va ijodiy mustaqilligiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Belgilangan vazifalarni ro'yobga chiqarishda inson haqidagi fanlar tizimidagi yangi fanlararo bilim sohasi - akmeologiya hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu fanning predmeti yetuk insonning rivojlanishi va o'z-o'zini takomillashtirish qonuniyatlari, shuningdek, kelajakdagi kasbiy faoliyatga ijodiy tayyorgarlikni shakllantirish jarayonlaridan iborat.

Tadqiqotning maqsadi. Bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligini akmeologik yondashuv asosida takomillashtirishning ilmiy-metodologik asoslarini aniqlash hamda ushbu jarayonni samarali tashkil etishga xizmat qiluvchi pedagogik

mexanizmlar va ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot metodologiyasi bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligini akmeologik yondashuv asosida takomillashtirishga oid zamonaviy ilmiy-nazariy qarashlar hamda pedagogik konsepsiyalarga tayanadi. Tadqiqotning metodologik asosini shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, kompetensiyaviy yondashuv, tizimli yondashuv, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv, akmeologik yondashuv, integrativ yondashuv va refleksiv pedagogika tamoyillari tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasbiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari kasbiy yetuklik, pedagogik mahorat, uzluksiz kasbiy rivojlanish va o'z-o'zini takomillashtirish konsepsiyalari asosida tahlil qilinadi.

Tadqiqot davomida pedagogika, psixologiya, akmeologiya, jismoniy tarbiya va sport nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar hamda ilg'or xorijiy tajribalar qiyosiy va tizimli tahlil qilinadi. Shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy-pedagogik tayyorgarligi holati diagnostika qilinib, akmeologik yondashuvni ta'lim jarayoniga tatbiq etishning pedagogik imkoniyatlari aniqlanadi.

Adabiyotlar sharhi. Pedagogik akmeologiyaning asoslari N.V.Kuzminaning va uning ilmiy maktabi vakillarining asarlarida o'z ifodasini topgan. A.A.Bodalev, A.A.Derkach, M.T.Gromkova, Ye.A.Klimov, N.N.Nikitina, L.M.Mitina va boshqa taniqli pedagogik psixologlarning chuqur, mazmunli tadqiqotlari o'qituvchilik mahoratining o'ziga xos xususiyatlarini, o'qituvchi mehnatining psixologiyasi va kasbiy rivojlanishini o'rganishga bag'ishlangan. Bu izlanishlar pedagogik mehnatni yaxlit va rivojlanuvchi voqelik sifatida tushunishga olib keldi.

Pedagogik akmeologiyaning fan sohasiga quyidagilar kiradi:

a) pedagogik faoliyatda yuksak cho'qqilarga erishish qonuniyatlari va mexanizmlari;

b) yuqori mahoratga ega o'qituvchining bosqichma-bosqich shakllanish jarayonlarini tadqiq etish;

v) professional o'qituvchi bo'lib yetishish yo'llari.

Shuningdek hozirgi paytda o'qituvchilarning akmeografik tavsiflari va akmeogrammalarining dastlabki namunalari ishlab chiqilgan bo'lib, ular amaliyotda tobora keng qo'llanilmoqda. Biroq, jismoniy tarbiya va sport mutaxassisini kasbiy tayyorlash tizimini takomillashtirishning ushbu bosqichida akmeologiya yetarli darajada rivojlanmagan. Holbuki, o'qituvchi va murabbiylarning kasbiy shakllanishini belgilovchi shart-sharoitlar hamda omillarni aniqlash, ushbu jarayonni maqsadli va samarali boshqarish imkoniyatini yaratadi.

Akmeologiyaning bugungi rivojlanish bosqichida uning asosiy tushunchalari "kasbiy mahorat" va "kompetentlik" hisoblanadi.

Faoliyatning professionalligi – bu mehnat subyekting sifati tavsifi bo'lib, u yuqori kasbiy malaka va kompetentlikni, samarali kasbiy ko'nikma va malakalarning xilma-xilligini, shu jumladan ijodiy yechimlarga asoslangan ko'nikmalarni, kasbiy vazifalarni hal etishning zamonaviy algoritmlari va usullarini o'zlashtirganligini aks ettiradi. Bu esa faoliyatni yuqori va barqaror samaradorlik bilan amalga oshirish imkonini beradi.

Shaxsning kasbiy mahorati mehnat subyekting sifati tavsifi sifatida qaraladi. Bu tavsif kasbiy jihatdan muhim yoki shaxsiy-ishbilarmonlik fazilatlarining yuqori darajasini, ijodkorlikni, intilishlarning mos darajasini, kasbiy rivojlanishga

yo'naltirilgan motivatsion sohani va qadriyat yo'nalishlarini aks ettiradi.

Akmeologiya kasbiy faoliyatning qiyosiy tadqiqotlarini olib boradi, faoliyat jarayonini cheksiz reproduktiv va ijodiy masalalarni yechish sifatida ko'rib chiqadi. Akmeologiya "faoliyat darajasi", "faoliyatning yuqori cho'qqilari", "shart-sharoitlar", "samarali faoliyatning omillari va rag'batlantiruvchi vositalari" kabi tushunchalarni ilmiy-nazariy jihatdan o'rganadi.

Akmeologik professionalizm nafaqat faoliyatning yuqori samaradorligida, balki o'quvchilarning shaxsini alohida o'quv fanlari (xususan, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sport faoliyati) vositasida rivojlantirishga qaratilgan insonparvarlik yo'nalishida ham namoyon bo'ladi. Bu jarayon o'qituvchining kasbiy mahoratining muhim jihati hisoblanadi.

Inson faoliyatining har qanday sohasidagi o'zgarish va yangilanishlar uning subyekti, yaratuvchisi va yaratuvchisining o'zgarishi va yangilanishidan boshlanishi kerak. Pedagogik faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan shaxsning shaxsiy xususiyatlari majmui pedagogning nazariy va amaliy tayyorgarligi birligini aks ettiruvchi "kasbiy kompetentlik" tushunchasi bilan belgilanadi. Inson faoliyatining har qanday sohasidagi o'zgarishlar va yangilanishlar, avvalo, ushbu faoliyatning subyekti, ijodkori va ijodkorining o'zgarishi hamda

yangilanishidan boshlanishi kerak. Bu esa pedagogik faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan shaxsiy xususiyatlar majmuasi "kasbiy kompetentlik" tushunchasi bilan belgilanadi. Bu tushuncha o'qituvchining nazariy va amaliy tayyorgarligining yaxlitligini aks ettiradi.

Shuningdek A.K.Markova kasbiy kompetentlikning bir necha turini ajratib ko'rsatadi. Ushbu turlarning mavjudligi insonning kasbiy faoliyatda yetuklikka erishganligini ifodalaydi:

— kasbiy kompetentlik - o'z kasbiy faoliyatini yetarlicha yuqori darajada egallash, o'zining keyingi kasbiy rivojlanishini loyihalashtirish qobiliyati;

— ijtimoiy kompetentlik - kasbiy faoliyatni birgalikda amalga oshirish, hamkorlik qilish qobiliyati, shuningdek, o'z mehnati natijalari uchun ijtimoiy javobgarlikni zimmasiga olish;

— shaxsiy kompetentlik - o'zini ifodalash va o'z-o'zini rivojlantirish usullarini egallash, kasbiy deformatsiyalarga qarshi turish vositalariga ega bo'lish qobiliyati;

— individual kompetentlik - kasb doirasida o'zini namoyon etish va individual xususiyatlarni rivojlantirish usullarini egallash, kasbiy va shaxsiy o'sishga tayyorgarlik, o'zini tashkil etish hamda o'z salohiyatini qayta tiklash qobiliyatidan iborat bo'lib, bu kasb doirasida shaxsning o'zini o'zi ro'yobga chiqarishi va rivojlantirishiga xizmat qiladi.

— o'qituvchining salomatlik bo'yicha kompetentligi.

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Pedagogik faoliyatda tor mutaxassislik kompetensiyasi bilan cheklanish mutlaqo mumkin emas. O'qituvchining kasbiy mahorati barcha kompetensiya turlarining uyg'unligida namoyon bo'ladi. Talabalarni pedagogik faoliyatga tayyorlashda buni yodda tutish lozim, chunki pedagogik kompetentlik ta'lim bilan bog'liq bo'lgan keng qamrovli pedagogik, psixologik, ijtimoiy, sog'lomlashtirish va boshqa masalalarni chuqur tushunishni talab etadi. Bu masalalarni har tomonlama anglab yetish va ularni amaliyotda qo'llay olish o'qituvchining asosiy vazifalaridan biridir.

Talabaning kasbiy o'zini o'zi rivojlantirishning harakatlantiruvchi kuchi va manbai o'zini o'zgartirish va takomillashtirishga bo'lgan ehtiyojdir. Bu ehtiyojni keltirib chiqaruvchi eng muhim obyektiv sabablar ta'lim muassasasi rahbarlari, murabbiylar, talabalar, sportchilar va ularning otionalari tomonidan qo'yiladigan asosli va oqilona talablardan iboratdir. Kasbiy faoliyatga bo'lgan motivatsiya esa cho'qqilarga erishishning subyektiv omili sifatida xizmat qiladi.

Shunday qilib, mutaxassisning kasbiy mahoratini shakllantirishda eng muhim bosqich - oliy ta'lim muassasasida tahsil olish davridir. Bu holatni inobatga olgan holda, Sibir davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining umumiy va ijtimoiy pedagogika kafedrasida o'quv jarayonini takomillashtirish bo'yicha keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlashda yangi yondashuvlarni ishlab chiqish yuzasidan ilmiy tadqiqotlar ham amalga oshirilmoqda.

O'qituvchining kasbiy mahoratini shakllantirishning asosiy jihatlaridan biri pedagogik faoliyatdagi kompetentlikdir. Talaba oliy ta'limda tahsil olayotgan paytida o'qituvchi mehnatining mohiyati, kasbiy deformatsiya va ehtimoli, o'qituvchi shaxsiga qo'yiladigan talablar hamda uning mehnat sharoitlarining o'ziga xos xususiyatlari haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi kerak. Aynan shu davrda kelajakda o'z ustida ishlash va takomillashishga poydevor bo'ladigan bilim va ko'nikmalar tizimi shakllanadi. Bu bosqichda keyingi o'z-o'zini takomillashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladigan bilim va malakalar tizimi to'planadi.

Oliy ta'lim muassasasida o'qish davrining eng murakkab vazifalaridan biri pedagogik mahoratni shakllantirishdir. Ayniqsa, pedagogik mahoratga ega bo'lish yosh mutaxassisga favqulodda vaziyatlarda va yangi ijtimoiy muhitda to'g'ri munosabat bildirish, ruhiy tushkunlikka tushmasdan qiyinchiliklarni yengib o'tish hamda faoliyat va muloqotning o'ziga xos uslubini yaratish imkonini beradi. Pedagogik mahorat o'qituvchi faoliyatining ichki mazmuni va tashqi ifodasini uyg'un birlikda namoyon etishga xizmat qiladi.

Pedagogik mahorat asoslarini o'zlashtirgan talaba ijtimoiy

sharoitlarga osonroq moslashadi, chunki pedagogik mahorat quyidagilarni o'z ichiga oladi:

— o'z xatti-harakatlarini boshqara olish qobiliyati (yuz ifodasi, tana harakatlari);

— o'zining hissiy holatini boshqara olish qobiliyati (dars yoki mashg'ulot paytida ijobiy muhitni yaratish, ortiqcha ruhiy zo'riqishni bartaraf etish);

— nutq mahoratini egallash (fonatsion nafas olish, ovoz qo'yish, talaffuz va nutq tezligini boshqarish).

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassisining yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishdagi mas'uliyati nafaqat kasbiy faoliyat asoslarini bilishni, balki pedagogik jarayonga alohida munosabatni ham talab qiladi. Bu munosabat o'qituvchining pozitsiyasida namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarning quvonchi va hissiy qoniqishi bilan ifodalanuvchi ijobiy his-tuyg'ular bilan uyg'unlashgan bo'lishi kerak. Biroq, jismoniy tarbiya va sportning bunday ijobiy ta'siri faqatgina ushbu soha mutaxassisining amaliy faoliyatida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni qo'llashi va shu orqali insonparvarlik pedagogik nuqtai nazarini ko'rsatishi sharoitida amalga oshishi mumkin.

Biz insonparvar pedagogik pozitsiyani pedagogik faoliyatning yaxlit tavsifi sifatida ko'rib chiqamiz. Pedagogik pozitsiyaning mohiyati uch tarkibiy qismning birligi bilan

belgilanadi: axloqiy qadriyatlarni qabul qilishga asoslangan zo'ravonliksizlik; subyektivlik va shaxsiy munosabat. Shakllangan insonparvar pozitsiyaning eng yuqori namoyon bo'lishi axloqiy qadriyatlarni subyektiv ravishda amalga oshirishga asoslangan shaxsiy munosabatga barqaror yo'nalganlikdir.

Axloqiy qadriyatlarni amalga oshirish sifati turli darajalarga ega bo'lib, bu darajalar kognitiv va affektiv tarkibiy qismlarning ifodalanishi bilan tavsiflanadi. Intuitiv daraja uchun axloqiy-kognitiv tarkibiy qismning juda past rivojlanganlik darajasi va axloqiylikni amalga oshirishga ongli intilishning yo'qligi xosdir. Me'yoriy daraja axloqiy-kognitiv tarkibiy qismning o'rta yoki yuqori darajada shakllanganligi bilan tavsiflanadi, biroq subyektga axloqiy me'yorlarni amalga oshirishga nisbatan umuman salbiy yoki shartli-ijobiy hissiy munosabat xos bo'ladi. Ma'noviy daraja esa kognitiv tarkibiy qismning yuqori darajada shakllanganligi va axloqiy faoliyatning chuqur hissiy kechinmalari bilan tavsiflanadi.

Insonparvar pedagogik pozitsiyani shakllantirishning kompleks metodikasi axloqiy-kognitiv va subyektiv sohalarni faollashtirishga asoslanadi va bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi: diagnostik, tashkiliy, protsessual va natijaviy. Tashxis bosqichida subyektiv va axloqiy-kognitiv sohalarning namoyon bo'lishi faollashadi. Tashxis bosqichining faollashtiruvchi vazifasi butun pedagogik jarayonni ishga tushirish

vazifasini bajaradi. Ikkinchi bosqichning mazmuni axloqiy-predmetli kontekstda fikrlash faoliyatini va kommunikativ muhitni tashkil etishdan iborat. Jarayon bosqichi ma'ruza va seminar mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi. Ushbu bosqichning mohiyati va o'ziga xosligi kognitiv-kommunikativ trening elementlari bilan ta'lim vaziyatlari turkumini amalga oshirishdir. Metodikani amalga oshirishning asosiy sharti talabalarning e'tiborini kasbiy faoliyat xususiyatlariga, murabbiy, jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi mehnatining axloqiy mazmuniga qaratadigan fikrlash faoliyatini predmetli muhitga singdirishdir. Metodika ikki yo'nalishda tashkil etilgan: birinchi yo'nalish axloqiy asoslarni majburiy ravishda o'z ichiga olgan ta'lim texnologiyasining kichik loyihasini ishlab chiqishda talabaning mustaqil fikrlashini, ikkinchi yo'nalish esa talabalarning fikr almashuvini, guruhli mulohazalarni va subyektlarning fikrlash faoliyati natijalarini dialogli rejimda predmetli mazmun bo'yicha taqdim etishni nazarda tutadi.

Taklif etilayotgan kompleks metodikaning kasbiy tayyorgarlik jarayoniga kiritilishi gumanistik pedagogik pozitsiya tarkibiy qismlarining shakllanganlik ko'rsatkichlarini sifat jihatdan yaxshilash imkonini berdi. Mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida talabalarga o'zlarining subyektiv-axloqiy salohiyatini namoyon etishga

imkon beruvchi zo'ravonliksiz muhitni yaratadigan maxsus pedagogik usullarni qo'llash zarur. Bularga quyidagilar kiradi: hamkorlikdagi faoliyat bilan bog'liq yordam va qo'llab-quvvatlash; ko'maklashish tarzida tushuniladigan maslahat; axloqiy qadriyatlarga e'tibor qaratishga undash; aqliy hamkorlik; shaxs tomonidan qabul qilingan axloqiy intilishlar sohasida "mashq" qilish; shaxs tomonidan ongli ravishda qabul qilingan axloqiy mayllarga mos keladigan yangi maqsadlarni taklif etish. Erkin va tabiiy o'zaro munosabatdagi aqliy muloqot orqali axloqiy qadriyatlarni anglash va ularni kasbiy-pedagogik faoliyatda qo'llash imkoniyatlarini tushunish mumkin. Talabalar shaxsiyatini bostirishga qaratilgan pedagogik usullardan qochish lozim: qat'iy belgilangan talablar, hissiy tazyiq va tahdidlar, buyruq berish, hukm chiqarish, jarima sanksiyalarini o'rnatish, majburlash kabilardan saqlanish kerak. Talabalar shaxsini bostirish bilan bog'liq pedagogik usullardan: qat'iy belgilangan talablar, hissiy shantaj va tahdidlar, buyruq berish, hukm qilish, jarima choralari belgilash, majburlash kabilardan yiroq bo'lish kerak.

Oliy ta'limning an'anaviy tizimida nutqiy tayyorgarlik unsurlari mavjud bo'lsa-da, ular maqsadli ravishda e'tiborga olinmaydi. Bundan tashqari, ta'lim jarayonidan jonli nutq tobora ko'proq olib tashlanmoqda, uning o'rnini yozma matn va testlar egallamoqda.

I.I.Ridanova va O.M.Kazarseva o'qituvchining kasbiy nutqiy xatti-harakatini nutqiy harakatlar tizimi sifatida ko'rib chiqadilar. Bu tizim tarkibiga subyekt, obyekt, maqsad, mazmun hamda qo'llaniladigan og'zaki va og'zaki bo'lmagan vositalar kiradi. Shuningdek, ular buni nutqiy muloqotning namoyon bo'lish shakli sifatida ham tahlil qiladilar. Bu shakl nafaqat mavzuga oid ma'lumot berishni, balki o'quvchilar bilan o'zaro munosabatlarni tartibga solishni ta'minlaydigan hissiy ma'lumotlarni ham o'z ichiga oladi. Biroq, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy-nutqiy tayyorlashning uslubiy jihat hali ishlab chiqilmagan. Bu jihat kasbiy-nutqiy xatti-harakat turli tomonlarini birlashtirishi lozim edi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy-nutqiy tayyorgarligining ahamiyatini O.B.Zavyalova, A.I.Chuchalina, G.V.Petrova, V.Ye.Gordiyenko va boshqalar o'z ishlarida ta'kidlashgan. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyatida (boshqa o'quv fanlari o'qituvchilaridan farqli o'laroq) nutqiy xatti-harakatning og'zaki va og'zaki bo'lmagan vositalari o'rtasidagi nisbat boshqacha. Bu o'quv-mashg'ulot faoliyatining og'zaki tushuntirishga ajratilgan vaqtning chegaralanganligi, so'zning nutq-harakat muvofiqlashtirishi bilan bog'liqligi, o'quv-mashg'ulot xonalarining akustik xususiyatlari kabi o'ziga xosliklari bilan bog'liq. Ushbu xususiyatlar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassisning maxsus

kasbiy-nutqiy tayyorgarligini talab etadi.

Bizning yo'nalishimizning tadqiqot mavzusi "pedagogik nutqiy xulq-atvor grammatikasi" bo'lib, u nutqiy xulq-atvorning birliklari, shakllari, qonunlari, qonuniyatlari va qoidalari majmuasidan iborat. Bu grammatika, avvalo, muloqot maqsadlariga erishish uchun og'zaki va og'zaki bo'lmagan vositalardan foydalanish mahorati bilan bog'liq.

Talabalarning kasbiy nutqiy xulq-atvor ko'nikmalarining shakllanganlik darajasini aniqlash uchun quyidagi mezonlar belgilandi: verbal vositalardan (nutqning kommunikativ sifatleri), akustik vositalardan (ovoz sifatleri va talaffuz), kinetik vositalardan (imo-ishoralar, yuz ifodasi, tana harakatlari) hamda proksemik vositalardan foydalanish ko'nikmalarining shakllanganligi.

Proksemika - bu shaxslararo muloqotni faqat og'zaki bo'lmagan darajada o'rganish bilan shug'ullanadigan fandır.

Talabalarda kasbiy nutqiy xulq-atvor ko'nikmalarining shakllanganligi ta'kidlovchi tajriba ma'lumotlari yetarli darajada past darajada ekanligini ko'rsatdi, bu esa kasbiy nutqiy xulq-atvor ko'nikma va malakalarini maxsus o'rgatish zarurligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurti talabalarining kasbiy-nutqiy xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyati haqidagi farazni tekshirish maqsadida tegishli uslubiyat ishlab chiqildi va uni joriy etish hamda samaradorligini

aniqlash bo'yicha pedagogik tajriba o'tkazildi.

Talabalarning kasbiy-nutqiy xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirishning taklif etilayotgan metodikasi jismoniy tarbiya o'qituvchisining nutqiy xulq-atvori grammatikasi asosida ishlab chiqilgan. Ushbu uslub o'quv-mashg'ulot jarayonida muayyan turdagi nutqiy harakatlarni amalga oshirish uchun zarur va yetarli shart-sharoitlar majmuasini aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, bu shart-sharoitlardan bayonotlarni mazkur turdagi nutqiy harakatlarga aylantiradigan og'zaki va og'zaki bo'lmagan vositalardan foydalanish qoidalari to'plamini ajratib olishga yordam beradi.

Biz tomonimizdan tuzilgan individual kasbiy-nutqiy proffillar asosida kasbiy faoliyatda nutqiy xulq-atvorning verbal, akustik, kinetik va proksimik vositalaridan foydalanish ko'nikma va malakalarini rivojlantirish va korreksiyalashning individual dasturi belgilandi. Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurti talabalarini kasbiy-pedagogik tayyorlash jarayoniga taklif etilayotgan uslubiyatni kiritish o'quv-mashg'ulot faoliyatining real vaziyatlarida nutqiy xatti-harakatning verbal, akustik, kinetik va proksimik vositalaridan foydalanish ko'nikma va malakalari ko'rsatkichlarini sifat va miqdor jihatdan sezilarli darajada yaxshilashga imkon beradi.

Muhokama. Shunday qilib, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy-nutqiy xulq-

atvor ko'nikmalarini shakllantirishda o'quv-mashg'ulot faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari va u amalga oshiriladigan shart-sharoitlarni hisobga olish zarur. Ushbu xususiyatlar nutqiy vaziyatlarni, jismoniy tarbiya faoliyatining nutqiy harakatlari turlarini, qo'llaniladigan nutqiy xulq-atvor vositalarining nisbatini tavsiflash imkoniyatini taqozo etadi.

Kasbiy nutqiy xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirish metodikasining yuqori samaradorligiga erishish uchun talabaning o'zi nutqiy xulq-atvorning verbal va noverbal vositalaridan foydalanish ko'nikma va malakalarini shakllantirishga subyektiv yondashish shartini hisobga olish zarur. Mazkur shart talabaga oliy ta'lim muassasasida egallagan bilim va ko'nikmalarini pedagogik amaliyotda, so'ngra kasbiy faoliyatda samarali amalga oshirish imkonini beradi.

Agar sanab o'tilgan komponentlarning har biri boshqa komponentlar bilan aloqasiz holda mustaqil tashkil etuvchi sifatida ko'rib chiqilsa, ularning birgalikdagi o'zaro ta'sir samarasi e'tibordan chetda qoladi. Ushbu tadqiqotlar pedagogik faoliyatning alohida jihatlarini "qismlar va statik" tarzda ko'rib chiqishdan mutaxassisning "ko'p yo'nalishli" ligini maqsadli kompleks shakllantirishga o'tishni tayyorladi. Bunday yondashuv erta "pedagogik inqirozlar", "pedagogik holsizlanish", o'qituvchining kasbiy turg'unligi kabi salbiy holatlarni bartaraf etish (va oldini olish) zarur bo'lgan maktab amaliyotida ham talab etiladi.

Zamonaviy bosqichda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash jarayoni alohida muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu yo'nalishdagi mutaxassislarning shaxsning nafaqat aqliy va jismoniy, balki ma'naviy rivojlanishi uchun ham javobgar hisoblanadi (A.A. Dergach).

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining o'ziga xosligi shundaki, u o'quvchilarni o'qitish va tarbiyalash jarayonida nafaqat ta'limiy, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi, balki sog'lomlashtirish vazifasini ham bajaradi. Bu masalalarni yechishda ulardan birining boshqalari hisobiga ustun bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ba'zan sportga yo'naltirilgan o'qituvchilar asosiy e'tiborni o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga qaratadilar, tarbiyaviy va umumiy ta'lim tomonlarini unutadilar. Yana bir keskinlik - jismoniy tarbiyaning ta'lim tomoniga og'ishi ham kuzatiladi. Bu holda boshqa ikki tomon - tarbiyaviy va sog'lomlashtirish tomoni aziyat chekadi. Bularning barchasi jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarning tayyorlash bo'yicha maqsadli va ko'p qirrali ishlarni amalga oshirish zarurligini ko'rsatadi.

N.V.Kuzmina, A.A.Rean, M.T.Gromkova va boshqalar ta'kidlaganidek, kasbiy tayyorgarlik murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, uning asosini pedagogik yo'nalganlik tashkil etadi. Pedagogik yo'nalganlik o'qituvchi shaxsiyatining eng muhim xususiyatlaridan biri hisoblanib, o'qituvchining kasbiy rivojlanishi va o'z-

o'zini takomillashtirishi obyekti sanaladi.

Bizning fikrimizcha, pedagogik yo'nalganlik shaxsning o'qituvchi bo'lishga, bo'lishga va bo'lib qolishga intilishi bo'lib, unga o'z faoliyatidagi to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi. Pedagogik yo'nalganlik o'qituvchining butun kasbiy hayotida va alohida pedagogik vaziyatlarda namoyon bo'ladi, uning idrokini va xulq-atvor mantiqini, o'qituvchining butun qiyofasini belgilaydi. Ye.N.Rogov ta'kidlaganidek, pedagogik yo'nalganlikning shakllanganlik darajasi uning rivojlanish darajasi va deformatsiyaning namoyon bo'lishida ifodalanishi mumkin. Deformatsiyalarning mavjudligi o'z faniga va o'z ishiga qiziqishning yo'qligi, ijtimoiy mas'uliyatning yo'qligi, o'qitishning elementar qoidalarini buzish, o'z faoliyatining gumanistik ma'nosini tushunmaslik va yetarlicha baholamaslik bilan namoyon bo'ladi.

Xulosa qilib shuni takidlash lozimki talabalarning kasbiy-pedagogik yo'nalishini o'rganish jarayonida jismoniy tarbiya va sport oliy o'quv yurti talabalarida tashkilotchilik va muloqot faoliyatiga yo'nalganlikning yuqori darajasi muhim hisoblanadi. Bo'lajak jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi va murabbiy faoliyatidagi ishi aynan shu yo'nalishdagi keng qamrovli ko'nikmalarni talab etadi. Biroq, fan va intellekt kabi yo'nalishlarda rivojlanish xususiyati bir oz past darajaga ega bo'lib, bu esa fan mazmuniga bo'lgan qiziqishni oshirish va talabalarning

ijodiy salohiyatini oshirish va
rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Кузьмина Н.В. Основы общей и прикладной акмеологии: Учеб. пос. М., 1995.
2. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М, 1998. — 168 с.
3. Акмеология: Учеб. пос. / А. Деркач, В. Зазыкин. — СПб.: Питер, 2003. — 256 с.
4. Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности: Учеб. пос. для вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. — 415 с.
5. Климов Е.А. Становление профессионала. — М.: Воронеж: МПСИ, 1996.
6. Никитина Н.Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пос. для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2002. — 288 с.
7. Митина Л.М. Интеллектуальная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция: Учеб. пос. / Л.М. Митина, Н.С. Ефимова. — М.: Флинта, 2003. — 142 с.
8. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Знание, 1996.
9. Рыданова И.И. Основы педагогики общения. Минск, 1998. — 319 с.
10. Казарцева О.М. Культура речевого общения: теория и практика обучения: Учеб. пос. — М.: Флинта, Наука, 1999. — 496 с.
11. 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.
12. Чучалина А.И. Формирование профессиональной речи у студентов отделений «Физическая культура» педагогического колледжа: Автореф. канд. дис. Омск, 2001. — 24 с.
13. Петрова Г.В. Развитие коммуникативного потенциала студентов физкультурных вузов средствами педагогических дисциплин: Автореф. канд. дис. СПб., 2003. — 26 с.
14. Ibraximov, S. (2025). AKMEOLOGIK YONDASHUV ASOSIDA SPORTCHILARNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI BILAN ZIDDIYATLI VAZIYATLARDAGI XULQ-ATVOR STRATEGIYALARI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIGI. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари

Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(2), 543-547.

14. 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.

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

15. Ибрахимов, С. У. (2022). ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ СТРАТЕГИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ К РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ ГРУППЫ НА ОСНОВЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА.

Kenjayeva Xilola Azizxodjayevna*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası p.f.b.f.d(PhD), o‘qituvchisi**ORCID: 0009-0009-3174-951X**Email: xilolaazixodjayevna@gmail.com*

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA “SKUTER BALANS” TEKNOLOGIYASINI QO'LLASH ORQALI BOLALARDA MUVOZANAT SAQLASH VA KOORDINATSION QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida “Skuter balans” texnologiyasini qo'llash orqali bolalarda muvozanat saqlash va koordinatsion qobiliyatni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda skuter balans vositasidan foydalanishning maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligi, vestibulyar apparati faoliyati, fazoviy mo'ljal olish, muvozanatni boshqarish hamda umumiy motorik rivojlanishiga ta'siri o'rganildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, jismoniy rivojlanish testlari va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, “Skuter balans” texnologiyasi asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarning statik va dinamik muvozanatini, koordinatsion harakatlarini, chaqqonligini, harakatlarni boshqarish aniqligini hamda jismoniy mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada rivojlantiradi. Shuningdek, mazkur texnologiyani maktabgacha ta'limning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga integratsiya qilish bolalarning sog'lom jismoniy rivojlanishini ta'minlash, harakat kompetensiyalarini shakllantirish va sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida zamonaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, maktabgacha yoshdagi bolalar, Skuter balans texnologiyasi, muvozanat saqlash, koordinatsion qobiliyat, vestibulyar apparat, statik muvozanat, dinamik muvozanat, harakat koordinatsiyasi, motorik rivojlanish, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, innovatsion pedagogik texnologiyalar, jismoniy rivojlanish, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, fazoviy mo'ljal olish, chaqqonlik, harakat kompetensiyasi.

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ «SCOOTER BALANCE» В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Аннотация. В данной статье освещаются научно-методические основы развития у детей способностей к сохранению равновесия и координации путем применения технологии "Scooter balance" в дошкольных образовательных организациях. В исследовании изучено влияние использования средства балансирования скутера на двигательную активность, деятельность вестибулярного аппарата, пространственную ориентацию, управление равновесием и общее моторное развитие детей дошкольного возраста. В процессе исследования использовались методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, тестов физического развития и математико-статистического анализа. Результаты показали, что занятия, организованные на основе технологии "Scooter balance," значительно развивают у детей статическое и динамическое равновесие, координационные движения, ловкость, точность управления движениями и интерес к физическим упражнениям. Также научно обосновано, что интеграция данной технологии в занятия по физическому воспитанию дошкольного образования является эффективным педагогическим средством обеспечения здорового физического развития детей, формирования двигательных компетенций и развития положительного отношения к здоровому образу жизни. Разработанные методические рекомендации служат совершенствованию современных занятий по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях.

Ключевые слова: дошкольное образование, дети дошкольного возраста, технология баланса скутера, сохранение равновесия, координационные способности, вестибулярный аппарат, статическое равновесие, динамическое равновесие, координация движений, моторное развитие, физическое воспитание, двигательная активность, инновационные педагогические технологии, физическое развитие, оздоровительные занятия, пространственная ориентация, ловкость, двигательная компетенция.

DEVELOPING BALANCE AND COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN THROUGH THE APPLICATION OF "SCOOTER BALANCE" TECHNOLOGY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. This article highlights the scientific and methodological foundations for developing balance and coordination skills in children through the use of "Scooter Balance" technology in preschool educational organizations. The study examined the impact of using the scooter balance tool on the motor activity, vestibular apparatus function, spatial orientation, balance management, and general motor development of preschool children. The research process utilized methods of scientific literature analysis, pedagogical observation, pedagogical experimentation, physical

development tests, and mathematical-statistical analysis. The results showed that activities organized based on the "Scooter Balance" technology significantly develop children's static and dynamic balance, coordination movements, agility, movement control accuracy, and interest in physical exercise. Additionally, the integration of this technology into preschool physical education classes has been scientifically substantiated as an effective pedagogical tool for ensuring the healthy physical development of children, forming motor competencies, and developing a positive attitude toward a healthy lifestyle. The developed methodological recommendations serve to improve modern physical education classes in preschool educational organizations.

Key words: preschool education, preschool children, Scooter balance technology, balance maintenance, coordination ability, vestibular apparatus, static balance, dynamic balance, motor coordination, motor development, physical education, motor activity, innovative pedagogical technologies, physical development, health-improving activities, spatial orientation, agility, motor competence.

Kirish. Respublikamizda maktabgacha ta'lim tizimini takomillashtirish, bolalarning qiziqishi, iqtidori, ruhiy va jismoniy xususiyatlari rivojlantirish bo'yicha keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. "...bolalarni har tomonlama intellektual, ma'naviy-estetik va jismoniy rivojlantiruvchi zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini ta'lim-tarbiya jarayoniga joriy etish, ularning maktabga tayyorgarlik darajasini tubdan oshirish" kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Maktabgacha ta'lim boshqaruv tizimini modernizatsiya qilish alohida ehtiyojga ega bo'lgan bolalar uchun mo'ljallangan ta'lim faoliyati, ota-onalar bilan hamkorlik, maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda kompetensiyaviy yondashuvlar asosida ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashkillashtirishga qaratilgan chora-

tadbirlar ham yetarli emasligini ko'rsatmoqda. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy harakat faolligini oshirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tarbiya vositalarini hamda maktabgacha ta'lim tizimiga har tomonlama yetuk va sog'lom avlodlarni yetkazib berish soha mutaxassislari oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Bolalarning qiziqarli mashg'ulotlaridan biri bu chayqalib harakatlarni bajarishni inobatga olsak, ular uchun skuter-balansdan foydalanish, qiziqarli va yoqimli mashg'ulotga aylanadi. Ushbu g'oyalar to'plami har qanday yoshdagi va qobiliyatli bolalar uchun mos keladi. Ularni sozlash oson va rivojlanishda kechikishlari mavjud va muammolari bo'lgan bolalar uchun juda foydali bo'lishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faolligini, chaqqonlik va koordinatsiyasini oshirish uchun ishlab chiqilgan “Skuter-balans” texnologiyalarining amaliyotda qo'llash samaradorligini tadqiqotda asoslash;

Skuter balans texnol

Tadqiqot metodologiyasi.

Bir qarashda, skuter balans skeytbordga juda o'xshaydi, chunki u yog'ochdan yasalgan bo'lib, pastki qismida 4 ta g'ildirak va muvozanat saqlash uchun

yarim doira shaklda taxta birlashtirilgan. Tashqi ko'rinishdagi yagona haqiqiy farq shundaki, skeytbordlar odatda to'rtburchaklar shaklida bo'ladi, skuter taxtalari esa oval shaklda va taxta ustiga “labirint” shakli tushirilgan. Ushbu skuter taxtalari bolalarning o'tirishi va chalqancha yotishi uchun yanada qulay, bolalarni vestibulyar apparati va muvozanat saqlashi hamda harakat aniqligini rivojlantirishga yordam beradigan mukammal vosita hisoblanadi.



1-rasm. “Skuter balans” texnologiyasining ko'rinishi.

“Skuter-balans”da bajariladigan harakatli uyinlar majmuasi

1.Qutqaruvchilar

Vazifa:

Bolalarda maydamatorika, yirik matorikani, kuch, muvozanat saqlash qarshilikni yengish hamda do'stga yordam berish tuyg'ularini shakllantirish.

Kerakli jihozlar:

Skuter-balans, arqon, qisqich, 10-15 santimetrli yumshoq o'yinchoqlar

Ko'rsatma:

5 metrli balandligi 60 smli vertikal qilib osilgan arqonda turli o'yinchoqlar har 50 santimetrda qisqichlar bilan ilinib turadi. Bolalar skuter- doskasiga chalqancha yotgan holda arqonda tirmashib tortilib borib o'yinchoqlarni olib, qorin sohasiga yig'adilar. Harakatni barcha

o'yinchoqlarni yig'ib bo'lgunlariga ya'ni “qutqargunlariga” qadar davom ettiradilar.

Qoida:

Oyoqlarini yerga tekkizmaslik, o'yinchoqlarni yerga tushirib yubormaslik lozim

O'yin davomiyligi:

5-6 daqiqa

2.Tayanib yurish

Vazifa:

bolalarda yirik matorika, harakat aniqligini, muvozanat saqlash va qo'l mushak kuchini rivojlantirish

Kerakli jihozlar:

skuter taxtasi, gimnastika tayoqchasi

Ko'rsatma:

tarbiyalanuvchilar skuter taxtasida tizzalarga tayanib

o'tirgan holda qo'llarida gimnastika tayoqchasiga tayanib belgilangan chiziqlar bo'ylab harakatlanadilar.

Qoida: skuter taxtasida muvozanat saqlab tizzalarga tayanib o'tirish. Faqat qo'llardagi gimnastika tayoqchasiga tayanib harakatlanish

O'yin davomiyligi: 3-5 daqiqa

3. Baliq ovi

Vazifa: Bolalarda maydamatorika, yirik matorikani muvozanat saqlash, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash

Kerakli jihozlar: skuter-balans taxtasi, qarmoq, baliqchalar

Ko'rsatma: tarbiyalanuvchilar skuter-balans taxtasini g'ildiraklarini yuqoriga ko'tarib muvozanat saqlash holatiga qo'yiladi, "qo'llarida qarmoq yerdagi baliqlarni ilib olishga" harakat qiladilar.

Qoida: baliqlarni muvozanat saqlagan holda tutish, muvozanat yoqotgan bola joyini almashadi

O'yin davomiyligi: 3-5 daqiqa

4. Muvozanat saqlash

Vazifa: Bolalarda diqqat hamda sensomatorikani rivojlantirish

Kerakli jihozlar: skuter-balans taxtasi, diometri 2-3 santimetrli to'pchalar

Ko'rsatma: To'pchani labirintdan chiqarib yubormaslikka harakat qilish.

Qoida: To'p labirintdan chiqib ketsa gal o'tkaziladi

O'yin davomiyligi: 2-3 marta takrorlash

5. Depsinish

Vazifa: Portlovchi kuchni rivojlantirish

Kerakli jihozlar: skuter taxtasi

Ko'rsatma: Devorga qo'llar bilan tayanib turib bor kuchi bilan itarilish. Huddi shunig o'zi juft oyoqda depsinish

Qoida: depsinish yo'lagi bo'sh, ravon bo'lishi lozim

O'yin davomiyligi: 3 marta bajariladi

6. Estafeta

Vazifa: Bolalarda chaqqonlik, harakat aniqligi sensomatorikani rivojlantirish

Kerakli jihozlar: skuter-balans taxtasi, fishkalar, savatchalar, o'yinchoqlar

Ko'rsatma: Tarbiyalanuvchilar teng 2 guruhga bo'linadilar. Chalqancha yotgan holda qo'llarga tayanib, oyoqlar yordamida yo'nalishni to'g'rilab har 1 metrga qo'yilgan fishkalardan aylanib o'tib borib savatchadagi yumshoq o'yinchoqni olib qaytadilar. Barcha guruhlardagi o'yinchoqlar hisoblanadi va qaysi guruhda o'yinchoqlar soni ko'p bo'lsa o'sha jamoa g'olib bo'ladi

Qoida: To'siqlarni to'liq aylanish, havfsizlik qoidalariga rioya qilish kerak.

O'yin davomiyligi: 5-6 daqiqa

Muhokama: Shunday mashqlar ham borki, buning uchun maxsus moslamalar talab etilmaydi, lekin davolovchi samarasi nihoyatda

kattadir. Bunday mashqlarni ota-onalar uy sharoitida ham qilishlari mumkin. Bularga quyidagilar kiradi:

1-jadval

Maktabchaga yoshdagi bolalarning salomatligini mustahkamlovchi uy sharoitida bajariladigan mashqlar majmuasi

Mazmuni	Temp	Me'yor	Uslubiy ko'rsatma
O'tirgan holatda tovonlarni birma bir ko'tarib tushirish;	O'rtacha	2 daqiqa	Imkon qadar
Huddi shuning o'zi tik turgan holatda bajariladi;	O'rtacha	2 daqiqa	Gavdani tik tutib qo'llar belda
"Arg'umchoq": bola tik turgan holatda, avval oyoqlarining uchlariga, so'ng tovonlarida turadi.	Sekin	2 daqiqa	Tizzalarni bukmasdan bajarish
Oyoqlarning uchlarida 1-2 daqiqa yurish;	O'rtacha	1-2 daqiqa	Ohirgi nuqtagacha ko'tarilish
Qo'llar oldinda chang'i uchgandek harakatlanish.	O'rtacha	2-3 daqiqa	Oyoq, qo'llar harakatini moslashtirish;
Oyoq ustiga kichkina o'yinchoq qo'yib tovonda 1-2 daqiqa davomida harakatlantirish;	Sekin	1-3 daqiqa	O'yinchoqni tushirib yubormaslikka harakat qilish
O'ng oyoqda, chap oyoqda hamda juft oyoqda sakrash	O'rtacha	10 martadan	Yengil sakrash
Turli buyumlarni oyoq barmoqlari bilan ko'tarish, yoki sochiqchani oyoq barmoqlari bilan yig'ishtirish;	Sekin	2-4 daqiqa	tovonni yerdan uzmasdan yig'ishtirish;

Mashqlarning barchasini bir mashg'ulotda bajarish mumkin emas. Mashq qilishni avval ikki-uchta topshiriqdan boshlang, 7-10 kun o'tgandan so'ng bola mashqlarni yaxshi o'zlashtirgandan so'ng birma

bir mashqlarni qo'shib boravering. 3-4 daqiqadan so'ng bolaga dam olishiga vaqt bering. Mashg'ulotning umumiy vaqti 12-15 daqiqani tashkil etishi maqsadga muvofiq.

Tadqiqot tahlili va natijalar

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilaridan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlash uchun 4 turdagi test me'yorlari tanlandi.

1) Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.), 2) 3x10 m. masofaga maksimon yugurish (s.), 3) 10 m. masofaga yugurish vaqti (s.), 4) massasi 150 gp.

Bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi (m.). Pedagogik tajriba boshida nazorat (NG, n=63) va tajriba (TG, n=63) guruhlarini sinaluvchi-bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini o'zaro solishtirish (JT 3.4-jadval) natijasida quyidagi natijalar olindi (2-iloraga qarang).

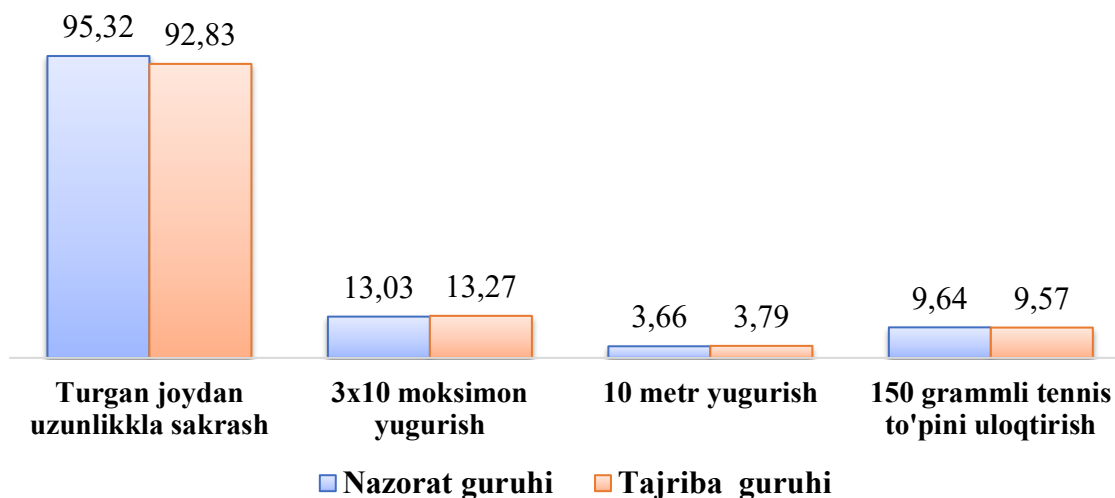
2-jadval

Pedagogik tadqiqot boshida nazorat (NG, n=63) va tajriba (TG, n=63) guruhlarini sinaluvchi-bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalarini o'zaro solishtirish

Sinov testlari t.r.	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
1	95,32	19,94	20,92	92,83	19,92	21,46	0,70	>0,05
2	13,03	2,66	17,70	13,27	2,74	17,94	0,50	>0,05
3	3,66	0,67	18,31	3,79	0,71	18,73	1,07	>0,05
4	9,64	2,24	23,24	9,57	2,26	23,62	0,18	>0,05

Izoh: qulaylik uchun 3.4-, 4.5-, 4.6-, 4.7- jadvallarda hamda 3.4-, 4.5-, 4.6-, 4.7- diagrammalarda testlar quyidagicha belgilangan: 1- Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.), 2-3x10

m. masofaga maksimon yugurish (s.), 3-10 m. masofaga yugurish vaqti (s.), 4- massasi 150 g. Bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi (m.).

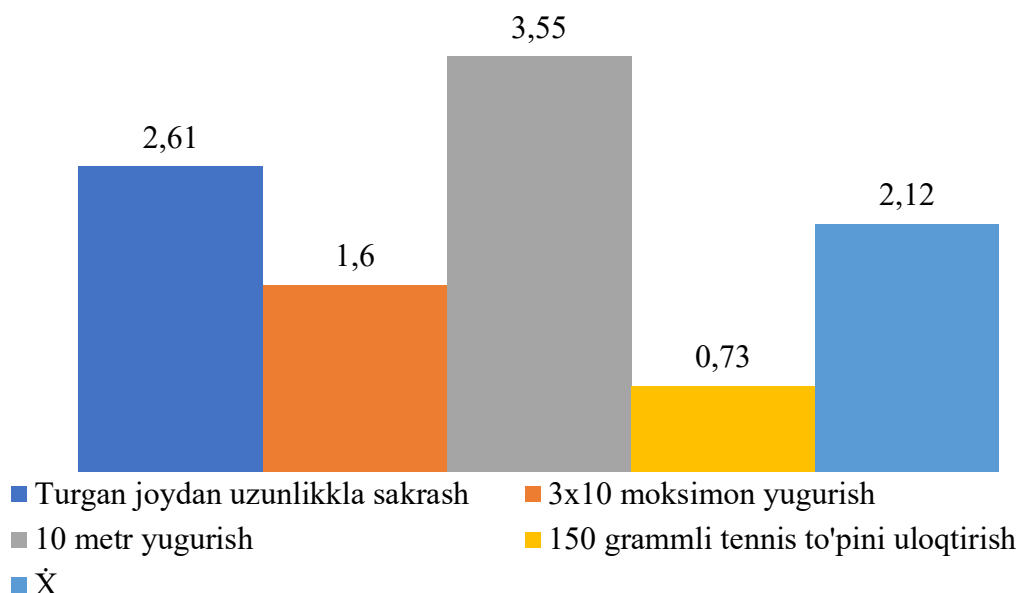


1-diagramma. Pedagogik tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarining sinaluvchilari funksional ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini solishtirish

Bolalardan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dastlabki olingan natijalari: tajriba guruhida o'rtacha o'sish turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.) 92,83%, 3x10 m. masofaga maksimon yugurish (s.), 13,27%, 10 m. masofaga yugurish vaqti (s.), 3,79% , massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi (m.) 9,57 %.

Nazorat guruhi bo'yicha turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.) 95,32% , 3x10 m. masofaga maksimon yugurish (s.), 13,03%, 10 m. masofaga yugurish vaqti (s.), 3,66% , massasi 150 g. Bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi (m.) 9,64 % , natijalar qayd etildi. Dastlabki olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki tajriba va nazorat guruhida Turgan joydan uzunlikka

sakrash bo'yicha o'sish ko'rsatkichlari 0,4%, 3x10 m. masofaga maksimon yugurish bo'yicha esa 0,5%, 10 m. masofaga yugurish bo'yicha 0,2 % , 4-massasi 150 g. Bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi bo'yicha 0,8 % ga farq qilinishi qayd qilindi. Bundan ko'rinib turibdiki nazorat va tajriba guruhlaridan olingan dastlabki natijalar deyarli farq qilmaydi. Turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha nazorat guruhida ko'rsatkich 2,51% yuqori ekanligi qayd qilindi. Turgan joydan uzunlikka sakrashda nisbiy farq 2,61%, 3x10 maksimon yugurishda nisbiy farq 1,60%, 10 m yugurishda nisbiy farq 3,55%, Tennis to'pini uloqtirishda nisbiy farq 0,73ni, O'rtacha nisbiy farq 2,12%ni tashkil qildi.



2-diagramma. Pedagogik tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchi-bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari (foizlarda)

Bolalardan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tajriba boshida dastlabki olingan natijalarining statistik xarakteristikalarini quyidagicha bo'ldi: 1-test - turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha tajriba guruhida $92,83 \pm 19,92$ sm.ni (21,46 %), 3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqti bo'yicha $13,27 \pm 2,74$ s.ni (17,94 %), 10 m. masofaga yugurish vaqti bo'yicha $3,79 \pm 0,71$ s.ni (18,73 %), massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi bo'yicha $9,57 \pm 2,26$ m.ni (23,62 %) tashkil etdi.

Nazorat guruhida tajriba boshida 1-test - turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha $95,32 \pm 19,94$ sm.ga (20,92 %), 3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqti bo'yicha $13,03 \pm 2,66$ s.ga (17,70 %), 10 m. masofaga yugurish vaqti bo'yicha $3,66 \pm 0,67$ s.ga (18,73 %), massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasi bo'yicha $9,64 \pm 2,24$ m.ga (23,24 %) teng ekanligi aniqlandi.

Shu bilan birga, tajriba boshida tajriba guruhida Turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha olingan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymati nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichga nisbatan nisbiy farqi 2,61 %ni, 3x10 m. masofaga mokisimon yugurish vaqtida mazkur ko'rsatkich 1,60 %ni, 10 m. masofaga yugurish vaqtida 3,55 foizni va massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasida 0,73 foizni tashkil qildi. O'rganilgan to'rtta test bo'yicha bunday nisbiy farqlarning o'rtacha arifmetik qiymati 2,12 %ni tashkil etdi.

Bundan ko'rinib turibdi-ki, nazorat va tajriba guruhlarida olingan dastlabki natijalar sezilarli farq qilmaydi (3.4-diagrammaga qarang). Ushbu fakti tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarining o'rganilgan to'rtta test natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqlarini t-Styudent taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash yordamida baholash natijalari yana bir marta tasdiqlab turibdi. Chunonchi, o'rganilgan testlar bo'yicha t ning eng katta qiymati 10 m. masofaga yugurish vaqtida aniqlanib, u 1,07 ga ($P>0,05$) va eng kichik qiymati massasi 150 g. bo'lgan tennis to'pini uloqtirish masofasida aniqlanib, u 0,18 ga ($P>0,05$) tengligi kuzatildi va ushbu farqlar statistik ishonchsizligi aniqlandi.

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinaluvchilarining o'rganilgan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari uchun hisoblangan korrelyatsiya koeffitsientlari qiymatlarini 17,70 % va 23,62 % intervalida joylashganligi va bu qiymatlar gradatsiyaning qoniqarli bo'limining yuqori va qoniqarsiz qismining quyi qismida joylashganligi, nazorat va tajriba guruhlaridagi natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlari absolyut farqini turli ($P>0,05$ dan $P>0,05$ intervalidagi) ahamiyatlilik darajalarida statistik ishonchsiz ekanligi o'rganilgan yoshdagi bolalar uchun pedagogik tajribani uslubiy jihatidan to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarning fe'l-atvori, psixologik

qiziqishlari va jismoniy holatini inobatga olgan holda yaratilgan texnologiya "Skuter balans", unda oddiy harakatlardan tortib maxsus mashqlarni (muvozanat) bajartirish mumkin. Skuter taxtalari bolalarning o'tirishi va chalqancha yotishi uchun

yanada qulay, bolalarni vestibulyar apparati va muvozanat saqlashi hamda harakat aniqligini, tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradigan mukammal vosita hisoblanadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Nuriddinova, M., Bobomurodov, A., Kenjayeva, H., & Xursanova, R. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish uslubiyati. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(2), 373-384.
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. Bog'ibekov, A. (2024). THE USE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF STRUCTURE OF THE BODY OF STUDENTS AGED 7-10 YEARS. *Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal*, 2(2).
5. 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.
6. Ниязова, Р. Р. (2026). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХАПКДИСТОВ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 4(41), 142-147.
7. 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).
8. 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.
9. 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.
10. 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.

11. 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.
12. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
13. 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.

Madaminova Gulzoda Madaminovna*Alfraganus university "Sport faoliyati"**kafedrası katta o'qituvchisi*

ORCID: 0009-0007-6363-5571

Email: g6810751@gmail.com

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFAT KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya. Bugungi kunda maktab yoshi – bu insonning yosh davrlarida o'ziga xos bosqich bo'lib, bu yoshda juda ko'p jismoniy fazilatlar muvaffaqiyatli rivojlanadi, shuning uchun maktab o'quvchilarining jismoniy, aqliy, ruhiy xususiyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida voleyboldan foydalanish alohida o'rin tutadi. Voleybol o'quvchilar vaqtlarini foydali o'tkazishda, faol hordiq chiqarishda va jismoniy mashq turlarini o'zlashtirishda, mustaqil jismoniy tarbiya va sport faoliyatida qo'llashda, jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhimligi ushbu ilmiy maqolada ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, mahsus jismoniy tayyorgarlik, sport murabbiylari, sport formasi, sport, vosita

Kirish. Dunyo ta'lim amaliyotida o'quvchilarni yangi muhitlarga tez moslashuvchanligini oshirish, vaziyatlarga tez yechim topish qobiliyatlarini rivojlantirish asosida yondashuv zamonaviy pedagogik paradigma sifatida o'quvchilarning iqtidor xususiyatlarini ro'yobga chiqarishning muhim omillaridan biri ekanligi e'tirof etilmoqda. Aynan, voleybol o'yini o'yinchilardan qisqa vaqt ichida turli zonalarda, turli funksiyalarni bajarishni talab etuvchi o'yin sifatida yuqorida ta'kidlangan maqsadlarga mos keladi.

Maktab yoshi – bu insonning yosh davrlarida o'ziga xos bosqich bo'lib, bu yoshda juda ko'p jismoniy fazilatlar muvaffaqiyatli rivojlanadi, shuning

uchun maktab o'quvchilarining jismoniy, aqliy, ruhiy xususiyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida voleyboldan foydalanish alohida o'rin tutadi. Voleybol o'quvchilar vaqtlarini foydali o'tkazishda, faol hordiq chiqarishda va jismoniy mashq turlarini o'zlashtirishda, mustaqil jismoniy tarbiya va sport faoliyatida qo'llashda, jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.

Respublikamiz olimlaridan voleybol sportining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlardan foydalangan mutaxassis olimlar A.A.Pulatov, M.A.Kurbonova, S.T.Xakimov, A.A.Boltayev, L.T.Davlatova, X.M.Toshpulatov ilmiy ishlarida

voleybolchilar misolida ustuvor jismoniy sifatlar, shu jumladan tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, kuch va chidamkorlik, texnik-taktik va funksional imkoniyatlar darajasini ifodalovchi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, o'yin texnikasini o'zlashtirish masalalari yuzasidan keng qamrovli tadqiqotlar olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlari S.X.Abdel, O.V.Begun, G.P.Berezin, L.V.Bulikina, A.T.Garipov, A.A.Geraskin, A.M.Kulyasov, A.V.Rodina, V.M.Sklyarovlar asosan yosh voleybolchilarni tayyorlashda professional yondashuv asosida ularning jismoniy ko'rsatkichlarini ko'tarish borasida tadqiqotlar olib borgan bo'lsa, O.S.Degtyareva, A.K.Zuzova, I.M.Korotkov, V.S.Kuznetsov, I.B.Malisheva, S.E.Nikitin, K.B.Suyetnov, R.X.Tulagakovlar esa maktab o'quvchilarining jismoniy harakat faoliyatiga tegishli qobiliyatlarini voleybol o'yini vositasida rivojlantirish masalalarini o'rganganlar.

Xorijiy olimlar J.Kessel, A.Loscher, W.Neville, L.Savula, M.A.Clark, D.A.Jones, T.Clemens o'z tadqiqotlarida yosh voleybolchilar uchun yetakchi jismoniy sifatlarini aniqlash, ularni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni tashkil qilish borasida izlanishlar olib borgan.

Ko'pincha ilmiy – tadqiqot natijalari voleybol mashg'ulotlarini tashkil etishda yetarlicha

qo'llanilmaydi. Bu mashg'ulot dasturlarini yetarli darajada yangi yondashuvlar asosida aniq uslubiy ishlab chiqilmaganligi bilan bog'liq. Ushbu muammoning amaliyot uchun muhimligi va unga tegishli ko'pgina masalalar yetarli darajada nazariy ishlab chiqilmaganligi ushbu dissertatsiya tadqiqot ishining dolzarbligini tasdiqlaydi.

Tadqiqotimizning metodlari va uslublari. Tadqiqot jarayonida maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik bosqichidagi voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish tuzilmasi va darajasi haqidagi umumnazariy holatlarni kengaytirishga xizmat qilishi, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tuzishga uslubiy yondashuv to'g'risida va voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasini takomillashtirish borasidagi taklif va xulosalari maktabda voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish nazariyasi va uslubiyatini yanada to'ldirish bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati ishlab chiqilgan metodik tizimning ilmiy asoslangan metodik tartibda muntazam qo'llab borilishi maxsus ish qobiliyati, shu jumladan, uning jismoniy, funksional va texnik-taktik komponentlarini samarali shakllanishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. 10-11 yoshli o'quvchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari o'rganildi. Voleybolga hali muntazam ravishda qatnashmagan o'quvchilar o'quv dasturi bo'yicha

jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda ishlatilgan kompleks dastur mezonlari asosida baholandi.

Nazorat guruhdagi o'quvchilar asosiy ta'lim dasturi bo'yicha o'qishni davom ettirdi. Tajriba guruhida anketalar va shaxsiy suhbatlar davomida o'quvchilarni voleybolga qiziqish munosabatlari aniqlandi. Voleybol o'yni nafaqat zarur harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berishi, balki o'zaro muloqotdan zavqlanish, o'yin faoliyatida ishtirok etish va jamoa maqsadlarini amalga oshirishga sabab bo'lish imkoniyatlarini ham berishi izohlandi. O'quvchilarda birdamlik, hamkorlik tuyg'usi, umumiy

kurash va musobaqalardagi g'alaba zavqini tuyish tuyg'ularini uyg'otish, shu bilan birga, voleybol bilan muntazam shug'ullanish shaxsiyatni shakllantirishda muhim sifatlarni tarbiyalab borishiga ham alohida e'tibor qaratildi.

Voleybol mashg'ulotlari vositasida maktab o'quvchilarining har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan metodik tizimning samaradorligini belgilash maqsadida o'quvchilarning bo'y uzunligi, tana vazni, Kettle indeksi o'zgarishlari tadqiqot bosqichlari kesimida nazorat qilindi.

Nazorat va tajriba guruhlarini o'quvchilarining ko'rsatkichlari (5-sinf)

Ko'rsatkichlar	Tanlama guruhlar	Qizlar		Farq/%	O'g'il bolalar		Farq %
		O'quv yili boshida	O'quv yili oxirida		O'quv yili boshida	O'quv yili oxirida	
Bo'y uzunligi, sm	Nazorat G.	133,6	139,8	6,2/4,64	135,9	139,7	4/2,9
	Tajriba G.	133,8	141,7	7,9/5,9	135,4	141,5	6,1/4,5
Tana vazni	Nazorat G.	28	32,3	4,3/15,3	30,8	35,6	4,8/15,6
	Tajriba G.	28,3	33,6	5,3/18,7	30,6	36,5	5,9/19
Kettle indeksi kg/sm ²	Nazorat G.	0,00157	0,00165	0,054	0,00167	0,0018	0,09
	Tajriba G.	0,00158	0,00167	0,058%	0,00167	0,00182	0,092%

Dastlabki o'lchov natijalariga ko'ra tanlama guruhlardagi (nazorat va tajriba guruhlarini) o'quvchilarning o'rtacha bo'y uzunligi, o'rtacha tana

og'irligi va Kettle indeksi bo'yicha ko'rsatkichlari bir-biridan sezilarli farq qilmaydi. O'quv yili oxirida olib borilgan o'lchov natijalariga ko'ra:

Bo'y uzunligi (sm) bo'yicha nazorat guruhi qizlarida o'quv yili boshida o'rtacha 133,6 sm bo'lsa, oxirida 139,8 sm bo'lib, o'zgarish 6,2 sm (4,64%) ni tashkil etgan.

Tajriba guruhlarida esa boshida qizlarning bo'y uzunligi o'rtacha 133,8 sm, yil oxirida 141,7 sm bo'lib, o'zgarish 7,9 sm (5,9%) ni tashkil etgan. Tajriba guruhi qizlari bo'y uzunligida ko'proq o'sish kuzatilgan (5,9% > 4,64%).

Nazorat guruhi o'g'il bolalarida o'quv yili boshida bo'y uzunligi o'rtacha 135,9 sm, oxirida 139,7 sm, o'zgarish 4 sm (2,9%) ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhlarida bu ko'rsatkichlar boshida 135,4 sm, oxirida 141,5 sm ni tashkil etib, o'zgarish 6,1 sm (4,5%) ga teng bo'lgan. O'g'il bolalarda ham bo'y o'sishi tajriba guruhida nazorat guruhiga qaraganda sezilarli ortgan (6,1-4=2,1 sm ga ortiq).

Tana vazni nazorat guruhi qizlarida o'quv yili boshida o'rtacha 28 kg ni, oxirida 32,3 kg ni tashkil etib, o'zgarish 4,3 kg (15,3%) ga teng bo'lsa, tajriba guruhi qizlarida boshida 28,3 kg ni oxirida 33,6 kg ni tashkil qilgan va o'zgarish: 5,3 kg (18,7%) ga teng bo'lgan. Tajriba guruhi qizlarining tana vazni nazorat guruhiga nisbatan ko'proq oshgan (18,7% > 15,3%).

Nazorat guruhi o'g'il bolalarida yil boshida o'rtacha vazni 30,8 kg, oxirida 35,6 kg o'zgarish 4,8 kg (15,6%), tajriba guruhlarida boshida 30,6 kg, so'ngida 36,5 kg o'zgarish 5,9 kg (19%)

ni tashkil etgan. O'g'il bolalarda ham tajriba guruhlarida tana vazni bo'yicha ko'proq o'zgarish kuzatilgan.

Kettle indeksi bo'yicha ham tajriba guruhida ko'proq ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Tajriba guruhi nazorat guruhiga qaraganda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha (bo'y uzunligi, tana vazni, Kettle indeksi) yaxshiroq natijalarni ko'rsatgan. Bu shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida joriy qilingan metodik tizim, amalga oshirilgan chora-tadbirlar o'quvchilarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalarni chiqarishga asos bo'ladi:

1. Voleybol mashg'ulotlari vositasida tashkil etilgan tadqiqot natijasida o'quvchilarning bo'yi uzunligi va tanasining vazni ortishi dinamikasida ijobiy o'zgarishlar ro'y berdi.
2. O'quvchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatildi.
3. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning motivatsiyasi, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati, stressga bardoshlilik va ruhiy barqarorligi
4. O'quvchilarning voleybol texnikasi va taktikasini o'zlashtirish darajasi sezilarli darajada oshdi, bu ularning o'yindagi umumiy natijalarida namoyon bo'ldi. kuchaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Абдель С.Х. Методика комплексного развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар: 2001. - 23 с.
2. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) / Р.А. Абзалов. – Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2015. -206с.
3. Davlatova L.T. Imkoniyati cheklangan talabalarni paravoleybolga o'rgatishda maxsus harakat imkoniyatlarini oshirish uslubiylati: Avtoref. dis. ... ped. fan. falsafa doktori (PhD). –Chirchiq: 2023. -57 b.
4. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. / М.Н. Емельянова. -Иркутск: ЕГУ, 2017. – 120 с.
5. Madaminova, G. (2025). VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFAT KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 5(9), 182-185.
6. Madaminovna, M. G. (2025). GAME TOOLS FOR PHYSICAL TRAINING IN VOLLEYBALL. Advanced methods of ensuring the quality of education: problems and solutions, 2(12), 25-27.
7. Madaminovna, M. G. (2024). ALFRAGANUS UNIVERSITY TALABALARINING VOLEYBOL SPORT TURI ORQALI SAKROVCHANLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH. JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY BULLETIN, 7(10), 12-14.
8. Madaminova, G. (2023). GAME TOOLS FOR PHYSICAL EDUCATION IN VOLLEYBALL. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), (7 (19)), 373-379.
9. Аъзамов, Р. М. (2021). О ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК. Fan-Sportga, (4), 56-58.
10. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING ANAMIYATI. PEDAGOG, 8(6), 44-49.
11. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.
12. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.
13. 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.

14. 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.

15. 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.

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

17. 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).

Matnazarov Xayrulla Yuldashovich*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası professor v.b.**Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**ORCID ID: 0009-0008-0400-0661**Email: xmatnazarov@gmail.com*

AKADEMIK ESHKAK ESHISH SPORTIDA JAMOAVIY QAYIQLARDA HARAKAT TEXNIKASINI MUVOFIQLASHTIRISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada akademik eshkak eshish sportida jamoaviy ekipajini shakllantirish jarayonida uchraydigan muammolar, jamoa a'zolarining texnik tayyorgarligi va harakatlar muvofiqligining sport natijalariga ta'siri bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari yoritilgan. Tadqiqotda ekipaj a'zolarining eshish texnikasi uyg'unligi hamda eshkakka beriladigan kuchning muvofiqligi tenzometrik usul yordamida baholandi va tahlil qilindi. Olingan natijalar jamoaviy harakatlarning texnik jihatdan muvofiqlashtirilishi ekipajning eshish samaradorligini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: akademik eshkak eshish, jamoaviy ekipaj, ekipajni shakllantirish, tenzometrik tahlil, texnik tayyorgarlik, texnik muvofiqlik.

КООРДИНАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЯ В КОМАНДНЫХ ЛОДКАХ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы, возникающие в процессе формирования команды в академической гребле, результаты научных исследований влияния технической подготовки членов команды и координации движений на спортивные результаты. В исследовании с помощью тензометрического метода оценивалась и анализировалась координация техники гребли членов команды и координация силы, приложенной к веслу. Полученные результаты показали, что техническая координация движений команды является важным фактором повышения эффективности гребли команды и достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: академическая гребля, экипаж восьмёрки, формирование экипажа, тензометрический анализ, техническая подготовка, техническое соответствие.

COORDINATION OF MOVEMENT TECHNOLOGY ON TEAM BOATS IN

ACADEMIC ROWING

Abstract. This article examines the challenges associated with team building in academic rowing and the results of scientific research examining the impact of team members' technical training and motor coordination on athletic performance. The study used a strain gauge method to assess and analyze the team members' rowing technique coordination and the coordination of force applied to the oar. The findings demonstrate that technical coordination is an important factor in improving team rowing efficiency and achieving high athletic results.

Key words: rowing, crew of eight, crew formation, tensometric analysis, technical training, technical compliance.

Kirish. Hozirgi kunda akademik eshkak eshish sportida kuchli raqobat va sport natijalarining doimiy o'sib borishi mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatini boshqarish tizimini takomillashtirish, sportchilar tayyorgarligining samarali yo'nalishlarini tanlash ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiruvchi vazifalarni amalga oshirish bilan bir qatorda mazkur sport turida sportchilarni saralash va jamoaviy qayiq larni shakllantirish soha mutaxassislari va

olimlari oldida turgan dolzarb muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Shu o'rinda akademik eshkak eshishda jamoaviy ekipajni ularning har tomonlama tayorgarligini ya'ni, shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik, funksional va psixologik tayyorgarligini bir-biriga muvofiq takomillashtirish bu sport turida yuqori natijalarga erishishga asos bo'ladi.

Tadqiqotning maqsadi.

Akademik eshkak eshishda jamoaviy ekipajining texnik harakatlari muvofiqligini maxsus trenajyorda aniqlash va texnik tayyorgarlik bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Adabiyotlar sharhi.

Akademik eshkak eshish sportida sportchilarning individual tayyorgarligi va texnik elementlarni mukammal ijro etish mahoratiga oid savollardan tashqari trenerlar va eshkak eshuvchilar oldida yana bir muhim vazifa – jamoaviy qayiq larda eshkak eshishning jamodagi boshqa sportchilar harakatlariga mosligi va jamoa a'zolarining har tomonlama majmualiy tayyorgarligiga erishish masalasi turadi [1,3].

Chet el tajribasi shuni ko'rsatadiki, akademik eshkak eshish bo'yicha yetakchi sportchilar va ekipajlarni yetkazib beruvchi bir qator davlatlar o'zlarining jamoaviy qayiq larni shakllantirish mezonlariga ega. Quyidagi jadvalda ularni ko'rishimiz mumkin (1-jadval).

1-jadval

Chet mamlakatlarda ekipajni shakllantirish uchun sportchilarni saralashda qo'llaniladigan mezon va ko'rsatkichlar

Mamlakat	Mezon	Ko'rsatkichlar
Avstraliya	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km, 5 km) da musobaqa faoliyati natijalari
	Funksional	Funksional ko'rsatkichlar
Buyuk Britaniya	Jismoniy	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (kuch, chidamkorlik)
	Funksional	Funksional ko'rsatkichlar
	Morfologik	Morfologik ko'rsatkichlar
Germaniya	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km, 6 km) da musobaqa faoliyati natijalari
	Texnik	Texnik ko'rsatkichlar
Italiya	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km) da musobaqa faoliyati natijalari
	Texnik	Texnik ko'rsatkichlar
Kanada	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km) da musobaqa faoliyati natijalari
	Funksional	Funksional ko'rsatkichlar
	Texnik	Texnik ko'rsatkichlar
	Jismoniy	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
Yangi Zelandiya	Musobaqaviy	1X, 2- (2 km) da musobaqa faoliyati natijalari
		Ergometrda da musobaqa faoliyati natijalari (2 km)
Rossiya	Musobaqaviy	Ergometrda musobaqa faoliyati natijalari
	Morfologik	Morfologik ko'rsatkichlar
AQSh	Musobaqaviy	Ergometrda musobaqa faoliyati natijalari (6 km)
		1X, 2- (2 km) da musobaqa faoliyati natijalari

Mamlakatimizda ekipajlarni shakllantirish ilmiy asoslangan ishlanma va uslublarga tayanmasdan, asosan trenerlarning shaxsiy tajribasi asosida amalga oshiriladi. Bunda trenerlar shug'ullanuvchilarning asosan jismoniy tayyorgarligiga e'tibor qaratishadi. Bu esa o'z navbatida

ekipaj a'zolari imkoniyatlarini, ya'ni texnik, psixologik, funksional ko'rsatkichlarini har tomonlama inobatga olmasdan ekipajni shakllantirishga olib keladi. Natijada sport natijalarining beqarorligi kuzatiladi [2,4].

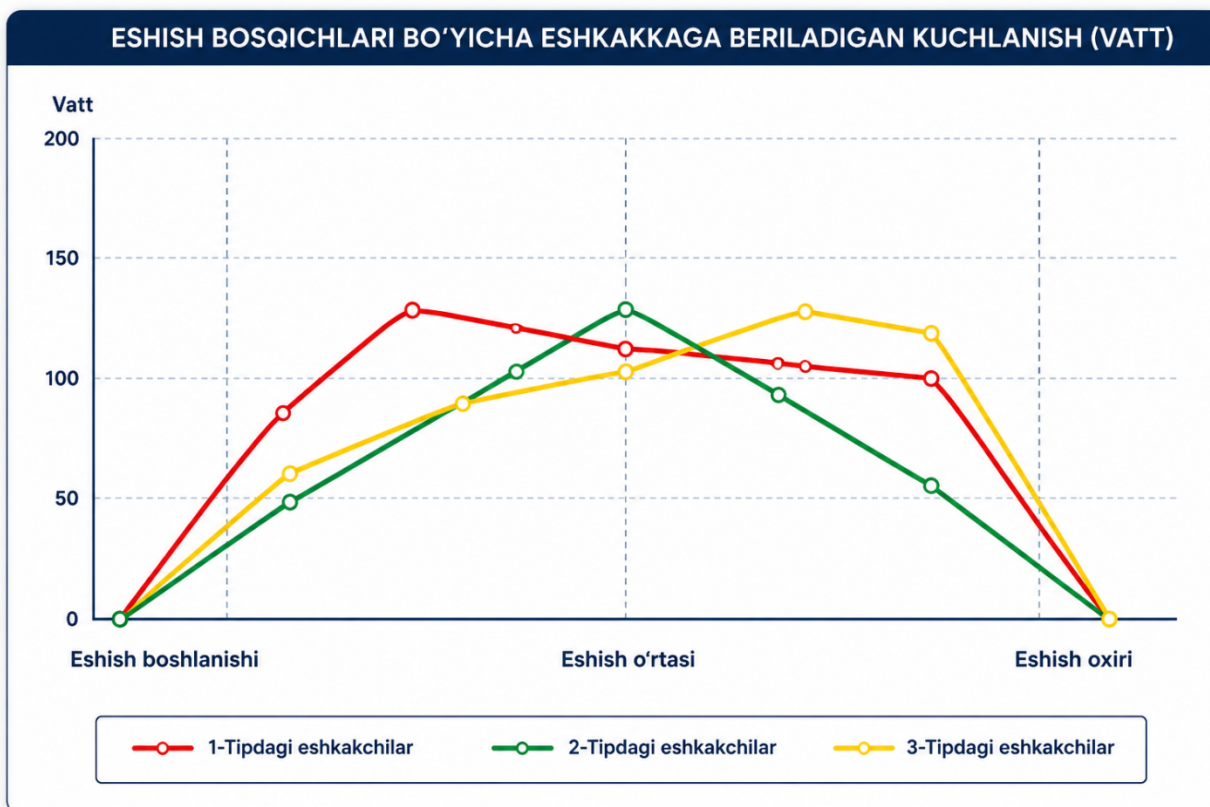
Metodologiya. Akademik eshkak eshish sportida jamoaviy ekipajni shakllantirishda shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi va ularning jamoa a`zolari texnikasi bilan muvofiqligi katta ahamiyatga ega. Chunki, ekipaj a`zolarining barchasi bir vaqtning o`zida eshkak yuzasi bilan suvni lilishi, eshkakka bir xil kuchlanish berishi va bir vaqtning o`zida eshkakni suvdan chiqarishi yuqori sport natijalariga erishishga zamin yaratadi.

Bu o`rinda shuni ta`kidlash kerakki, ekipajni shakllantirishda trenerlarga to`laqonli yordam beruvchi moddiy-texnik bazaning yetishmasligi jamoaviy ekipajlarni shakllantirishda bir qator muammolarni yuzaga keltiradi. Shuning uchun eng samarali uslublardan biri hisoblanuvchi eshkakka beriladigan kuchlanishni qayd qiluvchi tenzometrik uslub tayyorgarlik jarayonida ekipajni shakllantirishda kam qo`llaniladi. Murakkab sharoitlardan kelib chiqib trenerlar aksariyat hollarda pedagogik va ekspert tavsifi uslublarini qo`llagan holda ekipajni shakllantiradi.

Tahlil va natijalar. Biz tajribamizda jamoa a`zolarining texnik

tayyorgarligi muvofiqligini aniqlash va ularni mukammal darajada moslashtirish maqsadida eshkakka beriladigan kuchlanish tenzometriyasi uslubidan foydalandik. Bu uslubdan foydalanishda sportchilar tomonidan CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida eshkakka beriladigan kuchlanishning egri chizig'i aniqlandi. Tajribamiz jarayonida akademik eshkak eshishda barcha sportchilar eshkakka beriladigan kuchlanish bo'yicha uchta tipga bo'linishi ma'lum bo'ldi (1-rasm).

Tadqiqotimiz jarayonida, ya'ni to'rt oy mobaynida biz shakllantirgan ekipaj a`zolarining alohida tenzometrik ko'rsatkichlarini umumiy muvofiqlikka yaqinlashtirish maqsadida CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida va suvda qator mashqlarni tayyorgarlik jarayonida qo'lladik va bu jamoaviy ekipajni tajriba guruhi sifatida qabul qildik. Nazorat guruhi sifatida ikkinchi jamoaviy ekipaj olindi hamda ular amaldagi dastur asosida trenirovka mashg'ulotlarini olib borishdi.



1-rasm. CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida eshkakka beriladigan kuchlanishning egri chizig'i

Tadqiqotimiz boshida va oxirida CONCEPT-2 eshkak eshish ergometrida ekipaj a'zolarining alohida 2000 m ga eshkak eshish natijalarining

o'rtacha ko'rsatkichi va suvda to'liq ekipajning 2000 m ga eshkak eshish natijalarini qiyosiy tahlil qildik (2-jadval).

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarining test natijalari

Test	Nazorat guruhi		Nisbiy o'sish (%)	Tajriba guruhi		Nisbiy o'sish (%)
	Tajribada n oldin	Tajribada n keyin		Tajribada n oldin	Tajribada n keyin	
CONCEPT-2 ergometrida 2000 m ga eshkak eshish o'rtacha natijasi	8:18,12	8:09,41	1,8	8:19,34	8:01,54	3,6

(daq., soniya)						
Suvda 2000 m ga eshkak eshish (daq., soniya)	8:21,43	8:13,52	1,6	8:21,16	8:07,38	2,8

Muhokama. Concept-2 ergometrida 2000 m masofani bosib o'tish natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhida o'rtacha vaqt 8:18,12 daqiqadan 8:09,41 daqiqagacha yaxshilanib, nisbiy o'sish 1,8 % ni tashkil etdi. Tajriba guruhida esa mazkur ko'rsatkich 8:19,34 daqiqadan 8:01,54 daqiqagacha yaxshilanib, nisbiy o'sish 3,6 % ga yetdi. Bu tajriba guruhidagi sportchilarning maxsus ish qobiliyati, aerob chidamliligi hamda eshish texnikasi ergometr sharoitida sezilarli darajada takomillashganligini ko'rsatadi.

Suvda 2000 m masofaga eshkak eshish natijalari ham shunga o'xshash tendensiyani namoyon etdi. Nazorat guruhida natija 8:21,43 daqiqadan 8:13,52 daqiqagacha yaxshilanib, nisbiy o'sish 1,6 % ni tashkil etdi. Tajriba guruhida esa vaqt 8:21,16 daqiqadan 8:07,38 daqiqagacha qisqarib, nisbiy o'sish 2,8 % ni tashkil etdi. Ushbu natijalar ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi nafaqat laboratoriya (ergometr) sharoitida, balki real musobaqa sharoitiga yaqin

bo'lgan suvdagi eshkak eshish samaradorligini ham oshirganligini tasdiqlaydi.

Sportchilarni jamoaga saralash jarayonida har bir sportchining individual tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyatga ega. Buni esa faqat kichik qayiqlarda va jismoniy tayyorgarlik testlarini hisobga olgan holda (ergometrd) aniqlash mumkin. Masalan, 1,2,3 va 4 reytingga ega to'rtta sportchidan ikkita teng kuchli ikkitalik ekipajni faqat 1-4 va 2-3 shaklda joylashtirish orqali erishish mumkin.

Musobaqa yakunida yetakchi ekipaj aniqlansa ham yetakchi sportchilarni aniqlash imkonsiz bo'ladi. Chunki, musobaqada yutgan ekipaj kuchli kombinatsiya asosida tuzilmasdan, nisbatan kuchsiz (3 yoki 4) sportchilar ham ekipaj a'zosi hisoblanadi. Aksincha, nisbatan kuchli sportchilar (1 yoki 2) yutqazgan ekipaj tarkibida bo'lib saralashdan o'ta olmaydilar. Xuddi shunday holat sakkiz kishilik (8+) ekipajni shakllantirishda ham uchraydi.

Xulosa. Hozirgi kunda mamlakatimizda jamoaviy ekipajlarni shakllantirish bo'yicha har tomonlama majmuaviy o'rganilgan hamda ilmiy asoslangan, zamonaviy sport yutuqlarini o'zida mujassam etgan uslubiyatlarning yetishmasligi bu mavzu bo'yicha chuqurroq ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Jamoaviyekipajini shakllantirishda jamoa a'zolarining texnik tayyorgarligi va texnik muvofiqligi yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyatga ega. Chunki, jamoa a'zolarining barcha texnik harakatlarni sinxron va bir-biriga muvofiq bajarishi

liderning jamoani muvaffaqiyatli boshqarish qobiliyati bilan birgalikda qayiq tezlanishida muhim omil hisoblanadi.

O'tkazilgan tadqiqot davomida sportchilar texnik muvofiqligi bo'yicha qo'llanilgan uslubiyat sport natijalarining yaxshilanishiga olib keldi. Ya'ni, tajriba guruhi sifatida olingan va tayyorgarlik jarayonida maxsus mashqlar qo'llanilgan ekipaj a'zolarining sport natijalari nazorat guruhi natijalariga nisbatan yaxshi bo'lganligi biz qo'llagan uslubiyatning samarali ekanligidan dalolat beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Kleshnev V. Rowing Biomechanics Newsletter. №1, vol. 5, January, 2005
2. Korbut, V. M., Matnazarov, X. Y., & Ikramov, B. F. (2017). Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati. *O 'quv qo 'llanma T.*
3. Matnazarov, X. Y., Israillova, P. G., & Israillova, Z. U. (2021). АНАЛИЗ УЧАСТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ НА XXXII ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ТОКИО (ЯПОНИЯ)-2020Г. *Fan-Sportga*, (6), 16-18.
4. Mambetnazarov I.M. Akademik eshkak eshishda katta ekipajni shakllantirish: xorijiy mamlakatlarning zamonaviy tajribasi. *Fan sportga* 2021/1. 78-84.
5. Matnazarov, X., Ikramov, B., & Azimov, Z. (2022). Innovative methodology of training of kayakers 10–11 years. *Academic research in educational sciences*, 3(11), 83-89.
6. Matnazarov, X. Y., & Ibodullayeva, D. X. Q. (2022). АКАДЕМИК ESHKAK ESHISH SPORTIDA SAKKIZ KISHILIK QIZLAR EKIPAJIDA JAMOAVIY HARAKAT TEXNIKASINI MUVOFIQLASHTIRISH. *Academic research in educational sciences*, 3(4), 958-963.
7. Matnazarov, K. Y. (2025). CONSTRUCTION OF A MACROCYCLE FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN ROWING. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6(08), 178-186.

8. Ниязова, Р. Р. (2026). ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХАПКИДИСТОВ. Новости образования: исследование в XXI веке, 4(41), 142-147.
9. 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.
10. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.
11. 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.
12. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
13. 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.

Mirqosimov Mirzoir Mirzoxid o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası katta o'qituvchi*

ORCID: 0009-0007-7426-1982

E-mail: mirzoir0703@gmail.com

AMPUTANT FUTBOLCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINI OSHIRISHGA QARATILGAN SO'ROVNOMA

Annotatsiya. Mazkur maqolada amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan anketa so'rovnomasini ishlab chiqishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda amputant futbolchilarning statik va dinamik muvozanatni saqlash darajasi, mashg'ulot jarayonida uchraydigan muammolar, jismoniy tayyorgarlikning muvozanat bilan bog'liq tarkibiy qismlari hamda murabbiylarning ushbu masalaga oid qarashlari o'rganildi. Anketa savollari sportchilarning funksional holati, tayanch-harakat tizimining o'ziga xos xususiyatlari, protez vositalaridan foydalanish tajribasi, koordinatsion qobiliyatlari, mashg'ulot vositalari va muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlarni qo'llash darajasini aniqlashga yo'naltirildi. Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan anketa amputant futbolchilarning muvozanat qobiliyatiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni kompleks baholash, mavjud muammolarni aniqlash hamda individual mashg'ulot dasturlarini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi. Shuningdek, mazkur so'rovnoma murabbiylar va sport mutaxassislari uchun diagnostik vosita sifatida amputant futbolchilarning koordinatsion tayyorgarligini takomillashtirish hamda sport natijalarini oshirishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalarni ishlab chiqishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: amputant futbol, amputant futbolchilar, muvozanat saqlash qobiliyati, statik muvozanat, dinamik muvozanat, koordinatsion qobiliyat, anketa so'rovnomasi, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, funksional holat, protez, sport reabilitatsiyasi, sport tayyorgarligi, diagnostika, adaptiv sport.

АНКЕТА-ОПРОСНИК, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ СОХРАНЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ У АМПУТАНТНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье освещаются научно-методические основы разработки анкетного опросника, направленного на совершенствование способности к сохранению равновесия у футболистов-ампутантов. В исследовании изучался уровень сохранения статического и динамического равновесия футболистов-ампутантов, проблемы, возникающие в тренировочном процессе, компоненты физической подготовки, связанные с равновесием, а также взгляды тренеров на этот вопрос. Вопросы анкеты были направлены на определение функционального состояния спортсменов,

особенностей опорно-двигательного аппарата, опыта использования протезных средств, координационных способностей, уровня использования тренировочных средств и специальных упражнений, способствующих развитию равновесия. Разработанная в результате исследования анкета позволяет комплексно оценить основные факторы, влияющие на балансовую способность футболистов-ампутантов, выявить существующие проблемы и научно обоснованно спланировать индивидуальные тренировочные программы. Также данный опросник имеет важное практическое значение в качестве диагностического инструмента для тренеров и спортивных специалистов при совершенствовании координационной подготовки футболистов-ампутантов и разработке методических рекомендаций, служащих повышению спортивных результатов.

Ключевые слова: футбол-ампутант, футболисты-ампутанты, способность к сохранению равновесия, статическое равновесие, динамическое равновесие, координационные способности, анкетирование, физическая подготовка, специальные упражнения, функциональное состояние, протез, спортивная реабилитация, спортивная подготовка, диагностика, адаптивный спорт.

QUESTIONNAIRE SURVEY ON IMPROVING THE BALANCE ABILITY OF AMPUTEE FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article examines the scientific and methodological foundations for developing a questionnaire aimed at improving the balance-keeping abilities of amputee football players. The study examined the level of static and dynamic balance in amputee football players, problems encountered during training, components of physical fitness related to balance, and the views of coaches on this issue. The questionnaire questions were aimed at determining the functional state of the athletes, the characteristics of the musculoskeletal system, experience in using prosthetic devices, coordination abilities, and the level of use of special exercises that serve to develop training tools and balance. The questionnaire developed as a result of the study allows for a comprehensive assessment of the main factors affecting the balance ability of amputee football players, the identification of existing problems, and the scientific planning of individual training programs. Also, this questionnaire is of great practical importance for coaches and sports specialists as a diagnostic tool for improving the coordination training of amputee football players and developing methodological recommendations that serve to increase sports results.

Keywords: amputee football, amputee footballers, ability to maintain balance, static balance, dynamic balance, coordination ability, questionnaire, physical fitness, special exercises, functional state, prosthesis, sports rehabilitation, sports training, diagnostics, adaptive sports.

Kirish. Dunyoda so'nggi yillarda amputant futbolchilarning ommaviyligi o'sib bormoqda, u boshqa sport turlari orasida o'zining munosib o'rnini egallab bo'ldi. Hozirgi rivojlangan futbol amputant futbolchilar tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi, bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishga bo'lgan yangi, yanada mukammal uslubiy yondashuvlarni izlab topish hamda sportchi yigitlarning turli tomonlarini takomillashtirishga yordam beruvchi yangi ilmiy-pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishni taqozo etmoqda. Hozirgi zamonaviy futbolda muntazam o'zgarib turuvchi o'yin vaziyatlarida harakatlarini aniq muvofiqlash hamda qayta qurish ko'nikmasi, reaksiya tezligi, diqqatni jamlash va ko'chirish, o'yinni tez sur'atda olib borish ko'nikmasini muvozanatda saqlash qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Ushbu qobiliyatni rivojlantirish futbol sport turida yuqori natijalarga erishish uchun asosiy omillardan hisoblanadi.

Jahonda hozirgi kunda turli yoshdagi amputant futbolchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar olib borilmoqda. So'nggi yillarda har xil sport turlarida sportchilarning umumiy va maxsus koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish masalalari yuzasidan katta nazariy va tajriba materiallari to

'plangan. Biroq amputantlar futbolda, muvozanat saqlash qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar sanoqlidir. Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida amputantlar futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatlarini tashxislash va rivojlantirish vositalari hamda uslublarini ishlab chiqish bilan bog'liq masalalar yetarlicha o'rganilmagan.

Tadqiqot maqsadi. Qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini maxsus vositalarni optimallashtirish va mikrotsikllar yuklamalarini me'yorlash orqali takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash hamda ularni baholashga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan anketa so'rovnomasini ishlab chiqishga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi adaptiv sport, sport pedagogikasi, sport biomekanikasi va pedagogik diagnostika tamoyillari asosida ishlab chiqildi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv hamda funksional-biomekanik yondashuv tashkil etdi. Tizimli yondashuv amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini jismoniy, funksional, koordinatsion va psixologik omillarning o'zaro bog'liq tizimi sifatida baholash imkonini berdi. Kompetensiyaviy yondashuv

sportchilarning muvozanatni turli o'yin vaziyatlarida amaliy qo'llash darajasini aniqlashga xizmat qildi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv esa har bir sportchining individual funksional imkoniyatlari, amputatsiya darajasi, sport tajribasi va tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olishni nazarda tutdi.

Tadqiqotning nazariy bosqichida adaptiv sport, amputant futbol, postural nazorat, koordinatsion qobiliyat, sport biomekanikasi va pedagogik diagnostikaga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar qiyosiy-tahliliy usulda o'rganildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida amputant futbolchilarda muvozanat saqlash qobiliyatiga ta'sir etuvchi asosiy omillar, ularni baholash mezonlari va diagnostik usullar tizimlashtirildi.

Empirik bosqichda pedagogik kuzatish, ekspert baholash, anketa so'rovnomasi va suhbat metodlaridan foydalanildi. Pedagogik kuzatish orqali amputant futbolchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi harakat faoliyati, muvozanatni saqlash holati, yo'nalishni o'zgartirish, tezlanish, to'xtash va to'p bilan harakatlanish jarayonlarida uchraydigan qiyinchiliklar tahlil qilindi. Ekspert baholashda tajribali murabbiylar, adaptiv sport mutaxassislari va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha trenerlarning fikrlari umumlashtirildi.

Tadqiqotning asosiy diagnostik vositasi sifatida maxsus anketa so'rovnomasi ishlab chiqildi. Anketa savollari ilmiy manbalar tahlili,

ekspertlarning tavsiyalari hamda amputant futbolchilarning sport faoliyatidagi amaliy ehtiyojlari asosida shakllantirildi.

Adabiyotlar sharhi. Ilmiy adabiyotlarning tahliliga ko'ra amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyati ko'p komponentli funksional tizim ekanini ko'rsatadi. A. Aytar [1] va hammualliflar muvozanatning tana markazi barqarorligi va mushak kuchi bilan aloqasini asoslagan bo'lsalar, M. Zwierko [2] va hammualliflar murakkablashib boruvchi vazifalarda sport tajribasi hamda vizual-motor moslashuvning ahamiyatini ko'rsatganlar. G. Bednarczuk va hammualliflar esa elita amputant futbolchilarning muvozanati sport mahorati, tajribasi va funksional xususiyatlariga ko'ra farqlanishini qayd etganlar.[3]

P.X. Ku, M. Kamali va P. Jayakaran boshchiligidagi tadqiqotchilar pastki ekstremita amputatsiyasidan keyingi postural tebranish, tayanch assimetriyasi, sensor axborot, amputatsiya darajasi va baholash metodlarining rolini yoritganlar.[4] Z.A. Schafer va boshqa olimlar individual mashq dasturlarining yiqilish xavfi va harakat biomexanikasiga ijobiy ta'sirini ko'rsatganlar[5]. Biroq mavjud tadqiqotlarda amputant futbolchilarning muvozanatga oid subyektiv tajribasi, mashg'ulotlarda uchraydigan muammolari va maxsus mashqlarga munosabatini kompleks aniqlovchi

standartlashtirilgan anketa so'rovnomalariga oid ma'lumotlar cheklangan. Shu sababli sportchi, murabbiy va tibbiy mutaxassislarning qarashlarini qamrab oluvchi, funksional testlar bilan uyg'unlashtirilgan anketa ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Yillik tayyorgarlik sikllarida amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini baholashga qaratilgan samarali testlar aniqlangan. Amputant futbolchilarning muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksi ishlab chiqilgan.

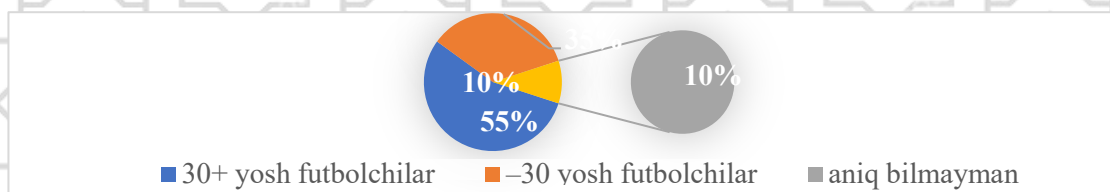
Tadqiqot jarayonida muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga bag'ishlangan tadqiqotlarda ta'lim va tarbiya jarayonini har tomonlama o'rganish bilan muvofiqlashtirish qobiliyatlari darajasini oshirish masalasiga hamrohlik qilish muhimligi

aniqlandi. Ushbu bobda ayol futbolchilarning tayyorgarlik va musobaqa davomidagi mashg'ulotlari izchil o'rganildi, muvofiqlashtirish qobiliyatini oshirish masalasi eksperimental asoslab berildi.

Biz amputant futbol sportchilarni tayyorlovchi murabbiylarda maxsus anketa so'rovnomasini o'tkazdik (1-ildovaga qarang). Bu orqali murabbiylarni ikki tomonlama o'yin mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita usullarini aniqlashga e'tibor qaratdik.

Anketa so'rovnomasi 10 ta savoldan iborat bo'lib, bular quyidagi natijalar aniqlandi:

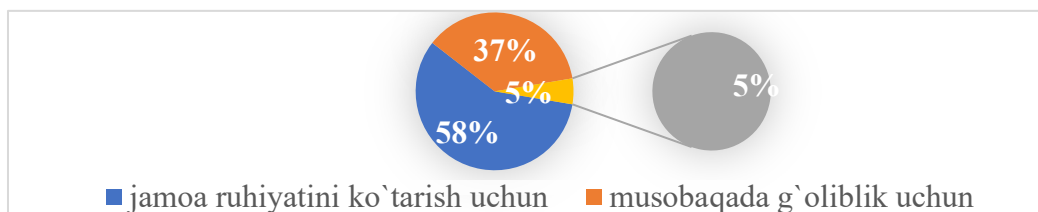
1. "Amputant futbolchilarning yosh ko'rsatkichlari qanday?" degan savolimizga respondentlarning 55% yuqori yoshdagi amputant futbolchilar, 35% shug'ullanayotganlar yosh amputant futbolchilar ekanligini aytib o'tdi. Qolgan 10% respondentlar esa natija aniq bilmasligini ta'kidlab o'tishdi (3.1-rasmga qarang).



3.1.-rasm. Amputant futbol sport turi bilan shug'ullanayotgan futbolchilar yosh ko'rsatkichlari.

2. "Amputant futboli jamiyatga qay darajada kerak?" degan savolga respondentlarning 58% amputantlar ruhiyatini ko'tarish uchun deb ta'kidlashgan bo'lsa, 37% musobaqada g'olib bo'lish uchun va 5% so'rovnoma ishtirokchilari nima sababligini

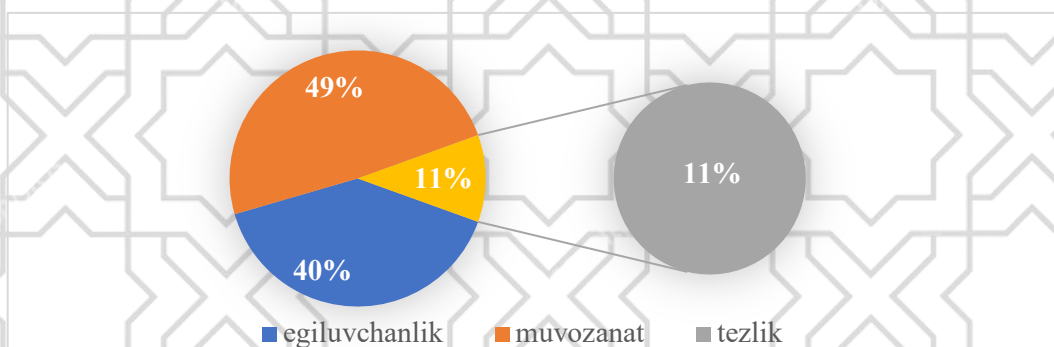
bilmasliklarini aytdi (3.2-rasmga qarang).



3.2-rasm. Amputant futbolchilarning sport mashg'ulotlari jismoniy holat ko'rsatkichlari.

3"Amputantlar futbol sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchi shaxslarning qaysi jismoniy sifatlarini barqarorlashtirish muhim deb o'ylaysiz?" degan savolga 40%

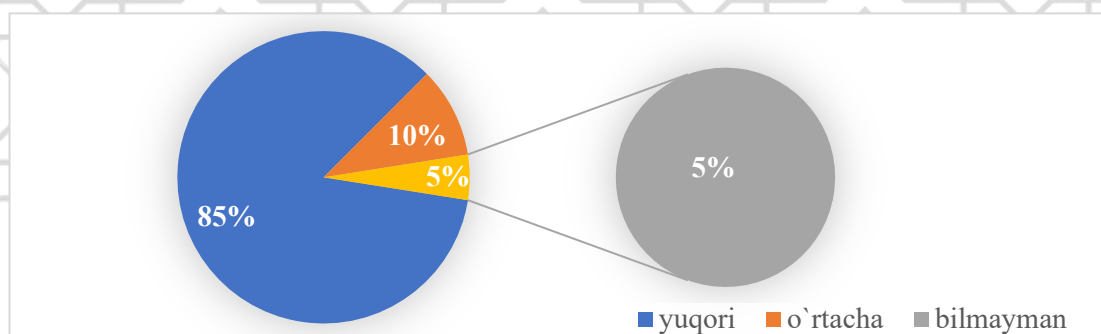
respondentlar futbolchilarning egiluvchanlik sifatini, 49% muvozanat, 11% tezlik sifatini rivojlantirish muhimligini ta'kidlashgan (3.3-rasmga qarang).



3.3- rasm. Amputant futbol sport mashg'ulotlari jismoniy sifatlarini barqarorlashtirish ko'rsatkichlari.

4. "Futbol mashg'ulotlarida muvozanatni rivojlantirish mashqlari qay darajada o'rin oladi?" degan

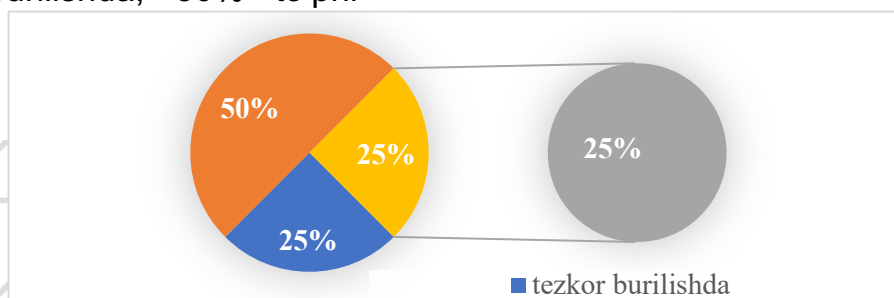
savolga respondentlar o'tish davrida 85% yuqori o'rin oladi, 10% o'rtacha, 5% bilmayman deb javob berishdi (3.4-rasmga qarang).



3.4-rasm. Futbol mashg'ulotlarida muvozanatni rivojlantirish mashqlari qay darajada o'rin olishi.

5. “Muvozanatni saqlash siz uchun o’yinda eng ko’p qaysi holatda muhim?” degan savolga respondentlar 25% tezkor burilishda, 50% to’pni

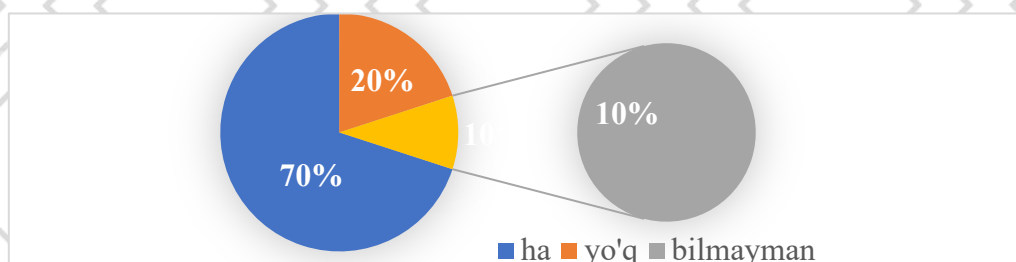
nazorat qilishda, 25% zarba berishda ko’proq samara berishini ta’kidlab o’tishgan (3.5-rasmga qarang).



3.5-rasm. Muvozanatni saqlash o’yinda eng ko’p qaysi holatlarda qo’llanilishi.

6. “Amputant futbolchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim ro’l o’ynaydimi?” degan savolga

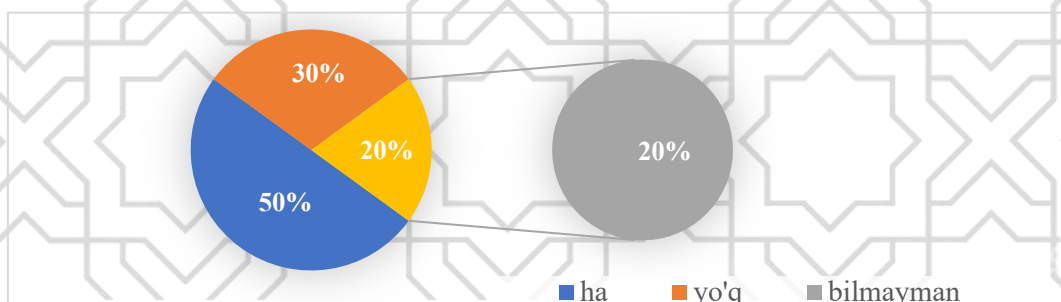
respondentlar 70% ha, 20% yo’q, 10% bilmayman degan javob oldik (3.6-rasmga qarang).



3.6-rasm. Amputant futbolchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning ro’li.

7. “Amputant futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning keraklilik darajasi qancha?” degan

savolga respondentlar 50% ha deb, 30% yo’q, 20% bilmayman degan javobni berishdi (3.7-rasmga qarang).

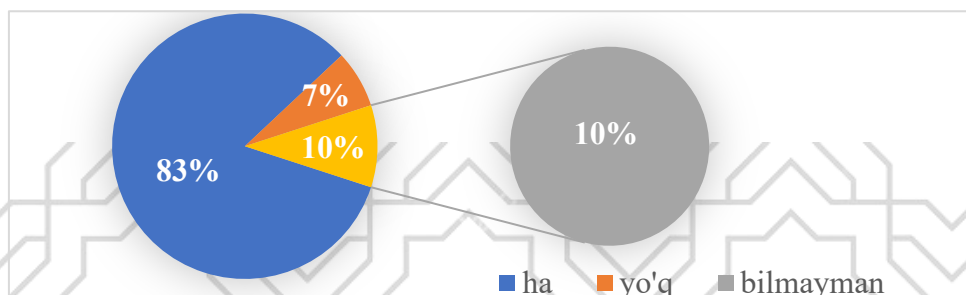


3.7-rasm. Amputant futbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning keraklilik darajasi.

8. “Amputant futbol mashg’ulotlarida muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar muhim o’rin

oladimi?” degan savolga 83% respondentlar muhim o’rin tutishini, 7% respondentlar tezlikni samara berishini

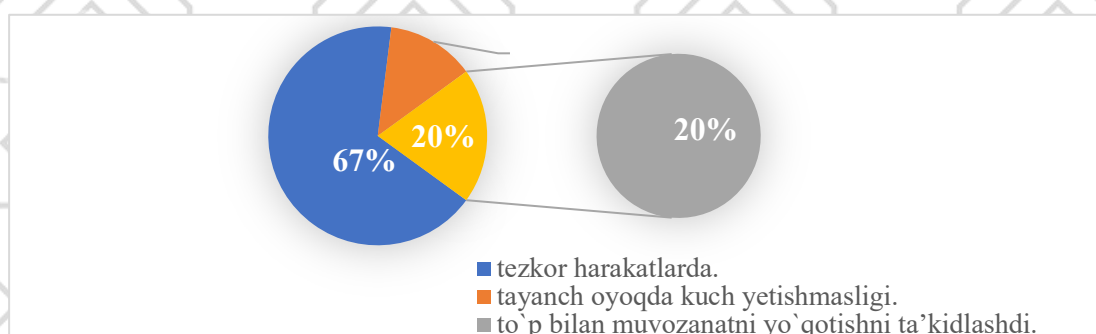
aytishgan bo'lsa, 10% so'rovnoma ishtirokchilari yaxshi bilmasliklarini ta'kidlashdi (3.8-rasmga qarang).



3.8-rasm. Amputant futbol mashg'ulotlarida muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlardagi o'rni.

9. "O'yin vaqtida muvozanatni saqlashda eng ko'p duch kelinadigan holatlar?" degan savolga respandentlar

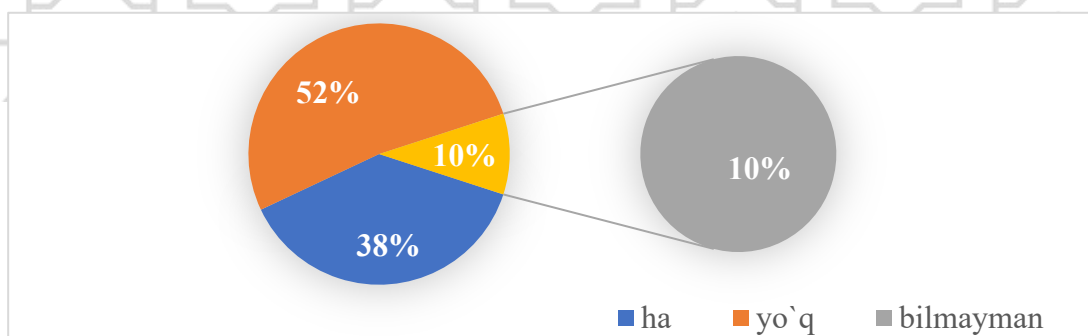
67% tezkor harakatlarda, 13% tayanch oyoqda kuch yetishmasligi, 20% to'p bilan muvozanatni yo'qotishni ta'kidlashdi (3.9-rasmga qarang).



3.9-rasm. O'yin vaqtida muvozanatni saqlashda eng ko'p duch kelinadigan holatlar.

10. "Mashg'ulotlar vaqtida murabbiy tomonidan muvozanatni rivojlantirishga alohida mashqlar beriladimi?" degan savolga

respondentlarning 52% yo'q deb javob berishgan bo'lsa, 38% ha deb, 10% esa bilmasliklarini ta'kidlashgan (3.10-rasmga qarang).



3.10-rasm. Mashg'ulotlar vaqtida murabbiy tomonidan muvozanatni rivojlantirishga alohida mashqlar.

Xulosa. Amputantlar futboli bo'yicha mutaxassislar va amaldagi sportchilar o'rtasida o'tkazilgan anketa so'rovnomasi sohaga doir qator metodologik muammolarni yuzaga chiqardi. Respondentlar (murabbiylar va sportchilar) javoblarini matematik-statistik tahlil qilish natijasida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Metodik ta'minotning yetishmasligi: So'rovda qatnashgan mutaxassislarning mutlaq ko'pchiligi (tarixiy tajribaga tayangan holda) mashg'ulotlarni olib borayotganini, biroq aynan amputatsiya nozologiyasiga moslashtirilgan, innovatsion muvozanat mashqlarini o'z ichiga olgan yagona metodik qo'llanma yoki dasturga ehtiyoj yuqori ekanligini ko'rsatib o'tishdi.

2. Texnik xatoliklarning asosi: Sportchilar o'rtasida o'tkazilgan so'rovlar shuni tasdiqladiki, maydondagi texnik-taktik harakatlar (ayniqsa tayanch qo'ltiq-tayoqqa og'irlikni tushirib zarba berish fazasi) samaradorligining pasayishi asosan tezkor charchoq va uning oqibatida vestibulyar-motor muvofiqlikning (muvozanatning) buzilishi bilan bevosita bog'liq.

3. Reabilitatsiya va

tiklanishdagi muammolar: Anketa natijalari shuni ham ko'rsatdiki, og'ir anaerob yuklamalardan so'ng tayanch mushaklaridagi isokinetik nomutanosiblikni va gipertonusni bartaraf etishga qaratilgan maxsus chora-tadbirlar (stretching, kineziologik mashqlar) mashg'ulotlarning ajralmas qismi sifatida doimiy ravishda olib borilmayapti.

Biz tomonimizdan tanlab olingan savolnomalar amputant futbolchilarning murabbiylariga qo'llaganimizda berilgan javoblarga qarab qo'l va oyog'ida nuqsoni bo'lgan amputant futbolchilarning sport turi bilan shug'ullanish xohishi ortganligini kuzatdik. Mashg'ulotlar jarayonini tahlil qilishimiz natijasida futbolchilarda parishonxotirlik, beg'amlik, vahimalilik va xavotirlanish xislatlar ko'rsatkichlari kamaytirilganligiga erishildi. Murabbiylarga o'zimiz tomondan ishlab chiqilgan so'rovnomaning natijalari bayon etilganda kamchiliklardan kelib chiqib, mashg'ulot jarayonlarini qanday tashkillashtirish xususida o'zaro kelishuvlar qilindi hamda biz tomondan ishlab chiqiladigan dasturlardan keng foydalanishning tahminiy natijalari bilan tanishtirildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Aytar, A., Pekyavas, N.O., Ergun, N., Karatas, M. Is there a relationship

between core stability, balance and strength in amputee soccer players? A pilot study. *Prosthetics and Orthotics International*. 2012; 36(3): 332–338. DOI: 10.1177/0309364612445836.

2. Zwierko, M., Lesiakowski, P., Zwierko, T. Postural control during progressively increased balance-task difficulty in athletes with unilateral transfemoral amputation: effect of ocular mobility and visuomotor processing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(17): 6242. DOI: 10.3390/ijerph17176242.

3. Bednarczuk, G., Marszałek, J., Molik, B., Nowak, A.M., Bastos, T. Balance level of elite amputee football players. *Scientific Reports*. 2025; 15: 15907. DOI: 10.1038/s41598-025-00447-y.

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. Mirqosimov, M. M. (2026). AMPUTANT FUTBOLCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILİYATINI OSHIRISH. *Arabian journal of science.*, 3(6), 2860-2866.

6. Mirqosimov, M. M. (2026). AMPUTANT SPORTCHILARNING TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH. *Arabian journal of science.*, 3(6), 2867-2870.

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

8. Ниязова, Р. Р. (2026). ОПТИМИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАТРИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ МОНИТОРИНГА И УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ. *Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal*, 3(4), 22-29.

9. Мухаммадов, М. Г. (2022). ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (7), 55-58.

10. 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).*

11. 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.

12. 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.

13. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL

INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.

14. 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.

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

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

Muxammadov Mirkomil Gapir o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası p.f.b.f.d. (PhD)**ORCID:0009-0007-6500-479X**Email: mirkomilm431@gmail.com*

YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot yosh futbolchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy va metodik asoslarini aniqlash hamda ularni amaliyotga joriy etish masalalariga bag'ishlangan. Futbolchilarda tezkorlik sifati qisqa vaqt oralig'ida yuqori tezlikda harakatlanishi, tashqi ta'sirlarga tezkor javob qaytarishi va murakkab o'yin vaziyatlarida optimal qaror qabul qilish qobiliyatini ifodalaydi. Shu jihatdan, mazkur sifatni rivojlantirish yosh futbolchilar tayyorgarlik tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari ishlab chiqilgan metodikaning yosh futbolchilarda tezkorlik ko'rsatkichlarini ishonchli darajada oshirishini, shuningdek, ularning umumiy jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlari tizimini takomillashtirish, yosh futbolchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish hamda ularning sport natijadorligini oshirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: yosh futbolchilar, tezkorlik sifati, tezkorlikni rivojlantirish metodikasi, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik-kuch tayyorgarligi, harakat reaksiyasi, start tezligi, sprint tayyorgarligi, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyat, futbol mashg'ulotlari, interval mashqlari, yo'nalishni tez o'zgartirish, harakat texnikasi, sport tayyorgarligi, pedagogik tajriba, mashg'ulot jarayoni, jismoniy sifatlar.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Данное исследование посвящено определению научно-теоретических и методических основ развития скоростных качеств у юных футболистов, а также вопросам их внедрения в практику. Скоростные качества у футболистов характеризуются способностью выполнять двигательные действия с высокой скоростью в короткий промежуток времени, оперативно реагировать на внешние воздействия и принимать оптимальные решения в сложных игровых ситуациях. В связи с этим развитие данного качества является одним из приоритетных направлений системы подготовки юных футболистов.

Результаты проведённого педагогического эксперимента подтверждают, что разработанная методика обеспечивает достоверное повышение показателей скоростных качеств у юных футболистов, а также оказывает положительное влияние на их общую физическую и технико-тактическую подготовленность. Полученные результаты имеют важное научно-практическое значение для совершенствования системы спортивной подготовки, научной организации тренировочного процесса и повышения спортивной результативности юных футболистов.

Ключевые слова: молодые футболисты, качество быстроты, методика развития быстроты, специальная физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, двигательная реакция, стартовая скорость, спринтерская подготовка, ловкость, координационные способности, футбольные тренировки, интервальные упражнения, быстрая смена направления, двигательная техника, спортивная подготовка, педагогический опыт, тренировочный процесс, физические качества.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED QUALITIES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This study is devoted to determining the scientific-theoretical and methodological foundations for developing speed qualities in young football players, as well as to their implementation in practice. Speed qualities in football players are characterized by the ability to perform movements at high velocity within a short period of time, to respond quickly to external stimuli, and to make optimal decisions in complex game situations. In this regard, the development of this quality is considered one of the priority directions in the training system of young football players.

The results of the conducted pedagogical experiment confirm that the developed methodology ensures a significant improvement in speed indicators among young football players and has a positive impact on their overall physical and technical-tactical preparedness. The findings have important scientific and practical significance for improving the sports training system, scientifically organizing the training process, and enhancing the performance outcomes of young football players.

Key words: young football players, speed qualities, speed development methodology, special physical training, speed-strength training, motor reaction, start speed, sprint preparation, agility, coordination ability, football training, interval exercises, rapid change of direction, movement technique, sports training, pedagogical experience, training process, physical qualities.

Kirish. Hozirgi globallashuv jarayonida futbol sporti nafaqat eng ommaviy, balki eng yuqori raqobat va intensivlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy futbol o'yinining tezligi, texnik-taktik harakatlarning murakkablashuvi hamda o'yin davomida yuqori darajadagi harakat faolligi sportchilardan mukammal jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Shu jihatdan yosh futbolchilarni tayyorlash tizimida ularning jismoniy sifatlarini, ayniqsa tezkorlik sifatini ilmiy asosda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda jahonda futbolning muttasil rivoj topishi, sportda yangi texnologiyalarning qo'llanilishi, yangi-yangi rekordlarning o'rnatilishi va raqobat tobora kuchayib borayotgani milliy futbolimizni yanada barqaror va jadal sur'atlar bilan rivojlantirish uchun yangicha yondashuv hamda tamoyillarni ishlab chiqish va ro'yobga chiqarishni taqozo etmoqda. O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-1123-sonli Qonuni, 2019-yil 4-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5887-sonli Farmoni, 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son "O'zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlam rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorining chiqarilishi, O'zbekiston futbolining

yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda faoliyat olib borayotgan futbol jamoalari moddiy texnik bazasi takomillashtirildi va infratuzilmaviy rivojlanishi ta'minlanmoqda. Jumladan har bir jamoa qoshida ayollar futbol klublarining tashkil etilayotgani xam yuqoridagi fikrlarni tasdiqlaydi. hamda Respublikamizda futbolni rivojlantirishga qaratilgan boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni hal etishda ushbu maqola tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish uchun samarali usul va vositalardan foydalangan holda aniqlash tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot metodologiyasi yosh futbolchilarda tezkorlik sifatlarini rivojlantirish jarayonini ilmiy asosda o'rganish, tajriba-sinov ishlari orqali uning samaradorligini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqotning metodologik asosini sport tayyorgarligi nazariyasi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish qonuniyatlari, yoshga oid fiziologiya va pedagogika fanlari tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida tizimli, kompleks va differensial yondashuv tamoyillari qo'llanildi, bunda yosh futbolchilarning individual xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va funksional imkoniyatlari hisobga olindi.

Tadqiqot quyidagi asosiy usullar asosida olib borildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali muammoning nazariy jihatlarini o'rganildi; pedagogik kuzatuv yordamida mashg'ulot jarayonining o'ziga xos tomonlari aniqlashtirildi; test sinovlari (10 m, 20 m va 30 m ga yugurish) orqali tezkorlik ko'rsatkichlari baholandi; pedagogik tajriba usuli orqali ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi eksperimental va nazorat guruhlarida taqqoslab o'rganildi; olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ularning ishonchligi aniqlashtirildi.

Tajriba ishlari 12–16 yoshli futbolchilar ishtirokida tashkil etilib, ma'lum vaqt davomida maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi qo'llanildi. Tadqiqot jarayonida yuklama va dam olish nisbatining optimal darajada bo'lishi, mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich murakkablashib borishi hamda o'yin uslubidagi mashqlardan foydalanish asosiy metodik shart sifatida belgilandi.

Adabiyotlar sharhi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, Mahalliy olimlardan R.I.Nurimov, R.Kuryazov, Sh.T.Iseyevlar yillik mashg'ulot sikllarida futbolchilarni turli tayyorgarlik tomonlarini takomillashtirish bo'yicha turlicha taklif va tavsiyalarni keltirib o'tganlar. Biroq yuqoridagi mualliflarning ilmiy manbalarida integral tayyorgarlikni to'liq, izchil va mukammal tarzda yoritish masalasi biroz nazardan

chetda qoldirilgan. Musobaqalar taqvimini va mavsumiy-iqlimiy o'zgarishlar yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalariga ko'p ta'sir o'tkazadi. Ko'rsatib o'tilgan omillardan tashqari, o'quv yilining umumiy davriyligi (o'quv yuklamasi dinamikasi, uning choraklar bo'yicha tashkil qilinishi, ta'til muddatlari va h.k.) yosh futbolchilarning o'quv mashg'ulot mikrotuzilmasiga ta'sir qiladi.

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Pedagogik tadqiqot maqsadi yosh futbolchilarning tezkorlik-kuch xususiyatining metodi samaradorligini aniqlash. yosh futbolchilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligini va kuchli tezkorlik sifatlarini «Zarba metodi» kasi Yordamida pedagogik tadqiqot o'tkazildi. Tajriba 2 guruh (xar guruh 20 kishidan iborat) futbolchilar qatnashdilar.

Biz nazorat va tajriba guruhlarini pedagogik eksperiment jaraqonida 13-14yoshli futbolchilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonining xajmi,tarkibi va yunalishini rejalashtirdik.

Nazorat va tajribaguruhlarda tezkorlik xususiyatlarini tarbiyalashga o'quv-mashg'ulot jarayonining 10 % ni ajratdik. Bu mashg'ulotlar darslarning asosiy qismida o'tiladi. Nazorat guruhda kuyidagi metodlar qo'llaniladi: o'yin, musobaqa, qaytarma, interval va aylanma, mashg'ulot turidagi mashqlar. Bu mashqlar asosan yugurish, biron narsa bilan yoki xech narsasiz bajariladigan mashqlar (chopish, sakrash, uzoq masofaga otish) estafetalar utkazilar edi.

Tajribaguruhlarda esa tezkorlik-kuch xususiyatini tarbiyalashga «Zarba metodi» asosida o'tilardi. «Zarba metodi» tajribaguruhlarda to'p bilan yoki to'psiz xam olib borilar edi. Mashg'ulotlar darsini tashkil qilish uslublari: aylanma va umumiy mashg'ulotlardan tashkil topgandi. Xarxil uslubda mashqlar o'tkazilardi. Masalan, chuqurga sakrash va undan yuqoriga chikib uzunlikka sakrash va to'pni olib uni oyoq bilan tepib yoki bosh bilan urish kabilar. 20 minut ichida yosh futbolchilar bu mashqlarni bajarib «Zarba metodi» bilan 20-30 marta

sakrab mashq bajarishardi. Jami pedagogik kuzatishda 97 ta o'quv-mashg'ulot darsida «Zarba metodi» dan 44 ta mashg'ulotda foydalanildi.

Muhokama. Biz tomondan qo'llanilgan «Zarba metodi» mashqlari pedagogik kuzatish samaradorligini 3 guruh testlari ta'sirida kursatdi: tezkorlik-kuchda, tezkorlikda 15 va 30 metrga yugurishda, oyoq mushaklarini kursatkichlarida. Pedagogik tajribadan keyin futbolchilar testdan o'tkazildi. Nazorat va eksperiment guruhlarining natijalari 1-jadvalda kursatilgan.

1-jadval.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik tajribadan keyingi kursatkichlari.

No	Kursatkichlar	Tajriba guruh = 20	Nazorat guruh = 20	t-kriteriy Styudenta
1	Joyidan 15 m.ga yugurish (s)	2,31 ± 0,070	2,32 ± 0,071	0,483
2	Yurgan joydan 15 m.ga yugurish (s)	2,18 ± 0,125	2,10 ± 0,175	0,252
3	Joydan 30 m.ga yugurish (s)	4,29 ± 0,036	4,28 ± 0,068	0,635
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	227,65 ± 197	227,8 ± 3,25	1,574
5	Yukoridan sakragandan sung uzunlikka sakrash (sm)	212,05 ± 2,75	210,7 ± 3,87	0,875
6	Uch xatlab sakrash (sm)	644,8 ± 7,15	640,7 ± 584	0,885
7	Yuqorigasakrash	54,05 ± 2,97	51,25 ± 3,85	1,645

Pedagogik eksperimentning oxirida shu narsa ma'lum bo'ldiki, qayta testdan sung futbolchilarning 15 m va 30 m.ga joyida turib yugurishi bo'yicha nazorat va tajribaguruhlarda unchalik tezkorlik sifati kursatkichlari kutarilmadi (kutirilishi atigi 2,64 % dan oshmadi). Faqatgina tajriba guruhdagi futbolchilarda 15 m startdan yugurish

va undan keyingi tezligi kursatkichi ozgina ko'tarildi. Tezkorlik-kuch-sifatlarini tarbiyalash dapedagogik eksperimentning natijalari shunikursatdiki, xammaguruhlar (nazorat va tajriba guruh) futbolchilarida, ayniqsa eksperiment guruhida sakrashni xamma turlari bo'yicha ozmuncha uzgarish sezildi.

Ayniqsa, tajribaguruh futbolchilarining pedagogik eksperimentdan keyin yuqori kursatkichga ega bo'ldilar. Uzunlikka joydan turib sakrash bo'yicha nazorat va tajriba, guruh futbolchilarining kursatkichlari 6,1 sm (3,36 %) va 7,25 sm (4,01 %) oshdi. Joydan uch xatlab sakrash buyicha unchalik bulmasada usish bor 7,8 sm (1,465 %) va 9,3 sm (1,73 %).

Joyidan balandlikka sakrash bo'yicha xam o'sish ko'rsatkichi kamroq 3,8 sm (2,15 %) va 5,05 sm (2,86 %). yaxshigina o'sish natijasi ko'rsatkichi tezkorlik-kuch sifatining, kursatilgan joyidan yuqoriga sakrash bo'yicha tajribaguruhning futbolchilarida boshidagiga nisbatan 6 sm (23,0 %) ga oshdi. Nazorat guruhidagi futbolchilarda o'sish biroz past edi ya'ni 2,1 sm.

Nazorat va tajribaguruh futbolchilarining mutloq va taluqli oyoqmushak kuchlari pedagogik eksperimentning boshida va oxirida deyarli bir xil o'zgargan. Natijalar kuyidagicha: nazorat guruhida 64,5 kg (22,6%) bulsa, eksperiment guruhida 50,4 dan 62,8 kilogramm (24,6 %) gacha bo'ldi. Nazorat va eksperiment guruhlarda taluqli kuch 22,7 % dan 25,9 % gacha o'sgan.

Pedagogik eksperiment jarayonida "Zarba metodi" mashqlariga aniqlik beradigan kursatkich bu absalyut va nisbiy kursatkichidagi gradion kuchi bo'ldi.

Pedagogik eksperiment jarayonda asosiy «Portlovchi» kuch

ko'rsatkichlari nazorat guruhida 17,9 % ga kamaydi, eksperiment guruhida esa aksincha, 28,4 % ga ko'paydi.

Test natijasida shu narsa aniq bo'ldiki, tadqiqot boshida tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatleri nazorat va tajribaguruh futbolchilarida deyarli bo'lmagan.

Tadqiqot oxirida tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatleri eksperiment guruhida 30 metr ga yugurishda ancha o'sganligi, ya'ni 4,49 % ga usganligi ma'lum buldi, nazorat guruhida esa usish 1,3 % ni tashkil etgan.

Tadqiqot oxirida tekshirishlar shuni xam ko'rsatdiki, uzunlikka sakrash, joyidan yuqoriga sakrash, uch xatlab sakrash kursatkichlari nazorat va eksperiment guruh futbolchilaridagi o'sish kursatkichlari 8- jadvalda o'z aksini topgan.

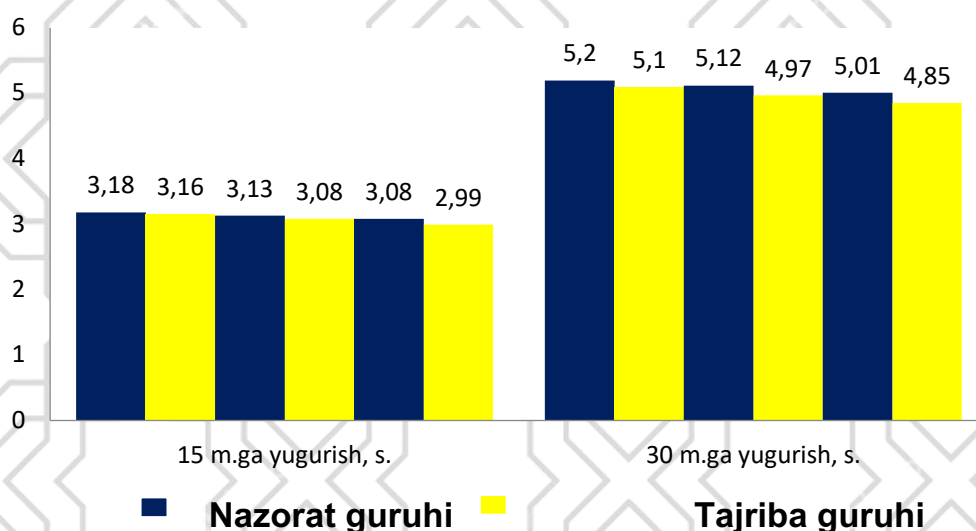
Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri yo'naltirilgan mashg'ulotlar natijasida "Zarba metodi"ni qo'llash bilan, ayniqsa tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlerini oshirishda o'z samarasini beradi. Pedagogik kuzatishda olingan ma'lumotlarni tahlil qilish quyidagilarni aniqlash imkoniyatini berdi:

Ushbu kuzatishlarning hammasi teng kuchli ta'sir usuli asosiy usul hisoblanmasligini tasdiqlab berdi. Tajribaning boshlanishida (tayyorlov davri boshida) biz dastlabki test (15 metr va 30 metr ga yugurish) o'tkazildi, ularning natijalari bo'yicha jamoa tezlik sifatlerini rivojlanish darajasi bir xilligi bo'yicha ikki (tajriba va nazorat) guruhlariga bo'lindi.

Umum-tayyorlov bosqichi tugaganda takroriy test o'tkazishda quyidagicha natijalar qayd qilindi: tajriba guruhida: 15 metr – 3,08; 30 metr - 4,97; nazorat guruhida: 15 metr – 3,13; 30 metr – 5,12; ushbu natijalar tajriba guruhida o'sish darajasi, mos ravishda, 0,08 soniyani, nazorat guruhida esa 0,05 va 0,08 soniyani tashkil etishini ko'rsatdi.

masofaga yugurishda o'sish ko'rsatkichlari farqi 0,07 s. va 30 metrga yugurishda 0,08 s. hamda ushbu mashqlarda teng kuchli ta'sir va takrorlashlar usullarining samaradorligi bir xil ekan. Uncha katta bo'lmagan tajriba bazasi teng kuchli ta'sir usulining boshqa usullar samaradorligiga nisbatan ustunliklari va kamchiliklari to'g'risida yakuniy xulosalar chiqarish imkoniyatini bermaydi.

O'tkazilgan tajriba natijasida biz quyidagilarni aniqladik: 15 metr



1.Rasm 13-14 yoshli futbolchilarning maxsus-tayyorlov bosqichi boshida, o'rtasida va yakunida, olingan tezkorlik sifatlarini testlash natijalari ko'rsatkichlari

Maxsus-tayyorlov bosqichidan keyingi o'tkazilgan testlarda quyidagi natijalar qayd etildi. Tajriba guruhida: 15 metr – 2,99 s.; 30 metr – 4,85 s.; nazorat guruhida: 15 metr – 3,08 s.; 30 metr – 5,01 soniya; bu tajriba guruhida o'sish darajasi, mos ravishda, 0,09 s. va 0,12 s., nazorat guruhida esa 0,05 s. va 0,09 soniyani tashkil etishidan dalolat beradi. Shunday qilib, biz o'tkazilgan tajriba natijasida

quyidagicha o'sish darajasi ko'rsatkichlarini oldik: tajriba guruhida 0,17 - 15 metrda; 0,25 - 30 metrda; nazorat guruhida - 0,1 - 15 metrda; 0,17 - 30 metrda test natijalarini ko'rishimiz mumkin.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalaridan kelib chiqqan holda birona ham o'quv-mashg'ulot jarayoni, aslida, murabbiyning hech qanday xatolik va noaniqliklarisiz o'tmasligi

to'g'risida xulosa chiqarish mumkin. Qaysi jamoaning murabbiyi o'quv-mashg'ulot va tayyorgarlikning turli bosqichlarida imkoni boricha kamroq xatoliklarga va noaniqliklarga yo'l qo'ysa yoki ularni nulga olib kelsa,

ushbu jamoada tom ma'nodagi hartomonlama «o'sish» sodir bo'ladi. Yevropa futboli darajasi ko'rsatkichlari bo'yicha solishtirganda bizning futbolimiz sifati juda past ekanligini kuzatish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining 2025-yil 21-avgustdagi PQ-262-son «O'zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi qarori.
2. Bog'ibekov, A. (2024). THE USE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF STRUCTURE OF THE BODY OF STUDENTS AGED 7-10 YEARS. " *Alfraganus* " xalqaro Ilmiy Jurnal, 2(2).3
3. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. *PEDAGOG*, 8(6), 44-49.
4. Bog'ibekov, A. (2024). THE USE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF STRUCTURE OF THE BODY OF STUDENTS AGED 7-10 YEARS. " *Alfraganus* " xalqaro Ilmiy Jurnal, 2(2).
5. 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.
6. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. *PEDAGOG*, 8(6), 44-49.
7. Muxammadov M. G., Usmonov M. YOSH FUTBOLCHI QIZLARNING TEZKOR KUCH SIFATLARINI TAHLIL QILISH //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 18. – С. 28-30
8. Мухаммадов, М. Г. (2022). ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (7), 55-58.
9. Gapir o'g'li, M. M. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING ORGANIZMINING XUSUSIYATLARINI O 'RGANISH. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE* 2025, 122.
10. Gapir o'g'li, M. M. (2026). YOSH FUTBOLCHI QIZLARDA O 'YINNI ANGLASH, QAROR QABUL QILISH VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 3(1), 12-14.

11. Sarvinoz, N. (2026). 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), 397-399.
12. Pardayev, B. (2024). 16-18 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBI. *Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal*i, 2(2), 31-38.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.

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'zgarishsiz 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 Student 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.

O'tashev Xasan Nematullayevich
Alfraganus university
"Sport faoliyati" kafedrası mudiri,
p.f.b.f.d (PhD), dotsent
ORCID: 0000-0002-8777-226X
Email: x.otashev@afu.uz

TALABALAR O'RTASIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda ommaviy sportning ijtimoiy ahamiyati, talabalarning jismoniy faolligi, motivatsiyasi va sport infratuzilmasi ko'rib chiqilgan. Shuningdek, sportni rivojlantirishda yuzaga kelayotgan muammolar va ularni hal qilish bo'yicha takliflar ilgari surilgan. Maqola talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ommaviy sportning o'рни va ahamiyatini yoritib beradi hamda oliy ta'lim muassasalarida sport madaniyatini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni taklif etadi.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim muassasalari, talabalar, ommaviy sport, jismoniy faollik, sport infratuzilmasi, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi, sport madaniyati, ilmiy-nazariy asoslar.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье анализируются научно-теоретические основы развития массового спорта среди студентов высших образовательных учреждений. Рассматриваются социальное значение массового спорта, уровень физической активности и мотивации студентов, а также состояние спортивной инфраструктуры. Выявлены проблемы, возникающие в процессе развития массового спорта, и предложены пути их решения. Раскрываются роль и значение массового спорта в формировании здорового образа жизни студентов; предлагаются научно обоснованные подходы, направленные на повышение спортивной культуры в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: учреждения высшего образования, студенты, массовый спорт, физическая активность, спортивная инфраструктура, мотивация, здоровый образ жизни, спортивная культура, научно-теоретические основы.

CURRENT CHALLENGES IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AMONG STUDENTS

Abstract. This article analyzes the scientific and theoretical foundations for developing mass sports among students of higher education institutions. It examines the social significance of mass sports, students' physical activity and motivation, and the state of sports infrastructure. The problems arising in the development of mass sports are identified, and possible solutions are proposed. The article explains the role and importance of mass sports in shaping a healthy lifestyle among students and offers evidence-informed approaches aimed at strengthening sports culture in higher education institutions.

Key words: higher education institutions, students, mass sports, physical activity, sports infrastructure, motivation, healthy lifestyle, sports culture, scientific and theoretical foundations.

Kirish. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlar salomatligini mustahkamlash va ularni jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish masalasi nafaqat ularning jismoniy salomatligi, balki intellektual, psixologik va ijtimoiy jihatdan yetuk shaxs sifatida shakllanishida ham muhim omil hisoblanadi [1; 2].

So'nggi yillarda respublikamizda sport infratuzilmasini kengaytirish, zamonaviy sport inshootlarini qurish, oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari va musobaqalar faoliyatini takomillashtirish borasida keng ko'lamli islohotlar olib borilmoqda. Shu bilan birga, ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslarini chuqur o'rganish, samarali

metodikalar asosida jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy jihatlarini, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari, shuningdek, ilg'or tajriba asosida shakllantirilgan tavsiyalar tahlil qilinadi. Bu boradagi tadqiqotlar sportning shaxs rivojiga ta'sirini chuqur o'rganishga, sog'lom va har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.

Tadqiqotning maqsadi. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslarini tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash hamda samarali yechimlar va takliflar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot

metodologiyasi. Ushbu maqolani tayyorlashda mavzuga oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyoslash, tizimlashtirish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, matnda keltirilgan so'rov natijalari hamda talabalarning sportdagi ishtiroki, sport inshootlaridan foydalanishi va motivatsion omillarga doir foiz ko'rsatkichlari tavsifiy tahlil qilindi.

Tadqiqot vazifalari. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi ilmiy vazifalar belgilab olindi:

1. Ommaviy sport tushunchasining mazmun-mohiyatini va uning yoshlar hayotidagi ahamiyatini nazariy jihatdan asoslash.

2. Oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida sportga bo'lgan qiziqish darajasi va ishtirok holatini o'rganish.

3. Ommaviy sportni rivojlantirishda mavjud infratuzilma, tashkiliy va motivatsion omillarni tahlil qilish.

4. Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ta'sirini baholash.

5. Ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan amaliy taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Mazkur tadqiqot quyidagi jihatlari bilan ilmiy yangilik kasb etadi:

1. Oliy ta'lim muassasalari sharoitida talabalarning ommaviy sportga bo'lgan ehtiyoji, qiziqishi va faolligi chuqur tahlil etildi.

2. Ommaviy sportni rivojlantirishga to'sqinlik qilayotgan omillar tizimli ravishda aniqlanib, ularni bartaraf etishga qaratilgan ilmiy asoslangan takliflar ilgari surildi.

3. Talabalarning sportga motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladigan innovatsion yondashuvlar (raqamli texnologiyalar, interaktiv metodlar, sport madaniyatini targ'ib qilish vositalari) asosida yangi nazariy-uslubiy yondashuvlar ishlab chiqildi.

Adabiyotlar sharhi. Oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish masalasi so'nggi yillarda ko'plab olimlar va mutaxassislar tomonidan ilmiy-nazariy jihatdan o'rganib kelinmoqda. Xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasi rivojiga oid fundamental ilmiy ishlarida A.Q. Abdukarimov, M.S. Oripov, A.A. Shoyusupov, A.R. Juraev kabi mahalliy olimlar talabalarning jismoniy faolligini oshirish, sport turlariga qiziqishini kuchaytirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarini atroflicha tahlil qilganlar.

Shuningdek, xorijiy tadqiqotchilar — P. Bourdieu, R. Bailey, C. Green va boshqalar tomonidan ommaviy sportning ijtimoiy-iqtisodiy omillarga ta'siri, sport infratuzilmasi va siyosatining yoshlar sog'lig'iga ta'siri keng ko'lamda o'rganilgan [4–6]. Ularning tadqiqotlarida sport madaniyati, universitet sporti konsepsiyasi va sportda ishtirok etish motivatsiyasi kabi masalalar yoritilgan.

Respublika miqyosida olib borilgan amaliy tadqiqotlar esa talabalarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan munosabati, sport to'garaklarida ishtiroki, jismoniy faollik darajasi va mavjud muammolarni aniqlashga qaratilgan. Shu bilan birga, talabalarning ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish ko'rsatkichlarini oshirishga doir metodik tavsiyalar hali-hanuz takomillashtirilmoqda.

Shu bois, mazkur mavzuni yanada chuqurroq o'rganish, amaliyotga yaqin yondashuvlar asosida ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish zarurati saqlanib qolmoqda.

Ommaviy sport — bu aholi, ayniqsa yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va sport madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi muhim ijtimoiy hodisadir. U ko'proq sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va ijtimoiy integratsion funksiyalarga ega bo'lib, sportning professional emas, balki kundalik hayotga yaqin ko'rinishini ifodalaydi. [3]

Talabalik davri — inson hayotidagi eng faol, salohiyatli va o'zgaruvchan bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash katta ahamiyatga ega. Shu sababli, talabalarning ommaviy sportda ishtirok etishini rag'batlantirish ularning sog'lig'ini saqlash, stressni kamaytirish va ijtimoiy faolligini oshirishda muhim vositadir.

Tadqiqot tahlili va natijalar. Oliy ta'lim muassasalarida ommaviy sport holati va imkoniyatlari. O'zbekiston oliy ta'lim muassasalarida so'nggi yillarda sport infratuzilmasi bosqichma-bosqich yaxshilanmoqda. Ko'plab universitet va institutlarda sport zallari, ochiq sport maydonchalari, to'garaklar, sport klublari faoliyat yuritmoqda. Shu bilan birga, "Talabalar sport o'yinlari", "Universiada", "Rektor kubogi" kabi ommaviy sport musobaqalari muntazam o'tkazilmoqda.

Biroq amaliy tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, talabalarning barchasi sportda faol ishtirok etmaydi, jumladan:

1. Sport inshootlarining yetarli emasligi yoki ularning darsdan keyingi vaqtlarda band bo'lishi;
2. Sport anjomlarining eskirganligi yoki yetishmasligi;
3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining zamonaviy motivatsion metodikalardan yiroq tashkil etilishi;
4. Talabalarning bo'sh vaqt yetishmovchiligi va raqamli texnologiyalarga haddan tashqari qaramligi;
5. Ommaviy sportni rivojlantirishda muayyan to'siqlar sifatida qaralmoqda.

Ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari. Sportga qiziqishni kuchaytirish uchun nafaqat moddiy, balki nazariy va metodik asoslar ham muhimdir. Talabalarda sportga nisbatan ijobiy munosabatni

shakllantirishda quyidagi yondashuvlar samarali bo'lishi mumkin:

Motivatsion model: Talabalarni sportga jalb etishda ichki (sog'liq, tashqi ko'rinish, o'zini rivojlantirish) va tashqi (musobaqalarda qatnashish, rag'batlar) motivlar uyg'unligini ta'minlash.

Interaktiv metodlar: Darslarda o'yinli usullar, musobaqa elementlari, raqamli platformalar (sport ilovalari, turnir tablitsalari)dan foydalanish.

Sport madaniyatini targ'ib qilish: Ijtimoiy tarmoqlar orqali sport bilan shug'ullanuvchi talabalarni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi loyiha va aksiyalar tashkil etish.

Shuningdek, oliy ta'lim muassasalari sport siyosatini o'z ichiga olgan strategik hujjatlarni ishlab chiqishi, talabalarning sportdagi ishtiroki bo'yicha statistik monitoringni olib borishi lozim.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishda sezilarli ijobiy o'zgarishlar yuz bermoqda, biroq muammolar hamon mavjud.

Birinchidan, o'rganilgan ma'lumotlar va so'rovlar asosida talabalarning qariyb 65–70%i muntazam ravishda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanmoqda. Shu bilan birga, 30% atrofidagi talabalar sport bilan kamroq shug'ullanadi yoki umuman ishtirok etmaydi. Bu ko'rsatkichlarning ortida sport inshootlarining yetishmasligi, vaqt

cheklovlari va motivatsiya pastligi kabi omillar turadi.

Ikkinchidan, ommaviy sport musobaqalari va sport to'garaklarining tashkil etilishi talabalarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali vosita ekanligi aniqlangan. Xususan, talabalarning 75%i universitetlar tomonidan tashkil etilayotgan sport tadbirlarida qatnashish orqali jismoniy faollik darajasini oshirganini bildirgan.

Uchinchidan, raqamli texnologiyalar va interaktiv metodlardan foydalanish ommaviy sportga bo'lgan qiziqishni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Sport ilovalari, onlayn musobaqalar va virtual treninglar orqali talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyatlari kengaymoqda.

O'rganilgan ma'lumotlarga ko'ra, oliy ta'lim muassasalari talabalari orasida ommaviy sport bilan shug'ullanish darajasi o'rtacha 68%ni tashkil etmoqda. Bu ko'rsatkich sportning ijtimoiy ahamiyatini anglash va sog'lom turmush tarzini olib borish istagini bildiradi. Biroq, qolgan 32% talaba sportga kam ishtirok etish yoki umuman shug'ullanmaslik holatiga ega.

Sport musobaqalarida qatnashish darajasi 54%ni tashkil etib, bu talabalarning yarimdan ko'pi faol sport tadbirlarida ishtirok etishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, sport inshootlaridan muntazam foydalanishga ega bo'lgan talabalar soni 62%ni tashkil etadi, bu esa

infratuzilma imkoniyatlarining hali to'liq qamrab olinmaganligini bildiradi.

Talabalarning sportga qiziqishi pasayishining asosiy sabablariga vaqt yetishmasligi (35%), sport infratuzilmasining yetishmasligi (28%) va motivatsiyaning pastligi (22%) kiradi. Raqamli texnologiyalarga qaramlik esa 15% talabalar orasida sportga e'tiborni kamaytirayotgan omil sifatida qayd etilgan.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, ommaviy sportni yanada rivojlantirish uchun talabalar vaqtini samarali boshqarish, sport inshootlarini kengaytirish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilishi lozim.

Muhokama. Ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar. Universitet sport klublarini takomillashtirish – talabalar o'rtasida sportga ixtisoslashgan klublar faoliyatini kengaytirish, ularni grantlar yoki ijtimoiy loyihalar orqali qo'llab-quvvatlash.

Sport motivatsiyasi bo'yicha treninglar – psixologik treninglar orqali sportga ichki ehtiyojni shakllantirish.

Sport tadbirlarini innovatsion formatlarda tashkil etish – fleshmoblar, marafonlar, sport festivallari, fidjital (ang. phygital —digital «raqamli» + physical «jismoniy») musobaqalarini joriy etish.

Jismoniy tarbiya fanini takomillashtirish – an'anaviy dars formatidan voz kechib, tanlov asosidagi sport turlarini joriy etish

(masalan: fitnes, yoga, mini-futbol, street workout va b.).

Shuningdek, tadqiqot davomida aniqlangan muammolarni bartaraf etish uchun taklif qilingan innovatsion yondashuvlar va motivatsion dasturlar amaliyotga joriy etilsa, talabalarning ommaviy sportga qiziqishi va ishtirok darajasi sezilarli darajada oshishi kutilmoqda.

Umuman olganda, oliy ta'lim muassasalarida ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari va amaliy imkoniyatlari o'zaro uyg'unlashgan holda jismoniy tarbiya jarayonini yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yoshlarning jismoniy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Ommaviy sport nafaqat talabalar orasida jismoniy faollikni oshiradi, balki ularning ijtimoiy integratsiyasiga, ruhiy holatini yaxshilashga va o'z-o'zini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, talabalarning sport bilan muntazam shug'ullanish darajasi qoniqarli bo'lsa-da, sport inshootlari, motivatsiya va vaqt cheklovlari kabi muammolar mavjud. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida sport infratuzilmasini yanada takomillashtirish, innovatsion metodlarni joriy etish hamda sportga

bo'lgan qiziqishni oshirishga qaratilgan strategiyalar ishlab chiqish zarur.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar va interaktiv usullarni qo'llash orqali talabalarning ommaviy sportga bo'lgan e'tiborini yanada kuchaytirish mumkin. Universitetlar sport siyosatini yanada tizimli ravishda olib borishi, sport tadbirlarini kengaytirishi va talabalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

bo'yicha innovatsion dasturlarni amalga oshirishi tavsiya etiladi.

Natijada, oliy ta'lim muassasalari talabalari o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslarini chuqur o'rganish va amaliyotga joriy etish yoshlarning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasining 2026-yil 24-martdagi O'RQ-1123-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.
3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.
4. 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.
5. 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.
6. 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).
7. 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.
8. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.

9. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. *Alfraganus*, (3 (3)), 60-64.
10. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94.
11. Maxmudjon o'g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOIIY HAYOTDAGI AHAMIYATI. *TADQIQOTLAR*, 76(4), 131-132.
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., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
14. Tillaev, D. R. (2025). METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF TEACHING STUDENT YOUTH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND HEALTHENING TOURISM. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 6(05), 287-292.

Pardayev Baxtiyor Mustofoyevich*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası katta o’qituvchisi**Email: pardayevbaxtiyor981@gmail.com*

JISMONIY HARAKAT MOBAYNIDA IJODIY FAOLIYATNING TARKIBI, TUZILISHI, MEZONLARI VA NAMOYON BO‘LISH DARAJALARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy harakat mobaynida ijodiy faoliyatning tarkibi, tuzilishi, mezonlari hamda namoyon bo‘lish darajalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Jismoniy tarbiya va sport jarayonida shaxsning ijodiy fikrlashi, mustaqil qaror qabul qilishi, harakatlarni samarali rejalashtirishi va nostandart vaziyatlarda yechim topish qobiliyatlari yoritilgan. Shuningdek, ijodiy faoliyatni baholash mezonlari hamda uning rivojlanish darajalari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy harakat, ijodiy faoliyat, jismoniy tarbiya, sport, ijodiy fikrlash, harakat faoliyati, mustaqil qaror qabul qilish, harakat ko‘nikmalari, ijodkorlik, baholash mezonlari, namoyon bo‘lish darajalari.

СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА, КРИТЕРИИ И УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация. В данной статье проведён научно-теоретический анализ содержания, структуры, критериев и уровней проявления творческой деятельности в процессе двигательной активности. Рассматриваются особенности развития творческого мышления, самостоятельного принятия решений, планирования двигательных действий и поиска нестандартных решений в системе физического воспитания и спорта. Также освещаются критерии оценки творческой деятельности и уровни её сформированности.

Ключевые слова: двигательная активность, творческая деятельность, физическое воспитание, спорт, творческое мышление, двигательная деятельность, самостоятельное принятие решений, двигательные навыки, креативность, критер movement, уровни проявления.

THE CONTENT, STRUCTURE, CRITERIA, AND LEVELS OF MANIFESTATION OF CREATIVE ACTIVITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the content, structure, criteria, and levels of creative activity manifested during physical movement. It

examines the development of creative thinking, independent decision-making, effective planning of motor actions, and the ability to solve non-standard problems within physical education and sports. The study also discusses the criteria used to evaluate creative activity and its levels of development.

Key words: physical movement, creative activity, physical education, sport, creative thinking, motor activity, independent decision-making, motor skills, creativity, evaluation criteria, levels of manifestation.

Kirish. Ijodkorlik - bu har bir insonga xos bo'lgan qandaydir yangi, individual, betakror narsani yaratishdir. M.Ya.Vilenskiy va S.N.Zaysevalar ijodkorlik inson faoliyatining oliy shakli, inson borlig'ining mohiyati ekanligini ta'kidlaydilar. Bugungi kunda har bir insonda ijodkorlik qobiliyatlarini ochib bera olish, shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Agar o'quvchilarning bir qismi ayrim fanlarni o'rganish, mustaqil va ijodiy faoliyat ko'rsatish uchun ajoyib qobiliyatlarga ega ekanligini hisobga olsak, maktab dasturlari o'quvchilarning barcha imkoniyatlarini hali qondira olmayotgani, ko'pincha ularning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga to'sqinlik qiluvchi psixologik to'siq bo'lib qolayotganligi ayon bo'ladi.

O'qituvchi va o'quvchilar ijodkorligi o'zaro chambarchas bog'liq. O'qituvchining o'zi bolani o'z g'oyasiga jalb qiluvchi, uni o'ziga singdirish uchun yorqin, ijodiy, izlanuvchan, o'zi yaratgan narsadan ma'naviy qoniqish his qiladigan va shuning uchun hech qachon erishgan yutuqlaridan qanoatlanib to'xtab qolmaydigan shaxs bo'lishi kerak. Qisqacha aytganda o'qituvchi albatta shaxsiy namuna ko'rsata olishi kerak.

Tadqiqotning maqsadi.

Jismoniy harakat mobaynida ijodiy faoliyatning tarkibi, tuzilishi, mezonlari va namoyon bo'lish darajalarini ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan asoslash, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash va ijodiy faoliyatni samarali rivojlantirishga qaratilgan pedagogik shart-sharoitlar hamda metodik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot

metodologiyasi. Tadqiqot metodologik asosini jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, shaxsning ijodiy faoliyatini rivojlantirish nazariyasi, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv hamda tizimli va integrativ yondashuv tamoyillari tashkil etdi. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlar, me'yoriy-huquqiy hujjatlar va ilg'or pedagogik tajribalar tahlil qilindi. Tadqiqot maqsadiga erishish uchun nazariy va empirik tadqiqot metodlaridan kompleks foydalanildi.

Nazariy metodlar sifatida ilmiy-pedagogik, psixologik va metodik adabiyotlarni tahlil qilish, sintez, taqqoslash, umumlashtirish va tizimlashtirish usullaridan foydalanildi. Empirik metodlar sifatida pedagogik kuzatish, suhbat, so'rovnoma,

ekspert baholash, pedagogik tajriba hamda ijodiy faoliyatning namoyon bo'lish darajalarini aniqlashga qaratilgan diagnostik metodlardan foydalanildi. Olingan natijalarning ishonchligini ta'minlash maqsadida statistik tahlil usullari qo'llanilib, tadqiqot natijalari miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilindi.

Ushbu metodologik yondashuv jismoniy harakat mobaynida ijodiy faoliyatning tarkibi, tuzilishi, mezonlari va namoyon bo'lish darajalarini har tomonlama o'rganish, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash hamda ilmiy asoslangan xulosalar ishlab chiqish imkonini berdi.

Adabiyotlar

sharhi.

O'qituvchining amaliy faoliyati ta'lim va tarbiya jarayonini san'at darajasiga ko'tarishdan iboratdir. Pedagogik kasbning ijodiy xarakteri, birinchidan, uning mahsuloti - o'quvchi shaxsining shakllanganligi, uning asosiy boyligi hisoblanga - individual o'ziga xosligi, betakrorligi bilan yuqori ijtimoiy ahamiyati belgilanadi. Ikkinchidan, o'qituvchi va o'quvchilarning o'zaro ta'siriga asoslangan pedagogik faoliyat jarayonining o'zi standart hamda shablonlarga ega emas, ya'ni o'qituvchining ijodiy vazifalari ko'lami, o'quv-tarbiya jarayonining mazmuni, shakllari va usullariga prinsipial yangilik kiritishdan tortib, faoliyat, o'quvchilar bilan muloqotning aniq vaziyatlarida yuzaga keladigan turli xil xususiy masalalarni hal qilishgacha turlicha yondashuvlarga ega bo'lishi mumkin.

O'qituvchining mahorati o'quvchilarning mustaqil ishlarini qanday usulda tashkil etishida, ularni o'quv-bilish vazifalarini hal etishga jalb etishida, maktab hayotining u yoki bu vaziyatlarida o'quvchilar bilan qanday qilib aloqalar va muloqotning kerakli ohangini topishda namoyon bo'ladi. Xullas, ijodkorlik - bu pedagogik mehnatning qandaydir alohida tomoni emas, balki uning eng muhim va zarur tavsifidir.

Ijodkorlik tushunchasi o'zaro bog'liq ikki jihatni o'z ichiga oladi. Birinchidan, ijodkorlik shaxsning nafaqat shaxsiy ahamiyatga ega bo'lgan, balki ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan moddiy va ma'naviy qadriyatlarni yaratish borasidagi faoliyatidir. Gap natija haqida, shaxs yoki odamlar jamoasi tomonidan yaratilgan mahsulot haqida bormoqda, shu bilan birga bu natija yangi, original, ijtimoiy ahamiyatga ega. Ikkinchidan, ijod deganda natijaga erishish jarayonining o'zi tushuniladi, bunda shaxs o'zining potensial kuch va qobiliyatlarini ro'yobga chiqaradi va tasdiqlaydi. C.V. Stijjevski o'qituvchi o'quvchi uchun tanlagan topshiriqlar yetarli darajada tanlangan usullar bilan amalga oshirilishini ta'kidlaydi.[1]

Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan metodlar - bu o'quvchilarni topshiriqlar vaziyatiga olib kelish usullari bo'lib, bunda o'quvchilar o'qituvchi rahbarligida o'z organizmini takomillashtirib, rivojlantiradi, jismoniy tarbiya sohasidagi bilim, ko'nikma va malakalarni egallaydi hamda unga

ijobiy munosabatni shakllantiradi. O'quv-tarbiya jarayonida taqdim etiladigan topshiriqlarni uch guruhga bo'lish mumkin:

1) aniq belgilangan topshiriqlar, ular texnika va sport taktikasini o'rgatish, holatni tuzatish kabi to'liq tashqi boshqaruvni talab qiladi;

2) qisman aniqlikdagi topshiriqlar, o'quvchilar o'z kuchlari bilan mustaqil ravishda bajarishlari mumkin;

3) o'quvchilarning to'liq ijodkorligini talab qiladigan topshiriqlar. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan eng xarakterli metodlar quyidagilardir:

a) reproduktiv yoki imitatsion;

b) proaktiv, ularga quyidagilar kiradi:

harakatda bo'lgan mexanizmlarga taqlid qilish bilan tavsiflanuvchi imitatsiyasion o'yinli metodlar;

klassik o'yinlar, bunda o'quvchilarga syujetlar yoki qoidalar yordamida topshiriqli vazifalar beriladi.

dasturiy takomillashtirish usuli, maqsadli harakatlar, vaziyatlardan chiqish, taktikalar ishlab chiqishga asoslangan metodlar.

v) kreativ metodlar:

harakatli ijodiy ifodalar metodi. Ushbu metod yordamida o'qituvchi o'quvchilarga o'zlari bildirgan fikr, g'oya yoki obrazni harakatlar orqali ifodalashni talab qiladigan vaziyatlarni qo'yadi;

-muammoli vaziyat metodi, bunda o'quvchilar uchun ilgari duch kelmagan vaziyatlari tashkil etiladi va

undan chiqishning optimal yo'llarini ishlab chiqish talab etiladi.

Ijodkorlik intellektual va estetik boyliklar vositasiga aylangan joyda, o'qituvchi o'quvchi bilan birgalikda ilgari ochilgan bilimlarni qayta kashf etganida (subyektiv kashfiyot), bilish jarayonin o'z boshidan kechirganda (bilimlar sintezi), yangi g'oyalarning tug'ilishi, g'oyaning rivojlanishi, uni hayotga tatbiq etishdan boshlanadi.

Ijodiy jarayonning mohiyatini belgilab, V.I.Zagvyazinskiy o'z asarlarida ijod insonning ichki kuchlarini, qobiliyatlarini uyg'otish orqali yaratuvchanlikka yo'naltirishga qaratilganligini ta'kidlaydi. Ijodiy jarayonda oldindan ko'ra bilish, farazlarni ilgari surish va tekshirish, taxmin qilish, intuitiv tarzda kelajakni oldindan ko'ra bilish, hissiy kutilmalar muhim rol o'ynaydi. [2]

Ijodiy jarayonda sezgi va tasavvur alohida o'rin tutadi. Ingliz olimi G.Walles ijod jarayonlarining to'rt bosqichini ajratib ko'rsatgan: tayyorgarlik, yetilish, oydinlashish va sinovdan o'tkazish. Asosiy, o'ziga xos ijodiy nuqta oydinlashish - izlanayotgan natijani intuitiv idrok etish hisoblangan. [3]

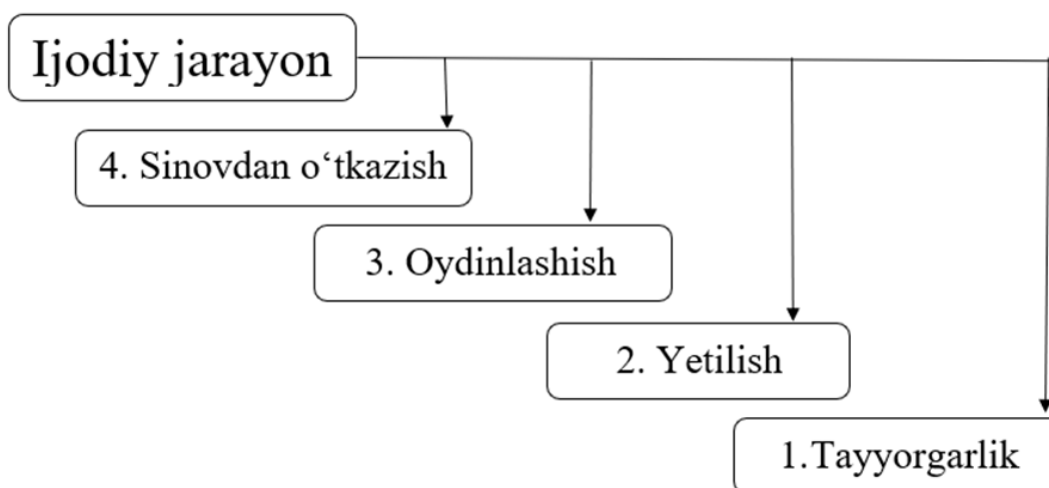
Intuitsiyani, odatda, haqiqatni to'g'ridan to'g'ri anglash, uni hech qanday mulohaza va isbotlarsiz anglash deb ta'riflashadi. Intuitsiya uchun unga olib boradigan yo'lni kutilmaganligi, mumkin bo'lmaganligi, bevosita ravshanligi va ongsizligi xosdir. U his-tuyg'ular va tafakkurni chetlab o'tmaydi hamda bilishning

alohida usullarini tashkil etmaydi. Uning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, tafakkur jarayonining ayrim bo'g'inlari ozmi-ko'pmi ongsiz ravishda amalga oshadi va faqat fikrning yakuni, to'satdan ochilgan haqiqatgina muhrlanadi.

Intuitsiyani qadimdan mantiqqa qarama-qarshi qo'yish an'analari

mavjud. A.Puankare haqiqatga yaqinroq yondashib mantiq va intuitsiyaning har biri o'zining zarur rolini o'ynaydi, deb yozgan edi. Ikkala fikrni ham inkor etib bo'lmaydi. Ishonchli natija bera oladigan mantiq isbotlash quroli bo'lsa, intuitsiya ixtirochilik quroli hisoblanadi. [4]

Tadqiqot tahlili va natijalar.



Ijodiy jarayonlarning to'rt bosqichi (Uolles bo'yicha).

Mantiq va intuitsiya bir-birini inkor etmaydi hamda o'rnini bosolmaydi. Real bilish jarayonida ular, odatda, bir-birini qo'llab-quvvatlab va to'ldirib, bir-biri bilan chambarchas bog'langan bo'ladi. Ularning har biri o'z o'rnida va o'z vaqtida zarur hisoblanadi. Intuitsiya qiziqarli yangi g'oyalarga olib keladi, lekin u ko'pincha xatolarga ham olib kelishi, chalg'itishi mumkin. Intuitiv taxminlar subyektiv va beqaror bo'lib, ular mantiqiy asoslanishga muhtojdir.

O'quvchining ijodiy faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratish uchun, uning hayotiy tajribasini imkon qadar kengaytirish kerak. U qanchalik ko'p bilsa va o'zlashtirsa, o'z tajribasida

voqelik elementlarining soni qancha ko'p bo'lsa, uning tasavvur faoliyati boshqa o'xshash sharoitlarda shunchalik muhim va samarali bo'ladi.

Tasavvur - psixik jarayon bo'lib, u quyidagilarda ifodalanadi:

- 1) subyektning buyum faoliyati vositalari obrazini va pirovard natijasini qurishda;
- 2) muammoli vaziyat noaniq bo'lganda faoliyat dasturini yaratishda;
- 3) dasturlashtirilmaydigan, balki faoliyat o'rnini bosadigan obrazlarni ishlab chiqarishda;
- 4) obyekt tavsifiga mos keladigan obrazlarni yaratishda.

Tasavvurning eng muhim ahamiyati shundaki, u mehnat

natijasini uning boshlanishidan oldin tasavvur qilishga imkon beradi va shu bilan odamni faoliyat jarayonida yo'naltiradi.

Tasavvur ijodiy faoliyatning zaruriy tomoni hisoblanadi. Tasavvurning qimmatini shundaki, u masalani bajarish uchun zarur bo'lgan bilimlarning yetarli darajada to'liq bo'lmaganida qaror qabul qilish imkonini beradi. Ko'pincha tasavvur o'ziga xos ichki faoliyat shaklini oladi, u istalgan kelajak obrazini yaratishdan, ya'ni orzu qilishdan iborat bo'ladi.

Ijodiy faoliyat jarayonida aqliy va jismoniy mehnatning o'zaro aloqasi kuzatiladi. Shunday qilib, o'quvchilarning jismoniy faoliyatini tahlil qilar ekanmiz, ularning aqliy faoliyatini e'tiborga olmasligimiz mumkin emas va aksincha. Shuning uchun o'quvchilarning ijodiy faoliyatini tadqiq etishda jismoniy va aqliy jihatdan murakkab korrelyatsiyasi tomonlaridan kelib chiqish muhimdir.

Muhokama. Ijodiy faoliyat tuzilmasini tavsiflashda bir nechta komponentlar va ularning o'zaro bog'liqligini (harakatning maqsadi, harakat usullari, harakat shartlari) ajratib ko'rsatish mumkin. Shuni ham ta'kidlash kerakki, ijodiy vazifalarni hal qilishda maqsadlar o'zgaradi. Va bu masalani hal qiluvchi subyektning "erkin" fikr harakati bilan emas, balki ma'lum muqobil variant shartlarga bo'ysunishi bilan bog'liq. Maqsadlarni o'zgartirish birlamchi asosiy maqsadni unutishga olib kelmaydi, balki uni doimiy ravishda markazlashtiradi.

Ijodiy faoliyat tuzilmasiga yana ikkita tarkibiy qismni ham kiritish mumkin - faoliyat predmeti (obyekti) va faoliyat quroli (bilim). Psixologlar faoliyatning yo'naltiruvchi, ijro etuvchi, nazorat qiluvchi funksional qismlarini aniqladilar. Funksional qismning ma'nosini faoliyatning tarkibiy qismlari bilan bog'lansa, yaxshiroq tushunish mumkin.

Operatsiyalar va ular bajaradigan funksiyalarga ko'ra harakat tarkibiga kiruvchi boshqa tuzilmaviy birliklarni uch guruhga ajratish mumkin ya'ni: yo'naltiruvchi, ijro etuvchi va nazorat qiluvchi. Harakatning mo'ljalga olish qismi insonning berilgan harakatni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan obyektiv shart-sharoitlar majmuini aks ettirishi bilan bog'liq. Ijro etuvchi qism esa harakat obyektida berilgan o'zgartirishlarni (ideal yoki moddiy) ta'minlaydi. Harakatning nazorat qismi harakatning borishini kuzatishga: olingan natijalarni berilgan namunalar bilan taqqoslashga qaratilgan. Xususan, yo'naltiruvchi qism ijro etuvchi qism samarasini belgilashi aniqlangan. Harakatning kontrol qismi yordamida harakatning ham taxminiy, ham ijro etuvchi qismlarida zarur tuzatishlar kiritiladi.

Ijodiy faoliyat tuzilmasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, psixologik-pedagogik ishlarda, mohiyatan, o'quvchilarga rejali ijodiy faoliyat imkoniyatini ochadigan predmetli va metodik usullar masalasi qo'yiladi. Biroq, aksariyat

hollarda ta'lim oluvchilarga ularning ijodiy masalalarni yechish usullarini mustaqil ishlab chiqish imkoniyatini ta'minlovchi vosita sifatidagi roli ochib berilmagan, ko'rsatilgan usullarni to'g'ri bajarishning umumlashtirilgan shartlari tushuntirilmagan, shuning uchun ularni qo'llash asosan sinov va xatolar usuli bilan amalga oshirilgan. O'quvchilarning ijodiy jarayonini, ularning shaxsiy sifatlarini baholash ancha murakkab va nozik masala hisoblanadi. Ijodkorlik muammolari bilan shug'ullanuvchi olimlar inson ijodiy faoliyatini baholash mezonlarini aniqlashga harakat qilib kelgan va harakat qilmoqda: quyidagi mezonlar bunga misol bo'la oladi.

Ijodiy mustaqillik nafaqat mavjud bilimlar asosida, balki yangilarini tizimli ravishda maqsadli izlash orqali yangi yechimlarni topish qobiliyati sifatida;

o'z ijodiy qobiliyatlarini faoliyatda qo'llashga bo'lgan shakllangan, barqaror ehtiyoj;

o'zini-o'zi takomillashtirishga, ongli ravishda rivojlantirishga va ijodkorlik imkoniyatlarini shakllantirishga bo'lgan intilish va qobiliyatlar.

Mavjud ishlab chiqilgan mezonlarni ikki guruhga ajratish mumkin.

Birinchisi, har bir o'qituvchi uchun qo'llaniladigan umumiy pedagogik mezonlarni o'z ichiga oladi. Ular orasida kompetentlik, o'z bilimlarini doimiy ravishda yangilab borish qobiliyati, bolalarga mehr-muhabbat, o'quvchilarda mustaqil bilim

olish qobiliyatlarini rivojlantirish ehtiyoji, pedagogik muloqot texnikasini egallash, kuzatuvchanlik, intuitsiya va boshqalar mavjud. Bundan tashqari, faoliyatning tipologik jihatdan shartlangan individual uslubi mavjuddir. Ikkinchi guruhga jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'ziga xos ishi bilan bog'liq belgilardir. Turli mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan mezonlarning o'tkazilgan tahlili hozirgi vaqtda ijodkorlikning namoyon bo'lishini, shakllanish darajalarini baholovchi universal mezonlar yo'q deb hisoblash imkonini beradi. Harakat faoliyatida ijodkorlikning namoyon bo'lish jarayoni shu qadar murakkab va ko'p qirrali, shu qadar individualki, mazkur faoliyatning o'ziga xosligini hisobga oluvchi adekvat mezonlarni taklif etish juda qiyin masala hisoblanadi.

Ijodda individuallik, xususiylik eng to'liq va chuqur namoyon bo'ladi. Harakat faoliyatida ijodkorlikni shakllantirish faqat individual-shaxsiy darajada bo'lishi mumkin. Ko'pgina mualliflar uning namoyon bo'lishining individual xarakteriga ishora qilgan. Ilmiy, uslubiy adabiyotlar tahlili, o'z tadqiqotlarimiz natijalari shuni tasdiqlashga imkon beradiki, harakat faoliyatida ijodkorlikni shakllantirish ikki xil ongli va ongsiz darajada amalga oshiriladi. Inson ko'pincha ongsiz ravishda ijodiy impuls paydo bo'lgandagina xotirada paydo bo'ladigan u yoki bu tafsilotlarni qayd etadi. Ijodiy impuls ijodiy jarayonning boshlanishiga psixologik o'ziga xos

boshlang'ich signal bo'lib, o'zi, pirovard natijada, hayotiy materialning oldindan to'planish jarayonini tartibga soladigan voqelikka munosabatlar tizimi bilan belgilanadi.

Ilmiy, uslubiy adabiyotlar tahlili va o'z tadqiqotlarimiz natijalari shuni ta'kidlashga imkon beradiki, harakat faoliyatida ijodkorlikni shakllantirish ikki darajada, ongli va ongsiz darajada amalga oshiriladi. Inson ko'pincha ongsiz ravishda u yoki bu detallarni qayd qiladi, ular xotirada faqat ijodiy impuls paydo bo'lganda paydo bo'ladi. Ijodiy impuls ijodiy jarayonning boshlanishiga, psixologik o'ziga xos boshlang'ich signal bo'lib, o'zi, hayotiy materialning oldindan to'planish jarayonini tartibga soluvchi voqelikka munosabatlar tizimi bilan belgilanadi.

Aytish mumkinki, ijodiy faollik subyektning harakatlari ko'pincha ongsiz holda kelajakni bashorat qilishni amalga oshiradi. Aytish mumkinki his-tuyg'ular ongsiz jarayonni tartibga soladi degan fikrni bildirar ekan, Hissiyotlar instinktiv ongsiz darajada kechadigan va voqelikni idrok etishning tanlov xususiyatiga tartibga soluvchi ta'sir ko'rsatadigan psixofizik jarayon sifatida shaxsning u yoki bu taassurotlarga, fikrlarga moyilligini keltirib chiqaradi va aynan shu ma'noda ongsizning tartibga soluvchi roli haqida gapirish mumkin. Ijod jarayonida ong va ong o'rtasidagi munosabat murakkab xarakterga ega. Aniq individning real ongi hech qachon "sof" ya'ni abstrakt emas, u har doim ko'plab o'zaro bog'liq bo'lgan ongli va

ongsiz holatlarning birligidir". Ongli darajada subyekt nima qilishi kerakligini biladi va nafaqat nima qilishni, balki buni qanday qilishni ham biladi, ya'ni faol faoliyat jarayoni anglanadi. Qandaydir mashqlarni tanlash va kombinatsiyalash ongli xarakterga ega. O'quvchilarni ijodiy jarayonga, ijodiy izlanish holatiga ongli ravishda jalb etish tasavvur, intuitsiyani faollashtiradi. Shunday qilib, agar his-tuyg'ular ongsiz darajada materialni tanlashni, "o'z vazifasini" intuitiv anglashni tartibga soluvchi ta'sir ko'rsatsa, ong darajasida tafakkur va iroda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shuni ta'kidlash kerakki, ongli va ongsiz bir butun psixik tuzilmada mavjud bo'lib, dialektik jarayondir. Ongli irodaviy intilishlar, kuzatuvchanlik, ijodiy xulq-atvor ongsiz sohaga o'tishi mumkin, ya'ni kuzatish jarayoni, munosabatni amalga oshirish odatga aylanishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, psixik faoliyatning ongli va ongsiz elementlarining o'zaro murakkab ta'sirlashuvida ijodning ongli elementlariga ustuvorlik beriladi, bu esa voqelikni ongli o'zlashtirish sifatida ijodiy faoliyatning umumiy xarakterini belgilaydi. Ongsiz elementlar harakat faoliyatining umumiy maqsadni belgilash yo'nalishidagina ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Shunday qilib, ijodkorlikning namoyon bo'lishi ikki darajada amalga oshiriladi: hissiy holatlar yetakchi rol o'ynaydigan ongsiz darajada va tafakkur va iroda kabi psixik shakllarning namoyon bo'lishi

aniq bo'lgan ong darajasida. Shaxsning ongsiz darajadagi ijodiy pozitsiyasi his-tuyg'ular ta'sirini hisobga olgan holda teskari aloqa mexanizmlari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan evristik dastur sifatida taqdim etiladi.

His-tuyg'ular, emotsional holatlar, xatti-harakatlar tizimini qayta qurish orqali, ular ayni paytda ongli yoki ongsizligidan qat'i nazar, diqqatning yo'nalganligini, ma'lum bir tarzda javob berishga intilishni yaratadi. Ijodiy tafakkurning ongli darajasi muayyan faoliyatga intilishda namoyon bo'ladi.

Kompleks uchun mashqlarni tanlashda individning tayyorgarlik darajasi, qandaydir harakat faoliyati yaratiladigan musiqani tinglash,

yechimni improvizatsion izlash ongli xarakterga ega. Ongli xarakter ham o'z his-tuyg'ularini, emotsiyalarini nazorat qilishda o'z o'rniga ega. Bunda ongli va ongsiz holatlar o'zaro ta'sirlashadi, ongli irodaviy intilishlar, o'rganish, kuzatuvchanlik, ijodiy xatti-harakatlar ongsiz sohaga o'tadi, ya'ni jismoniy tarbiya darslariga o'z munosabatini amalga oshirish odatga aylanadi.

Ijod jarayonida inson ma'naviy erkinlikka erishadi, konkret chegaralardan tashqariga chiqadi. Ijodiy fikrlash, bilish imkoniyatidan mahrum bo'lgan inson o'z individualligini his etish tuyg'usini yo'qotadi. Ijodiy jarayon - dunyoni bilishga ongli intilishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Стрижевский, С. В. Развитие творческих способностей учащихся в учебном процессе / С. В. Стрижевский // Преподаватель XXI век. — 2018. — № 2. — С. 45–52
2. Загвязинский В.И. Формирование индивидуального стиля деятельности и профессиональное становление будущего учителя // Психолого-педагогические проблемы подготовки специалистов в вузе. Тезисы докладов Всесоюзной научно-методической конференции. - Грозный, 2009, - С.28-30
3. Wallas, G. The Art of Thought / G. Wallas. — London : Jonathan Cape, 1926. — 320 p.
4. Пуанкаре, А. О науке / А. Пуанкаре ; под ред. Л. С. Понtryagin. — Москва : Наука, 1990. — 736 с.
5. Mustofeyevich, P. B. (2025). JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ASOSIDA IJODIY FAOLLIKNI RIVOJLANTIRISH: FALSAFIY YONDASHUV. GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND INNOVATION, 2(1), 180-185.
6. Mustofeyevich, P. B. (2025, December). JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ASOSIDA O'QUVCHILARNING IJODIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING

NAZARIY-METODIK ASOSLARI. In WORLD CONFERENCE ON MODERN RESEARCH APPROACHES (Vol. 1, No. 1, pp. 264-272).

7. Pardayev, B. (2025). O'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning falsafiy va ijtimoiy-pedagogik ahamiyati. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 3(12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18109851>

8. 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).

9. O'tashev, X. (2025). OLIIY 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.

10. Maxmudjon o'g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOIIY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132.

11. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.

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., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.

14. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. Alfraganus, (5 (10)), 22-26.

Sa'dullayev Sirojiddin Ilhom o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası o'qituvchisi*

ORCID: 0009-0006-6986-4319

Email: siroj2712@gmail.com

DZYUDO MASHG'ULOTLARIDA JAROHATLARNING OLDINI OLISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada dzyudo mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olishning zamonaviy usullari yoritilgan. Unda jarohatlanish xavfini keltirib chiqaruvchi omillar, mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish hamda mashg'ulotlarni xavfsiz tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilar salomatligini muntazam monitoring qilish, tiklanish jarayonlarini samarali yo'lga qo'yish va zamonaviy profilaktik yondashuvlardan foydalanishning ahamiyati ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari dzyudochilarda jarohatlanish xavfini kamaytirish, sportchilar salomatligini muhofaza qilish va mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, dzyudo mashg'ulotlari, sport jarohatlari, jarohatlar profilaktikasi, zamonaviy usullar, mashg'ulot yuklamasi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sportchilar salomatligi, funksional monitoring, tiklanish jarayoni, biomexanika, xavf omillari, innovatsion texnologiyalar, mashg'ulot xavfsizligi.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДЗЮДО

Аннотация: В данной статье освещены современные методы профилактики травм на тренировках по дзюдо. В нем проанализированы факторы, вызывающие риск получения травм, рациональное планирование тренировочных нагрузок, совершенствование технической подготовки и безопасная организация тренировок. Также показана важность регулярного мониторинга здоровья спортсменов, эффективного налаживания процессов восстановления и использования современных профилактических подходов. Результаты исследования направлены на разработку практических рекомендаций, способствующих снижению риска травматизма у дзюдоистов, защите здоровья спортсменов и повышению эффективности тренировок.

Ключевые слова: дзюдо, тренировки по дзюдо, спортивные травмы, профилактика травм, современные методы, тренировочная нагрузка, физическая подготовка, техническая подготовка, здоровье спортсменов,

функциональный мониторинг, процесс восстановления, биомеханика, факторы риска, инновационные технологии, безопасность тренировок.

MODERN METHODS FOR INJURY PREVENTION DURING JUDO TRAINING

Abstract: This article highlights modern methods for preventing injuries during judo training sessions. It analyzes factors causing injury risk, rational planning of training loads, improvement of technical training, and issues of safe training organization. It also demonstrates the importance of regular monitoring of athletes' health, the effective organization of recovery processes, and the use of modern preventive approaches. The research results are aimed at developing practical recommendations that serve to reduce the risk of injuries in judokas, protect the health of athletes, and increase the effectiveness of training.

Key words: judo, judo training, sports injuries, injury prevention, modern methods, training load, physical fitness, technical fitness, athletes' health, functional monitoring, recovery process, biomechanics, risk factors, innovative technologies, training safety.

Kirish. Dzyudo – bu yuqori intensivlikdagi, murakkab biomexanik harakatlarni talab qiluvchi va raqib bilan bevosita jismoniy kontaktda bo'ladigan Olimpiya sport turidir. Zamonaviy sport tibbiyoti va huquqi nuqtai nazaridan, dzyudo mashg'ulotlari va musobaqalari davomida olinadigan jarohatlar nafaqat sportchining faoliyatiga raxna soluvchi tibbiy muammo, balki sport tashkilotlari, murabbiylar va tibbiyot xodimlarining javobgarligini keltirib chiqaruvchi jiddiy huquqiy masala ham hisoblanadi.[1]

Ushbu tadqiqotning maqsadi dzyudo mashg'ulotlarida uchraydigan jarohatlarning turlari, ularning kelib chiqish xavf omillarini xalqaro ilmiy andozasi asosida, ilmiy izlanishlar tajribasiga tayangan holda chuqur tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ushbu qiyosiy tahlil va izlanish jarayonida xalqaro sport travmatologiyasi ma'lumotlar bazalaridagi statistik ko'rsatkichlar, sport huquqiga oid qonunchilik hujjatlari hamda xorijiy va maxalliy olimlarning dissertatsiyalarida keltirilgan empirik ma'lumotlar o'rganildi. Jarohatlanish xavfini baholashda retrospektiv va qiyosiy tahlil usullaridan foydalanildi. Xususan, dzyudodagi jarohatlar ko'rsatkichi zarbali yakkakurashlar va boshqa kurash turlari bilan qiyosiy o'rganildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, dzyudoda jarohatlarning aksariyati yuqori va pastki ekstremalarda (qo'l va oyoq bo'g'imlarida) yuz beradi. Boshqa sport turlari bilan qiyosiy tahlil quyidagi farqlarni namoyon qildi:

1. Zarbali sport turlaridan

farqi: Agar taekvondo va karateda ko'proq bosh qismining kontuziyasi (lat yeyishi) va yuz mushaklari shikastlanishi kuzatilsa, dzyudoda tizza, yelka va o'mrov suyagi bo'g'imlarining chiqishi hamda paylarning uzilishi dominantlik qiladi [2].

2. Jarohat turlari: Eng ko'p qayd etilgan jarohatlar sirasiga tizzaning oldingi xochsimon bog'lami (OXB - Oldingi xochsimon bog'lam) uzilishi, yelka bo'g'imining chiqishi va barmoq falangalarining sinishi kiradi.

Biomexanik xavf omillari va olimlarning ilmiy qarashlari.

Dzyudoda jarohatlarning asosiy qismi tushish texnikasining (Ukemi) noto'g'ri bajarilishi yoki raqibning kutilmagan qarshi hujumiga reaksiyaning kechikishi oqibatida yuzaga keladi. Sport travmatologiyasi bo'yicha Fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga ega tadqiqotchi E. Pocekko o'zining dissertatsiyasida shunday fikr bildiradi: "Dzyudochilarda tizza jarohatlarining 70% dan ortig'i raqibning 'Tai-otoshi' (tana orqali tashlash) yoki "Osoto-gari" (katta tashqi ilintirish) usullaridan himoyalanih vaqtida oyoqning tayanch nuqtasida qotib qolishi va aylanma bosimning to'g'ridan-to'g'ri bo'g'imga tushishi natijasida sodir bo'ladi".[2]

Misol uchun, agar yosh sportchi "Osoto-gari" usuli qilinayotganda yiqilishdan qochish uchun o'z og'irligini orqaga tayangan oyoqqa tashlasa,

tizza bo'g'imida kuchli aylanma burilish yuz beradi. Bu esa darhol oldingi xochsimon bog'lamning (OXB) to'liq uzilishiga olib kelishi mumkin. Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi qoidalariga ko'ra, agar o'smirlar o'rtasidagi musobaqada bo'g'ish ("Shime-waza") usuli xavfli darajaga yetsa, hakam darhol kurashni to'xtatishga huquqan majbur. Agar hakam buni o'z vaqtida bajarmasa va sportchi gipoksiya (kislorod yetishmovchiligi) holatiga tushsa, hakam jinoiy ehtiyotsizlik bo'yicha qonuniy javobgarlikka tortilishi mumkin. Erkin kurashdan farqli o'laroq, dzyudoda bo'g'ish va og'ritish usullari mavjudligi sababli, hakamlar va tibbiyot xodimlarining yuridik javobgarlik darajasi sezilarli darajada yuqori. [1]

Kelib chiqishi mumkin bo'lgan xavflarni minimallashtirish maqsadida quyidagi ilmiy-amaliy va huquqiy takliflar ilgari surish mumkindir:

1. Biomexanik skrining joriy etish: Sportchilarni yillik tibbiy ko'rikdan o'tkazishda faqat an'anaviy usullardan foydalanmasdan, mushak-skelet tizimining zaif nuqtalarini aniqlovchi 3D-skrining texnologiyalarini joriy etish zarur. Bu potentsial uzilishlar va chiqishlarning oldini oladi.

2. Qonuniy tibbiy protokollarni tasdiqlash: O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi darajasida "Musobaqaga qaytish" bo'yicha qat'iy huquqiy hujjat ishlab chiqilishi kerak. Jarohat olgan sportchining shifokor yozma ruxsatisiz mashg'ulotga qaytishi murabbiyni litsenziyasidan mahrum qilishgacha

bo'lgan jazo bilan ta'minlanishi taklif etiladi.

3. Majburiy sug'urta mexanizmlari: Klublar va sportchilar o'rtasida tuziladigan shartnomalarda sport travmalarini davolash harajatlari to'liq qoplaydigan "Maxsus sport tibbiy sug'urtasi" bandini huquqiy jihatdan majburiy qilib belgilash lozim.

Umuman olganda, dzyudo mashg'ulotlarida uchraydigan jarohatlarni zamonaviy baholash faqatgina tibbiy tashxis bilan chegaralanmasligi kerak. Muammoning asosi biomexanik xatoliklar hamda tibbiy-huquqiy nazoratning yetishmasligida yotadi. Qiyosiy tahlillar va xalqaro olimlarning xulosalari shuni isbotlaydiki, jarohatlanish ko'rsatkichini pasaytirish uchun murabbiylarning malakasini huquqiy jihatdan oshirish, sportchilarni to'g'ri himoyalash texnikasiga o'rgatish va sport qonunchiligida qat'iy javobgarlik normalarini belgilash yaxlit (kompleks) tarzda amalga oshirilishi shart. Faqatgina tibbiyot va huquq integratsiyasi orqali sportchilar xavfsizligini to'laqonli ta'minlash mumkin.

Dzyudo mashg'ulotlari jarayonida jarohatlarning oldini olishga qaratilgan zamonaviy tayyorgarlik va profilaktik usullar.

Zamonaviy sport ilm-fanida dzyudo bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarining eng muhim yo'nalishlaridan biri – bu yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish hisoblanadi. Agar avvallari sport

tibbiyoti asosan yuz bergan jarohatlarni davolashga qaratilgan bo'lsa, bugungi kunda asosiy e'tibor jarohatlanish xavfini minimallashtiruvchi zamonaviy tayyorgarlik usullari va oldini olish protokollarini ishlab chiqishga qaratilgan.

An'anaviy dzyudo mashg'ulotlarida asosiy e'tibor faqatgina umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik usullarni takrorlashga qaratilgan bo'lsa, zamonaviy yondashuv asab-mushak tizimining kognitiv funksiyalarini rivojlantirishni talab etadi. Sport biomexanikasi va kineziologiya sohasi bo'yicha fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga ega E. Franchini o'zining dissertatsiya tadqiqotida shunday xulosaga kelgan: "Dzyudochilarda yelka va tizza jarohatlarining oldini olish uchun faqatgina mushak massasini oshirish yetarli emas; asosiy profilaktika – bu bo'g'imlarning kutilmagan burchak ostida bukilishiga qarshi mushaklarning avtomatik qisqarish reaksiyasini (proprioepsiyani) tarbiyalashdir" [6].

Agar an'anaviy qizdirinishda sportchi shunchaki yugurib, bo'g'imlarni aylantirsa, zamonaviy profilaktikada u "Bosu" sferasida (yarim shar shaklidagi muvozanat platformasi) turib raqibning tortishish harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Bu mashq tizanning Oldingi xochsimon bog'lamiga tushadigan kutilmagan bosimga qarshi barqarorlikni ta'minlaydi.

Teyplash va gigiyena

qoidalar. Zamonaviy profilaktikaning yana bir bo'g'ini bu kinezioteyplash (mushak va bo'g'implarni maxsus elastik tasmalar bilan mahkamlash) hisoblanadi. Dzyudoning Kumi-kata (ko'ylakdan ushlab) kurashida barmoq paylari doimiy zo'riqlashda bo'ladi. Barmoqlarni to'g'ri teyplash (bog'lash) jarohatlarning oldini olsa-da, xalqaro musobaqa qoidalariga ko'ra, tibbiy ko'rsatma bo'lmagan holatda ortiqcha qotirish raqibga shikast yetkazish xavfi borligi uchun huquqiy jihatdan taqiqlanadi.

Dzyudoda jarohatlarning oldini olish bo'yicha quyidagi ilmiy-asoslangan takliflar kiritiladi:

1. **"Judo-Fit" oldini olish protokolini joriy etish:** dzyudo uchun maxsus neyromuskulyar qizdirinish majmuasini (15 daqiqalik propriozeptiv va muvozanat mashqlari) har bir mashg'ulotning majburiy huquqiy qismi sifatida tasdiqlash lozim.

2. **Infratuzilmani yuridik sertifikatlash:** Dzyudo zallaridagi tatamilarni har 3 yilda zarbani yutish koeffitsiyenti bo'yicha majburiy texnik-huquqiy ekspertizadan o'tkazish tartibini qonunchilikka kiritish. Sertifikati yo'q zallarda mashg'ulot o'tishni ma'muriy huquqbuzarlik sifatida baholash taklif etiladi.

3. **Murabbiylarni tibbiy-huquqiy attestatsiyadan o'tkazish:** Murabbiylik litsenziyasini berish va uzaytirish jarayonida "Sport biomexanikasi va jarohatlar huquqi" bo'yicha majburiy test sinovlarini joriy

qilish. Shuni ta'kidlash joizki, dzyudo mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olishga qaratilgan zamonaviy tayyorgarlik faqatgina jismoniy tarbiya doirasidagi masala emas. Bu – biomexanika, nevrologiya va sport huquqi kesishmasidagi murakkab ekotizimdir. Olimlarning dissertatsion xulosalari va qiyosiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri yiqilish texnikasi va propriozeptiv mashqlarni huquqiy majburiyatga aylantirish, o'quv-mashg'ulot bazasining xavfsizligini qonun bilan kafolatlash orqaligina sportchilarning salomatligini saqlab qolish va sportdagi uzoq umr ko'rishini ta'minlash mumkin.

Dzyudo mashg'ulotlarida texnika, yuklama va mashg'ulot muhitini xavfsiz tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari.

Zamonaviy yondashuv mashg'ulotlarda sportchining charchoq darajasini matematik tahlil qilishni talab etadi. Dzyudo – anaerob (kislorodsiz) energiya tizimi ustunlik qiladigan sport turi bo'lib, glikogen zaxirasining tez tugashi diqqat va reaksiyaning pasayishiga olib keladi. Yuklamalarni modellashtirish va sport jarohatlari bo'yicha mutaxassislardan biri T. Gabbett o'zining sport yuklamalariga oid mashhur dissertatsiya izlanishida shunday fikr bildirgan: "Mashg'ulot yuklamasining o'zi jarohat tug'dirmaydi, balki yuklamaning noto'g'ri va keskin oshirilishi asab-mushak tizimi reaksiyasini tormozlaydi. Yakkakurashlarda, xususan dzyudoda, ACWR (O'tkir va surunkali yuklamalar

nisbati) ko'rsatkichi xavfsiz hudud bo'lmish 0.8 va 1.3 oralig'ida ushlab turilishi shart".[2]

Agar dzyudochi 4 hafta davomida kuniga 1 soatdan mashg'ulot qilib (surunkali yuklama), musobaqaga 1 hafta qolganda to'satdan kuniga 3 soatdan shug'ullanishni (o'tkir yuklama) boshlasa, mushaklarning charchoqlik darajasi kritik nuqtaga yetadi. Oqibatda, zarba paytida tayanch oyoqning mushaklari kechikib qisqaradi va menisk yoki pay uzilishi yuz beradi.

Taekvondo kabi masofaviy sport turlaridan farqli ravishda, dzyudoda raqib tana og'irligi qo'shilgan holda yuklama tushishi sababli oqibatlar ancha og'irroq kechadi. Texnikani xavfsiz o'rgatish didaktikasida mashg'ulot jarayonida hamrohlarini to'g'ri tanlash murabbiyning kasbiy burchidir. Og'irlik vazni va malakasi keskin farq qiluvchi sportchilarni bitta juftlikka qo'yish biomexanik assimetriyani keltirib chiqaradi. Agar 80 kg vazndagi tajribali dzyudochi 60 kg vazndagi yangi shug'ullanuvchiga "Makikomi" (o'z og'irligini raqib ustiga tashlab yiqitish) usulini qilsa, bu nafaqat sport etikasi, balki huquqiy xavfsizlik normalariga ham ziddir.

XULOSA. Dzyudo mashg'ulotlarida xavfsizlik - bu faqatgina jismoniy epchillik emas, balki to'g'ri rejalashtirilgan pedagogik-biomexanik, fiziologik va huquqiy chora-tadbirlar yig'indisidir. Olimlarning ilmiy xulosalari va huquqiy tahlillar shuni isbotlaydiki, sportchining

imkoniyatidan tashqari zo'riqish, tajribasiz sportchilarni noto'g'ri juftlashtirish va yopiq sanitar-gigiyenik me'yorlarga javob bermaydigan muhit bevosita klub va murabbiylarning javobgarligini keltirib chiqaradi. Mashg'ulotlar xavfsizligini zamonaviy tashkil etish ushbu uch komponent – texnika, yuklama va muhit ustidan huquqiy va ilmiy nazorat o'rnatilgandagina to'liq ta'minlanadi. Zamonaviy dzyudo sportida jarohatlarning oldini olish faqatgina tibbiy muolajalar bilan cheklanmaydigan, balki biomexanik, fiziologik va huquqiy chora-tadbirlarni o'z ichiga oluvchi kompleks tizimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarni himoya qilishda an'anaviy yondashuvlardan ko'ra innovatsion usullar yuqori samaradorlikka ega.

Xususan, neyromuskulyar va propioseptiv mashqlar orqali bo'g'imlar barqarorligini ta'minlash hamda mashg'ulot yuklamalarini **ACWR** (O'tkir va surunkali yuklamalar nisbati) modeli asosida qat'iy nazorat qilish jarohatlanish xavfini keskin kamaytiradi. Shu bilan birga, jarayonning huquqiy va infratuzilmaviy tomonlari ham o'ta muhimdir. Murabbiylarning ehtiyotkorlik majburiyati doirasida sportchilarni to'g'ri juftlashtirishi, sport zallarining sanitar va xavfsizlik standartlariga javob berishi qonuniy kafolatlanishi shart.

Yakuniy ilmiy xulosa shuki, dzyudoda sportchilarning uzoq va xavfsiz faoliyat yuritishi faqatgina

tibbiyot, biomexanika va sport huquqi sohalarining uzviy integratsiyasi orqali ta'minlanadi. Maxsus profilaktik protokollarni raqamli monitoring

yordamida amaliyotga majburiy joriy etish – kelajakda sport jarohatlarini minimallashtirishning eng ishonchli va zamonaviy yechimi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324-329.
2. Koshida, S., Ishii, T., Matsuda, T., & Hashimoto, T. (2010). Biomechanics of judo backward breakfall for different throwing techniques in novice judokas. *European Journal of Sport Science*. (Ph.D. dissertation context on biomechanical factors).
3. Ilxom o'g, S. D. S. (2026). DZYUDO KURASHI HAQIDA ASOSIY TUSHUNCHLAR. KELAJAK SARI YANGI O'ZBEKISTON: ILM-FAN, TEKNOLOGIYA VA TA'LIM, 3(1), 400-403.
4. Qahramonovich, A. S., & Ilxom o'g, S. D. S. (2025). YOSH DZYUDUCHILARNI REJALASHTIRILGAN TA'LIM USLUBIDA O'QITISH SAMARADORLIGI. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 2(5), 75-79.
5. Sa'dullayev, S. (2025). Sportda kamolotga erishish bosqichining birinchi yilida shug'ullanuvchi dzyudochilarning qarshi hujum samaradorligini oshirish. *Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali*, 3(12), 32-35. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18105999>
6. 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.
7. Bakhtierovich, S. D. (2023). The importance of proper nutrition in sports. *Eurasian Journal of Sport Science*, 2(1), 189-192.
8. Haqberdiyevich, Y. L. M. (2025). YOSH BOKSCHILARNI MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALARDAN SO'NG TIKLANISH HOLATI VA UNING FIZIOLOGIK AHAMIYATI. *TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR*, 1(4), 456-457.
9. 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.

10. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
11. 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.
12. 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.
13. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.

Shukurov Mirjalol Norpulatovich

Alfraganus university

"Sport faoliyati" kafedrası p.f.b.f.d.(PhD), dotsenti

ORCID: 0009-0005-2532-935X

Email: mirjalolshukurov0088@gmail.com

YAKKAKURASHCHILARNI TEXNIK USULLARIGA O'RGATISHDA KLASTER USLUBIDAN FOYDALAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqola yakkakurashchilarning organezimiga klasterlangan maxsus tayyorlov texnik harakatlarining tasiri yoritib berilgan. Shuningdek yakkakurashchilarning o'ziga xos ayrim turdagi jaroxatlarni oldini olishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: klaster uslubi, kurash, tehnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, pedagogik mahorat, mashg'ulot.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ БОРСОВ ТЕХНИЧЕСКИМ МЕТОДАМ С ИСПОЛЗОВАНИЕМ КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА

Аннотатсия: В данной статье освещено влияние кластерных технических движений специальной подготовки на организм мастеров боевых искусств. Также даются практические рекомендации, направленные на предотвращение отдельных видов травм, характерных для мастеров единоборств.

Ключевые слова: кластерный стиль, борьба, технико-тактическая, физическая подготовка, специальная подготовка, педагогическое мастерство, тренировка.

IMPROVEMENT OF PREPARATION OF BORSSES BY TECHNICAL METHODS USING THE CLUSTER METHOD

Abstract: This article examines the impact of cluster technical movements of specialized training on the body of martial artists. It also provides practical recommendations aimed at preventing specific types of injuries common to martial artists.

Key words: cluster style, wrestling, technical and tactical, physical training, special training, pedagogical skills, training.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishining zamonaviy talablari shug'ullanuvchilar

salomatligini saqlash va musaboqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishga hamda erishilgan

yutuqlarni saqlab turishga qaratilmoqda. Yakkakurash sport turlari mashg'ulotlarida raqib qarshiligini yengib o'tish uchun turli xil bellashuvlarda sportchi tomonidan barcha bo'g'imlaridagi murakkab burilishlarni katta amplitudalar bilan bajarilishini talab etmoqda. Texnik harakatlarga o'rgatish paytida, yakkakurashchilarni jarohatlanishlarini oldini olish va turli jarohatlanishlardan so'ng ekstensiv tiklanish vositalarini tanlab yo'naltirish masalalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yakkakurashchilar o'quv-mashq jarayonida tajriba uslubining asosiy mazmuni sportchilarning organizmini maxsus kurash yuklamalariga tayyorlash imkonini beruvchi, mashg'ulotning asosiy qismida yiqilishlar xavfsizligini ta'minlovchi va mashg'ulotning yakuniy qismida faol ishlagan mushaklardan yuklamani kamaytiruvchi maxsus-tayyorlov mashqlar klasteridan foydalanishdan iborat bo'ladi. [4; 43-47 -b.].

Yakkakurash sport turlarini rivojlanayotgan mamlakatlar mutaxassislari tomonidan kurashchilarni musobaqalarga tayyorlashning turli bosqich va davrlarini o'z ichiga olgan, xususan, texnik usullarga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish, mashg'ulot va musobaqa jarayonida kurashchilarni jarohatlanishlarini oldini olish va qayta tiklanishiga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Lekin, yakkakurash

bellashuvlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, sportchilarning tayanch-harakat apparatiga katta xajmdagi jismoniy yuklamalar sifatida ta'sir qiluvchi maxsus-tayyorgarlik va korreksiyalovchi mashqlarning pedagogik shartlari bo'yicha mashg'ulotlar klasterini amalga oshirishga qaratilgan izlanishlar olib borishga undamoqda. Yakkakurashchilarning tayanch-harakat apparati tizimiga beriladigan og'ir jismoniy yuklamalar va maxsus-tayyorgarlik mashqlarini qo'llashda zamonoviy usullardan foydalanish, amaliy ko'rinishdagi texnik-taktik mahorat bilan yuqori mlakali yakkakurashchilarni texnik-taktik xarakatlarga o'rgatishda klaster uslubidan foydalanishni takomillashtirish masalasi dolzarbligini taqozo etadi. [3; 276-277-b.].

Yakkakurashning ko'p turlari mavjud, ammo olishuvni olib borishning turli xil texnikalariga qaramay tayyorgarlikda katta o'xshashliklar mavjud. Mashg'ulot chigal yozdi mashqlari va tananing turli qismlarini maxsus yuklamalarga tayyorlashdan boshlanadi. Shug'ullanuvchilarni tanasini boshqarishga, jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishga o'rgatish kerak, unga o'zini ehtiyot qilish elementlari, texnik usullar va yakkama-yakka kurash olib borish uchun zarur bo'lgan tayyorgarlikning boshqa elementlarini o'rgatish muxim xisoblanadi [2; 295-b.].

Chalqanchasiga yiqilishda o'zini ehtiyot qilishni o'rganib chiqish uchun ayrim tadqiqotchilar ikkita mashqni keltiradilar, bu, albatta, ushbu elementni mahorat darajasida egallash uchun yetarli emas fakat bilish darajasida egallab olishga imkon beradi. Yonboshga yiqilishda o'zini ehtiyot qilishni egallab olish uchun o'nta mashq tavsiya qilingan, bular ushbu elementni o'rganishda murabbiy arsenalini yetarli darajada kengaytiradi. Ko'krakka yiqilishda o'zini ehtiyot qilishning ushbu elementini o'rganish uchun uchta mashq tavsiya etiladi, bu ham ushbu elementni mahorat darajasida egallab olish uchun yetarli hisoblanmaydi.

Kurashchini tayyorlashda asosiy o'rinni jismoniy tayyorgarlik egallaydi. Kurashda jismoniy tayyorgarlik sport mashg'uloti samaradorligining "poydevor toshi" hisoblanadi. Tayyorgarlik bosqichlarida klaster uslubi yordamida kurashchilarni jarohatlanishi holatlarini oldini olish va musobaqa sharoitida maxsus-tayyorlov mashqlar samaradorligini oshirishga qaratish muhim hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlik tizimi ikkita uzviy bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi; umumiy va maxsus tayyorgarlik. Yakkakurashchilar tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korrektsionalovchi mashqlarni klaster uslubi orqali qo'llash zarur. [1; 285-b]

Olimlar fikriga ko'ra, jismoniy sifatlar tayyorgarlikning barcha tomonlarini mukammallashtirish uchun qulay sharoitlarni yaratadigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va jismoniy xususiyatlarni tayyorlashga yo'naltirilgan jarayon hisoblanib, umumiy va maxsus turlarga ajratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda, sportning aniq bir turida muvaffaqiyatga erishishda va mashg'ulot jarayonining samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan harakatlanish xususiyatlarining uyg'un rivojlanish jarayoni shuni ta'kidlaydi-ki, maxsus jismoniy tayyorgarlik birinchi navbatda organlar va tizimlarni mustahkamlashga, ularning funksional imkoniyatlarini ko'tarishga, tanlangan sport turi talablariga qat'iy qo'llaniladigan harakatlar xususiyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Pedagogik sharoitlarning kurashchi uchun zarur bo'lgan xususiyatlarini rivojlantirishga ta'sirini tashkil etish jarayonlari mashg'ulot ishlarini tuzishda ketma-ketlik va asta-sekinlikni talab qiladi, sport kurashida jismoniy mashqlarni tasniflash bilan bog'liq uslubiy ishlarda o'z aksini topgan. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kurashchining jismoniy rivojlanishini, organizmning ishga layoqatliligini oshirishga ko'maklashib funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi. Ushbu mashg'ulotlar sportchilar malakasiga bog'liq holda ishlatiladi.

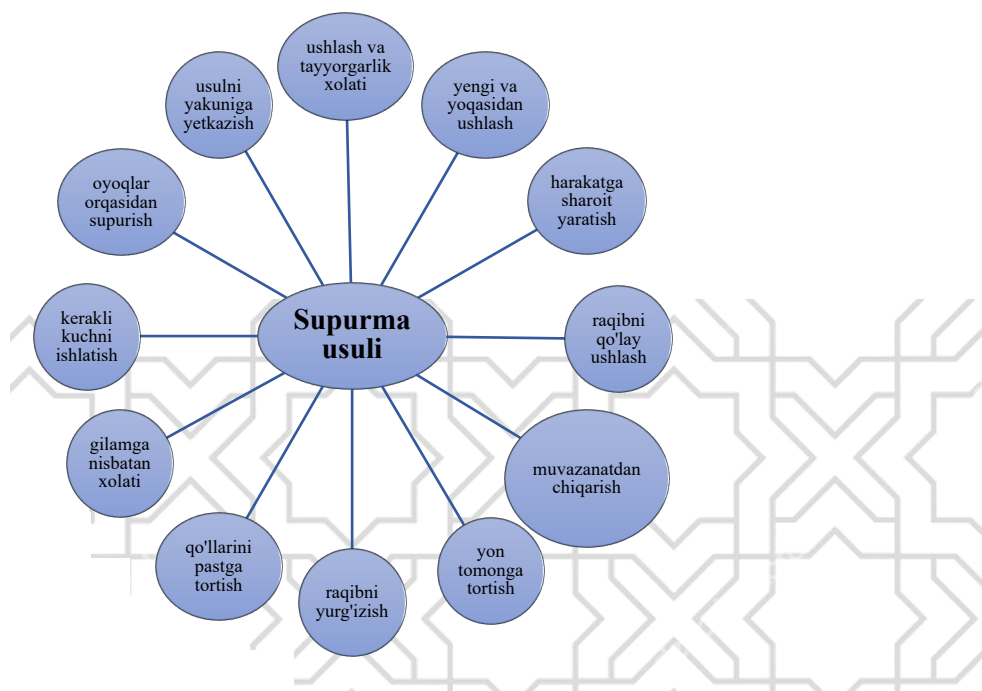
Maxsus tayyorgarlik mashqlarning bunday talqini bilan

kelishish qiyin, chunki ular ko'pincha tayyorgarlikning umumiy rivojlantiruvchi vositalariga kiradi. Bizning fikrimizcha, ushbu guruhga kurashchilar organizmini qiyin moslashuvchi faoliyatga tayyorlashga yo'naltirilgan mashqlarni kiritish lozim, ehtiyot choralari va o'zini ehtiyot qilishga karatilgan vazifaning muhimligi tufayli mashqlarning alohida guruhini tashkil qilish va tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korrektsionalovchi mashqlardan foydalangan xolda amalga oshirish yuqori malakaga erishishga zamin yaratadi.

Yakkakurashchilar Klaster uslubi qo'llash orqali maxsus mashqlar mahoratini egallashni bevosita ta'minlovchi ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirish maqsadlariga ega. Ular quyidagilarga bo'linadi: maxsus tayyorgarlik (yetakchi) va taqlid qilish. Maxsus tayyorgarlik (yetakchi) mashqlar asosan kurashning texnik usullarni, shuningdek taktik-texnik komplekslarni bajarishda harakatlar tuzilmasiga muvofiq keladi va ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Eng avvalo klaster tushunchasiga izoh berib o'tsak: Klaster ingliz tilidagi (cluster) so'zidan olingan bo'lib yaxlit holatning elementlarga bo'linishini anglatadi, lekin har bir element o'z

xossalari bilan to'laqonli mustaqillikga ega, shuning uchun xam, o'quv mashg'ulotlarida pedagogik sharoitlar yaratish va maxsus tayyorlov mashqlarini qo'llashda aynan ushbu elementlar xususiyatlarini ochib berish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Masalan; Kurash o'quv mashg'ulotini yaxlit pedagogik jarayon ekanligini tassavur kilsak, unda katnashuvchi sub'ektlar ya'ni, murabbiy va shug'ullanuvchilar, mashg'ulot utkazish uchun asos bo'lgan huquqiy-me'yoriy hujjatlar, sport zalining kurash turi talablariga to'liq javob berishi va u yerda yaratilgan xavfsizlikni ta'minlovchi omillar, va yangi pedagogik texnologiyalarni joriy qilish zamon talabi bulib kolmokda. Ushbulardan kelib chikib mazkur ilmiy izlanish o'zbek kurashi o'quv-mashg'ulotlari pedagogik sharoitlarini hamda maxsus-tayyorlov mashqlarining klaster usulida tashkilashtirishni sinovdan utkazishga karatilgan. [5; 34-36-b]

Yuqorida biz ta'kidlagan fikrlar yaxlit bitta texnik usulni klaster usulida o'rgatish davrida, xayolan tassavur qilish (abstraksiya) tanqidiy fikrlash, eng muxumi mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi. Klaster usuli, odatda sxema shaklida namoyon bo'ladi, masalan "Supurma" texnik usulni o'rgatishda, u quyidagicha bo'lishi mumkun.



Shunday qilib, birinchi navbatda, ushlab va tayyorgarlik holatidan kelib chiqqan xolda, yangi va yoqasidan ushlab raqibga nisbatan sharoit yaratiladi, raqibni qulay ushlagan holda muvozanatdan chiqariladi, yon tomonga tortib raqib yurg'iziladi, qo'llarini pastga tortish davomida gilamga nisbatan holati tekshiriladi, old va yon tamonlarga harakatini sezadi va kerakli kuchni ishlatish davomida raqibni oyoqlari orqasidan, oyoq kafti bilan "supurma" usulini mohirona yakuniga yetkaziladi. "Supurma" usuli, shu tariqa ketma-ketlik bilan elementlarga ajratilib bajarilganda xech qanday lat yeyishlar, jarohatlar bo'lmaydi.

Shu tarzda, kurashdagi barcha mavjud texnik usullarni o'rganishda ushbu shakl va mazmundagi ko'rinishda ishlab chiqilgan klaster usulining komponentlariga rioya qilgan

holda, har bir bog'liqlik, izchillik, ketma-ketliklarni davom ettirish muhim hisoblanadi, masalan; muvozanatdan chiqarish holatida barcha jihatlar: yoqasidan oldinga tortib joyidan siljitish, raqibni oldingi oyog'idan chappga-o'ngga chalish, yiqilayotgan tomonidagi qo'lini o'ziga tortish, boshqa qo'l bilan raqibni yiqilayotgan tomoniga ko'zg'atib qo'yish va boshqa harakatlar qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash holatlar boshqa texnik usullarni bajarishda ham qo'llaniladi.

Xulosa. Shunday qilib, shuni tasdiqlash mumkinki, maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchilarni texnik harakatlariga bo'lgan maxsus harakatlar ta'sirlarga tayyorlash, xavfsiz yiqilishni ta'minlashga imkon beradigan klaster vositalarni o'z ichiga oladi, tuzatuvchilari esa yakkakurashchilar mashg'ulotining

“qattiq” ta’sirini yumshatishga yordam beradi.

Klaster uslubini qo’llash va texnologiyasini amalga oshirish va texnik tayyorgarlik va tuzatish vositalarini qo’llashda klaster uslubini ishlab chiqish va bellashuvga kirishish jarayonida kurashchi his qiladigan

ta’sirni aniqlash va o’quv-trenirovka mashg’ulotlari jarayonida kurashchini jarohatlanishi oldini olishda qo’llaniladigan maxsus-tayyorlov mashqlari klasteri blok-sxemasini inobatga olgan xolda tayyorlash zarur hisoblanadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – T., 2001. – 285 b.
2. Taymurotov A.R., Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T-2019. 195 b.
3. Шукуров, М. Н. (2024). Яккакурашчилар махсус жисмоний тайёргарлигини “кластер” услуги орқали такомиллаштириш. Fan-Sportga, (8), 72-75.
4. Shukurov, M. N. (2020). IMPROVING THE CREATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS IN THE TEACHING OF SPECIAL-TRAINING TECHNICAL PRACTICES OF WRESTLERS. Мировая наука, (8 (41)), 37-39.
5. Teacher, O. Z., & Shukurov, M. N. (2020). PEDAGOGICAL CONDITIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF KURASHISTS, TAKING INTO ACCOUNT THE REGIONAL CONDITIONS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(1).
6. O’quv mashq bosqichida mashg’ulotlarni tashkil etish. O’quv qo’llanma/Matn/ M.N. Shukurov. – Toshkent.: “Firdavs-Shoh nashriyoti”, 2026 - 210 b.
7. 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).
8. 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.
9. 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.

10. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.
11. 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.
12. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
13. 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).

Ниязова Регина Рустамовна
Профессор кафедры "Спортивная деятельность"
Университета Альфраганус,
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам
ORCID: 0000-0002-6004-9215
Email: r.niyazova@afu.uz

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, КАК СРЕДСТВО ВОС- СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ ТРИ- АТЛЕТОВ

Аннотация. В представленной статье рассматривается проблема поиска эффективной методики восстановительных средств, повышающих физические и функциональные показатели юных триатлонистов, их спортивную работоспособность, а также поиска интегральных характеристик эффективности адаптации организма спортсмена к высоким по объему и интенсивности тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, функциональное состояние, средства физиотерапии, восстановительный процесс.

PHYSIOTHERAPY EFFECT AS A MEANS OF RESTORING ATHLETIC PERFORMANCE OF YOUNG TRIATHLETES

Annotation. The article deals with the problem of finding an effective method of restorative means that increase the physical and functional performance of young triathletes, their athletic performance, as well as the search for integral characteristics of the effectiveness of adaptation of the athlete's body to high volume and intensity of training and competitive loads.

Keywords. Physical education, physical culture, functional state, means of physiotherapy, recovery process.

Введение. В государственной политике Республики Узбекистан в последние годы приоритетное внимание уделяется популяризации физической культуры и различных видов спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, обеспечению достойного выступления страны на

международной спортивной арене. Подтверждением этого служат Постановление президента республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 г., Постановления Президента Республики Узбекистан за № ПП-2821 от 9 марта 2017 года

«О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Параолимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020г «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в РУз», ранее опубликованное Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13.02.2019г «Об утверждении национальной концепции по развитию физической культуры и массового спорта Республики Узбекистан на период 2019-2023 года», на данный момент утверждается проект нормативно-правового документа КабМинРУз от 2019г «О мерах по дальнейшему развитию триатлона в Республике Узбекистан». По нашему мнению, данные правовые акты являются свидетельством заботы руководства Республики о здоровье и физическом развитии населения страны, а также они предоставляют возможность, желающим всех возрастов, заниматься избранным видом спорта, тем самым обеспечивая массовость занятий физической культурой и спортом (1,2).

Развитие и популяризация триатлона в Узбекистане является одним из существенных факторов, стимулирующих интерес широких слоев населения к занятиям данным видом спорта. В наши дни

стремительно возрастает значительность триатлона, как спорта, представляющего собой мульти-спортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта.

Регулярные занятия триатлоном помогают снизить риск сердечных заболеваний, предупреждают сахарный диабет, укрепляют мышечный корсет, развивают координационные способности и вестибулярный аппарат, повышают иммунную систему организма и увеличивает продолжительность жизни занимающихся.

Но следует помнить, что спорт высших достижений предъявляет специфические требования к физической подготовленности спортсменов, функциональным возможностям и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у спортсменов различного возраста и квалификации. В ходе выше сказанного особую актуальность приобретают вопросы методологии тестирования отдельных компонентов функциональной и физической подготовленности триатлета, оценки их взаимодействия и поиска

интегральных характеристик эффективности адаптации организма спортсмена к большим и околопредельным тренировочным и соревновательным нагрузкам. А также интерес приобретают вопросы методики восстановительных средств, повышающих работоспособность организма и поиска интегральных характеристик эффективности адаптации организма триатлониста к высоким по объему и интенсивности тренировочным и соревновательным нагрузкам (4,5,7).

В последние годы в спортивно-оздоровительной практике широкое распространение получили следующие виды физиотерапевтического воздействия: массаж, иглотерапия, вибростимуляция, электростимуляция, лазерная, магнитная и магнито-лазерная стимуляция и другие (6,7,8).

С целью достижения стимулирующих эффектов для занимающихся физической культурой и спортом, нами были изучены результаты исследований Осиповой Н.В., Антиповой Т.К., Балабохиной Т.В., Брука Т.М., Титова В.А., которые выявили наиболее выраженную ответную реакцию клетки в восстановлении ее своих функций под воздействием НИМЛИ, представляющим собой комбинированный вариант воздействия магнитным и лазерным

излучением, то есть, низкоинтенсивным магнито-лазерным излучением (НИМЛИ).

Цель исследования.

Определить влияние НИМЛИ на функциональные возможности и физические показатели юных триатлонистов, состоящих в национальной сборной команде республики Узбекистан.

Задачи исследования.

1) Проанализировать физиотерапевтические средства и методы восстановления организма спортсменов; 2) Конкретизировать особенности применения восстановительно-стимулирующих средств и методов в процессе подготовки триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства; 3) Определить эффективность применения методов магнито-лазерной стимуляции на организм юных спортсменов.

Методы исследования:

Анализ специальной литературы, педагогические наблюдения, педагогические контрольные тесты, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. При выборе параметров изменений функционального состояния мы принимали во внимание работы Осиповой Н.В., Балабохиной Т.В., Брука Т.М., Титова В.А. а также результаты наших предварительных исследований. На основании этого были выбраны следующие

показатели: среднеквадратичное отклонение (SDNN), дисперсия (D), мода (Mo), амплитуда моды (AMoSDNN), индекс напряжения регуляторных систем (SI), суммарная мощность спектра (TP), показатель активности регуляторных систем (ПАРС). Кардиоинтервалометрия проводилась перед циклами и после циклов магнито-лазерного воздействия.

Изменения функционального состояния юных триатлонистов при

магнито-лазерном воздействии, с целью профилактики утомления и повышения работоспособности приведены в таблице 1.

Нужно отметить, что шесть из семи параметров уменьшили свои значения на 3,28-23,68 %. Повышение значений моды (Mo) на 20,01 мс, или на 2,08 %, можно объяснить тем, что организм спортсмена принимает более устойчивый для данных условий уровень функционирования (табл. 1).

Таблица 1.

Параметры функционального состояния юных триатлонистов при магнито-лазерном воздействии

№ п/п	Параметры	Значения параметров		Изменения параметров	
		до проведения курса	после проведения курса	абсолютные	относительные, %
1	SDNN, мс	63,31	51,04	-12,27	-18,09
2	D, мс ²	3751,05	3140,70	-610,35	-16,22
3	Mo, мс	743,24	763,25	20,01	2,08
4	AMoSDNN (%/SDNN)	37,08	33,42	-3,66	-10,14
5	SI	64,25	62,13	-2,12	-3,28
6	TP, мс ²	3181,13	2601,87	-579,26	-18,68
7	ПАРС	4,87	3,64	-1,23	-23,68

В качестве показателей эффективности влияния НИМЛИ были выбраны тесты, выявляющие уровень и мониторинг общей физической подготовленности юных триатлонистов. Для объективного трактования полученных результатов были рассмотрены относительные

изменения тестовых показателей испытуемых при магнито-лазерной стимуляции работоспособности (табл. 2). Для удобства анализа и трактования этих показателей, уровни их изменений рассматривались в относительной форме - в %.

Таблица 2

Уровни относительных изменений (%) результатов тестовых показателей мониторинга физической подготовленности при магнито-лазерной стимуляции работоспособности юных триатлонистов

№	Показатели	Юноши	
		КГ (n=15)	ЭГ (n=15)
1	Бег 5000м	-11,0	-22,1
2	Бег 30 м	- 7,9	-13,7
3	Прыжок с/м	- 1,7	0,08
4	Корпус/подтяг	4,2	21,0
5	ИФГ	0,13	19,5

В итоге выявлено явное превосходство экспериментальной группы (ЭГ) над контрольной (КГ). Наиболее заметные улучшения отмечены в тестах на выносливость в ЭГ (на 22,1 %). Наименьшие сдвиги наблюдались в скоростно-силовом тесте – прыжке с места (на 0,08 %). Существенные диапазоны различий выявлены в силовых тестах (21,0 %). Суммарный показатель мониторинга физической подготовленности - уровень индекса физической готовности (ИФГ), у спортсменов ЭГ увеличился на 19,5 балла, что свидетельствует о положительном влиянии НИМЛИ на организм юных триатлонистов. В КГ отмечено даже снижение ИФГ (0,13 балла).

Для более объективного суждения об эффективности применения методики НИМЛИ использовались функциональные пробы и тесты. Полученные результаты в относительной форме представлены в таблице 3.

Наибольшие различия между группами наблюдались в тесте “до

отказа” (максимально возможное число приседаний) и составили 4,32 %. Улучшения были отмечены и в других рассматриваемых нами показателях: функциональных пробах Руфье (-2,29 %), Гарвардского степ-теста (2,00 %) и PWC170 (2,22 %). Эти различия позволили отметить более высокие возможности испытуемых ЭГ, прошедших курс магнито-лазерной стимуляции (табл. 3).

Таким образом, в результате у испытуемых, прошедших цикл магнито-лазерной стимуляции, отмечено ее явно положительное влияние, которое выражалось в субъективных ощущениях хорошего восстановления к следующему тренировочному дню, резким снижением болевых проявлений в мышцах, улучшении сна и мышечного расслабления, хорошей переносимости тренировочных нагрузок. Всеми спортсменами экспериментальной группы были выполнены в полном объеме запланированные на сбор нагрузки.

Таблица 3.

Относительные изменения (%) результатов функциональных проб и тестов при магнито-лазерной стимуляции работоспособности юных триатлонистов

№ п/п	Тесты	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	Различия между ЭГ (В) и ЭГ (А)
1	ИГСТ	3,81	5,81	2,00
2	PWC ₁₇₀	15,26	17,48	2,22
3	Проба Руфье	-9,52	-11,81	-2,29
4	До отказа	13,46	17,78	4,32

Выводы. Результаты наших исследований показывают, что применение низкоинтенсивного магнито-лазерного излучения (НИМЛИ) в качестве стимулирующего и физиотерапевтического средства целесообразно при профессиональных занятиях спортом. Вместе с тем методика применения НИМЛИ для спортсменов должны различаться ввиду особенностей целей их физических нагрузок и задач решения последних.

Воздействие
низкоинтенсивным
лазерным

магнито-
излучением

целесообразно осуществлять с учетом задач этапов подготовки спортсмена, а также и с учетом продолжительности стимулирующих эффектов. При этом возможно комплексное решение стимулирующих и терапевтических задач, в частности иммуностимуляции и восстановления работоспособности. При этом желательно учитывать, что иммуностимуляция также положительно влияет на функциональное состояние и физические качества спортсмена.

Список литературы:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020г «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в РУз»

2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13.02.2019г «Об утверждении национальной концепции по развитию физической культуры и массового спорта Республики Узбекистан на период 2019-2023 года»
3. Е. Н. Данилова, Андриян Христофоров, Л. И. Вериги, Наталья Архипкина, Татьяна Лучискенс. Триатлон: теория и практика тренировки. Монография. -М., «Физическая культура», 2015.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. – М., «Физическая культура», 2010.
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 Studies (CARJIS)*, 1(3), 148-154.
6. Ниязова, Р. Р. (2022). ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. *Fan-Sportga*, (5), 38-40.
7. Ниязова, Р. Р. (2026). ОПТИМИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ПАРАТРИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ МОНИТОРИНГА И УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ. *Alfraganus xalqaro ilmiy Jurnalı*, 3(4), 22-29.
8. Salayev, D. (2024). THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN SPORTS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 175-184.
9. Bakhtierovich, S. D. (2023). The importance of proper nutrition in sports. *Eurasian Journal of Sport Science*, 2(1), 189-192.
10. Haqberdiyevich, Y. L. M. (2025). YOSH BOKSCHILARNI MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALARDAN SO'NG TIKLANISH HOLATI VA UNING FIZIOLOGIK AHAMIYATI. TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR, 1(4), 456-457.
11. 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.
12. 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.
13. 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.

14. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
15. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.
16. 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.



ALFRAGANUS

XALQARO ILMIY JURNAL

VOL. 3 • ISSUE 9 • 2026

SPORT SCIENCES

NASHR MA'LUMOTLARI

Ushbu jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligida № 060125 guvohnoma
bilan ro'yxatdan o'tgan.

«ALFRAGANUS UNIVERSITY» nashriyotida tayyorlandi.

Muharrir: Xolbekov S.

ISSN: 2992-8974

journals.afu.uz

journals@afu.uz

Tel: +998 90 335 09 30

ALFRAGANUS UNIVERSITY

TOSHKENT • 2026