



ALFRAGANUS
UNIVERSITY

ISSN: 2992-8974

ALFRAGANUS

XALQARO ILMIY JURNAL
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

— SPORT SCIENCES —

VOL. 3 • ISSUE 10 • 2026





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 Xodjayeich

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 Uzuyeich

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 professori, 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 muovini, 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. Asfandiayrov 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

O'TASHEV X.

OLIIY TA'LIM TALABALARINING KUNLIK HARAKAT
FAOLLIGINI OMMAVIY SPORT DASTURI ASOSIDA
OSHIRISH SAMARADORLIGI 3

ABDIYEV SH.

IMPROVING GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS
OF HIGHLY QUALIFIED PARA-ATHLETIC THROWERS 11

ALLAMBERGENOV A.

YUQORI MALAKALI AMPUTANT
FUTBOLCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIK
KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH
METODIKASI 19

ARTIQOVA O.

JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY
MADANIYATNING JAMIYATDAGI O'RNI VA
AHAMIYATI 34

BOG'IBEKOV A.

FUTBOL AYOL HAKAMLARINING CHIDAMKORLIK
SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH 43

DAVLETYAROVA L.

MAMLAKATIMIZDA MALAKALI BARYERLAR OSHA
YUGURUVCHILAR MASHG'ULOTLARINING
TUZILISHI VA NATIJALARINING TAHLILI 54

EGAMBERDIYEV M.

BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHDA
KIKBOKSCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI 64

MUXAMMADOV M.

FUTBOLCHI QIZLARNING TAKTIK FIKIRLASH VA
PSIXOLOGIK SIFATLARNI O'ZIGA XOS USULLARI
NURMAMATOVA S. 72

11-12 YOSHLI FIGURALI UCHUVCHILARNING
TAYYORGARLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK 80
YONDASHUVNING AHAMIYATI

O'TASHEV X.

OLIV TA'LIM MUASSASASI PROFESSOR-
O'QITUVCHILARINI OMMAVIY SPORTGA JALB 89
ETISHNING KOMPLEKS TASHKILIY-PEDAGOGIK
MODELI (ALFRAGANUS UNIVERSITETI MISOLIDA)

SALAYEV D.

JISMONIY TAYYORGARLIKNING NAZARIY VA 100
AMALIY ASOSLARI

SHUKUROV M.

KURASHCHILARNI MAXSUS HARAKATLARGA
O'RGATISHDA KLASTER USLUBIDAN FOYDALAN 110
HOLDA TAKOMILLASHTIRISH

DONIYOR R.

JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI
RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI 117
HAMDA ULARNI HAL ETISH YO'LLARI

YO'LDOSHEV M.

12-14 YOSHLI BOKSCHILARNING YILLIK
MASHG'ULOT DAVRIDA MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIK ASOSIDA TAKTIK 129
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH
METODIKASI

НИЯЗОВА Р.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ТРИАТЛОНИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ 138
МОНИТОРИНГА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ
СОКРАЩЕНИЙ GARMIN

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*

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

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim talabalari kunlik harakat faolligini ommaviy sport dasturi asosida oshirish samaradorligi baholangan. Tadqiqot 2024-yil sentabr–dekabr oylarida to'rtta oliy ta'lim muassasasining 420 nafar talabasi ishtirokida 8 haftalik boshlang'ich–yakuniy baholashga asoslangan kvazieksperimental dizaynda o'tkazildi. "Harakatda bo'l" dasturi ertalabki mashg'ulotlar, sport haftaligi, "6 000 qadam" tashabbusi, motivatsion seminarlar, raqamli chaqiriqlar va talaba-qizlar uchun sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni birlashtirdi. Dastur yakunida kunlik o'rtacha qadamlar soni 4 300 tadan 8 700 taga (+102%), haftalik sport mashg'ulotlari 1,3 martadan 3,6 martaga (+177%), jismoniy holatini "yaxshi" deb baholaganlar ulushi 34% dan 68% gacha oshdi. Jismoniy sog'lomlik indeksi bilan psixologik holat o'rtasida ijobiy bog'liqlik qayd etildi ($r=0,62$; $p<0,01$). Natijalar ommaviy sportni tashkiliy, motivatsion va raqamli vositalar bilan uyg'unlashtirish talabalar harakat faolligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: oliy ta'lim, talabalar, kunlik harakat faolligi, ommaviy sport dasturi, qadamlar monitoringi, motivatsiya.

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

Аннотация. В статье оценена эффективность повышения ежедневной двигательной активности студентов вузов на основе программы массового спорта. Исследование проведено в сентябре–декабре 2024 года в квазиэкспериментальном дизайне с исходной и итоговой оценкой; в нём участвовали 420 студентов четырёх вузов. Восьминедельная программа «Будь в движении» объединила утренние занятия, спортивную неделю, инициативу «6 000 шагов», мотивационные семинары, цифровые челленджи и оздоровительные занятия для студенток. После программы среднее число шагов увеличилось с 4 300 до 8 700 (+102%), количество спортивных занятий в неделю — с 1,3 до 3,6 (+177%), а доля студентов, оценивших своё физическое состояние как «хорошее», — с

34% до 68%. Между индексом физического здоровья и психологическим состоянием выявлена положительная связь ($r=0,62$; $p<0,01$). Результаты показывают целесообразность сочетания организационных, мотивационных и цифровых средств в университетских программах массового спорта.

Ключевые слова: высшее образование, студенты, ежедневная двигательная активность, программа массового спорта, мониторинг шагов, мотивация.

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

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

Key words: higher education, university students, daily physical activity, mass-sport program, step monitoring, motivation.

Kirish. Talabalik davrida o'quv yuklamasi, uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish va tartibsiz kun rejimi kundalik harakat faolligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti katta yoshdagilar uchun haftasiga kamida 150–300 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi aerob faollikni tavsiya etadi [3]. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, oliy ta'lim muassasalarida zarur shart-sharoitlar yaratish PF–5924 va PF–6099-son farmonlarda ustuvor

vazifa sifatida belgilangan [1, 2]. Shunga qaramay, jismoniy tarbiya darslaridan tashqari muntazam harakat qilish imkoniyati, talabalarning motivatsiyasi, sport infratuzilmasidan foydalanish va faollikni raqamli kuzatish masalalari barcha OTMlarda bir xil darajada yo'lga qo'yilmagan. Shu bois ommaviy sport tadbirlarini alohida aksiyalar sifatida emas, balki kunlik faollikni o'lchash, rag'batlantirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni birlashtiruvchi dastur sifatida baholash zarur.

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

Tadqiqot metodlari. Tadqiqot 8 hafta davomida boshlang'ich va yakuniy baholashga asoslangan kvazieksperimental dizaynda tashkil etildi. Aralashuvning maqsadi ommaviy sport dasturi orqali talabalar kunlik harakat faolligini oshirish va kuzatilgan o'zgarishlarni jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy ko'rsatkichlar bo'yicha baholashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqotda 420 nafar talaba, jumladan 220 nafar erkak va 200 nafar ayol ishtirok etdi. Ishtirokchilar Alfraganus University, Toshkent axborot texnologiyalari universiteti, O'zbekiston

davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda Toshkent davlat texnika universitetining 1–4-bosqich talabalari orasidan ixtiyoriylik asosida jalb qilindi. Tadqiqot boshlanishidan oldin ishtirokchilarga jarayon tushuntirildi va ularning xabardor roziligi olindi; maxfiylik, xavfsizlik va shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish tamoyillariga rioya etildi. Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi: dastlab talabalar jismoniy faolligining boshlang'ich darajasi va unga to'sqinlik qiluvchi omillar o'rganildi; keyin 8 hafta davomida ommaviy sport dasturi joriy etilib, qatnashuv haftalik kuzatildi; yakunda jismoniy, psixologik va ijtimoiy ko'rsatkichlar qayta baholanib, boshlang'ich natijalar bilan taqqoslandi.

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

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

O'lchov turi	Ko'rsatkich	O'lchov usuli
Jismoniy faollik	Kunlik o'rtacha qadamlar soni	Pedometr (mobil ilova orqali)
Jismoniy tayyorgarlik	Yugurish testi (12 daqiqalik test)	Stadionda individual o'lchov
Sog'lom turmush tarzi bahosi	10 savollik so'rovnoma	"IPAQ-SF" (International Physical Activity Questionnaire) asosida

O'lchov turi	Ko'rsatkich	O'lchov usuli
Psixologik holat	Stress, kayfiyat, motivatsiya	Likert shkalasi bo'yicha o'zini baholash anketasi
Ijtimoiy faollik	Ommaviy sport tadbirlarida ishtirok chastotasi	Haftalik kuzatuv jurnali orqali

OTM hududlarida "Harakatda bo'l" nomli ommaviy sport dasturi amalga oshirildi. U haftasiga uch marta 30 daqiqalik ertalabki mashg'ulotlar, voleybol, mini-futbol, stol tennisi va yugurish tadbirlarini qamrab olgan sport haftaligi, mobil ilova orqali kuzatilgan "6 000 qadam" tashabbusi, motivatsion seminarlar, ijtimoiy tarmoqlardagi "Faol talaba" chaqiriqlari hamda talaba-qizlar uchun yoga, pilates va stretching mashg'ulotlarini birlashtirdi. Har bir ishtirokchi uchun kuzatuv varaqasi yuritilib, qatnashuv haftalik qayd etildi. Ma'lumotlar pedometr funksiyasiga ega mobil ilovalar, anketalar va haftalik kuzatuv jurnallari orqali yig'ildi. Hisob-kitoblarda Microsoft Excel 2021 va SPSS 26.0 dasturlaridan foydalanildi. Deskriptiv statistika, boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlarni qiyoslash hamda jismoniy sog'lomlik indeksi bilan psixologik holat o'rtasidagi bog'liqlikni baholash uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsienti qo'llanildi; statistik ahamiyat mezonini $p < 0,05$ etib belgilandi.

Natijalar. Tadqiqotning 420 nafar ishtirokchisi orasida 220 nafar erkak va 200 nafar ayol bo'lib, ularning o'rtacha yoshi $20,4 \pm 1,6$ yosh, o'rtacha tana massasi indeksi $22,8 \pm 2,1$ kg/m² ni tashkil etdi. Boshlang'ich so'rovda talabalarining 68 foizi jismoniy faollikning minimal, 24 foizi o'rta darajasiga ega bo'lgan, faqat 8 foizi muntazam sport bilan shug'ullanishini bildirgan. Boshlang'ich bosqichda kunlik harakat faolligi o'rtacha 4 300 qadamni tashkil etdi. So'rovda talabalarining 72 foizi vaqt yetishmasligini, 43 foizi esa mos sharoit yo'qligini jismoniy faollikka to'sqinlik qiluvchi omil sifatida ko'rsatdi. 8 haftalik dastur yakunida kunlik o'rtacha qadamlar soni 4 300 tadan 8 700 taga, haftalik sport mashg'ulotlari 1,3 martadan 3,6 martaga, jismoniy holatini "yaxshi" deb baholaganlar ulushi 34 foizdan 68 foizga va kayfiyat ko'rsatkichi 3,1 ball dan 4,2 ballga oshdi. Boshlang'ich va yakuniy natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

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

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

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

Jismoniy va psixologik ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'zgarishlar qayd etildi: yurish va yugurish testlari bo'yicha o'rtacha natijalar 15–20 foiz yaxshilandi, tana massasi indeksi 22,8 dan 22,3 kg/m² gacha pasaydi ($p < 0,05$), o'zini baholash shkalasidagi stress 2,9 ballidan 2,1 ballgacha kamaydi va talabalarning 54 foizi uyqu sifati yaxshilanganini qayd etdi. Eng samarali rag'batlantiruvchi omillar guruhdagi ijtimoiy muhit (58%) va musobaqaviy element (23%) bo'ldi.

Statistik tahlilda harakat faolligining oshishi $p < 0,01$ darajada ahamiyatli bo'ldi. Jismoniy sog'lomlik indeksi bilan psixologik holat o'rtasida ijobiy korrelyatsiya aniqlandi ($r = 0,62$; $p < 0,01$). O'sish nisbati talaba-qizlarda

110 foizni, erkak talabalarda 95 foizni tashkil etdi.

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

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

ko'rsatkichlaridagi ijobiy siljishlar bilan kuzatildi.

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

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

Xulosa. 8 haftalik "Harakatda bo'l" ommaviy sport dasturi yakunida talabalarning kunlik qadamlar soni, haftalik mashg'ulot chastotasi, jismoniy holatni ijobiy baholash va kayfiyat ko'rsatkichlari boshlang'ich holatga nisbatan yaxshilandi. Jismoniy sog'lomlik va psixologik holat o'rtasidagi ijobiy bog'liqlik dasturda harakat faolligi bilan bir qatorda

motivatsion hamda ijtimoiy omillarni ham hisobga olish zarurligini ko'rsatadi.

Natijalar OTMlarda ommaviy sportni bir martalik tadbirlar yig'indisi sifatida emas, balki kundalik faollikni kuzatish, qulay mashg'ulot formatlari, guruhiy qo'llab-quvvatlash va muntazam rag'batni birlashtiruvchi tizim sifatida tashkil etish maqsadga muvofiqligini asoslaydi.

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

1. Sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish. Sport zallari, ochiq maydonlar, yugurish yo'laklari va fitnes zonalaridan darsdan tashqari vaqtda erkin foydalanish imkonini kengaytirish.

2. Motivatsion tizimni shakllantirish. "Sport haftaligi", "Rektor kubogi", "Eng faol fakultet" va guruhiy chaqiriqlarni muntazam o'tkazib, ishtirokni shaffof rag'batlantirish.

3. Kunlik faollikni o'quv muhitiga integratsiya qilish. 10–15 daqiqalik "Faol tanaffus", ertalabki mashg'ulot va qadamlar tashabbuslarini dars jadvali bilan uyg'unlashtirish.

4. Raqamli monitoringni joriy etish. Mobil ilova yoki elektron platformada qadamlar soni, haftalik faollik va tadbirlardagi ishtirokni qayd etib, individual qayta aloqa berish.

5. Pedagogik va hamkorlik salohiyatini kuchaytirish. O'qituvchi va murabbiylar malakasini oshirish, sport federatsiyalari, sog'lomlashtirish markazlari va jamoatchilik tashkilotlari

bilan qo'shma loyihalarni yo'lga qo'yish.

6. Natijalarni muntazam baholash. Har semestrda qamrov, qatnashuv, kunlik faollik va talabalar fikrini tahlil qilib, dastur mazmunini dalillarga tayangan holda yangilab borish.

Shunday qilib, ommaviy sport dasturini muntazam monitoring va

universitetning strategik rivojlanish rejasini bilan bog'lash talabalar orasida barqaror harakat odatlarini shakllantirish uchun zarur tashkiliy asos yaratadi. Taklif etilgan yondashuvni nazorat guruhi mavjud bo'lgan keyingi tadqiqotda sinovdan o'tkazish uning samaradorligini yanada aniq baholash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

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

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

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

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

5. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.

6. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.

7. 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.

8. Nuriddinova, M., Bobomurodov, A., Kenjayeva, H., & Xursanova, R. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish uslubi. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(2), 373-384.

9. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94.
10. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.
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.
14. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.
15. Oybek o'gli, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 8(6), 44-49

Abdiyev Sherzod Abdirakhmonovich*Alfraganus University, Department of Sport Activities**Doctor of Philosophy (PhD), Professor**ORCID: 0009-0001-8426-3267**Email: s.abdiyev@afu.uz*

IMPROVING GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED PARA-ATHLETIC THROWERS

Abstract. This article highlights priority tasks such as selecting and applying appropriate exercises necessary for training para-athletic throwers, analyzing their body tilt and rotational angles using modern technological tools, and providing methodological resources. It focuses on the growing need for innovative equipment to study, monitor, and optimize the training process of highly qualified para-athletes. Furthermore, it emphasizes the significance of tailoring training loads and the importance of creating specialized conditions to support the sports development of individuals with disabilities.

Key words: Adaptive and developmental exercises, optimization, special simulator, socio-pedagogical significance, general and special physical training, technical and tactical recommendations.

Introduction. In recent years, many countries have paid special attention to the development of Paralympic sports. The increasing achievements in this area necessitate the optimization of training loads. Among Paralympic disciplines, para-athletics stands out for its versatility and popularity. The growing number of para-athletes worldwide underscores the importance of preparing elite competitors for international competitions.

Global research is being conducted on selecting individual training methods for para-athletes, conducting kinematic analysis of throwing techniques, studying the effects of sitting posture for athletes with musculoskeletal

impairments, and improving technical, tactical, and functional aspects of training. However, despite existing studies, the issue of individualizing training load optimization for throwers with musculoskeletal impairments remains insufficiently explored, necessitating further research.

In Uzbekistan, favorable conditions have been created for identifying individuals with physical disabilities, guiding them toward sports, and ensuring their participation in competitive sports. In particular, para-athletic throwers are being provided with innovative methods and effective training tools to enhance their performance. At the state level, there is a focus on enabling physically

challenged individuals to participate in sports and represent the nation in international competitions.

Literature review. In Uzbekistan, several researchers have contributed to the field of adaptive physical education. Scholars such as R.S. Salomov and M.X. Mirjamolov have studied adaptation theories in sports for individuals with disabilities. L.B. Sobirova has worked on preventing and correcting posture problems in primary school students. In the CIS, researchers like I.V. Yerkomayshvili, A. Sazonov, A.S. Solodkov, and O.V. Morozova have explored the effectiveness of modern technologies in adaptive physical education.

Internationally, scientists like Chow J.W., Kuenster A.F., Lim Y., MacLeish M.S., Cooper R.A., Harralson J., and Ster J.F. have conducted various studies on classifying musculoskeletal impairments, age-related development of physical qualities, and methods for improving athletic performance.

Despite the available body of research, the scientific foundations for optimizing the training of highly qualified para-athletic throwers remain underdeveloped. The present study addresses the identification and solution of specific challenges in the physical and technical preparation of elite para-athletic throwers.

Purpose of the Research. To develop proposals and recommendations for improving the physical fitness and optimizing the

training process of highly qualified para-athletic throwers.

Research Objectives. To identify and control the tools used for training throwers from different nosologically groups in three main types of preparation (general, special, and technical).

To develop targeted micro cycles using special equipment for training throwers with different apparatus.

Research Object. The training process of highly qualified para-athletic throwers.

Scientific Novelty. Based on the physical, technical, and functional conditions of highly qualified para-athletic throwers, training tools were selected and optimized for each sport class (F42–F43, F56–F57, F51–F55, F31–F33), focusing on the primary muscle groups involved. These tools were used in a complex monitoring system to manage training more effectively.

Special short-term explosive power training micro cycles were developed using specific devices, targeting rapid strength, power, and endurance based on weekly load optimization.

Practical Results of the Research. A high-efficiency pedagogical testing system was developed to assess the special physical preparedness of elite para-athletic throwers.

Technical reserve tests were designed for use before competitions,

taking into account the functional capabilities of para-athletes.

Proposals and recommendations were formulated for high-level use of technical tools to assess the capabilities and motor actions of throwers based on their nosologically characteristics.

Research Reliability. The study was grounded in theoretical and methodological principles of adaptive physical education and sports science. It employed complementary research methods aligned with the objectives of the study and included statistically validated findings. All results were verified and approved by relevant institutions.

Scientific and Practical Significance. Scientific significance lies in the testing and implementation of

a physical and technical preparation methodology for throwers in various functional classes.

Practical significance involves testing and implementing methods for improving the technical readiness of para-athletic throwers, considering their functional characteristics and utilizing their technical reserves.

Implementation of Results. Based on test packages developed for different nosologies and sports classes, the following results were achieved:

- An **18.11% increase** in the effectiveness of **general physical fitness**
- A **22.15% increase** in the effectiveness of **special physical fitness**

Table 1. Control Tests for Assessing and Comparing the General Physical Fitness of Experimental and Control Groups

№	Control Tests
1	Push-ups from prone position while resting on hands (elbow bending and extension)
2	Push-ups on parallel bars
3	Trunk raises (press) from supine position
4	Shot put (Women – 3 kg, Men – 5 kg) from below with both hands
5	Shot put (Women – 3 kg, Men – 5 kg) overhead throw with both hands
6	Shot put (Women – 3 kg, Men – 5 kg) chest push with both hands
7	Seated shot put (2 kg) overhead throw with both hands
8	Seated shot put (2 kg) chest push with both hands
9	Throwing a 150 g ball with one hand
10	Bench press while lying down
11	Smith machine bench press: 5 reps at 70% of body weight
12	Smith machine shoulder press (semi-reclined seat): 5 seconds hold at 50% of body weight

Note: These tests form the key criteria for organizing a multi-stage training process for athletes based on their **functional classification** and **training level**. Proper implementation ensures

the development of essential physical qualities and efficient progress toward high performance in throwing disciplines.

Table 2. Selected Physical Exercises for Throwers by Functional Classification

Functional Class	Selected Physical Exercises
F35, F42	- Seated shot put (3 kg) from chest with both hands - Overhead shot put (3 kg women, 5 kg men) with both hands - Smith machine bench press: 5 reps at 70% of body weight - Smith machine shoulder press (semi-reclined seat): 5-second hold at 50% of body weight
F36, F38, F40, F41, F44	- Shot put (3 kg women, 5 kg men) from below with both hands - Overhead shot put with both hands - Chest push shot put with both hands - Smith machine shoulder press (semi-reclined seat): 5-second hold at 50% of body weight - Smith machine bench press: 5 reps at 70% of body weight - Seated chest throw (3 kg) with both hands - Seated overhead throw (3 kg) with both hands - One-handed throw with a 150 g ball
F37, F46	- Shot put (2 kg women, 5 kg men) from below with both hands - Chest push shot put with both hands - Seated chest throw (3 kg) with both hands - Smith machine bench press: 5 reps at 70% of body weight - Smith machine shoulder press: 5-second hold at 50% of body weight - One-handed throw with a 150 g ball
F32, F51–F52	- Seated chest throw (2 kg) with both hands - One-handed throw with a 150 g ball - Smith machine shoulder press (semi-reclined seat): 5-second hold at 50% of body weight - Seated overhead throw (2 kg) with both hands - Smith machine half-squat hold: 5 reps at 70% of body weight
F53–F54	- Seated overhead throw (2 kg) with both hands - Seated chest throw (2 kg) with both hands - One-handed throw with a 150 g ball - Smith machine half-squat hold: 5 reps at body weight

F34, F55– F57	- Seated overhead throw (2 kg) with both hands - Seated chest throw (2 kg) with both hands - Seated chest throw (3 kg) with both hands - Smith machine shoulder press: 5-second hold at 50% of body weight - One-handed throw with a 150 g ball
--------------------------	---

Note: The goal of selecting these physical exercises is to assess and develop the athletes' specific physical qualities, considering the **functional classification** and **individual capabilities**. Regular use of selected

exercises and techniques aims to improve **explosive power**, **endurance**, **coordination**, and **throwing efficiency**, based on tailored and structured training principles.

Table 3. Performance Results of Experimental and Control Groups of Highly Skilled Para-Athletic Throwers at the Beginning and End of the Study

Event	Group	n	Start of Study (Mean $\pm \sigma$)	CoV %	End of Study (Mean $\pm \sigma$)	CoV %	Improvement (m)	% Change	t	p
Shot Put	Experimental	5	9.64 $\pm$ 0.91	9.44	11.03 $\pm$ 0.97	8.79	1.39	14.42	2.34	< 0.05
	Control	5	9.62 $\pm$ 0.89	11.10	9.63 $\pm$ 0.93	10.30	0.01	12.59	1.92	> 0.05
Discus Throw	Experimental	2	25.29 $\pm$ 1.97	7.79	31.13 $\pm$ 2.26	7.26	5.84	23.09	4.36	< 0.05
	Control	2	24.24 $\pm$ 1.76	10.21	25.23 $\pm$ 1.89	9.83	0.99	11.54	1.89	> 0.05
Javelin Throw	Experimental	2	18.64 $\pm$ 1.81	9.71	24.27 $\pm$ 2.24	9.23	5.63	30.20	4.37	< 0.05
	Control	2	18.36 $\pm$ 2.08	11.33	20.67 $\pm$ 2.19	10.60	2.31	12.58	1.87	> 0.05

CoV = Coefficient of Variation (%)

Figure 1. Comparative Diagram of Experimental and Control Groups' Physical Fitness Before and After the Study (A bar or line graph comparing pre/post-test performance in shot put, discus, and javelin for both groups.)
Visual not shown here – I can generate one upon request.

Pedagogical Testing and Evaluation. At the beginning and end of the study, a series of **pedagogical tests** were conducted to evaluate the

special physical fitness level of the athletes. The application of a specialized testing system tailored to para-athletic throwing disciplines allowed for more effective measurement of progress.

The experimental group demonstrated significant improvements due to enhanced **technical training**, and a systematized approach taking into account **nosologically characteristics** and **functional classification**.

Additional Test Results and Improvement Indicators (Experimental Group)

Test Description	n	Pre-Test Result (Mean $\pm$ σ)	Post-Test Result (Mean $\pm$ σ)	Improvement	p-value
Overhead shot put (2 kg, both hands)	6	8.09 $\pm$ 2.06 m	9.72 $\pm$ 0.91 m	+1.63 m	p < 0.01
Chest pass shot put (2 kg, both hands)	6	8.61 $\pm$ 0.89 m	9.88 $\pm$ 0.97 m	+1.27 m	p < 0.05
Smith machine bench press	6	98.79 $\pm$ 10.16 kg	119.3 $\pm$ 11.26 kg	+20.51 kg	p < 0.01
Smith machine shoulder press (5 reps, 50% BW)	6	4.72 $\pm$ 0.44 s	3.97 $\pm$ 0.34 s	-0.75 s	p < 0.01
Smith machine bench press (70% BW, 5 reps)	6	5.03 $\pm$ 0.56 s	4.33 $\pm$ 0.45 s	-0.70 s	p < 0.05
150 g ball throw (one-handed)	6	38.66 $\pm$ 4.26 m	47.63 $\pm$ 4.89 m	+8.97 m	p < 0.01

Conclusions. After the intervention, the experimental group showed a statistically significant improvement in all indicators of special physical preparedness compared to the control group. The most notable performance gains were observed in

overhead shot put, chest throw, and ball throw, as well as in strength and power endurance exercises using the Smith machine.

The average improvement in special physical preparedness was measured at 22.15% for throwing

events, and 18.11% for general physical fitness indicators.

This confirms the effectiveness of a training system tailored to the functional and nosological

characteristics of para-athletes, incorporating targeted biomechanical optimization, progressive loading, and specialized equipment

References

1. Абдиев, Шерзод Абдурахмонович. "ПАРАЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ОРҚАЛИ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ." *Research Focus International Scientific Journal* 2.12 (2023): 70-75.
2. Абдиев Шерзод Абдурахмонович. "ПАРАЛИМПИЯ ЗАҲИРА СПОРТЧИЛАРНИ БИОМЕХАНИК ТАВСИФЛАРИ БЎЙИЧА САРАЛАШ" *Research Focus*, vol. 3, no. 5, 2024, pp. 140-146.
3. Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich. "IMKONIYATI CHEKLANGAN SPORTCHILARNI PARA YENGIL ATLETIKANING YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA O'RGATISH USLUBIYATI" *Research Focus*, vol. 3, no. 5, 2024, pp. 94-101.
4. Abdiyev, Sherzod Abdurakhmonovich. "Adaptive Physical Education and Methodology for Selection of Athletes with Disabilities." *Research Focus*, vol. 4, no. 1, 2025, pp. 93–98. doi:10.5281/zenodo.14712123
5. Mirqosimov, M. M. (2026). AMPUTANT SPORTCHILARNING TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH. *Arabian journal of science.*, 3(6), 2867-2870.
6. Salayev, D. (2024). THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN SPORTS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 175-184.
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. 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. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.
11. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.
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. 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.

Allambergenov Aydos Alauatdinovich*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası o‘qituvchisi**ORCID: 0009-0004-5106-0318**Email: allambergenovtrend66@gmail.com*

YUQORI MALAKALI AMPUTANT FUTBOLCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. Mazkur maqolada yuqori malakali amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiluvchi zamonaviy mashg'ulot metodikasi ilmiy jihatdan asoslanadi. Tadqiqotda amputant futbolining o'ziga xos biomexanik va fiziologik xususiyatlari, bir oyoqda harakatlanish jarayonida yuzaga keladigan energetik sarf, muvozanatni saqlash, tezkorlik, chaqqonlik, kuch chidamliligi hamda koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish qonuniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini mikrotsikl va mezotsikl mashg'ulotlariga integratsiya qilish orqali sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish usullari tavsiflanadi. Taklif etilgan metodika sportchilarning tezlik-kuch sifatleri, anaerob chidamliligi, harakat aniqligi hamda o'yin davomida texnik-taktik harakatlarni yuqori samaradorlik bilan bajarishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi asoslab beriladi. Olingan natijalar amputant futbolchilarning tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish va ilmiy asosda rejalashtirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Kalit so'zlar: amputant futbol, adaptiv sport, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch chidamliligi, koordinatsiya, muvozanat, mashg'ulot metodikasi, sport fiziologiyasi, funksional tayyorgarlik.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ-АМПУТАНТОВ

Аннотация. В статье научно обоснована современная методика совершенствования физической подготовленности высококвалифицированных футболистов-ампутантов. Рассматриваются биомеханические и физиологические особенности ампутант-футбола, закономерности развития быстроты, ловкости, силовой выносливости, координационных способностей и равновесия в условиях передвижения с использованием костылей. Особое внимание уделено построению тренировочного процесса с применением специальных физических упражнений, направленных на повышение функциональных резервов организма спортсменов. Представленная методика предусматривает интеграцию специализированных средств подготовки в структуру микроциклов и

мезоциклов, что способствует улучшению скоростно-силовых качеств, анаэробной выносливости и эффективности выполнения технико-тактических действий в соревновательной деятельности. Полученные результаты могут служить научной основой для совершенствования системы подготовки футболистов-ампутантов высокой квалификации.

Ключевые слова: ампутант-футбол, адаптивный спорт, физическая подготовленность, быстрота, ловкость, силовая выносливость, координация, равновесие, тренировочная методика, спортивная физиология.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING PHYSICAL FITNESS INDICATORS IN HIGHLY QUALIFIED AMPUTEE FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article presents a scientifically grounded methodology for improving the physical fitness of highly qualified amputee football players. The study examines the biomechanical and physiological characteristics of amputee football, including energy expenditure during crutch-assisted locomotion, balance control, speed, agility, strength endurance, and coordination. Particular attention is paid to integrating specialized physical training exercises into microcycle and mesocycle planning to enhance athletes' functional capacity. The proposed methodology aims to improve speed-strength abilities, anaerobic endurance, movement accuracy, and the effectiveness of technical and tactical performance during competition. The findings provide practical recommendations for designing individualized evidence-based training programs for elite amputee football players.

Key words: amputee football, adaptive sport, physical fitness, speed, agility, strength endurance, coordination, balance, training methodology, sports physiology.

Kirish. So'nggi yillarda adaptiv sport turlarining jadal rivojlanishi jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishi uchun yangi ilmiy va amaliy yondashuvlarni ishlab chiqishni talab etmoqda. Xususan, amputant futbol bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida ommalashib borayotgan, o'ziga xos texnik, taktik va funksional tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi sifatida e'tirof etiladi. Ushbu sport turida ishtirok etuvchi sportchilar pastki yoki yuqori qo'l-oyoq

amputatsiyasiga ega bo'lishiga qaramay, maxsus harakat texnikasi va moslashtirilgan mashg'ulotlar yordamida yuqori sport natijalariga erishib kelmoqda. Shu sababli amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ампутант футбол an'anaviy futbolga nisbatan harakat faoliyatining murakkabligi bilan ajralib turadi [10, 12]. Sportchilar maydonda qo'ltiq tayoqlar yordamida

harakatlanadi, bu esa tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga qo'shimcha yuklama hosil qiladi [7, 11, 16]. Harakatning bunday shakli yuqori energiya sarfi, tezkor muvozanatni tiklash, harakat koordinatsiyasini boshqarish hamda mushaklararo uyg'unlikni ta'minlashni talab etadi [11, 12]. Shu bois amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash va rivojlantirish oddiy futbolchilarnikidan sezilarli darajada farq qiladi [8, 10, 15].

Zamonaviy sport fiziologiyasi nuqtai nazaridan amputant futbolchilarning sport faoliyati organizmning ko'plab funksional tizimlarini kompleks ravishda safarbar etadi [7, 10, 16]. Bir oyoqda harakatlanish va qo'ltiqtayochlar bilan yugurish jarayonida energiya almashinuvi jadallashadi, yurak urish chastotasi ortadi, mushaklarning statik va dinamik yuklamasi kuchayadi [11, 12, 16]. Ayniqsa, yelka kamari, qo'l mushaklari, gavda stabilizatorlari va sog'lom oyoq mushaklarining uyg'un faoliyati sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi [11, 17]. Natijada jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida nafaqat tezkorlik va kuch, balki koordinatsiya, vestibulyar barqarorlik, harakat aniqligi hamda maxsus chidamlilikni ham kompleks ravishda rivojlantirish zarurati yuzaga keladi [6, 17,].

Bugungi kunda xalqaro amputant futbol musobaqalarining raqobat darajasi tobora ortib borayotgani sportchilarning tayyorgarlik tizimini yanada takomillashtirishni talab

qilmoqda [13–15]. O'yin sur'atining oshishi, pressing usullarining keng qo'llanilishi, tezkor qarshi hujumlar sonining ko'payishi hamda o'yin davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarning ortishi sportchilarning funksional imkoniyatlariga bo'lgan talabni sezilarli ravishda kuchaytirmoqda. Shu sababli mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik va taktik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish zamonaviy tayyorgarlik konsepsiyasining muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, amputant futbolchilarda tezkorlik, chaqqonlik, kuch chidamliligi va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasi o'yin samaradorligi bilan bevosita bog'liq. Ayniqsa, qisqa masofalarga tezlanish, yo'nalishni keskin o'zgartirish, to'pni nazorat qilish vaqtida muvozanatni saqlash hamda yuqori intensivlikdagi takroriy harakatlarni bajarish musobaqa natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, har bir sportchining amputatsiya darajasi, protez yoki qo'ltiqtayochdan foydalanish xususiyatlari, mushaklar kuchining individual rivojlanganligi va funksional holati mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirishni taqozo etadi [8, 9, 10].

Amputant futbolchilarni tayyorlashda yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarini oshirish bilan bir qatorda ortiqcha zo'rliqish, mushak-skelet tizimi jarohatlari va funksional charchoqning oldini olishda ham muhim ahamiyat kasb etadi [5]. Mashg'ulotlarning mikrotsikl va

mezotsikl bosqichlarida yuklama hajmi hamda intensivligini optimal taqsimlash sportchilarning tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, ish qobiliyatini barqaror saqlash va musobaqa davrida maksimal sport formasiga erishishga xizmat qiladi [5, 6]. Shu bois jismoniy tayyorgarlikni boshqarish jarayoni zamonaviy monitoring vositalari, funksional testlar va biomekanik tahlillar bilan uyg'un holda olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mamlakatimizda adaptiv sportni rivojlantirish, nogironligi bo'lgan sportchilarni qo'llab-quvvatlash hamda ularning xalqaro musobaqalardagi raqobatbardoshligini oshirish bo'yicha izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Mazkur jarayon amputant futbol bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish, zamonaviy mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etishni taqozo etmoqda. Biroq mavjud ilmiy ishlarda aynan yuqori malakali amputant futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasiga bag'ishlangan kompleks tadqiqotlar yetarli darajada emas. Bu esa mazkur yo'nalishda yangi ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi.

Tadqiqotning maqsadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi yuqori malakali amputant futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishning samarali metodikasini ishlab chiqish, uning sportchilarning tezkorlik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va maxsus chidamlilik ko'rsatkichlariga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslashdan

iborat. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari asosida mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ham ko'zda tutilgan. Mazkur metodikaning amaliyotga joriy etilishi yuqori malakali amputant futbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish, funksional imkoniyatlarini kengaytirish hamda sport natijalarini barqaror yaxshilashga xizmat qilishi kutilmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot yuqori malakali amputant futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot metodikasining samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, adaptiv jismoniy tarbiya va biomexanika fanlarining zamonaviy metodologik tamoyillariga tayanildi. Tadqiqot konsepsiyasini ishlab chiqishda adaptiv sport nazariyasi, funksional tayyorgarlik, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda sportchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish bo'yicha ilmiy ishlarda ilgari surilgan yondashuvlar tahlil qilindi. Shuningdek, amputant futbolchilarning harakat faoliyati, energetik ta'minoti va funksional imkoniyatlarini baholashga oid ilmiy manbalar tizimli ravishda o'rganildi.

Tadqiqotda sport pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, test sinovlari, antropometrik o'lchovlar, funksional baholash, qiyosiy tahlil hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Olingan natijalarning

ishonchliligini aniqlash maqsadida o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish, Studentning t-mezoni va statistik ahamiyatlilik darajasi hisoblab chiqildi. Statistik ishlov berish jarayonida **SPSS Statistics** dasturidan foydalanildi.

Tadqiqotda **36 nafar yuqori malakali amputant futbolchi** ishtirok etdi. Ularning yoshi **20–31 yosh** oralig'ida bo'lib, barchasi kamida **4–6 yillik sport tajribasiga** ega edi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida ikki guruhga ajratildi:

- tajriba guruhi – **18 nafar sportchi;**
- nazorat guruhi – **18 nafar sportchi.**

Nazorat guruhi mashg'ulotlarni amaldagi an'anaviy dastur asosida davom ettirdi. Tajriba guruhida esa muallif tomonidan ishlab chiqilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik metodikasi qo'llanildi. Metodika **12 hafta** davomida amalga oshirildi va haftasiga **4 marotaba**, har biri **90–100 daqiqalik** mashg'ulotlardan iborat bo'ldi.

Taklif etilgan metodika quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oldi:

- maxsus tezkorlikni rivojlantiruvchi intervalli yugurish mashqlari;
- qo'ltiqtayozqlar yordamida chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari;
- sog'lom oyoq va gavda mushaklari uchun kuch mashqlari;
- yelka kamari hamda qo'l mushaklari chidamliligini rivojlantiruvchi mashqlar;

- propioseptiv va vestibulyar muvozanat mashqlari;
- kichik maydondagi yuqori intensivlikdagi o'yin mashqlari;
- sportchilarning individual funksional imkoniyatlariga mos differensial yuklamalar.

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda bosqichma-bosqich progressivlik tamoyiliga amal qilindi. Dastlabki to'rt haftada umumiy funksional tayyorgarlikni mustahkamlashga e'tibor qaratildi. Keyingi bosqichda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan yuqori intensiv mashqlar ulushi oshirildi. Yakuniy bosqichda esa musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan kompleks mashqlar yordamida olingan natijalarni barqarorlashtirish ko'zda tutildi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash maqsadida quyidagi testlardan foydalanildi:

- 20 metrga maksimal tezlikda yugurish;
- 30 soniyalik chaqqonlik testi;
- Illinois Agility Test (amputant futbol uchun moslashtirilgan variant);
- 6 daqiqalik funksional harakat testi;
- qo'l mushaklari kuchini dinamometriya yordamida aniqlash;
- sog'lom oyoq mushaklari kuchini baholash;
- Flamingo muvozanat testi (moslashtirilgan shakli).

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin barcha ishtirokchilarda dastlabki diagnostika o'tkazildi. Tajriba yakunida esa xuddi shu testlar takroran

qo'llanilib, natijalar o'zaro taqqoslandi. Baholash jarayonida barcha ishtirokchilar uchun bir xil sharoit, mashg'ulot vaqti hamda test o'tkazish tartibi saqlandi. Bu esa natijalarning obyektivligini ta'minlashga xizmat qildi.

Adabiyotlar tahlili. Yuqori malakali amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalasi so'nggi yillarda adaptiv sport fiziologiyasi, sport biomexanikasi va reabilitatsiya nazariyasi doirasida faol o'rganilayotgan ilmiy yo'nalishlardan biriga aylandi [8–10, 15]. Amputant futbol o'zining harakat tuzilishi, energiya almashinuvi va texnik-taktik faoliyati bilan an'anaviy futboldan sezilarli darajada farq qilgani sababli, ushbu sport turi uchun maxsus tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda [10, 12, 14]. Zamonaviy ilmiy manbalarda amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'proq funksional imkoniyatlar, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, mushak kuchi, maxsus chidamlilik va biomexanik moslashuv nuqtai nazaridan tahlil qilingan [7, 10, 11, 16].

Adaptiv sport nazariyasining rivojlanishiga katta hissa qo'shgan olimlardan biri V. Sherrill bo'lib, u jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilarni tayyorlashda individual yondashuv tamoyili ustuvor ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi [8]. Olimning fikricha, mashg'ulot yuklamalari sportchining anatomik-funksional xususiyatlari, amputatsiya darajasi hamda qolgan tayanch-harakat tizimining imkoniyatlarini hisobga olgan holda

rejalashtirilishi lozim [8, 10]. Aynan individuallashtirilgan tayyorgarlik sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi [5, 8, 18].

Y. Vanlandewijck adaptiv sportchilar organizmida yuz beradigan funksional moslashuv mexanizmlarini chuqur o'rgangan olimlardan biri sifatida e'tirof etiladi [9, 10]. Uning tadqiqotlarida amputatsiyadan so'ng organizmida energetik almashinuv, mushak faoliyati va harakat stereotiplarida yuz beradigan o'zgarishlar batafsil tahlil qilingan [9, 10]. Muallifning ta'kidlashicha, qo'ltiqayoqlar yordamida harakatlanish oddiy yurishga nisbatan sezilarli darajada ko'proq energiya sarfini talab qiladi [10, 11]. Shu sababli amputant futbolchilarda aerob va anaerob chidamlilikni parallel ravishda rivojlantirish mashg'ulot tizimining asosiy tarkibiy qismi bo'lishi zarur [7, 10, 16].

A. Goosey-Tolfrey adaptiv sportchilarning funksional tayyorgarligini baholash metodologiyasini takomillashtirishga oid izlanishlarida maxsus sport testlarining ahamiyatini asoslab bergan [8]. Olim laboratoriya sharoitida olingan ko'rsatkichlar bilan maydondagi real o'yin faoliyati o'rtasida sezilarli tafovut mavjudligini qayd etadi [8, 15]. Shu sababli u maxsus harakat testlari, sprint sinovlari, yo'nalishni tez o'zgartirish mashqlari hamda o'yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan funksional baholash usullaridan foydalanishni tavsiya qiladi [8, 13, 15].

A. De Haan va hamkorlarining ilmiy izlanishlarida amputant futbolchilarning harakat biomexanikasi batafsil o'rganilgan [12]. Tadqiqotchilar bir oyoqda yuqori tezlikda harakatlanish jarayonida gavda stabilizatsiyasi, qo'l mushaklari faoliyati va sog'lom oyoqqa tushadigan yuklama sezilarli ortishini aniqlaganlar [11, 12]. Shu bilan birga, mushaklararo muvofiqlikning yaxshilanishi sportchilarning yugurish iqtisodiyligini oshirishi hamda ortiqcha energiya sarfini kamaytirishi ko'rsatib berilgan [12, 17].

R. Gailey amputatsiyadan keyingi biomexanik moslashuv va mushak faoliyatining qayta tashkil etilishi bo'yicha fundamental tadqiqotlar olib borgan [11]. Olimning ilmiy xulosalariga ko'ra, amputant sportchilarda harakat apparatining kompensator imkoniyatlari muntazam mashg'ulotlar natijasida sezilarli darajada rivojlanadi [11, 17]. Ayniqsa, gavda mushaklari, yelka kamari hamda sog'lom oyoq mushaklarining kuchi ortishi muvozanatni saqlash va sport texnikasini samarali bajarishga xizmat qiladi [11, 17, 19].

M. Tweedy va Y. Vanlandewijck tomonidan ishlab chiqilgan adaptiv sportchilarni tasniflash konsepsiyasi amputant futbolchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishda muhim metodologik ahamiyat kasb etadi [9, 10]. Tadqiqotchilar sportchilarning funksional imkoniyatlarini baholashda faqat anatomik nuqson emas, balki harakat faoliyatiga ta'sir qiluvchi funksional ko'rsatkichlarni ham

hisobga olish zarurligini ta'kidlaydilar [9]. Mazkur yondashuv mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda sportchilarning real funksional salohiyatini aniqlash imkonini beradi [5, 9, 10].

So'nggi yillarda sport fiziologiyasi sohasidagi tadqiqotlar yuqori intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlarning amputant futbolchilarda maksimal kislorod iste'moli, yurak-qon tomir tizimi faoliyati va maxsus chidamlilikni rivojlantirishdagi samaradorligini ko'rsatmoqda [7, 16, 18]. Bunday mashg'ulotlar qisqa muddatli yuqori intensiv harakatlar va tiklanish davrlarini ketma-ket qo'llash orqali musobaqa faoliyatining real dinamikasini modelashtirish imkonini beradi [5, 18]. Natijada sportchilar o'yin davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni ko'proq takrorlash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Sport biomexanikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar amputant futbolchilarda muvozanatni rivojlantirish mashqlarining alohida ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatmoqda [11, 12]. Vestibulyar tizim faoliyatini faollashtiruvchi mashqlar, proprioseptiv mashg'ulotlar hamda beqaror tayanchlarda bajariladigan harakatlar sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli yaxshilaydi [12, 17]. Natijada to'pni boshqarish, zarba berish va raqib bilan kurashish jarayonidagi harakat aniqligi ortadi [13].

Mahalliy olimlarning sport mashg'ulotlari nazariyasiga bag'ishlangan ilmiy ishlari ham jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish

zarurligini asoslaydi [1–6]. Ularning ilmiy qarashlariga ko'ra, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va chidamlilik sifatlarini alohida emas, balki o'zaro integratsiyalashgan holda rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi [5, 6, 18]. Ushbu tamoyil amputant futbolchilarning tayyorgarlik jarayoniga ham to'liq tatbiq etilishi mumkin [5, 10, 18].

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mavjud ilmiy tadqiqotlarning asosiy qismi amputatsiyadan keyingi reabilitatsiya, umumiy funksional tayyorgarlik yoki biomexanik moslashuv masalalariga bag'ishlangan [8–12]. Biroq aynan yuqori malakali

amputant futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini kompleks rivojlantirish, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, maxsus sport testlari asosida tayyorgarlik samaradorligini baholash hamda zamonaviy mashg'ulot metodikasini ishlab chiqishga oid ilmiy tadqiqotlar nisbatan kam uchraydi [10, 13, 15].

Mazkur holat ushbu yo'nalishda yangi ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy asoslangan metodik tavsiyalar ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish zarurligini ko'rsatadi [1–6, 14, 15]. Bu esa mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi [5, 10].

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlarini sportchilarining dastlabki jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ($M \pm SD$)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (n=18)	Nazorat guruhi (n=18)	t	p
20 m yugurish (sek.)	4,74±0,18	4,71±0,20	0,47	>0,05
Chaqqonlik testi (sek.)	18,92±0,83	18,88±0,79	0,16	>0,05
6 daqiqalik harakat testi (m)	712,6±28,4	716,3±31,2	0,38	>0,05
Qo'l mushaklari kuchi (kg)	46,8±4,1	47,2±4,5	0,28	>0,05
Sog'lom oyoq kuchi (kg)	118,4±8,2	119,1±8,6	0,25	>0,05
Muvozanat testi (sek.)	36,4±4,3	35,9±4,6	0,34	>0,05

1-jadval natijalaridan ko'rinadiki, tajriba boshlanishidan oldin tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida barcha jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Bu esa guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo'lganligini va pedagogik tajribani obyektiv tashkil

etish uchun zarur sharoit mavjudligini tasdiqlaydi. Mazkur holat keyinchalik aniqlanadigan o'zgarishlarni aynan taklif etilgan mashg'ulot metodikasi samaradorligi bilan bog'lash imkonini beradi.

Shunday qilib, ishlab chiqilgan metodologiya yuqori malakali amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini kompleks baholash,

mashg'ulot yuklamalarining samardorligini ilmiy asosda tahlil qilish hamda amaliyot uchun ishonchli tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiluvchi metodik asosni yaratdi.

Tadqiqot natijalari. Pedagogik tajriba davomida qo'llanilgan maxsus mashg'ulot metodikasining yuqori malakali amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'siri kompleks ravishda tahlil qilindi. Tajriba yakunida olingan natijalar nazorat va tajriba guruhlarida kesimida qiyosiy baholandi. Statistik tahlillar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida deyarli barcha asosiy jismoniy sifatlar bo'yicha ijobiy va statistik jihatdan ishonchli o'zgarishlar kuzatildi, nazorat guruhida esa o'zgarishlar nisbatan kamroq darajada namoyon bo'ldi.

Tajriba guruhi sportchilarida 20 metrga yugurish natijasi sezilarli darajada yaxshilanib, harakat boshlanishidagi tezlanish qobiliyati ortgani kuzatildi. Amputant futbolda aynan qisqa masofadagi tezlanishlar raqibni ortda qoldirish, bo'sh hududga chiqish va himoyaviy harakatlarni amalga oshirishda muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida intervalli sprint mashqlari, yo'nalishni keskin o'zgartirish mashqlari va yuqori intensivlikdagi qisqa yugurishlar qo'llanilgani ushbu natijalarning yaxshilanishiga xizmat qildi.

Chaqqonlik ko'rsatkichlari ham tajriba guruhida sezilarli ravishda oshdi. Maxsus slalom mashqlari, kichik maydondagi o'yin vaziyatlari va koordinatsion mashqlar sportchilarning

harakatni tez qayta tashkil etish, muvozanatni yo'qotmagan holda yo'nalishni o'zgartirish hamda to'p bilan harakatlanish aniqligini yaxshiladi. Nazorat guruhida esa chaqqonlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli darajaga yetmadi.

Tadqiqot davomida 6 daqiqalik funksional harakat testi natijalari ham ijobiy dinamikani ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi sportchilarda bosib o'tilgan masofa ortishi ularning aerob va anaerob imkoniyatlari yaxshilanganligini ko'rsatadi. Mazkur natija mashg'ulotlar tarkibiga yuqori intensiv intervalli yuklamalar, takroriy yugurishlar va maxsus chidamlilik mashqlarining kiritilgani bilan izohlanadi. O'yin davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni uzoqroq muddat davomida saqlab qolish qobiliyati ham sezilarli darajada oshdi.

Qo'l mushaklari kuchining rivojlanishi amputant futbolchilarning sport faoliyatida alohida ahamiyatga ega. Tajriba davomida qo'ltiqayoqlardan foydalanish texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan kuch mashqlari, rezina amortizatorlar bilan bajarilgan mashqlar hamda funksional kuch mashqlari qo'llanildi. Natijada qo'l mushaklari kuchi va chidamliligi ortib, sportchilarning harakat iqtisodiyligi yaxshilandi. Bu esa maydon bo'ylab tezkor harakatlanish va o'yin davomida charchashning kechroq yuzaga kelishiga yordam berdi.

Sog'lom oyoq mushaklari kuchining ortishi ham tajriba guruhida yaqqol namoyon bo'ldi. Bir oyoqda bajarilgan plyometrik mashqlar, qarshilik

bilan sakrash mashqlari hamda izometrik mashqlar mushaklarning maksimal kuchi va portlovchi kuchini rivojlantirdi. Bu o'z navbatida zarba berish, tez to'xtash va qayta tezlanish kabi harakatlarning samaradorligini oshirdi.

Muvozanat ko'rsatkichlari ham metodikaning samaradorligini tasdiqlovchi muhim mezonlardan biri

bo'ldi. Vestibulyar apparatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, beqaror tayanchlarda bajarilgan mashqlar va propioseptiv mashg'ulotlar natijasida sportchilarning tana holatini boshqarish qobiliyati sezilarli yaxshilandi. Bu esa texnik harakatlarni bajarish vaqtida xatolar sonining kamayishiga hamda o'yin barqarorligining oshishiga xizmat qildi.

2-jadval

12 haftalik pedagogik tajribadan keyin jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili ($M \pm SD$)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (n=18)	Nazorat guruhi (n=18)	t	p
20 m yugurish (sek.)	4,42±0,15	4,66±0,19	3,98	<0,01
Chaqqonlik testi (sek.)	17,64±0,71	18,51±0,76	3,47	<0,01
6 daqiqalik harakat testi (m)	761,8±29,6	729,2±30,8	3,22	<0,01
Qo'l mushaklari kuchi (kg)	52,7±4,4	48,6±4,3	2,84	<0,01
Sog'lom oyoq kuchi (kg)	129,5±8,8	121,3±8,7	2,79	<0,01
Muvozanat testi (sek.)	44,8±4,5	37,4±4,8	4,36	<0,001

2-jadval natijalaridan ko'rinadiki, tajriba guruhi sportchilarida barcha asosiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ishonchli yaxshilanish kuzatildi. Ayniqsa, muvozanat, chaqqonlik va 20 metrga yugurish natijalaridagi o'zgarishlar metodikaning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida ham ayrim ijobiy siljishlar qayd etilgan bo'lsa-da, ularning ko'лами tajriba guruhiga nisbatan ancha past bo'ldi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi amputant futbolchilarning

harakat sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashg'ulotlarda tezkorlik, kuch, koordinatsiya, muvozanat va maxsus chidamlilikni o'zaro uyg'un holda rivojlantirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. Shu bilan birga, yuklamalarni individual xususiyatlarga mos ravishda rejalashtirish va bosqichma-bosqich oshirib borish sportchilarning moslashuv jarayonini jadallashtiradi hamda musobaqa faoliyatining samaradorligini oshiradi.

Olingan ilmiy natijalar amputant futbolchilarni tayyorlash tizimida

maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini kengroq qo'llash zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodika sportchilarning nafaqat jismoniy sifatlarini, balki o'yin faoliyatidagi harakat aniqligi, barqarorligi va funksional ish qobiliyatini ham yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi. Bu esa mazkur metodikani yuqori malakali amputant futbolchilarni tayyorlash amaliyotiga joriy etish maqsadga muvofiq ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari yuqori malakali amputant futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot metodikasining samaradorligini tasdiqladi. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarida tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamlilik, mushak kuchi hamda muvozanat ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi. Ushbu natijalar adaptiv sport nazariyasida ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan uyg'unlikda bo'lib, amputant futbolchilarning sport tayyorgarligini individuallashtirish va kompleks yondashuv asosida tashkil etish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Tadqiqot davomida kuzatilgan eng muhim natijalardan biri 20 metrga yugurish va chaqqonlik testlari bo'yicha qayd etilgan ijobiy o'zgarishlar bo'ldi. Amputant futbolda qisqa masofaga tezlanish va yo'nalishni keskin o'zgartirish musobaqa faoliyatining asosiy elementlari hisoblanadi. Tajriba guruhi sportchilarida mazkur ko'rsatkichlarning yaxshilanishi mashg'ulotlar

tarkibiga intervalli sprintlar, koordinatsion mashqlar va o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlarni kiritish bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Bu esa harakat sifatlarini alohida emas, balki texnik va taktik faoliyat bilan integratsiyalashgan holda rivojlantirish yuqori samaradorlik berishini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuningdek, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar amputant futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Tajriba guruhi sportchilarida 6 daqiqalik funksional test natijalarining yaxshilanishi yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari kengayganidan dalolat beradi. O'yin davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni uzoqroq muddat davom ettirish qobiliyati ortgani sportchilarning musobaqa faoliyatidagi barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Qo'l mushaklari va sog'lom oyoq mushaklari kuchining ortishi amputant futbolchilarning harakat samaradorligini oshiruvchi muhim omillardan biri sifatida namoyon bo'ldi. Qo'ltiqtayozlarda harakatlanish jarayonida yelka kamari va qo'l mushaklariga tushadigan yuklama an'anaviy futbolga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot dasturiga funksional kuch mashqlarining kiritilishi sportchilarning nafaqat kuch ko'rsatkichlarini, balki harakat iqtisodiyligini ham yaxshiladi. Bu esa o'yin davomida energiya sarfini maqbullashtirish va

charchashni kechiktirish imkonini beradi.

Muvozanat ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishi tadqiqotning yana bir muhim natijasi hisoblanadi. Vestibulyar apparatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, proprioseptiv tayyorgarlik va beqaror tayanchlarda bajarilgan mashqlar sportchilarning tana holatini boshqarish qobiliyatini rivojlantirdi. Natijada to'pni qabul qilish, uzatish va zarba berish vaqtida harakat aniqligi oshdi, texnik xatolar soni kamaydi hamda murakkab o'yin vaziyatlarida harakat barqarorligi yaxshilandi.

Tadqiqot natijalari shuni ham ko'rsatdiki, mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirib borilishi sportchilarning organizmida barqaror funksional moslashuvni shakllantirishga xizmat qiladi. Yuklamalarning individual imkoniyatlarga mos ravishda rejalashtirilishi ortiqcha zo'riqish xavfini kamaytiradi, tiklanish jarayonini tezlashtiradi va mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Bu holat adaptiv sportda differensial yondashuvning amaliy ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi shundan iboratki, unda yuqori malakali amputant futbolchilar uchun tezkorlik, kuch, koordinatsiya, muvozanat va maxsus chidamlilikni bir vaqtning o'zida rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashg'ulot metodikasi ishlab chiqildi hamda uning samaradorligi pedagogik tajriba asosida isbotlandi. Avvalgi tadqiqotlarning aksariyati

umumiy funksional tayyorgarlik yoki rehabilitatsiya masalalariga qaratilgan bo'lsa, ushbu tadqiqot bevosita musobaqa faoliyatining talablarini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi.

Shu bilan birga, tadqiqot ayrim cheklovlariga ham ega. Jumladan, tajriba faqat yuqori malakali erkak amputant futbolchilar ishtirokida olib borildi va kuzatuv muddati 12 hafta bilan cheklangan. Kelgusidagi ilmiy izlanishlarda turli yosh va malaka darajasidagi sportchilarni qamrab olish, mashg'ulot metodikasining uzoq muddatli samaradorligini baholash hamda biomekanik va biokimyoviy ko'rsatkichlarni chuqurroq tahlil qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Umuman olganda, olingan natijalar ishlab chiqilgan metodikaning yuqori malakali amputant futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Mazkur metodikani sport maktablari, adaptiv sport markazlari, milliy terma jamoalar va professional klublarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, musobaqa natijalarini yaxshilash hamda xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Mazkur tadqiqot davomida yuqori malakali amputant futbolchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot metodikasi ishlab

chiqildi hamda uning samaradorligi pedagogik tajriba asosida baholandi. Olingan natijalar ishlab chiqilgan metodikaning sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish va musobaqa faoliyati samaradorligini yaxshilashda yuqori natija berishini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, koordinatsiya, muvozanat va maxsus chidamlilikni o'zaro integratsiyalashgan holda rivojlantirish amputant futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli ravishda oshiradi. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi intervalli mashqlar, funksional kuch mashqlari, proprioseptiv tayyorgarlik hamda o'yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlarni tizimli qo'llash sportchilarning harakat samaradorligini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi.

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarida 20 metrga yugurish tezligi, chaqqonlik, maxsus chidamlilik, qo'l mushaklari kuchi, sog'lom oyoq mushaklari kuchi va muvozanat ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada yaxshilangani kuzatildi. Mazkur natijalar ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi hamda uning yuqori malakali amputant futbolchilarni tayyorlash tizimida qo'llash maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish,

sportchilarning funksional holatini muntazam monitoring qilish va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti ekanligi aniqlandi. Har bir sportchining amputatsiya darajasi, funksional imkoniyatlari va tiklanish xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturini rejalashtirish tayyorgarlik samaradorligini oshirish bilan bir qatorda ortiqcha zo'riqish va sport jarohatlarining oldini olishga ham xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari amputant futbolchilarda muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning texnik-taktik harakatlar sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Vestibulyar tayyorgarlik, proprioseptiv mashqlar va funksional muvozanat mashqlarining muntazam qo'llanilishi sportchilarning o'yin davomida harakat aniqligi, to'pni boshqarish sifati va qaror qabul qilish tezligini oshirishga yordam beradi.

Mazkur tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, unda amputant futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha kompleks metodik yondashuv ishlab chiqildi. Ushbu metodika zamonaviy sport fiziologiyasi, biomexanika va adaptiv sport nazariyasi tamoyillariga asoslanib, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari adaptiv sport bo'yicha ilmiy izlanishlarni yanada rivojlantirish uchun

metodologik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati ishlab chiqilgan metodikani amputant futbol bo'yicha milliy terma jamoalar, professional sport klublari, adaptiv sport markazlari hamda sport ta'lim muassasalarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish imkoniyatlari bilan belgilanadi. Mazkur metodika yordamida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, musobaqa faoliyati samaradorligini yaxshilash va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarur funksional asosni shakllantirish mumkin.

Kelgusidagi ilmiy tadqiqotlarda ishlab chiqilgan metodikaning uzoq muddatli samaradorligini baholash, turli yosh va malaka darajasidagi amputant futbolchilarda qo'llash imkoniyatlarini aniqlash, shuningdek, biomexanik, psixofiziologik va biokimyoviy ko'rsatkichlar bilan integratsiyalashgan monitoring tizimini ishlab chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bundan tashqari, sun'iy intellekt asosidagi harakat tahlili, raqamli monitoring vositalari va individual yuklama modellarini amaliyotga joriy etish amputant futbolchilarning tayyorgarlik tizimini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 14-fevraldagi PQ-61-son qarori. Paralimpiya harakatini yangi bosqichga olib chiqish hamda nogironligi bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to'g'risida. – Toshkent, 2025.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 4-noyabrdagi PQ-414-son qarori. Sportning qishki va paralimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. – Toshkent, 2022.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni. Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. – Toshkent, 2020.
- 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.
4. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.
5. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.

6. Mirqosimov, M. M. (2026). AMPUTANT FUTBOLCHILARNING MUVOZANAT SAQLASH QOBILİYATINI OSHIRISH. *Arabian journal of science.*, 3(6), 2860-2866.
7. Абдиев, Ш. А. (2021). таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни машғуллот юкламаларини меъёрлаш. *Fan-Sportga*, (4), 68-70.
8. Абдиев, Ш. А. (2022). Таянч-ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган юқори малакали улоқтирувчиларни машғуллот юкламаларини оптималлаштириш. *Scientific progress*, 3(4), 644-648.
9. Abdirakhmonovich, A. S. (2025, October). SCIENTIFIC THEORETICAL PRINCIPLES FOR PLANNING WEEKLY TRAINING LOADS FOR HIGH PERFORMANCE PARA TRACK AND FIELD THROWERS. In *Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation–SICMRI 2025* (Vol. 1, No. 2, pp. 27-29).
10. Abduraxmonovich, A. S. (2025). ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARIGA NOGIRONLIGI BO'LGAN SPORTCHILARNI SARALASH METODIKASI. *Research Focus*, 4(1), 93-98.
11. Мадаминава, Г. М. (2023). ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УЗБЕКИСТАНЕ. *Проблемы науки*, (2 (76)), 92-95.
12. 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.
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. 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.

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

JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYATNING JAMIYATDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyat taraqqiyotidagi o‘rni hamda inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning ma‘naviy-axloqiy va jismoniy kamolotini ta‘minlash, mehnat unumdorligini oshirish hamda sog‘lom avlodni tarbiyalashdagi roli tahlil qilingan. Maqolada jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish, ommaviy sportni keng targ‘ib etish va jismoniy madaniyatni jamiyat hayotining muhim tarkibiy qismi sifatida takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-nazariy qarashlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, ommaviy sport, sog‘lom avlod, jismoniy faollik, ta‘lim, tarbiya, jamiyat taraqqiyoti.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В данной статье освещается роль физического воспитания и физической культуры в развитии общества, а также их значение в укреплении здоровья человека. Кроме того, анализируется роль физической активности в формировании здорового образа жизни, обеспечении духовно-нравственного и физического развития молодежи, повышении производительности труда и воспитании здорового поколения. В статье представлены научно-теоретические взгляды на развитие системы физического воспитания, широкое продвижение массового спорта и совершенствование физической культуры как важной составляющей общественной жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, массовый спорт, здоровое поколение, физическая активность, образование, воспитание, развитие общества.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE IN SOCIETY

Abstract. This article highlights the role of physical education and physical culture in the development of society and their importance in strengthening human health. It also analyzes the role of physical activity in promoting a healthy lifestyle, ensuring the moral, ethical, and physical development of young people, increasing labor productivity, and educating a healthy generation. The article presents scientific and theoretical views on the development of the physical education system, the promotion of mass sports, and the improvement of physical culture as an important component of social life.

Key words: physical education, physical culture, healthy lifestyle, health, mass sports, healthy generation, physical activity, education, upbringing, social development.

Kirish. Bugungi kunda dunyo miqyosida inson salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish hamda jismonan va ma'nan barkamol avlodni voyaga yetkazish eng ustuvor ijtimoiy vazifalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Jamiyat taraqqiyoti, mamlakatning iqtisodiy salohiyati va ijtimoiy farovonligi ko'p jihatdan fuqarolarning sog'lig'i, mehnat qobiliyati va faol hayot tarziga bog'liq. Shu nuqtai nazardan, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, nafaqat shaxsning jismoniy rivojlanishini, balki uning ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy kamolotini ham ta'minlovchi muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya inson organizmini har tomonlama rivojlantirish, sog'lomlashtirish, harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishga qaratilgan uzluksiz pedagogik jarayondir. Jismoniy madaniyat esa bundan kengroq tushuncha bo'lib, u jamiyatning

umumiy madaniyatining tarkibiy qismi sifatida jismoniy kamolot, sog'lom turmush tarzi, sport, dam olish, sog'lomlashtirish faoliyati va inson salomatligini asrashga xizmat qiluvchi qadriyatlar, bilimlar hamda an'analar majmuasini o'z ichiga oladi. Ushbu ikki tushuncha bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, sog'lom va barkamol jamiyatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam jismoniy mashg'ulotlar yurak-qon tomir, nafas olish, tayanch-harakat tizimi faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi, ruhiy zo'riqish va stressni kamaytiradi hamda insonning ish qobiliyatini oshiradi. Ayniqsa, raqamli texnologiyalar keng rivojlanayotgan, insonlarning kundalik hayotida kamharakatlilik kuchayib borayotgan bugungi sharoitda jismoniy faollikni oshirish dolzarb masalaga aylangan. Kamharakat turmush tarzi semirish, qandli diabet, gipertoniya va boshqa surunkali kasalliklarning

ko'payishiga sabab bo'layotgani jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o'rni alohida ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar ta'limi tizimi hamda oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quvchilarning sog'lom o'sishi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, intizom, mas'uliyat, iroda, qat'iyat va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Sport bilan muntazam shug'ullangan yoshlar nafaqat jismonan chiniquqan, balki maqsad sari intiluvchi, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi.

Jismoniy madaniyat jamiyatning ijtimoiy va ma'naviy rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sport musobaqalari va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari aholining bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, milliy birlik va hamjihatlikni mustahkamlash, yoshlarni zararli odatlardan asrash hamda vatanparvarlik tuyg'ularini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, xalqaro sport musobaqalaridagi yutuqlar mamlakat nufuzini oshirish, milliy g'urur va iftixor tuyg'ularini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bugungi kunda O'zbekistonda ham jismoniy tarbiya va sportni

rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Aholi, ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zamonaviy sport inshootlarini barpo etish, ommaviy sportni rivojlantirish va professional sportchilarni qo'llab-quvvatlash borasida keng ko'lamlı islohotlar amalga oshirilmoqda. Bularning barchasi sog'lom, bilimlı, raqobatbardosh va barkamol avlodni voyaga yetkazish, jamiyatning barqaror rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning inson salomatligi, shaxsning har tomonlama kamol topishi hamda jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishidagi o'rni va ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini yoritish hamda jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi.

Tadqiqotni amalga oshirish jarayonida ilmiy bilishning umumiy va maxsus metodlaridan foydalanildi. Xususan, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'rni va ahamiyatiga oid mahalliy hamda xorijiy ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar va ilmiy manbalar tahlil qilindi. Tadqiqot davomida tahlil va sintez, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, mantiqiy umumlashtirish, induksiya va

deduksiya, statistik ma'lumotlarni tahlil qilish hamda ilmiy xulosalash metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy ilmiy qarashlar hamda ilg'or tajribalar o'rganilib, ularning natijalari asosida muammoning nazariy va amaliy jihatlarini yoritildi. Olingan ma'lumotlar tizimlashtirilib, tahlil qilindi va ilmiy asoslangan xulosa hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Adabiyotlar sharhi. Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning nazariy hamda amaliy asoslari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ushbu sohaning shaxs salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim o'rnini ko'rsatadi. O'zbekiston olimlari tomonidan ham jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish hamda sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish bo'yicha qator ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan.

S.U. Ibraximovning ilmiy ishlari jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining nazariy hamda metodik asoslarini rivojlantirishga qaratilgan. Olim jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, innovatsion ta'lim texnologiyalari va individual yondashuv tamoyillarini qo'llash zarurligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, ta'lim jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, o'quv yuklamalarini o'quvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda

tabaqalashtirish hamda raqamli monitoring vositalaridan foydalanish jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshiradi. Shuningdek, muallif jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi bo'yicha darsligida bo'lajak mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, nazariya va amaliyot uyg'unligini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratadi.[1]

Z.S. Artiqovning ilmiy tadqiqotlari asosan sportchilar, xususan belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, vestibulyar barqarorligi va muvozanat funksiyasini takomillashtirish metodikasiga bag'ishlangan. Olim tomonidan ishlab chiqilgan ilmiy-metodik tavsiyalar sportchilarning texnik va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, musobaqa faoliyati samaradorligini yaxshilash hamda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Artiqovning tadqiqotlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus mashqlar va ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalaridan foydalanish yuqori natijalarni ta'minlashini ko'rsatadi. [2]

X.N. O'tashevning ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish, yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari keng yoritilgan. Muallif jismoniy tarbiya tizimida uzluksizlik, mashg'ulotlarning ilmiy-metodik asosda rejalashtirilishi va

o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish jismoniy rivojlanish samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlarida jismoniy tarbiya orqali nafaqat jismoniy sifatlar, balki intizom, mas'uliyat, irodaviy fazilatlar va sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish masalalari ham yoritilgan. [3]

Yuqoridagi ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning samaradorligi

zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, individual yondashuvni ta'minlash hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bilan uzviy bog'liq. Mazkur ilmiy qarashlar ushbu tadqiqotning nazariy-metodologik asosini tashkil etib, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'rni va ahamiyatini yanada chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi.

Tadqiqot tahlili va natijalar

1-jadval

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyat rivojiga ta'sir yo'nalishlari

No	Ta'sir yo'nalishlari	Asosiy mazmuni	Kutilayotgan natijalar
1	Inson salomatligini mustahkamlash	Muntazam jismoniy mashqlar orqali organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, kasalliklarning oldini olish	Sog'lom va faol hayot tarzini shakllantirish
2	Jismoniy rivojlanish	Kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish	Jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi
3	Shaxs tarbiyasi	Intizom, mas'uliyat, iroda, qat'iyat va jamoaviylik sifatlarini shakllantirish	Barkamol va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash
4	Ta'lim samaradorligi	Jismoniy faollik orqali diqqat, xotira va fikrlash jarayonlarini rivojlantirish	O'quv faoliyati samaradorligini oshirish
5	Ijtimoiy rivojlanish	Sport va jismoniy tadbirlar orqali jamiyat a'zolari o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash	Ijtimoiy faollik va hamjihatlikni kuchaytirish
6	Sog'lom turmush tarzini shakllantirish	Sport bilan muntazam shug'ullanish va zararli odatlardan voz kechishni targ'ib qilish	Sog'lom avlodni shakllantirish

2-jadval
Jismoniy tarbiya tizimining asosiy tarkibiy qismlari va ularning vazifalari

№	Tarkibiy qism	Vazifasi
1	Jismoniy mashqlar	Organizmni rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish
2	Sport faoliyati	Raqobat, maqsadga intilish va yuqori natijalarga erishish ko'nikmalarini shakllantirish
3	Sog'lomlashtirish tadbirlari	Salomatlikni saqlash va tiklashga xizmat qilish
4	Nazariy bilimlar	Sog'lom turmush tarzi va jismoniy madaniyat haqida bilim berish
5	Nazorat va baholash	Jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va takomillashtirish

Jadval tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi bo'lib qolmay, balki insonning ijtimoiy, ma'naviy va psixologik rivojlanishini ta'minlovchi kompleks tizim hisoblanadi. Ushbu yo'nalishlarning uyg'un rivojlanishi jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va barkamol avlodni tarbiyalash uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqot doirasida jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'ri hamda inson salomatligi, shaxs kamoloti va ijtimoiy taraqqiyotga ta'siri ilmiy adabiyotlar, normativ-huquqiy hujjatlar va mahalliy hamda xorijiy olimlarning ilmiy ishlari asosida tahlil qilindi. Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya tizimini ilmiy asosda tashkil etish aholining jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va inson salomatligini mustahkamlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmay, balki shaxsning ma'naviy-axloqiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar natijasida insonning chidamliligi, chaqqonligi, kuchi va egiluvchanligi rivojlanishi bilan bir qatorda, mas'uliyat, intizom, qat'iyat va jamoada ishlash ko'nikmalari ham shakllanadi. Bu esa yoshlarni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning pedagogik ahamiyati yuqori ekanligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni rivojlantirishning samaradorligi quyidagi omillarga bevosita bog'liq:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish;

- o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish;

- ommaviy sportni rivojlantirish va aholining jismoniy faolligini oshirish;

- ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini takomillashtirish;

- sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish.

Olib borilgan tahlillar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi, inson kapitalini mustahkamlash va sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Mazkur sohani ilmiy asosda takomillashtirish, zamonaviy metod va texnologiyalarni amaliyotga keng joriy etish hamda ommaviy sportni rivojlantirish orqali aholining salomatligi va hayot sifatini yanada yaxshilash mumkin.

Muhokama. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatning jamiyatdagi o'рни va ahamiyati bo'yicha mavjud ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi hamda ularni zamonaviy sharoit nuqtai nazaridan to'ldiradi. Adabiyotlar tahlili va olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya insonning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda uning ma'naviy-axloqiy, psixologik va ijtimoiy kamolotiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu holat jismoniy tarbiyani

ta'lim tizimining ajralmas tarkibiy qismi sifatida yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jamiyat taraqqiyotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson salomatligini mustahkamlash, shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda katta ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya nafaqat organizmning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiruvchi vosita, balki insonning irodaviy, ma'naviy-axloqiy va ijtimoiy sifatlarini shakllantiruvchi samarali pedagogik jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, muntazam jismoniy faoliyat inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi, turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi, mehnat va o'qish samaradorligini yaxshilaydi hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Ayniqsa, yosh avlodni tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sog'lom, intizomli, mas'uliyatli va maqsadga intiluvchan shaxslarni shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Ilmiy manbalar va tadqiqot natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida aholining sog'lom hayot kechirishiga, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishiga va ijtimoiy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy

tarbiya tizimini samarali tashkil etish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish, individual yondashuv tamoyillarini qo'llash hamda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish zarur.

Tadqiqot natijalari asosida shuni ta'kidlash mumkinki, jamiyatda jismoniy madaniyatni rivojlantirish, ommaviy sportni keng targ'ib qilish va aholining jismoniy faolligini oshirish davlat va jamiyat oldidagi dolzarb vazifalardan biridir. Bu boradagi ishlarni izchil davom ettirish sog'lom avlodni tarbiyalash, inson kapitalini rivojlantirish va mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotini ta'minlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy ilmiy yondashuvlarni keng qo'llash, ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya sifatini oshirish, yoshlarni muntazam sport mashg'ulotlariga jalb etish hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kelajak avlod salomatligini ta'minlashning muhim omillaridan biri sifatida baholanadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat jamiyatning barqaror rivojlanishi, sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish hamda inson farovonligini oshirishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan ijtimoiy hodisa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ibraximov S.U. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi: nazariya va metodika. – Toshkent.2025 y.
2. Artiqov Z.S. Jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirish masalalari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent. O'zDJTSU, 2022.
3. 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.
4. Maxmudjon o'g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132.
5. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.
6. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136.
7. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63
8. 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.

9. 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.
10. Mustofeyevich, P. B. (2025). JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ASOSIDA IJODIY FAOLLIKNI RIVOJLANTIRISH: FALSAFIY YONDASHUV. GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND INNOVATION, 2(1), 180-185.
11. 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).
12. 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.
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. 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.

Bog'ibekov Azamat Oybek o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası dotsenti*

ORCID ID: 0009-0000-3623-2928

Email: bogibekov10@inbox.ru

FUTBOL AYOL HAKAMLARINING CHIDAMKORLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH

Annatsiya. Ushbu maqolada futbol ayol hakamlarining chidamkorlik sifatini aniqlash hamda ularni o'zaro taqqoslash asosida ustunlik va kamchiliklarini baholashga qaratilgan ilmiy ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqot natijalari asosida hakamlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tahlil qilinib, chidamkorlikni rivojlantirishning muhim jihatlari aniqlangan.

Kalit so'zlar: Futbol, sport, ayol, yuklama, interval trening, test sinovlari, taqqoslash, samaradorlik.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЖЕНЩИН-СУДЕЙ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В данной статье представлены научные данные, направленные на определение уровня выносливости женщин-судей по футболу, а также на выявление их преимуществ и недостатков на основе сравнительного анализа. По результатам исследования проведён анализ уровня физической подготовленности судей и определены ключевые аспекты развития выносливости.

Ключевые слова: футбол, спорт, женщина, нагрузка, интервальная тренировка, тестовые испытания, сравнение, эффективность.

IMPROVING ENDURANCE IN FEMALE FOOTBALL REFEREES

Annotation. This article presents scientific data aimed at determining the endurance level of female football referees and identifying their strengths and weaknesses through comparative analysis. Based on the research results, the level of physical fitness of the referees was analyzed, and key aspects of endurance development were identified.

Key words: football, sport, female, load, interval training, test trials, comparison, efficiency.

Kirish. Respublikamizda futbol hakamlarini tayyorlash, musobaqa jarayonlarida zamonaviy tizimga moslashish, hakamlarlik sifatini yaxshilashga oid qator ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur sohani yanada takomillashtirish bo'yicha, jumladan hakamlarning maydondagi harakat samaradorligini ta'minlash maqsadida ichki birinchilik uchrashuvlarida zamonaviy vositalar, ya'ni «"VAR" (video yordamchi hakam) tizimini yanada yaxshilash kabi muhimlik tomonlarini ko'rib chiqish zaruriyati turadi. Ushbu zaruriyat asosida hakamlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori saviyada ta'minlagan holda amalga oshirilishi muhim omil sanaladi. Yurtimizda futbol hakamlarini tayyorlash va mashq qildirishning zamonaviy usullarini tatbiq qilish jarayoni tashkil etilgan. Shunga qaramay hakamlarning tayyorgarlik tamonlarini nazorat qilish va ayol hakamlarning chidamkorlik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari deyarli amalga oshirilmagan. Bu holat shundan dalolat beradiki, mazkur soha bo'yicha amalga oshirilishi lozim bo'lgan barcha ilmiy dissertatsiya ishlar sohani yanada rivojlantirish va uning ilmiy negizlarini shakllantirishga asos bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2021-yil 5-noyabrda PQ-5282-son "Yurish,

yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2023-yil 7-aprelda PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2023-yil 3-noyabrda PQ-355-son "Futbol-ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 21-avgustda "O'zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari" to'g'risida PQ 262-sonli qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

Futbol bo'yicha ilmiy adabiyotlarda ayol hakamlarning rivojlantirish va takomillashtirish oid mutaxassislar tomonidan yetarlicha keng yoritilib berilmagan bo'lsada, ularning tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish masalasi va ayollar futboli hakamlarining jismoniy holati, chidamkorlik sifatini zamonaviy usullar bilan takomillashtirish muammoning ahamiyatini belgilab berdi. Bu esa oldimizga futbol ayol hakamlarining chidamkorligini rivojlantirishda fitness anjomlaridan foydalanish darajasini aniqlash va uni takomillashtirishga qaratilgan vosita va usullarni tadbiq

qilishning ilmiy asoslangan tizimini yaratish vazifasini qo'yadi.

Ishning maqsadi: futbol ayol hakamlarining chidamkorlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot metodologiyasi futbol ayol hakamlarining chidamkorlik sifatini takomillashtirish jarayonini ilmiy asosda o'rganish, uning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqotning metodologik asosini sport tayyorgarligi nazariyasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish qonuniyatlari, funksional tayyorgarlik konsepsiyasi hamda yosh va sport fiziologiyasi tashkil etadi. Tadqiqotda tizimli, kompleks va individual yondashuv tamoyillari qo'llanilib, bunda ayol hakamlarning funksional holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlari inobatga olindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullar qo'llanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali muammoning nazariy asoslari o'rganildi; pedagogik kuzatuv yordamida hakamlarning o'yin jarayonidagi harakat faolligi va yuklama hajmi tahlil qilindi; maxsus test sinovlari (yugurish masofalari, intervalli chidamkorlik testlari) orqali chidamkorlik darajasi baholandi; pedagogik tajriba usuli asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligi eksperimental va nazorat guruhlarida solishtirildi; olingan

natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, ularning ishonchiligi aniqlandi.

Tajriba ishlari ma'lum muddat davomida ayol futbol hakamlari ishtirokida olib borilib, ular uchun maxsus ishlab chiqilgan chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi (uzluksiz yugurishlar, intervalli yuklamalar, yuqori intensivlikdagi mashqlar) qo'llanildi. Mashg'ulotlar jarayonida yuklama va dam olish nisbatining optimal darajada taqsimlanishi, bosqichma-bosqichlik hamda individual yondashuv asosiy metodik tamoyillar sifatida belgilandi.

Adabiyotlar sharhi.

Biz tomonimizdan mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sport hakamlari o'z vakolatlarini nafaqat musobaqa jarayonining o'zida amalga oshira boshlaydilar, balki vazifalarini bir butun majmui musobaqa boshlanishidan oldin ham ularni bajaradi, jismoniy fazilatlarini muvozanatli rivojlantirish hozirgi kunda dunyoning yetakchi futbol klublarining doimiy maqsadi bo'lib qolmoqda. Futbolning barcha texnik va taktik jihatlari (to'pga egalik qilish, o'tish, o'yinni o'zgartirish, yakunlash va boshqalar) futbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik o'yin uslubini rivojlantirish va shakllantirish talablari bilan bevosita bog'liqdir. Ayol futbol hakamlarini tayyorgarligi oshirish va nazorat qilishga qaratilgan tadqiqotlar jahon

tajribasida yetarlicha amalga oshirilgan bo'lib, Respublika miqyodida ushbu ilmiy ishlarni tahlil qilish muammoni hal etishga qaratilgan fikrlarni umumlashtirishga xizmat qiladi. [8].

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Tadqiqot jarayonida futbol ayol hakamlarning chidamkorlik sifatini takomillashtirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda zamonaviy texnologiyalarning samaradorlik darajasini oshirish masalasini o'quv mashg'ulot jarayonini yaxlit o'rganish bilan birga olib borish muximligi aniqlandi. Ushbu bobda futbolchi ayol hakamlarning yillik tayyorgarlik va musobaqa davridagi mashg'ulotlarini izchil o'rganilib chidamkorlik sifatini takomillashtirish masalasi tajriba yo'li bilan asoslab berildi.

Tadqiqotni tashkil etishda asosiy ahamiyatga molik jihatlardan biri tadqiqot davomida yuklamalarning taqsimlanishi, musobaqalar jarayonida hakamlarning diqqatini, jismoniy holatini o'rganish bo'ldi. Shu asnoda futbol ayol hakamlarning tayyorgarlik

va musobaqa davrini turli bosqichlarida yuklamalarni taqsimlanishini tadqiqotlarning yakunidagi natijalarini solishtirdik.

Muhokama. Nazorat guruhiga mansub futbolchi ayol yon hakamlarning quyida bajargan testlari natijalari ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan FIFA tomonidan hakamlar uchun maxsus testlar: 1) CODA; 2) Speed; 3) Interval; 4) Interval test uchun sarflangan vaqt; o'rganilgan har bir test bo'yicha pedagogik tajriba boshida (test) va oxirida (retest) qayd etilgan natijalari, ularning o'rganilgan har bir test bo'yicha asosiy statistik xarakteristikalarini, guruhlar sinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichga nisbatan) nisbiy o'sishlari hamda ushbu absolyut o'sishlarni student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlilik baholari ma'lumotlari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Nazorat guruhi yon hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini tajriba davomida o'sish dinamikasi (n=11)

Testlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	
CODA	11,65	1,35	11,61	10,67	1,23	11,49	>0,05
Speed	5,44	0,58	10,62	4,94	0,52	10,48	<0,05
Interval	21,36	2,91	13,61	24,21	3,27	13,51	<0,05

Sarf/ vaqt	711,65	89,82	12,62	646,92	80,83	12,49	>0,05
O'rt vaqt	17,23	2,00	11,60	15,80	1,82	11,49	>0,05

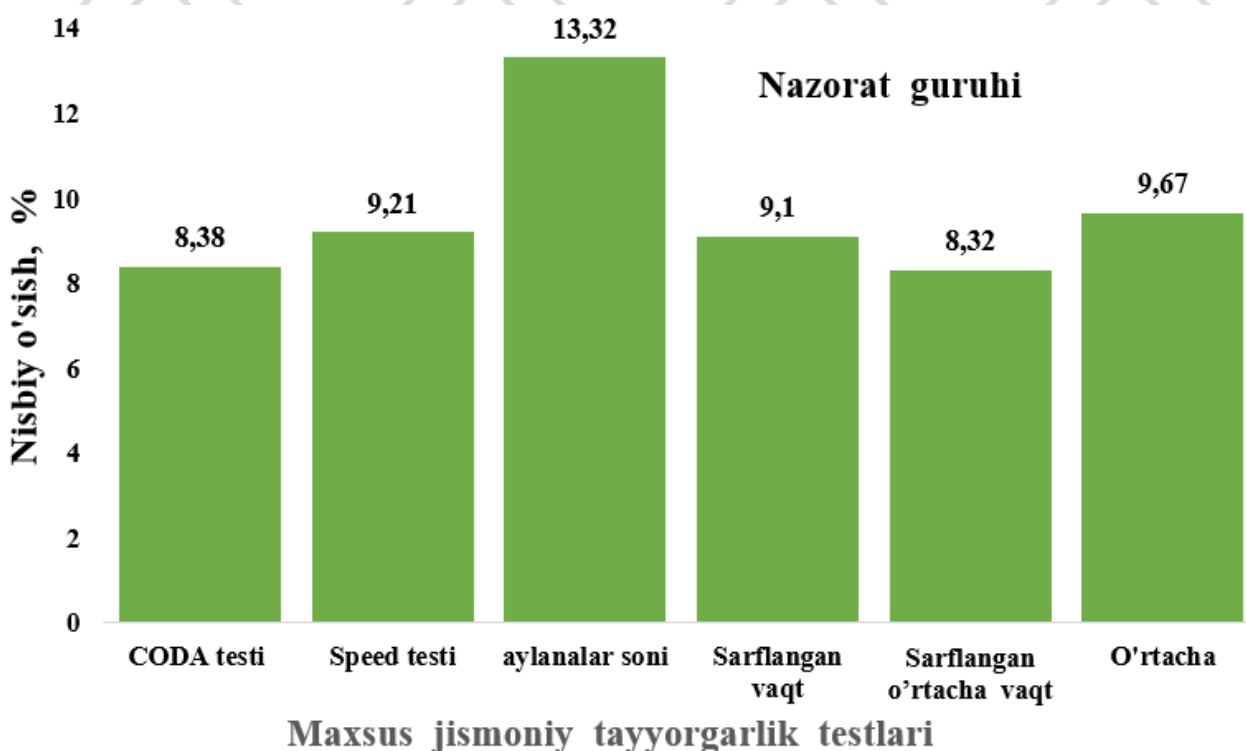
Nisbiy o'sish quyidagi formula bo'yicha hisoblab topildi:

$$\text{Nisbiy.o'sish} = \frac{|\text{Tajriba.boshidagi.naa}ij - \text{Tajriba.oxiridagi.naa}ij|}{\text{Tajriba.boshidagi.naa}ij} \cdot 100\%$$

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat guruhi yon hakamlarining tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun testlarni bajarish ko'rsatkichlarini bo'yicha pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalari bir-birlaridan sezilarli darajada farqli ekanligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, o'rganilgan 1-test, ya'ni CODA ni bajarish bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi yon hakamlari natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish

qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 11,65 \pm 1,35$ ballga (variatsiya koeffitsienti $V = 11,61\%$) teng bo'lgan.

Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhi sportchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 14,10 ballni va ularning (mazkur guruh tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 9,67 % ni tashkil etganligi aniqlandi (1-diagramma).



1-rasm. Nazorat guruhi yon hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlari diagrammasi

Shuning bilan birga, nazorat guruhi yon hakamlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'rganilgan testlari orasida pedagogik tajriba davomida eng kichik nisbiy o'sish 1-testda, ya'ni coda testi ko'rsatkichlarida (8,38 %), eng katta nisbiy o'sish esa Interval testi ko'rsatkichlarida (13,32 %) kuzatilgan bo'lsa, 4 ta test bo'yicha umumiy o'rtacha nisbiy o'sish 9,67 % ni tashkil etganligi aniqlandi. Futbol yon hakamlarida o'rganilgan 4 ta maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarish qobiliyatini xarakterlaydigan testlarning nazorat guruhida qayd etilgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida absolyut o'sishining statistik ishonchlilik ko'rsatkichlarini 2 tasida qoniqarli ($P < 0,05$ qiymatida hamda $t = 2,14$ bilan $t = 2,16$ qiymatlar intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchli va qolgan ikkitasida qoniqarli ($P > 0,05$ qiymatida hamda $t = 1,77$ bilan $t = 1,78$ qiymatlarda joylashgan)

ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz ijobiy o'zgarganligi kuzatildi.

Tajriba va nazorat guruhiga mansub futbol ayol hakamlarining maxsus jismoniy tayyorgarlik testlarini bajarish ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar quyidagi tartibda belgilangan: 1) CODA; 2) Speed; 3) Interval; 4) interval testni bajarishga sarflangan vaqti har bir test bo'yicha pedagogik tajriba boshida (test) va oxirida (retest) qayd etilgan natijalari, ularning o'rganilgan har bir test bo'yicha asosiy statistik xarakteristikalarini, guruhlar sinaluvchilari natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va (nazorat guruhidagi mos ko'rsatkichga nisbatan) nisbiy o'sishlari hamda ushbu absolyut o'sishlarni Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida amalga oshirilgan statistik ishonchlilik baholari ma'lumotlari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

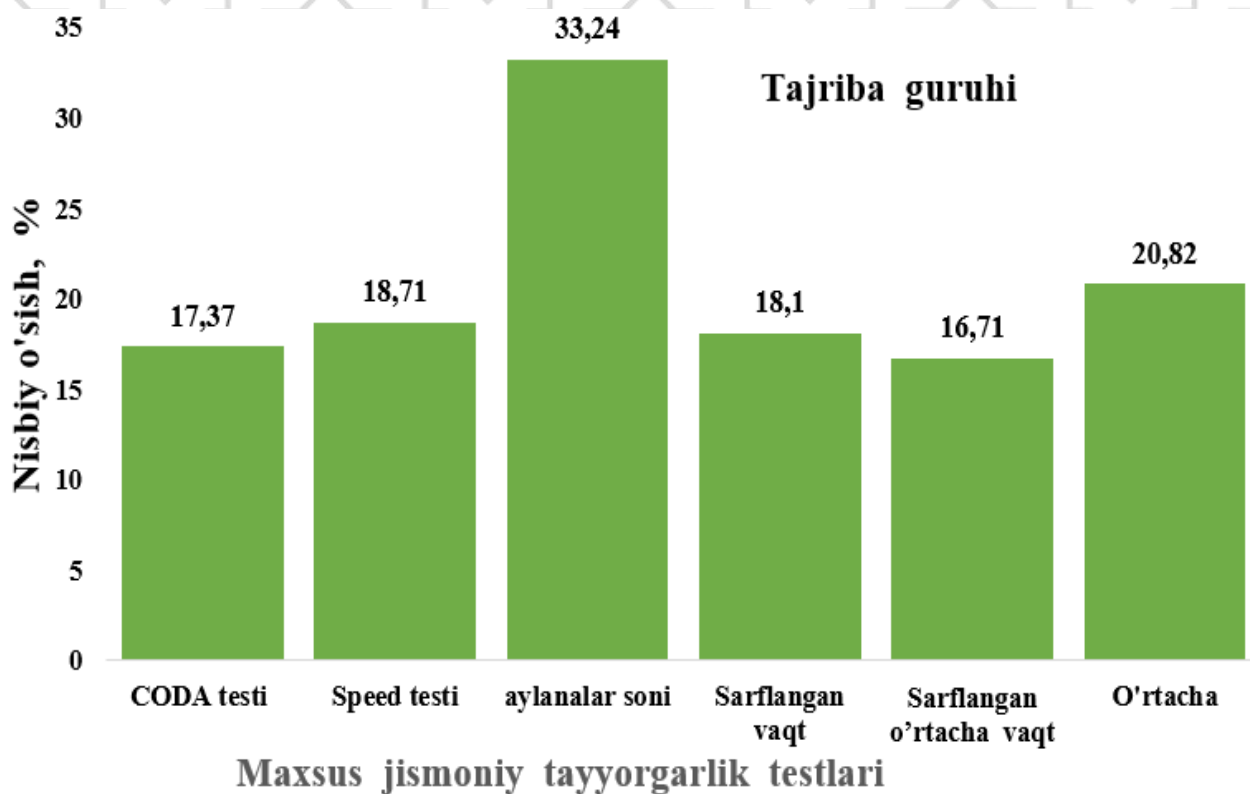
Tajriba guruhi yon hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini tajriba davomida o'sish dinamikasi (n=11)

TG	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	
CODA	11,47	1,38	11,98	9,48	1,06	11,14	<0,01
Speed	5,54	0,61	10,99	4,51	0,46	10,10	<0,001
interval	20,70	2,89	13,96	27,58	3,63	13,16	<0,001
sarf vaqt	726,14	94,18	12,97	594,73	72,26	12,15	<0,01
o'rt vaqt	17,36	2,08	11,98	14,46	1,61	11,13	<0,01

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan tajriba guruhi yon hakamlar tomonidan o'rganilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarish ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalari, xuddi nazorat guruhidagi singari, bir-birlaridan sezilarli darajada farqli ekanligini ko'rsatib turibdi. Jumladan, o'rganilgan 1-test, ya'ni CODA testini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba boshida tajriba guruhi yon hakamlar natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 11,47 \pm 1,38$ ga (variatsiya koeffitsienti $V = 11,98 \%$) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar

$\bar{X} \pm \sigma = 9,48 \pm 1,06$ ga (variatsiya koeffitsienti $V = 11,14 \%$) teng ekanligi aniqlandi.

Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhi natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 1,99ni va ularning (mazkur guruh tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 17,37 foizni tashkil etganligi aniqlandi. Barcha olingan testlar bo'yicha eng yuqori nisbiy o'sish interval testida 33,24 foizga o'sganligi kuzatildi, hamda ushbu testni bajarish uchun sarflangan vaqt 16,71 foizni, shu bilan birgalikda eng quyi natija CODA testida 17,37 foizni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin (2-diagramma).



2-rasm. Tajriba guruhi yon hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlari diagrammasi.

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan nazorat guruhi bosh hakamlar tomonidan o'rganilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarish ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalari, xuddi nazorat guruhidagi singari, bir-birlaridan sezilarli darajada farqli ekanligini ko'rsatib turibdi. Jumladan,

o'rganilgan 1-test, ya'ni Sprint testini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi bosh hakamlar natijalarining o'rtacha arifmetik va standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 6,72 \pm 0,85$ ga (variatsiya koeffitsienti $V = 12,65\%$) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 6,11 \pm 0,76$ ga (variatsiya koeffitsienti $V = 12,44\%$) teng ekanligi aniqlandi.

3-jadval

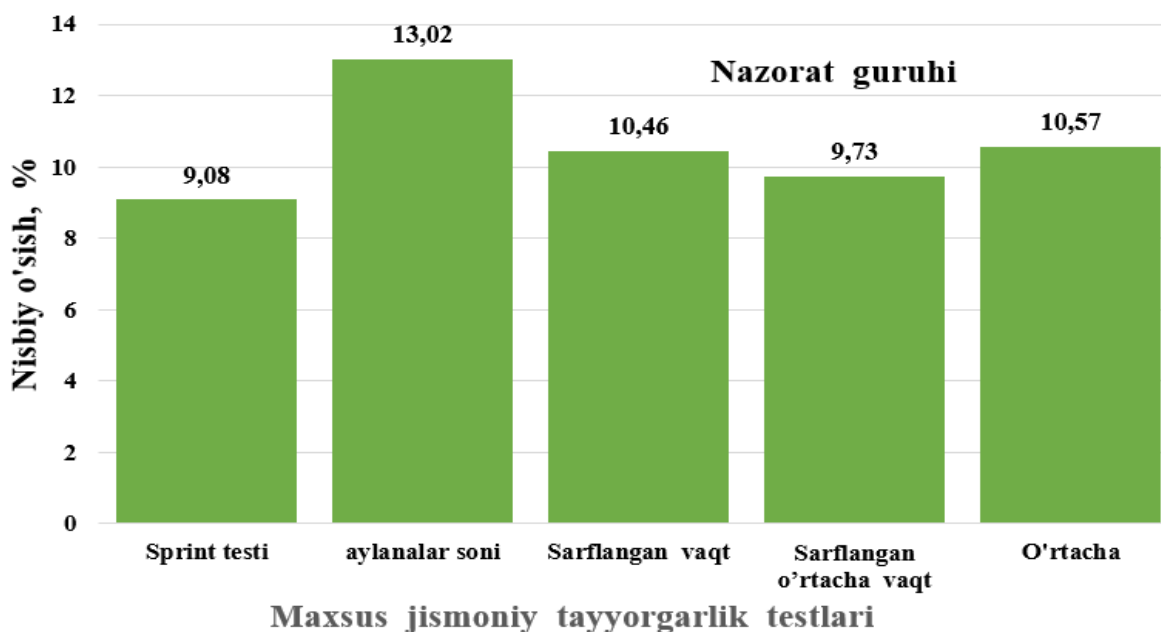
Nazorat guruhi bosh hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini tajriba davomida o'sish dinamikasi (n=11)

NG	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	
Sprint testi, s.	6,72	0,85	12,65	6,11	0,76	12,44	>0,05
Interval	22,55	3,07	13,62	25,48	3,42	13,42	<0,05
sarf vaqt	684,30	100,27	14,65	612,72	88,42	14,43	>0,05
urt vaqt	17,14	2,33	13,60	15,47	2,08	13,41	>0,05

Izoh: AO'-absolyut o'sish (absolyut birliklarda), NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Shuning bilan birga, ushbu test ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhi natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi 19,20 foizni va ularning (mazkur guruh tajriba boshidagi mos ko'rsatkichiga nisbatan) nisbiy o'sishi 10,57 foizni tashkil etganligi aniqlandi.

Barcha olingan testlar bo'yicha eng yuqori nisbiy o'sish interval testida 13,02 foizga o'sganligi kuzatildi, hamda ushbu testni bajarish uchun sarflangan vaqt 10,46 foizni, shu bilan birgalikda eng quyi natija sprint testida 9,08 foizni tashil etganligini ko'rishimiz mumkin (3-diagramma).



3-rasm. Nazorat guruhi bosh hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomida nisbiy o'sishlari diagrammasi

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajribaga jalb etilgan tajriba guruhi futbol ayol bosh hakamlari tomonidan o'rganilgan maxsus jismoniy tayyorgarlikni bajarish ko'rsatkichlarini xarakterlaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba davomida qayd etilgan natijalari, bir-birlaridan sezilarli darajada farqli ekanligini ko'rishimiz mumkin, sprint testini bajarish bo'yicha pedagogik tajriba davomida tajriba bosh hakamlari natijalarining o'rtacha arifmetik va

standart og'ish qiymatlari $\bar{X} \pm \sigma = 6,76 \pm 0,88$ foizga (variatsiya koeffitsienti $V = 12,98\%$) teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida mazkur ko'rsatkichlar $\bar{X} \pm \sigma = 5,43 \pm 0,66$ foizga (variatsiya koeffitsienti $V = 12,15\%$) teng ekanligi aniqlandi. Ikkinchi Interval testi bo'yicha $\bar{X} \pm \sigma = 22,24 \pm 3,11$ foizga (variatsiya koeffitsienti $V = 13,99\%$) teng bo'lgan, tajriba so'ngida $\bar{X} \pm \sigma = 13,99 \pm 28,08$ foizga (variatsiya koeffitsienti $V = 13,11\%$) ni tashkil etgan

4-jadval

Tajriba guruhi bosh hakamlarini tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini tajriba davomida o'sish dinamikasi (n=11)

TG	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	

Sprint	6,76	0,88	12,98	5,43	0,66	12,15	<0,001
Interval	22,24	3,11	13,99	28,08	3,68	13,11	<0,001
sarf vaqt	698,61	104,61	14,97	556,38	78,75	14,15	<0,01
o'rt vaqt	17,35	2,43	13,98	14,02	1,84	13,14	<0,01

Izoh: AO'-absolyut o'sish (absolyut birliklarda), NO'-nisbiy o'sish (foizlarda).

Tajriba davomida tajriba guruhi bosh hakamlarining barcha testlarni bajarish bo'yicha AO' ko'rsatkichlari 38,18 foizni tashkil etdi, hamda NO' ko'rsatkichlari 21,39 foizni tashkil etishini ko'rishimiz mumkin. Tajriba davomida olingan testlar bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchi bosh hakamlarining ishonchlilik darajasi ($P < 0,001$ qiymatida hamda $t = 4,03$ intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchli, keying interval test bo'yicha ishonchlilik darajasi ($P < 0,001$ qiymatida hamda $t = 4,02$ intervalida joylashgan) bo'lib, interval testni bajarishga sarflangan vaqt

($P < 0,01$ qiymatida hamda $t = 3,60$ intervalida) ekanligini jadvalda ko'rish mumkin.

Xulosa o'rnida ma'lum bo'ldiki tajriba va nazorat guruhlaridagi yon hamda bosh hakamlarning tajriba davomida olib borilgan maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlovchi testlarning ijobiy natijalarda o'zgarganligini ko'rib chiqish davomida tajriba guruhi futbol ayol hakamlari uchun biz tomonimizdan olib borilgan metodikaning samarasi sezilarli darajada tasir qilganligi bilib olish mumkin.

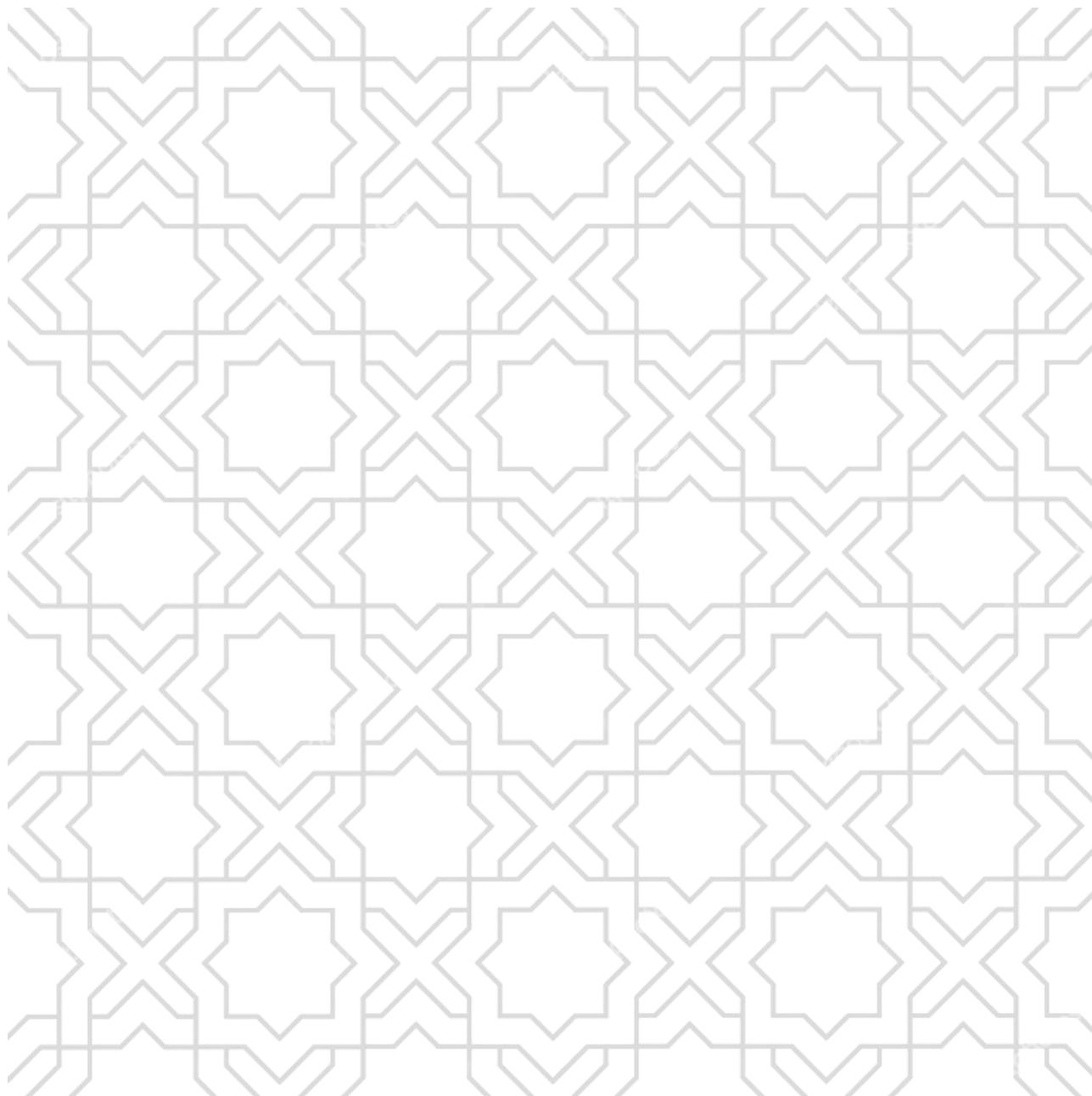
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.M.Mirziyoev. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.T., 2016.<http://Lex.uz>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5- martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" Farmoni. <http://Lex.uz>.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 16 martdagi "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3610-sonli qarori. <http://Lex.uz>.
5. 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.
6. Мухаммадов, М. Г. (2022). ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ. Fan-Sportga, (7), 55-58.

7. Gapir o'g'li, M. M. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING ORGANIZMINING XUSUSIYATLARINI O'RGANISH. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025, 122.
8. Gapir o'g'li, M. M. (2025). FUTBOL O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH TIZIMI HAQIDAGI ZAMONAVIY TASAVVURLAR. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025, 125.
9. Мухаммадов, М. Г. (2018). Оценка динамики метрологических показателей в развитии профессиональных квалификаций 13-14 летних молодых футболистов. Научный альманах, (7-1), 107-109.
10. Мухаммадов, М. Г. (2018). Улучшение скорости молодых игроков анализа динамики метрологических показателей. Научный альманах, (7-1), 110-112.
11. 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.
12. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136
13. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.
14. 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.
15. 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, TEKNOLOGIYA VA TA'LIM, 3(1), 397-399.
16. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI. PEDAGOG, 8(6), 44-49.
17. 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.
18. 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.



Davletyarova Laylo Baxodirovna*Alfraganus university**“Sport faoliyati” kafedrası o’qituvchisi*

ORCID: 0009-0009-3513-1506

Email: l.davletyarova@afu.uz

**MAMLAKATIMIZDA MALAKALI BARYERLAR OSHA YUGURUVCHILAR
MASHG’ULOTLARINING TUZILISHI VA NATIJALARINING TAHLILI**

Annotatsiya. Maqolada mamalakatimiz yengil atletikachilarining mashg’ulotlarini tuzilishi, o’ziga xosligi, 3 yil mobaynida musobaqalarda natijalarining tahlili keltirilgan. Tahlil qilingan natijalar, jahondagi yetuk sportchilarning natijalari bilan solishtirilgan. Olib borilgan tadqiqot sportchilarning kelgusi natijalarini bashorat qilish imkonini beradi. Sportchilar mashg’ulotlarining tuzilishi esa murabbiylar va sportchilar uchun metodik ko’rsatma sifatida qo’llaniladi.

Kalit so’zlar: baryer, baryerlar osha yugurish, texnik tayyorgarlik, sport formasi, sprint, trenajyor, UJT, toliqish.

**АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОК
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕРЕГЦОВ ПО БАРЬЕРАМ В НАШЕЙ
СТРАНЕ**

Аннотация. В статье представлен анализ структуры тренировок, особенностей и результатов соревнований легкоатлетов нашей страны за 3 года. Проанализированные результаты сравнивались с результатами ведущих спортсменов мира. Указанная информация позволяет прогнозировать будущие результаты спортсменов. Структура тренировок спортсменов применяется в качестве методического указания для тренеров и спортсменов.

Ключевые слова: барьер, барьерный бег, техническая подготовка, спортивная форма, спринт, тренажер, ОФТ, утомляемость.

**ANALYSIS OF THE STRUCTURE AND RESULTS OF TRAINING FOR
QUALIFIED BARRIERS RUNNERS IN OUR COUNTRY**

Abstract. The article presents an analysis of the training structure, features, and competition results of our country's track and field athletes over 3 years. The analyzed results were compared with the results of the world's leading athletes. The conducted research makes it possible to predict the future results of athletes. The structure of athletes' training sessions is used as a methodological guide for coaches and athletes.

Key words: hurdle, hurdle race, technical training, good athletic condition, sprint, training apparatus, general physical preparation, fatigue.

Kirish. Yengil atletika sport turlari ichida baryerlar osha yugurish yuqori darajadagi tezkorlik, koordinatsiya, texnik mahorat va maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi murakkab musobaqa yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining tabiiy jismoniy imkoniyatlariga, balki mashg'ulotlar jarayonining ilmiy asosda rejalashtirilishi, yuklamalarning maqbul taqsimlanishi, texnik-taktik tayyorgarlikning uzluksiz takomillashtirilishi hamda zamonaviy sport texnologiyalarining qo'llanilishiga ham bevosita bog'liq. Ayniqsa, malakali baryerlar osha yuguruvchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulotlar tuzilmasining ilmiy asoslanganligi sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlovchi muhim omillardan biri sanaladi.

Bugungi kunda jahon yengil atletikasida sportchilarni tayyorlash metodikasi muntazam ravishda takomillashtirilib, mashg'ulotlarni individuallashtirish, raqamli monitoring tizimlarini joriy etish, biomekanik tahlillar asosida texnik harakatlarni optimallashtirish hamda sport yuklamalarini funksional holatga mos ravishda boshqarishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Baryerlar osha yugurish musobaqalarida yuqori natijalarga erishayotgan yetakchi davlatlar tajribasi mashg'ulotlarning mikro-,

mezo- va makrosikllar asosida rejalashtirilishi, tezkor-kuch tayyorgarligi, start tezligi, baryerni oshib o'tish texnikasi va yugurish ritmini uyg'un rivojlantirish muhimligini ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasida ham sportni rivojlantirish, xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash va Olimpiya sport turlarini yanada takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Shu munosabat bilan yengil atletika, xususan baryerlar osha yugurish bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy jihatdan takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda sport maktablari, Olimpiya va Paralimpiya zaxiralari kollejlari hamda oliy sport mahorati markazlarida mashg'ulotlar olib borilayotgan bo'lsa-da, ularning tuzilishi, yuklamalar taqsimoti va natijadorligini zamonaviy ilmiy mezonlar asosida kompleks tahlil qilishga ehtiyoj mavjud.

Baryerlar osha yugurishning o'ziga xos xususiyati shundaki, sportchi maksimal tezlikni saqlagan holda har bir baryerni optimal ritm va texnika bilan oshib o'tishi zarur. Bu esa tezkorlik, portlovchi kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya, muvozanat, ritmni his qilish va harakatlarni aniq boshqarish kabi jismoniy sifatlarning uyg'un

rivojlanganligini talab qiladi. Mazkur sifatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi sport natijalarining pasayishiga, texnik xatolarning ortishiga hamda jarohatlanish xavfining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlar mazmunini sportchilarning individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tashkil etish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida mashg'ulot yuklamalarini modellashtirish, funksional tayyorgarlikni monitoring qilish, biomekanik ko'rsatkichlarni tahlil qilish va mashg'ulot samaradorligini statistik baholashga bag'ishlangan tadqiqotlar soni ortib bormoqda. Biroq mamlakatimizda malakali baryerlar osha yuguruvchilarning mashg'ulotlari tuzilishi, tayyorgarlik davrlarida yuklamalarning taqsimlanishi hamda ularning sport natijalariga ta'sirini kompleks tahlil qiluvchi ilmiy tadqiqotlar yetarli darajada emas. Mavjud izlanishlarning aksariyati umumiy yengil atletika tayyorgarligiga bag'ishlangan bo'lib, aynan baryerlar osha yugurishning maxsus mashg'ulot modeli va uning natijadorligi chuqur o'rganilmagan.

Mazkur ilmiy maqolada mamlakatimizda faoliyat olib borayotgan malakali baryerlar osha yuguruvchilarning mashg'ulotlar tuzilishi, tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanilayotgan vosita va usullar, yuklamalar hajmi hamda intensivligi, texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlik

ko'rsatkichlari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonining sport natijalariga ta'siri baholanib, mavjud yondashuvlarning samaradorligi aniqlanadi hamda ularni yanada takomillashtirish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Shunday qilib, malakali baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining tuzilishi va natijadorligini ilmiy asosda tahlil qilish sportchilarning musobaqa faoliyatini yanada takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlash hamda O'zbekiston yengil atletikasining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirish nuqtai nazaridan muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot

maqsadi. Mamlakatimizda baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining tuzilishi o'rganish va natijalarini tahlil qilish.

Adabiyotlar

sharhi.

Mamlakatimizda baryerlar osha yugurish turining rivojlanishiga murabbiylardan G.Kotsarev, I.Bikova, I.Barishova, V.Brustinov, B.Burmatov, I.Popov, V.Tyapugin, Y.Puzanov, Y.Putsillo, N.Xaydarov, G.Arzumanovlar hissa qo'shishgan.

Tadqiqot

natijalari

va

muhokamasi. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy G.Arzumanovning shogirdlaridan biri N.Asanova bo'lib, u qizlar o'rtasida 100m ga baryerlar osha yugurish turidan O'zbekiston rekordchisi (13.97

sekund). N.Asanova XXX yozgi Olimpiya o'yinlari (London-2012) hamda XXXI yozgi Olimpiya o'yinlarida (Braziliya-2016) ishtirok etib, vatanimiz sharafiga munosib himoya qilgan.

Quyidagi jadvallarda xalqaro toifadagi sport ustasi N.Asanovanning

2016-2018 yil mobaynida musobaqalardagi ishtiroki, sport ustasi V.Kibalnikovning 2016-2019 yillardagi musobaqalardagi ishtiroki, hamda SU E.Normurodovning 2018-2020 yillardagi musobaqalardagi ishtiroki tahlili keltirilgan.

1-jadval

**Baryerlar osha yugurish turidan Xalqaro toifadagi sport ustasi
N.Asanovanning musobaqalardagi ishtiroki tahlili**

Musobaqa nomi	O'tkazilish joyi	tur	Natija	O'rin
2016 yil				
S.Nichipurenko xotirasiga bag'ishlangan ochiq turnir	Toshkent shahri	60m. b/o	8,67	1
O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8,65	1
O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	8,70	1
2017 yil				
O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	9,06 8,98	1
O'zDJTSU O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	400m.	56,88	1
O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	400m. b/o	1.00,46	2
T. Kolpokova sovrini uchun Xalqaro musobaqa	Bishkek shahri	400m. b/o	59,57	3
G.Kosanova Memoriali	Almata shahri	400m. b/o	1.01,26	6
O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	400m. b/o	1.03,29	1
2018 yil				
O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8,86	1

O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	9,04	1
G.G Arzumanov Memoriali	Toshkent shahri	400m.b/o	1.02,05	2
O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	400m. b/o	1.02,96	3

Bugungi kunda baryerlar osha yugurish turidan ko'plab malakali murabbiylar faoliyat olib bormoqda. Ulardan O.Normatov, I.Kirsanov, A.Kuzmin, G.Kazakova (Toshkent shahri), M.Karimov, F.Egamov (Samarqand), R. Ibragimov (Andijon), N.Xolodova (Surxondaryo), A.Tolipov (Jizzax), B.Shukurov, J.Abdullayevlar (Xorazm) kuchli sportchilarni tayyorlab kelishmoqda[2].

Yengil atletikaning baryerlar osha yugurish turidan mahoratli sportchilardan biri sifatida sport ustasi, xalqaro musobaqalar sovrindori, O'zbekiston chempioni E.Normurodovning mashg'ulotlar metodikasida to'xtalib o'tamiz. E.Normurodov yosh bo'lishiga qaramasdan ko'plab nufuzli

musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishga sazovor bo'ldi. Uning 110m b/o yugurish turidan shaxsiy rekordi 14,00 sekundni tashkil etadi. E.Normurodov Turkiya ochiq kubogida muvaffaqiyatli ishtirok etib, 14,32 sekund natija bilan 1-o'rinni egalladi va sport ustasi darajasini qo'lga kiritdi. Sportchining muvaffaqiyatida murabbiyning o'rni katta. E.Normurodovning murabbiysi F.Egamov ham baryerlar osha yugurish turidan malakali sportchilardan biri bo'lgan. F.Egamov bilan suhbatlarning birida yuqori natijaga erishish uchun sportchi mashg'ulotni sidqidildan bajarishi, murabbiyni eshita olishi, tashqi ta'sirlardan holi bo'lishi kerak deydi.

2-jadval

Baryerlar osha yugurish turidan Sport ustasi E. Normurodovning musobaqalardagi ishtiroki tahlili

Musobaqa nomi	O'tkazilish joyi	tur	Natija	O'rin
2018 yil				
O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8,36	1
O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	8,39	1

O`zDJTSU O`zbekiston ochiq chempionati	Chirchiq shahri	110m. b/o	15,12	1
O`zbekiston shaharlari kubogi	Toshkent shahri	110m. b/o	14.78 14.86	1
G.G Arzumanov memoriali	Toshkent shahri	110m. b/o	14,75	1
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	110m. b/o	14.71 15.02	1
Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek	110m. b/o	14,73	2
G.Kosanova Memoriali	Almata	110m. b/o	15	5
O`zbekiston ochiq chempionati O`RMV	Toshkent shahri	110m. b/o	14,89	1
O`zbekiston kubogi	Andijon shahri	110m. b/o	14,73	1
O`zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	8,16	1
2019 yil				
Olga Rypakova's Prizes	Ust-Kamenogorsk	60m. b/o	8,21	5
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8.16 8.10	1
O`zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60m. b/o	8.15 8.16	1
O`zDJTSU O`zbekiston ochiq chempionati	Chirchiq shahri	110m. b/o	14,53	1
Maxsus maktab-internatlari o`rtasida O`zbekiston chempionati	Toshkent shahri	110m. b/o	14,41	1
O`zbekiston shaharlari kubogi	Toshkent shahri	110m. b/o	14.61 14.56	1
Polish Club Championship	Jelenia Góra (Polsha)	110m. b/o	14,32	4
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	110m. b/o	14.42	2
O`zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	110m. b/o	14.56	1
2020 yil				
S.Nichipurenko xotirasiga bag`ishlangan ochiq turnir	Chirchiq shahri	60m. b/o	7.5 7.6	1

Istanbul Cup, Ataköy Arena	Istanbul (Turkiya)	60m. b/o	7.98	1
O`zbekiston kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	14.33	1

E.Normurodovning mashg'ulotida muntazam ravishda baryerlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi, agar kunlik mashg'ulotning maqsadi, texnika emas, boshqa bir jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, mashg'ulotning tayyorgarlik qismida razminka sifatida baryerlarda bajariladigan mashqlarni bajaradi. Sportchi muntazam ravishdagi mashg'ulotlarida baryerlardan uzoqlashmasligi lozim deb biladi.

Har bir murabbiyning o'z metodikasi bo'lgani kabi, F.Egamovda mashg'ulotlarida ko'proq texnik tayyorgarlik birinchi o'rinda turadi. Uning fikricha endigina baryerlar osha yugurish bilan shug'ullanishni boshlagan sportchida birinchi navbatda texnik tayyorgarlikni rivojlantirish lozim, undan keyin umumiy jismoniy tayyorganlikka e'tibor qaratiladi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda musobaqalar kam bo'lgan vaqtda (qishgi mavsumda), mashg'ulot yuklamasi hajmiga e'tibor qaratiladi, asosiy musobaqalar boshlanishi bilan (bahorgi-yozgi mavsumda) texnik tayyorgarlik takomillashtiriladi. Musobaqalar mavsumini muvaffaqiyatli o'tkazish, mavsumdagi har bir musobaqalarda yaxshi ishtirok etish uchun sport formasini ushlab turish kerak. F.Egamov sport formasini

ushlab turish uchun musobaqalar orasidagi mashg'ulotlarda hajmi kamaytirilgan, texnikani takomillashtirishga qaratilgan, standart bo'lmagan baryerlardan foydalangan holda shug'ullanishni ma'qullaydi. Nufuzli musobaqalar orasidagi mashg'ulotlarda zaxira kuchni sarflash mumkin emas.

Mamkatimizda 400m ga baryerlar osha yugurish turidan yana bir Sport ustasi Samarqand viloyatidan Shohruh Baratov bo'lib, uning shaxsiy rekordi 51,96 sekund o'smirlar o'rtasida 110m masofaga baryerlar osha yugurish turidan O'zbekiston rekordi ham Shohruh Baratovga tegishli bo'lib, 14,55 sekundni tashkil etadi.

Shohruh Baratov murabbiysi M. Karimov bilan birgalikda xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, vatanimiz sharafiga munosib himoya qilib kelmoqda.

Sh.Baratovning mashg'ulotlarida murabbiysi M.Karimov tomonidan yuklamalarning qo'llanilishida muayyan tayyorgarlik davrlariga mos bo'lgan mashg'ulotlar tanlanadi. Sportchi 1 haftada 12 ta mashg'ulotlarni o'tkazadi. Haftaning dushanba kuni sprint yugurish, seshanba kuni ertalab og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, 60-65 % intensivlikda yugurish, kechqurun rezina arqon bilan pastki

startdan chiqish va 3 ta baryerlardan oshib takroriy yugurish, chorshanba kuni ertalab baryerlar osha yugurish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, kechqurun sakrash mashqlari, payshanba kuni ertalab trenajyorda UJT oshirishga qaratilgan mashqlar, kechqurun 30-60 m masofaga mokisimon yugurishlar, juma kuni ertalab 100-200-300-500-300-200-100m masofalarga takroriy yugurish, kechqurun 150-200m masofaga kiyikcha (oyoqdan oyoqqa) sakrash, shanba kuni esa turli xildagi harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Bu mashg'ulotlar albatta umumiy holda bayon etildi.

Mashg'ulot rejasi murabbiy M.Karimov tomonidan musobaqaning nufuzi hamda baryerlar osha yuguruvchi Sh.Baratovning tayyorgarlik holatiga qarab o'zgartiriladi, musobaqa oldi davridan yuklama hajmini 50% ga kamaytiriladi. Murabbiy M.Karimovning fikricha baryerlar osha yuguruvchi sport formasini 4-5 oydan-1,5-2 yilgacha maksimal darajada ushlab tura oladi. Sport formasini bundan ortiq muddat mobaynida ushlab turishga intilish

baryerlar osha yuguruvchi organizmini toliqishiga olib keladi.

Mamlakatimizda baryerlar osha yugurish turidan ko'plab mahoratli sportchilar yetishib chiqqan. O'zbekiston rekordi 110 m masofaga b/o yugurish turidan 1988 yilda Sergey Usov tomonidan o'rnatilgan bo'lib, uning natijasi 13, 27 sekundni tashkil etadi. Ayollar o'rtasida esa 100 m masofaga b/o yugurish turidan bu natija 2016 yilda Valentina Kibalnikova tomonidan o'rnatilgan bo'lib, 13,00 sekundga teng(3-jadval).

Bugungi kunda baryerlar osha yugurish bo'yicha ayol sportchilarimizning natijalari yildan-yilga yaxshilanmoqda. 2017 yilda mamlakatimiz baryerlar osha yuguruvchilarining O'zbekiston kubogi musobaqalarida ko'rsatgan natijalarining o'rtacha ko'rsatkichi 16,13 sekundni tashkil etgan bo'lsa, 2018 yilga kelib bu ko'rsatkich 0,73 sekundga, 2019 yilga kelib esa, 0,84 sekundga yaxshilangan. Lekin bu natijalar juda sust tarzda yaxshilanmoqda, 2020 yilda bu ko'rsatkich $14,91 \pm 0,23$ sekundni tashkil etishi mumkin.[2]

3-jadval

Baryerlar osha yugurish turidan Sport ustasi V. Kibalnikovaning musobaqalardagi ishtiroki tahlili

Musobaqa nomi	O'tkazilish joyi	tur	Natija	O`rin
2016 yil				
7- Asian Indoor Athletics Championship	Doxa (Qatar)	60m. b/o	8,42 8,32	3

O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	13,92 13,20	1
Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek)	100m. b/o	13,10 13,22	2
G.Kosanova Memoriali	Almata	100m. b/o	13,00 13,03	2
XXXI Olimpiya o`yinlari	Braziliya	100m. b/o	13.29	
2017 yil				
O`zbekiston kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	13,57	1
22 Osiyo Chempionati	Hindiston	100m. b/o	13,56 13,51	4
V Qishgi Osiyo o`yinlari	Ashg`abad	60m. b/o	8,67 8,61	4
2018 yil				
Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek	100m. b/o	14,00	2
XXVIII G.Kosanova Memoriali	Almata	100m. b/o	13.73	3
2019 yil				
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	60m. b/o	8.66 8.65	1
O`zbekiston shaharlari kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	14.27 14.23	1
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	14.30 13.92	1
2 G.G.Arzumanov memoriali	Toshkent shahri	100m. b/o	14.01 13.87	1
O`zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100m. b/o	14.16 13.87	1

Xulosa. O`zbekistonda baryerlar osha yuguruvchilar mashg`ulotlarining tuzilishi va natijalarining tahlil qilish orqali quyidagi xulosalar olindi: Baryerlar osha yugurish bo`yicha XTSU N.Asanovning 2016-2018 yil mobaynida musobaqalardagi ishtiroki, SU V.Kibalnikovning 2016-2019 yillardagi musobaqalardagi ishtiroki, hamda SU E.Normurodovning 2018-

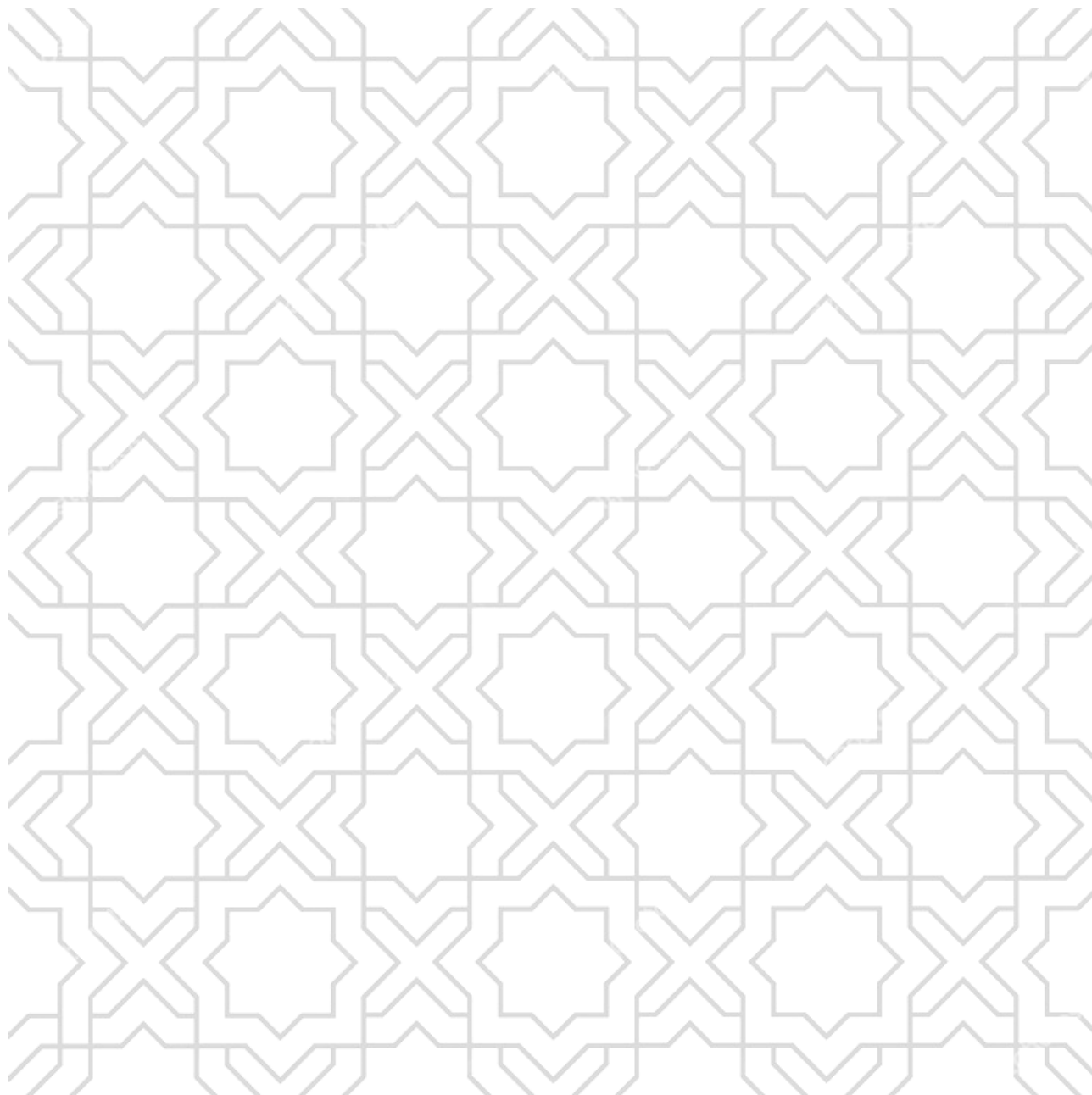
2020 yillardagi musobaqalardagi ishtiroki tahlil qilindi. N.Asanovning musobaqalardagi ishtirokiga ko`ra eng yaxshi natija 2017 yilga tegishli bo`lib, 400m b/o turidan **56,88 sek. natija ko`rsatgan.** V. Kibalnikova 2016 yilda 100m b/o yugurishdan o`zining eng yaxshi natijasini ko`rsatgan, 13.00 sek. E. Normurodov esa 2019 yilda 14.32

sek. natijani qayd etib, o'zining eng yaxshi natijasini ko'rsatgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. M.J.Abdullaev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev "Yengil atletikani o'qitish metodikasi". Darslik, 2017 yil.
2. Davletyarova L. Yengil atletika nazariyasi va uslubi (G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari) o'quv qo'llanma. 2021 yil. 135 s.
3. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi sayti- uzathletics.uz
4. Davletyarova L., Abdulatipov S. YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHI SPRINTERLARNI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY VOSITA VA USLUBLARI //Science and innovation. – 2024. – T. 3. – №. Special Issue 36. – C. 185-188.
5. Bahodirovna, D. L., R. T. Rakhimovna, and S. L. Vladimirovna. "Special means of improving physical preparedness for short distance runners." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3.12 (2022): 95-99.
6. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.
7. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.
8. 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.
9. Давлетярова Л.Б Говлар оша югурувчиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш воситаларининг самарадорлиги. *Fan sportga jurnali* 2021 yil 5 son <https://cyberleninka.ru/article/n/ovlar-osha-yuguruvchilarning-tezkor-kuch-obiliyatini-rivozhlantirish-vositalarining-samaradorligi>
10. Аъзамов, Р. М. (2021). О ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ С МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК. *Fan-Sportga*, (4), 56-58.
11. Bakhodirovna, D. L. (2026). THE EFFECTIVENESS OF TOOLS FOR DEVELOPING THE SPEED-STRENGTH ABILITIES OF HURDLERS. *BG pulse journal*, 2(5), 558-662.
12. Salayev, D. (2024). THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN SPORTS. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 175-184.

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**

BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI KIKBOKSCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi kikbokschi larning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda kikboksing bilan endigina shug'ullanishni boshlagan sportchilarda asosiy texnik harakatlarni shakllantirish, zarba berish va himoyalani sh usullarini o'rgatish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda texnik mahoratni bosqichma-bosqich takomillashtirish masalalari tahlil qilindi. Ilmiy izlanish jarayonida pedagogik kuzatish, ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik tajriba, nazorat sinovlari va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Tadqiqot natijalari boshlang'ich tayyorlov bosqichida texnik tayyorgarlikni tizimli va ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etish sportchilarning zarba texnikasi, himoya harakatlari, koordinatsion qobiliyatlari, harakat aniqligi hamda umumiy sport mahoratini samarali rivojlantirishga xizmat qilishini ko'rsatdi. Shuningdek, mashg'ulotlarda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda maxsus texnik mashqlarni qo'llash sportchilarning keyingi bosqichlardagi sport tayyorgarligi uchun mustahkam poydevor yaratishi ilmiy jihatdan asoslandi. Ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar sport maktablari va kikboksing to'garaklarida boshlang'ich tayyorlov mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: boshlang'ich tayyorlov bosqichi, kikboksing, yosh kikbokschi lar, texnik tayyorgarlik, texnik mahorat, zarba texnikasi, himoya usullari, koordinatsion qobiliyat, harakat aniqligi, maxsus mashqlar, sport tayyorgarligi.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье освещены теоретические и методические основы совершенствования технической подготовки кикбоксёров на этапе начальной подготовки. В исследовании проанализированы вопросы формирования основных технических действий, обучения приемам удара и защиты, развития координации движений и поэтапного совершенствования технического мастерства у спортсменов, только начинающих заниматься

кикбоксингом. В процессе научного исследования использовались методы педагогического наблюдения, анализа научно-методической литературы, педагогического эксперимента, контрольных испытаний и математико-статистического анализа. Результаты исследования показали, что организация технической подготовки на начальном этапе подготовки на основе системной и научно обоснованной методики способствует эффективному развитию у спортсменов ударной техники, защитных действий, координационных способностей, точности движений и общего спортивного мастерства. Также научно обосновано, что применение специальных технических упражнений на тренировках с учетом возрастных и индивидуальных особенностей создает прочный фундамент для спортивной подготовки спортсменов на последующих этапах. Разработанные методические рекомендации имеют практическое значение для эффективной организации занятий начальной подготовки в спортивных школах и кикбоксинговых кружках.

Ключевые слова: начальный этап подготовки, кикбоксинг, юные кикбоксеры, техническая подготовка, техническое мастерство, техника удара, методы защиты, координационные способности, точность движений, специальные упражнения, спортивная подготовка.

TECHNICAL TRAINING OF KICKBOXERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Abstract. This article covers the theoretical and methodological foundations for improving the technical training of kickboxers at the initial preparatory stage. The study analyzed the issues of forming basic technical movements, teaching striking and defensive techniques, developing movement coordination, and the gradual improvement of technical skills in athletes who have just begun practicing kickboxing. In the process of scientific research, methods of pedagogical observation, analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, control tests, and mathematical-statistical analysis were used. The results of the study showed that organizing technical training at the initial training stage based on a systematic and scientifically grounded methodology serves the effective development of striking technique, defensive movements, coordination abilities, movement precision, and general athletic mastery in athletes. It is also scientifically substantiated that the application of special technical exercises in training, taking into account age and individual characteristics, creates a solid foundation for the athlete's athletic training at subsequent stages. The developed methodological recommendations are of practical importance for the effective organization of initial training sessions in sports schools and kickboxing clubs.

Key words: initial preparatory stage, kickboxing, young kickboxers, technical training, technical mastery, striking technique, defense methods, coordination ability, movement accuracy, special exercises, sports training.

Kirish. Pedagogika nazriyasi va amaliyotida harakatlarga o'rgatish uslubi tushunchasi qonuniyatlarni aks ettiradigan vositalar, usullar va uslubiy priyomlar to'plamini qamrab oladi. Ushbu qonuniyatlarni bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan holda jismoniy sifatlarni, harakatlanish malaka va ko'nikmalarini muvaffaqiyatli shakllantirish hamda ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni chuqur o'zlashtirish jarayoni amalga oshmoqda.

Harakatli o'yinlarni o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining turli qismlariga kiritilishi yosh kikkboxschilarning jismoniy va shaxsiy sifatlarini, intellektini rivojlantirishga hamda texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga zamin yaratadi.

So'ngi yillarda kikkboxda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining oshishi ko'p jihatdan turli uslubda jang olib boruvchi kikkboxschilarning tayyorgarlik jarayoniga bog'liq bo'lib qoldi. Kikkboxschilarni musobaqa faoliyatida turli murakkab texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlar olib borilgan. Ammo, biz tomondan o'tkazilgan kuzatuvlar tahlili shuni ko'rsatadiki yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini individuallashtirishga kam e'tibor qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Kikkboxda dastlabki o'quv guruhlariga jalb qilishda

bolalar yoshining pasayishi mutaxassislar uchun o'quv jarayonining yo'nalishi, sportchilarning yosh xususiyatlariga mos keladigan vositalar ishlab chiqishdir.

Ko'pincha sport maktablarida yoshlikdan kikkboxschilarning jismoniy tayyorgarligi chidamlilikni rivojlantirish uchun bir xil qaytariladigan mashqlarni qo'llash kuzatiladi, kikkbox texnikasi bo'yicha koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va maqsadli tayyorgarlik esa murabbiyning e'tiboridan chetda qoladi.

Kikkbox texnikasi shartli ravishda: sportchini o'rgatish, zarba berish texnikasi va ximoyalani texnikasiga bo'linadi. Shu bilan birga, zarba berish texnikasini o'zlashtirish talab etilgan vaqt davomida o'zlashtirib boriladi. Lekin kikkboxda manyovra harakatlari va ximoyalani texnikasini o'rgatish uchun deyarli uslubiy yordam mavjud emas. Odatda, mashg'ulotning tayyorlov qismida shug'ullanuvchilarning diqqat-e'tiborini va tezkorlik reaksiyasini oshirishga xizmat qiladigan o'yinlarni kiritilishi mutlaqo va hartomonlama asoslangan hisoblanadi, chunki o'quv-trenirovka mashg'ulotining asosiy qismini o'tkazish jarayonida sportchining jismoniy, irodaviy va aqliy ish qobiliyatlarini amalga oshirishi uchun yuqori darajadagi diqqat e'tiborning jamlanishi (konsentratsiyalashi) talab

qilinadi, reaksiya tezkorligi esa mashg'ulotning maqsadlar, vazifalar va masalalarini yuqori sifatli bajarilishi uchun juda ham muhim.

O'yinlarni mashg'ulotning kirish qismiga kiritilishi o'rganuvchilarning (ta'lim-tarbiya oluvchilarning) eng optimal jismoniy tayyorgarlik darajasiga, ta'lim jarayonining asosiy vazifalarini va masalalarini to'liq hal qilinishiga olib kelishi, ya'ni mashg'ulotning asosiy qismida ish bajarilishini amalga oshirilishiga zamin yaratadigan organizmning mushak guruhlariga va funksiyalariga samarali ta'sir ko'rsatishi kerak.

Texnik tayyorgarlikning samaradorligi birinchi navbatda o'quv jarayonini metodik ta'minlashning rivojlanish darajasiga bog'liq. Shu bilan birga, O'zbekistonning barcha yoshdagi sportchilar bilan shug'ullangan yetakchi kimboks bo'yicha 21 nafar murabbiylar tomonidan o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, kimboks texnikasini o'rgatishda deyarli 84,6 foizi faqat shaxsiy tajribasi bilan cheklanadi. Barcha kimbokschilarning dastlabki bosqichda texnik tayyorgarligi to'g'risida ilmiy va uslubiy adabiyotlarda yetarli ma'lumot yo'qligi, uslubiy ta'minotning katta qismi esa eskirganligini va zamonaviy kimboksning rivojlanish darajasiga mos kelmasligini ta'kidladilar.

Tadqiqodni tashkil qilish uslublari. Ilmiy adabiyotlarda mavzuning dolzarbligi, uning rivojlanish darajasi g'oyasi o'rtasida qarama-

qarshiliklar mavjudligini ko'rsatadi: raqobatbardosh va o'quv mashg'ulotlarida sport va texnik tayyorgarlikka yuqori talablar va dastlabki bosqichda kimbokschilarni texnik tayyorlash metodologiyasining nazariy asoslarini yetarli darajada asoslash; kimboks texnikasini muvofiqlashtirish qobiliyatini yuqori darajada rivojlantirishning ahamiyati va yosh kimbokschilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida ularning rivojlanishining sezgir davri va ushbu bosqichda yosh kimbokschilarning maxsus muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun uslubiy ta'minotning yetarli darajada rivojlanmaganligi muamoni dolzarbligi yana bir bora kursatadi.

Kimboksda texnik tayyorgarlikning nazariy va uslubiy asoslari materiallari shuni ko'rsatadiki, kimboksda harakatlanish texnikasini o'zlashtirishning asosi muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishdir va ko'plab tadqiqotchilarning mualliflik fikriga ko'ra (R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev), kimboksda texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishga, musobaqalarda xavfsiz va muvafaqiyatli ishtirok etishga yordam beradigan omillardan biri yosh kimbokschilarning sport va texnik tayyorgarligiga kimboksda zarur bo'lgan muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish bo'lishi mumkin.

Amaliyotda texnik tayyorgarlik muamosining holatini tahlil qilish shuni

ko'rsatadiki, pedagogik kuzatuvlar, mutaxassislar va sportchilar bilan suhbatlar quyidagilarni ko'rsati: kikkboxschilarning birinchi o'quv yilidagi texnik tayyorgarligi muamosining kamchiliklari, motivatsiya berilmasligi va turli jarohatlanishlar kikkbox texnikasining past darajasi hisoblanadi.

Tadqiqod natijalari va muhokamasi.

Turli yoshdagi kikkboxschilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash va raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilish kikkbox texnikasining odatdagi xatolarini aniqlashga imkon berdi: noto'g'ri sport mashg'uloti, oyoq harakatlari yani siljib yurishlar noaniqligi bevosita harakat

muvozanatni yo'qotish va burilish traektoriyasini noto'g'ri tanlash bilan bog'liq xarakatlanish, zarba berayotganda oyoqlarning noto'g'ri joylashishi, qarama-qarshilikning noto'g'ri texnikasi, o'ylangan harakat texnikasining buzulishiga olib keladi. Kikkboxda jarohatlar bilan mavjud bo'lgan noqulay vaziyatni yengib o'tish usulining asosi, ya'ni: sport zalida mashq qilishning dastlabki bosqichida kikkboxschilarni muvofiqlashtirish qobiliyatini birgalikda rivojlantirish va kikkbox texnologiyasi darajasini oshirish uchun o'qitish va o'rgatish usulini yaratish 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Boshlang'ich tayyorlov bosqichdagi kikkboxschilarni texnik tayyorlash metodikasi

Maqsad	Individual imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish bosqichida sport va texnik mahorat bilan har tomonlama tayyorlash					
Vazifalar	Texnologiya haqida tasavvurni shakllantirish	Texnologiya -yada o'qitish uchun motivatsiya yani shakllantirish	Kikboks texnikasi asoslarini o'rganish			Umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlar ni rivojlantirish
			Joylashuv	Zarba berish	Ximoyal anish	
Uskunalar	Himoya, tushuntirish obrazli tasavvurlar	Video lavha	O'yinlar, URM MRM	Tog' sharoiti da mashg'u-lot	Jismoniy muvofiqlashtirish bo'yicha trening	
Usullar	Og'zaki		Vizual		Amaliy	
Natijada	Kikboksda xarakatlanish texnologiyasi darajasini yaxshilash, zarbalar aniqligini oshirish					

Kikbokschilarni texnik tayyorlash uslubiya-tiga jismoniy muvofiqlashtirish mashg'ulotlari, kuchlanish harakatlarini o'rgatish faoliyatining indikativ asoslari, texnik tayyorgarlik samaradorligini baholash va mashg'ulot mazmunini tuzatish uchun mashg'ulotning birinchi yili sportchilari uchun kikboks texnikasini bilish darajasini baholash testi, shuningdek uslubiy mashg'ulotlar kiradi. Muvofiqlashtirish qobiliyatlari turlarini farqlash va kikboksda zarur bo'lgan eng muhim turlarni aniqlash, shu jumladan sport zalidagi kikbokschilarda bajariladigan vazifalar, turli xil o'zgarishlar, kikboks qoplarida bajariladigan mashqlar kiradi.

Mashg'ulot vositalari, amaliyot uchun zarur bo'lgan, ixtisoslashganga va ixtisoslashmaganga bo'linadi. Birinchi guruh mashqlari maxsus tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi. Bularni qo'llash sport-texnik ko'rsatkichlarni tez o'sishiga bevosita ta'sir qiladi. Ikkinchi guruh mashqlari asosan umumiy tayyorgarlik vositasi sifatida foydalaniladi. Xaftada bir marta hujumchi, qarshi hujumchi va kombinatsion uslubda jang olib boruvchi kikbokschilarga nazariy tayyorgarlik ham tadqiqot guruhidagi kikbokschilari o'quv-mashg'ulotlaridan joy oldi.

Shu qatorda psixologik jarayonlarga ham aloxida e'tibor qaratish lozim. Psixologik tayyorgarlik jarayonlariga misol qilib maxsus psixologik tayyorgarlik shaklini keltirish mumkin. Maxsus psixologik tayyorgarlik asosan sportchida

muayyan musobaqada qatnashishga psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga qaratiladi. Musobaqalarga psixologik tayyorgarlik sportchini o'z kuchiga ishonchida, belgilangan maqsadlarga erishish yo'lida oxirigacha kurashishga intilishda, hissiy qo'zg'alishning optimal darajasida, har xil noqulay tashqi va ichki ta'sirotlarga nisbatan yuksak darajadagi barqarorlikda, sport kurashining o'zgaruvchan sharoitlarida shuningdek, xatti-harakatlari, ehtirolari, hujum-atvorini ixtiyoriy holda boshqara olish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari: texnika va taktikani egallashga yordam beradigan psixik sifatlar hamda jarayonlarni o'z ichiga oladi. Texnikani egallash va harakat faoliyatlarini boshqarishga ko'maklashuvchi jarayon va sifatlar qatoriga, xususan, harakatlarning turli o'lchamlarini nazorat qilib turishga imkon yaratuvchi nozik rivojlangan mushak sezgilari, vaqt, ma'sofa hissi, makonda mo'ljal olish qobiliyati, diqqatning yuksak rivojlangan sifat-lari, mukammal ideomotorika, tezkor xotira, oddiy va murakkab reaksiyalar kiradi. Psixologik tayyorgarlik pedagogik jarayon bo'lib, sportchini ahloqiy, irodaviy sifatini etuk sportchi shaxsi sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy hususiyati harakterini tarbiyalashda namoyon bo'ladi.

Kikbokschilarni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirish uchun turli vositalar tavsiya etiladi:

xarakatli vazifalarni bajarish bilan individual harakatlanish; xarakatli vazifalarni bajarish bilan yassi qo'lpoda parallel mashqlar; raqibni aylanib o'tish; turli usulda ishlaydigan juftliklarda mashqlar; uch, to'rtida zarbali harakatlar; juftlikda ishlash, signal reaksiyasi; haraktli o'yinlari.

Xulosa. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan turli uslubda jang olib boruvchi kikbokschiarning diyarli barchasida texnik harakatlar samaradorligi nazorat guruhi ko'rsatkichlarga qaraganda tadqiqot guruhida ancha yaxshilangani ko'rinib turibdi. O'quv-mashg'ulotlarda turli usullarda jang olib boruvchi kikbokschiarni musobaqa faoliyati jarayonida yo'l qo'yilgan kamchiliklarni bartarf qilishda qo'llanilgan samarali usul va vositalar o'z samarasini berdi.

Kikboks texnikasini samarali o'rgatish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish kerak: har bir mashg'ulotdan oldin psixologik suhbat olib borilishi lozim; mashg'ulotda bajariladigan texnikaning asosiy elementlari haqida tushuntirish;

jismoniy muvofiqlashtirish mashg'ulotlaridan foydalangan holda har bir mashg'ulot jarayonini tashkil etish; mashqlar yaxshilanadi, harakat tezligini oshirishin uchun vositalardan foydalanish mumkin; mashqlarni o'zlashtirish; har bir mashg'ulotdan so'ng ular natijalarni umumlashtirishi, mashg'ulotning ijobiy tomonlarini ta'kidlashi va sportchilarni eng yaxshi mashqlarni bajarishi bilan rag'batlantirish kerak.

Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

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. 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.

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

5. 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.

6. Egamberdiyev, M. (2024). YOSH KIKBOKSCHILARNI KOMBINATSION USULLARGA O 'RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH. " *Alfraganus*" xalqaro Ilmiy Jurnal, 2(2).

7. 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.

8. Gapir o'g'li, M. M. (2025). FUTBOL O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH TIZIMI HAQIDAGI ZAMONAVIY TASAVVURLAR. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2025, 125.

9. 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.

10. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.

11. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.

12. 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.

13. Дадабаев, О. Ж., & Эгамбердиев, М. Н. (2022). НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО КИКБОКСИНГУ ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ. In *Система непрерывного физкультурного образования: развитие и совершенствование* (pp. 63-67).

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

FUTBOLCHI QIZLARING TAKTIK FIKIRLASH VA PSIXOLOGIK SIFATLARNI O'ZIGA XOS USULLARI

Annotatsiya. Ushbu maqolada 14-15 yoshli futbolchi qizlarning taktik fikirlash va shaxsiy psixologik sifatlarni o'ziga xos usullari aniqlashga qaratilgan ma'lumotlar keltirilgan. Mazkur maqoladagi ma'lumotlar murabbiylarga yosh futbolchi qizlarning taktik harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot samaradorligini aniqlash uchun uslubiy manba bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Futbol, sport, qizlar, psixologiya, zarba, taktik, texnika, to'p, mashg'ulot.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОК

Аннотация. В данной статье представлены данные, направленные на выявление специфических методов тактического мышления и личностных психологических качеств футболисток 14-15 лет. Информация в данной статье служит методическим ресурсом для тренеров по определению эффективности тренировок, направленных на развитие тактических действий юных футболисток.

Ключевые слова: Футбол, спорт, девушки, психология, удар, тактика, техника, мяч, тренировка.

SPECIFIC METHODS FOR DEVELOPING TACTICAL THINKING AND PSYCHOLOGICAL QUALITIES OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS

Abstract. This article presents data aimed at identifying specific methods of tactical thinking and personal psychological qualities of 14-15-year-old female football players. The information in this article serves as a methodological resource for coaches to determine the effectiveness of training aimed at developing the tactical actions of young female football players.

Key words: Football, sports, girls, psychology, shot, tactics, technique, ball, training.

Kirish. So'nggi yillarda ayollar futbolining jadal rivojlanishi, xalqaro maydonda raqobatning kuchayishi futbolchi qizlarning o'yin faoliyatiga nisbatan yangi talablarni yuzaga keltirmoqda. Bunda o'yin vaziyatlarini tezkor baholash, to'g'ri qaror qabul qilish, jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish kabi taktik fikrlash elementlari bilan bir qatorda, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik va yuqori motivatsiya darajasi kabi psixologik sifatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning dolzarbligi futbolchi qizlarning o'yin faoliyatida yuqori samaradorlikka erishish, ularning taktik tafakkuri va psixologik barqarorligini uyg'un rivojlantirish zarurati bilan belgilanadi. Mazkur ishda taktik fikrlash va psixologik sifatlarini shakllantirishning o'ziga xos usullarini ilmiy asoslash orqali futbolchi qizlar tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan nazariy va amaliy yondashuvlar ishlab chiqiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Xukumatimiz olib borayotgan odilona siyosat mamlakatimiz sportini gullab yashnashiga hissa qo'shmoqda. Bugungi kunga kelib sport turlarini rivojlantirish uchun bir qancha qaror va qonunlar ishlab chiqilmoqda. 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 qarorining chiqarilishi,

O'zbekiston futbolining yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etmoqda.

Ishning maqsadi. Yosh futbolchi qizlarning taktik fikrlash va shaxsiy psixologik sifatlarini o'rganish.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot futbolchi qizlarning taktik fikrlash va psixologik sifatlarini shakllantirish jarayonini ilmiy asosda o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlarning integratsiyasi ta'minlandi. Tadqiqotning metodologik negizi sifatida sport pedagogikasi va sport psixologiyasining nazariy qoidalari, shuningdek, futbol tayyorgarligining konseptual asoslari qabul qilindi.

Tadqiqotda tizimli, faoliyatli hamda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlar ustuvor metodologik tamoyillar sifatida tanlandi. Ushbu yondashuvlar futbolchi qizlarning individual xususiyatlari, yosh va jinsga xos psixofiziologik omillarini hisobga olgan holda ularning taktik fikrlashi va psixologik sifatlarini o'zaro bog'liqlikda rivojlantirishni nazarda tutadi.

Metodologik konsepsiya doirasida taktik fikrlash sportchining o'yin faoliyatida yuzaga keladigan vaziyatlarni tezkor anglash, tahlil qilish va maqbul qaror qabul qilish jarayoni sifatida talqin etildi. Psixologik sifatlar esa sport faoliyatining samaradorligini belgilovchi muhim omillar — emotsional barqarorlik, motivatsion yo'nalganlik, diqqatni boshqarish va

stressga chidamlilik kabi komponentlar majmui sifatida qaraldi.

Tadqiqot jarayonida futbolchi qizlarning taktik fikrlashi va psixologik sifatleri o'zaro uzviy bog'liq holda, yagona integrallashgan tizim sifatida tahlil qilindi. Ushbu tizim sportchining o'yin faoliyatidagi samaradorligini ta'minlovchi ichki mexanizmlar va tashqi ta'sir omillari birligida ko'rib chiqildi.

Shuningdek, tadqiqotda rivojlantiruvchi ta'lim konsepsiyasiga asoslanib, futbolchi qizlarning mustaqil fikrlashi, qaror qabul qilish qobiliyati va emotsional barqarorligini shakllantirish jarayoni uzluksiz va bosqichma-bosqich rivojlanadigan tizim sifatida asoslandi.

Mazkur metodologiya futbolchi qizlarning taktik fikrlashi va psixologik sifatlarini shakllantirish jarayonini kompleks, tizimli va ilmiy asoslangan holda tashkil etishga xizmat qiladi hamda ularning sport faoliyatidagi natijadorligini oshirish uchun zarur nazariy poydevor vazifasini bajaradi.

Adabiyotlar sharhi. Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchi qizlarning taktik fikrlash va psixologik sifatlarini rivojlantirish masalasi yetarli darajada kompleks o'rganilmagan bo'lib, mavjud tadqiqotlar ko'proq alohida komponentlarga qaratilgan. Shu bois, mazkur jarayonni integrallashgan holda o'rganish, o'ziga xos usullarini ishlab chiqish hamda amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy muammo sifatida namoyon bo'lmoqda.

Mahalliy olimlardan I.A.Koshbaxtiyev, R.A.Akramov, R.I.Nurimov, A.I.Talipdjanov, 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 taqvimi 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.

Sport amaliyotida aynan yosh futbolchi qizlarda fikrlash jarayonlari amalga oshishi tezkorligini aniqlash imkonini beruvchi maxsus testlar ishlab chiqilmagan. Biroq, nafaqat yosh futbolchilarda, balki ma'lum bir yoshdagi bolarda xam fikrlash tezkorligini bilvosita baholash imkonini beruvchi umumiy holatdagi psixologik testlar mavjud hisoblanadi.

Yosh futbolchilarga 3 minut davomida tushirib qoldirilgan harflarga ega bo'lgan 40 ta so'z berilgan blankani to'ldirish masalasi taqdim etiladi. Har bir chiziq tortilgan soha bitta qoldirib ketilgan harfni ifodalaydi. So'zlar

otlardan iborat bo'lishi va birlikda keltirilishi talab qilinadi.

Javoblarni tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, test talablarini to'g'ri bajarishni 12 ta yosh futbolchi (60%) uddalashgan, ya'ni ular tomonidan so'zlardagi (31 tadan 35 tagacha) tushirib qoldirilgan harflar o'z o'rniga qo'yilishi bajarilgan. Sportchilarning bu guruhi tafakkurlashning yuqori darajada ifodalanishi bilan tavsiflanadi va ularda asab jarayonlari (AJ) harakatchanligi yuqori darajada kuzatiladi.

7 ta (35%) yosh futbolchilarda tafakkurlash va asab jarayonlari harakatchanligining o'rtacha darajasi qayd qilingan (21 tadan 26 tagacha so'zlar to'g'ri belgilangan).

1 ta (5%) futbolchida tafakkurlash va asab jarayonlari harakatchanligining past darajasi qayd qilingan (ya'ni, ular tomonidan 15 tadan 19 tagacha so'zlardagi tushirib qoldirilgan harflar to'g'ri belgilangan).

Ma'lumki, tafakkurlash odamning butun hayoti davomida, uning hayot faoliyati jarayonida rivojlanadi. Har bir yosh bosqichida tafakkurlash o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lishi qayd qilinadi. Erta yosh davrida bolalarda fikrlash aniq masalalarni hal qilishga yo'naltirilgan harakatlar shaklida: ya'ni, ko'rish maydonida joylashgan qandaydir predmetlarni olish, o'yinchoq piramidaga halqani kiydirish, qutichani ochish yoki yopish, yashirilgan narsalarni qidirib topish, stulni aylanib yurish, o'yinchoqni olib kelish va hakoza ko'rinishlarda namoyon bo'ladi.

Nutqni egallash orqali atrofdagi odamlar tomonidan bolalarda ko'rgazmali – amaliy fikrlash rivojlantirilishi amalga oshiriladi. Til orqali bolalar umumiy tarzda fikrlay boshlashadi. Fikrlashning navbatdagi rivojlanishi harakatlar, timsollar va so'zlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar o'zgarishlarida o'z ifodasini topadi.

Biroq, tafakkurlashning gap bilan o'zaro chambarchas bog'liqligi – bu butunlay fikrlashning gaplarga bog'liqligidan dalolat bermaydi. Tafakkurlash va gaplar aynan bir xil tushunchalar emas. Fikrlash, bu demak o'zi haqida gapirib berishni anglatmaydi. Bu holat bir xil fikrlarning turli xil so'zlar vositasida ifodalanishi mumkinligi asosida tasdiqlanadi, shuningdek biz har doim xam o'z fikrlarimizni to'g'ri ifodlay olish uchun kerakli so'zlarni topishga harakat qilamiz. Diqqat – e'tiborning taqsimlanishi va bir narsadan boshqasiga qaratilishi hajmini baholash uchun «Raqamli kvadrat» testidan foydalanildi. Bunda futbolchilarga 1,5 minut vaqt davomida kvadrat sohada mavjud bo'lmagan raqamni qayd qilish topshirig'i taqdim etildi.

Muhokama.

Sinovlarda qatnashgan 20 ta yosh futbolchilardan faqat 9 tasi (45%) berilgan topshiriqni to'g'ri bajarishganligi aniqlanib, ular 1 – guruhni tashkil qilishadi. Ikkinchi guruh tarkibiga 8 ta (40%) futbolchi kiritilib, ularda o'rtacha darajada qayd qilindi. Uchinchi guruhga 3 kishi (15%) kiritilib, bu sportchilarda diqqat – e'tiborning

taqsimlanishi va bir holatdan ikkinchi holatga o'tish hajmining past darajada ekanligi qayd qilindi.

Mantiqiy tafakkurlash darajasini baholash uchun Ravenn rasmlaridan foydalanildi. Bunda sinaluvchilarga o'zro ma'lum bir bog'liqlik asosida aloqadorlikka ega bo'lgan shakllarga ega rasmlar taqdim etildi. Rasmda bitta shakl yetishmaydi va u pastki qismda tasvirlangan 6 – 8 ta shakllar orasiga joylashtiriladi. Bunda blankada kerakli shakli iloji boricha tezroq topish va qayd qilish talab qilinadi.

Birinchi guruh tarkibiga belgilangan vaqt davomida yetishmaydigan rasm qismini to'g'ri topgan 11 ta (55%) yosh futbolchi kiritildi. Ikkinchi guruhga 4 ta (20%) futbolchi kiritilib, o'z navbatida ularda daraja o'rtacha yuqori qiymatga ega hisoblanadi. Uchinchi guruhga 3 ta (15%) sportchi kiritilib, ularda o'rtacha daraja qayd qilindi. To'rtinchi guruh tarkibiga 2 ta (10%) futbolchi kiritilib, ularda mantiqiy tafakkurlash darajasi o'rtachadan past hisoblanadi.

Ushbu guruh tarkibida mantiqiy jihatdan tafakkurlash bo'yicha katta qiymatdagi o'zaro farqlanishlar kuzatilishi bu holatda jamoadagi ma'lum bir aniq ma'suliyatga ega bo'lish bilan bog'liq holatda ularda intellektual sifatning ma'sus tarzda rivojlantirilishi hali to'liq amalga oshirilmasligidan dalolat beradi. Shu bilan bir vaqtda, o'z – o'zidan futbol bilan shug'ullanish fakti yosh futbolchilarda tafakkurlashning shakllaridan biri sifatida diqqat –

e'tiborning bir holatdan ikkinchisiga jalb qilinishi tezkorligi intensivligi ortishiga olib keladi. Bu holat esa – demak, ular harakatlar motorikasi ko'rsatkichlari bo'yicha maksimal tempda o'z tengdoshlaridan ilgarilab ketishi mumkinligini ko'rsatib beradi. Bunda motorika sifatlariga yoshga oid va shuningdek, sportga oid omillar bir xilda o'z ta'sirini ko'rsatadi.

O'rganilgan guruhlarda yakka tartibdagi sportchilar o'rtasidagi tafakkurlash tezkorligini tahlil qilishda o'zaro farqlanishlar mavjudligi qayd qilindi. Ma'lumki, tafakkurlash tezligi genetik jihatdan belgilangan bo'lib, ko'p jihatdan shaxsning neyrodinamik xususiyatlari bilan aniqlanadi. Ushbu psixik funksiyaga futbol mashg'ulotlarining ta'siri nisbatan kechroq yosh davrlarida namoyon bo'ladi.

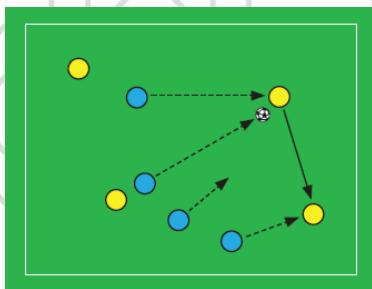
Yosh futbolchi qizlarda tafakkurlashning rivojlantirilishiga yo'naltirilgan joriy vositalardan biri – bu o'yin mashqlari hisoblanadi. Bunda asosiy shart – mashqda ishtirok etuvchi futbolchi qizlarning ko'p sonda bo'lmasligi va futbol maydoni o'lchamlarining cheklanishi belgilanadi. Futbolchi qizlarning vaqt yetishmasligini his qilishi lahzasida mashqni bajarishi uchun shart – sharoitni yaratish talab qilinadi. Bu holat kichik o'lchamdagi maydonda va kichik tarkibda (5 Ch 5; 3 Ch 3; 6 Ch 6) olib boriluvchi o'yin asosida tashkil qilinishi mumkin.

Mashg'ulotlar o'yinlari – bu o'yinni o'rganishning ajoyib imkoniyati

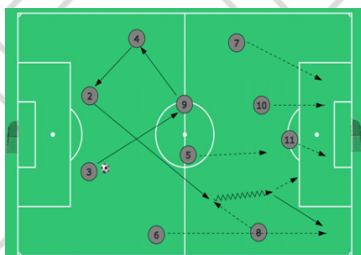
hisoblanadi. O'yinchi ma'lum bir o'yin vaziyatini qo'ldan boy berishi vaziyatida trenerda ushbu holatga oydinlik kiritish va xatolarni to'g'rilash imkoniyati yuzaga keladi.

Quyida ayrim mashg'ulotlar mashqlari keltirilgan [2, 3, 17].

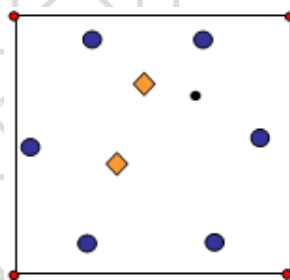
1. «4 Ch 4 kvadrat»da
1 – 2 urinmada.



1- rasm. Kichik guruxlarda pressing ustida ishlash.



3-rasm. Boshlang'ish zarba sharoitida kanotlar orkali xujumning rivojlantirilishi



2- rasm. 6 ta futbolchidan uchta jamoa. Topni «kvadrat» da ushlab turish.



4-rasm. Uch burchakda ikkita topni uzatish.

2. «5 Ch 5 kvadrat»da
1 – 2 urinmada.

3. «4 Ch 3 kvadrat»da,
ikkita to'p bilan va 2
urinmada.

4. «3 Ch 1 kvadrat»da
1 urinmada.

5. «6 Ch 6 kvadratda
neytral o'yinchi bilan» 2
urinmada.

Fikrlash jarayoni insonning butun fikrlash jarayoni davomida mustaqil va bosh funksiya bo'lib hisoblanadi. Fikrlash pedagogik faoliyat va rahbarlik faoliyatida batafsil ko'rib chiqishni talab qiladi. Fikrlash odamning o'zini qanday tutishini yo'naltiruvchi funksiya bo'lib hisoblanadi, o'zini qanday tutish

berilgan sub'ektning ichki olamining haqiqiy manzarasini aks ettiradi. Pedagogik faoliyatda yosh psixologiyasini hisobga olish lozim bo'ladi. Rahbarlik faoliyatida har bir odamning individualligini va shu bilan birgalikda mazkur korxonada o'rnatilgan me'yorlarga mos kelishini

hisobga olish lozim bo'ladi. Fikrlash qobiliyati har kimda har xil rivojlangan bo'ladi, biroq tarkib topgan xulq-atvor me'yorlari va an'analardan chekinmaslik lozim bo'ladi. Ilmiy-texnik revolyusiya zamonaviy anglashning strukturasini doimo o'zgartirib turadi, fikrlash operatsiyalarini osonlashtiradi va yangidan-yangi g'oyalarni jamoatchilik hukmiga havola qiladi.

Xulosa Tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, yosh futbolchi qizlarga operativ fikrlash tezkorligining o'rtacha darajasi xos bo'ladi, biroq bunda uni baholaydigan testlarning ko'rsatkichlari bilan o'yin faoliyatining samaradorligi o'rtasida ishonchli o'zaro bog'lanishlar topilmagan; bu o'yin

faoliyatida yosh futbolchilarning intellektual imkoniyatlarini amalga oshirish darajasi past ekanligidan dalolat beradi.

O'yin faoliyatining samaradorligini ta'minlaydigan shartlardan biri sportchilarning o'yinda vujudga kelgan vaziyatni klassifikatsiyalay olish qobiliyati bo'lib hisoblanadi. Bunig uchun 14-15 yoshli yosh futbolchilarning nazariy-taktik tayyorgarligining mazmunini taktik masalalarni yechishga qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi; bunda taktik tayyorgarlik bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda nazariy siklda ko'rib chiqilan vaziyatlar vujudga keladigan mashqlar bajarilishi lozim.

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. Akramov R.A. Futbol/Darslik. – Toshkent: "O'zDJTI" nashriyot-matbaa bo'limi, 2006, - 406b.
3. 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
4. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. *PEDAGOG*, 8(6), 44-49.
5. 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).
6. 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.

7. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. *PEDAGOG*, 8(6), 44-49.
8. 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
9. Мухаммадов, М. Г. (2022). ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ. *Fan-Sportga*, (7), 55-58.
10. Gapir o'g'li, M. M. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING ORGANIZMINING XUSUSIYATLARINI O 'RGANISH. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE* 2025, 122.
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. 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. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.
14. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI"S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.
15. 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.
16. 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.
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).*

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*

11-12 YOSHLI FIGURALI UCHUVCHILARNING TAYYORGARLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK YONDASHUVNING AHAMIYATI

Annotatsiya. Mazkur maqolada 11–12 yoshli figurali uchuvchilarning mashg‘ulot jarayonidagi psixologik tayyorgarligining ahamiyati yoritilgan. Figurali uchuvchilarning psixologik tayyorgarligi yuqori darajada shakllantirilishi orqali ularda texnik elementlarni o‘zlashtirish, dastur davomida belgilangan harakatlarni aniq bajarish hamda musobaqa faoliyatida xatoliklarni kamaytirib, yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biri sifatida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, psixologik tayyorgarlikning nazariy va amaliy jihatlari uzviy bog‘liq ekanligi, nazariyada isbotlangan metodlardan foydalanish jarayonidan uzmag holatda amaliy zamonaviy yondashuvlar shakliga ham jiddiy e‘tibor berish orqali figurali uchuvchilarni tayyorlashda yuqori natijalarga tezroq erishish mumkinligi bo‘yicha ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: figurali uchish, psixologik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, musobaqa, dastur elementlari, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, harakat faoliyati.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ 11–12 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье подчеркивается значимость психологической подготовки в тренировочном процессе фигуристов 11–12 лет. Анализируется роль высокого уровня психологической готовности как ключевого фактора, способствующего освоению технических элементов, точному выполнению движений программы, минимизации ошибок на соревнованиях и достижению высоких результатов. Кроме того, рассматривается неразрывная связь между теоретическими и практическими аспектами психологической подготовки; отмечается, что более высоких результатов в тренировочном процессе можно быстрее достичь путем сочетания теоретически обоснованных методов с современными практическими подходами.

Ключевые слова: фигурное катание, психологическая подготовка, техническая подготовка, соревнования, элементы программы, физическая подготовка, тренировочный процесс, двигательная активность.

THE IMPORTANCE OF A PSYCHOLOGICAL APPROACH DURING THE PREPARATION PERIOD FOR 11-12 YEAR OLD FUGURE SKATERS

Abstract. This article highlights the importance of psychological preparation in the training process of 11–12-year-old figure skaters. It analyzes how a high level of psychological readiness serves as a crucial factor in mastering technical elements, executing program movements precisely, minimizing errors during competitions, and achieving high results. Furthermore, the article discusses the intrinsic link between the theoretical and practical aspects of psychological preparation, noting that superior training outcomes can be achieved more rapidly by combining theoretically proven methods with modern practical approaches.

Key words: figure skating, psychological training, technical training, competition, program elements, physical training, training process, engine activity.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash hamda sport ilm-fanini takomillashtirishga bo'lgan e'tibor kundan-kunga kuchayib borayotganligi, har bir sport turida yuqori darajada tayyorlangan sportchilarni tarbiyalash masalasi ustuvor vazifalardan biri hisoblanib kelmoqda. Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev boshchiliga va tegishli tashkilotlar tomonidan qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarori, Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-sonli "Sport turlari bo'yicha milliy

terma jamoalarga sportchilarni tanlash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda qishki sport turlarini rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlari mazkur yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish uchun muhim huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda.

Barcha qishki sport turlari qatorida figurali uchishda ham psixologik tayyorgarlik sportchilarning yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Ko'plab tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, sportchining psixologik barqarorligi texnik elementlarni aniq va ishonchli bajarish, murakkab harakatlarni o'zlashtirish hamda musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga xizmat qiladi. Zamonaviy figurali uchish dasturlarining yildan-yilga murakkablashib borishi yosh

sportchilardan yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyat, vestibulyar barqarorlik, diqqatni jamlash va emotsional barqarorlikni talab etadi. Shu bois, 11–12 yoshli figurali uchuvchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy masalalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. figurali uchuvchilarda texnik elementlarni samarali o'zlashtirish va musobaqa faoliyati natijadorligini oshirishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini aniqlash hamda uni takomillashtirish yo'llarini o'rganish.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot ishining oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun umumiy qabul qilingan tadqiqot usullaridan foydalanildi. Jumladan, mavzuga doir ilmiy uslubiy adabiyotlar, o'quv hujjatlar va yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'rganish, ularni tahlil etish va umumlashtirish; anketa so'rovnomasi; pedagogik kuzatuv; pedagogik testlash; pedagogik tajriba; matematik-statistika usuli kabi ana'naviy tadqiqot usullar qo'llash orqali tanlagan mavzu bo'yicha tadqiqot ishi olib borildi.

Maxalliy va xorijiy mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda qishki sport turlarida koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi ularni baxolash mezonlari va rivojlantirish vositalari o'rganib chiqildi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra adabiyotlarni taxlil qilib 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning psixologik tayyorgarligini baholash va uni

takomillashtirish, musobaqa va mashg'ulot jarayonida individual motivlardan foydalanishning yuqori darajada talab etuvchi texnik harakatlarni nazorat qilish masalalarini o'rganish kerakligi aniqlandi.

11-12 yoshli figurali uchish bilan shug'ullanuvchilarda tashkil etiladigan mashg'ulotlar orqali murakkab va muhim hisoblangan psixologik taraflama rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot vositalarini qo'llash orqali, sportchilarda musobaqadagi xatoliklarni oldini olish, maydondagi qo'rquv, hayajonni yengib o'tish borasida inson ongida shakllanishi kerak bo'lgan psixikaning tarkibiy qismlariga moslab maxsus mashg'ulotlar olib borildi. Biz tomonimizdan shug'ullanuvchilarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni quyidagi tarzda tashkil qilindi. Mashg'ulotlarning umumiy vaqtining taxminan 40 % shug'ullanuvchilar maxsus ishlab chiqilgan koordinatsion mashqlar majmuasi qo'llanildi.

Adabiyotlar sharhi. Figurali uchish bilan shug'ullanuvchi maktab o'quvchilarida barcha sifatlarni rivojlantirish uchun qulay jarayon hisoblanishi, kundalik oddiy va murakkab harakatlarning ixtiyorsiz bajarilishi davomida ham koordinatsion qobiliyat, muz ustida bajariladigan nozik harakatlar shakllanib, rivojlanib borishida yoshlikdan ta'sir etiluvchi psixologik yondashuv muhim hisoblanadi.[1]

Sport sohasida jismoniy tarbiya hamda pedagogik tadqiqotlar

nazariyasi va metodikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda figurali uchuvchilar bilan mashg'ulot olib borilganda pedagogik uslublarning qo'llanilishi, sportchi ongiga tashqi tomondan psixik ta'sirning bosqichli shakllantirib borish turli ijobiy o'zgarishlar bilan harakatning alohida elementlarini yagona semantik yaxlitlikda tobora ko'proq muvofiqlashtirishni, harakatni yaxshiroq o'rganishni, silliq va aniqligini, uni o'z vaqtida bajarishni talab qilishini hisobga olib sportchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirishga zamin yaratiladi.

Tadqiqot davomida o'rganilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, figurali uchish bilan shug'ullanadigan bolalarda mashg'ulot siklining ko'p sonli aylanish mashqlari konkida uchuvchilar tomonidan deyarli har doim chap tomonda amalga oshiriladi. Muzda ustida va muzdan tashqari imitatsion intensiv mashq qilish davrida bir tomonlama (chap tomonlama) aylanish yuklamasining ortiqcha bo'lishi vestibulyar analizatorning funksional holatiga ta'sir qiladi, asosan sportchilar qiyin elementlardan foydalanganda o'z navbatida konkida uchuvchilarning harakatlarini muvofiqlashtirishni qiyinlashtirishi evaziga salbiy ta'siri o'rganildi va mashg'ulot davomida psixologik yondashuvlarni turli xil zamonaviy anjomlar bilan olib borish kerakligi haqida xulosaga kelindi.

Figurali uchishda murakkab mashg'ulot va qiyin musobaqalalardan keyingi tiklanish vositalaridan foydalanishning pedagogik jihatlarini aynan sportchilar uchun muhimlik tomonlari, tiklanishning samarali vositalari va usullari ishlab chiqilgan, turli xil mashg'ulotlar mashqlari tuzilgan hamda shu asosida ularning har qanday tiklanishlarni amalga oshirish mumkinligi yoritib berilgan, turli yoshdagi shug'ullanuvchilar mushak tizimi kuchayib, oshib borishi, mushak massasining o'sishi konkida uchuvchilarning harakat samaradorligini oshirishga yordam beradi, barcha sakrash tarkibini yuqori sifatli bajarishga imkon beradi, dastur oxirida sakrashning to'g'ri balandligini saqlab qoladi, sakrash kombinatsiyalarini bog'lash mumkin bo'ladi va dastur oxirida hakamlar tomonidan yakuniy va hisoblangan bonus ballari ko'rinishida tegishli ravishda qayd etilishi xususida ma'lumotlar yetkazilgan.

Murakkab harakatlar talab etuvchi koordinatsion sport turlarida aylanishlarni yaratish texnikasining biomexanik asoslari va ularni boshqarish mavzusidagi tadqiqotlarida aylanish texnikaning mukammallik darajasiga erishish uchun, sportchilarning biomexanik tahliliga chuqur yondashish metodikasini ishlab chiqqan, berilgan mashqlar jamlanmasi orqali figurali uchishdan boshqa sport turlarida ham foydalanish mumkinligi, ularning koordinatsion murakkablikni ushlab turishini aynan biomexanik

o'zgarishlar yordamida aniqlab, rivojlantirish mumkinligi aniq keltirilgan.

Tadqiqot tahlili va natijalari.

Figurali uchuvchilarda murakkab texnik elementlarni samarali o'zlashtirishda, eng avvalo sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, har bir harakatni xatosiz, hech qanday jarohatsiz bajara olishiga bo'lgan xotirjamlik hissini uyg'otish orqali, figurali uchuvchilarning muz ustida sportchi tanasining to'g'ri burishlarini saqlashi va muvozanatni ushlay olishiga oson erishish mumkin. Konkida uchish nafosatli chiqishini, koordinatsion harakatlar uyg'unligini o'rganish jarayonida sirpanish texnikasini to'g'ri bajarish, gavda holatini nazorat qilish hamda tana og'irligini tayanch oyoqqa to'g'ri taqsimlash asosiy talablardan hisoblanadi. Muvofiqlashtiruvchi mashqlarni muntazam bajarish murakkab texnik elementlarni tezroq o'zlashtirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish nafaqat jismoniy, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan ham uzviy bog'liqdir. Sportchining ruhiy barqarorligi, diqqatni jamlay olishi, o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi va stressga chidamliligi mashg'ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik vositalari va usullarini mashg'ulot jarayoniga maqsadli ravishda joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik kuzatish natijalari sifat va miqdor ko'rsatkichlari asosida

baholandi. Tahlillar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni psixologik tayyorgarlik bilan uyg'un holda baholash imkonini beruvchi test sinovlarini qo'llash zarurligini ko'rsatdi. Biz tomondan ishlab chiqilgan psixologik tayyorgarlik tadqiqot metodikasining samaradorligini baholash maqsadida mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil etishga oid hujjatlar tahlil qilindi.

Muhokama. 11-12 yoshli figurali uchuvchilarning psixologik holatini baholashga qaratilgan maxsus testlardan foydalanildi (1-jadval). Ushbu testlar figurali uchuvchilarning psixologik tayyorgarligini oshirish asosida murakkab harakatlar vaqtida muvozanatni saqlash, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezkor fikrlash va psixoemotsional barqarorlik darajasini baholash imkonini berdi. Olingan natijalar psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchilarning texnik harakatlarni aniq bajarishi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarida sportchilarning motivatsiya darajasi hamda xavotir (vahima) holatini aniqlashga qaratilgan psixologik testlar o'tkazildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlik elementlarini mashg'ulot jarayoniga maqsadli ravishda qo'llash sportchilarning texnik harakatlarni aniq bajarishiga, o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga hamda fazoviy mo'ljal olish va vestibulyar barqarorlik

kabi muhim sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan psixologik yondashuvlarning samaradorligi kuzatuv va test natijalari

orqali tasdiqlandi. Nazorat guruhida esa mazkur yo'nalishga yetarli darajada e'tibor qaratilmagani sababli psixologik ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilmadi.

1-jadval

11–12 yoshli figurali uchuvchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonida dastur elementlarini bajarishda yo'l qo'yilgan xatolarni aniqlash bo'yicha psixologik test natijalari tahlili

Tajriba boshi					
NG	vahima	motiv	TG	vahima	motiv
1	14	15	1	12	14
2	13	21	2	13	18
3	10	19	3	11	20
4	14	21	4	14	16
5	9	15	5	10	15
6	10	16	6	9	19
7	15	15	7	14	16
8	12	16	8	10	19
9	15	17	9	14	15
10	13	15	10	13	20
X	12,50	17,00	X	12,00	17,20
sig	2,17	2,45	sig	1,89	2,25
V, %	17,38	14,41	V, %	15,71	13,09

Izoh. Ushbu jadvalda 11–12 yoshli figurali uchuvchilarning tayyorgarlik davrida o'tkazilgan psixologik testlarning dastlabki natijalari keltirilgan. Natijalar ballik tizim asosida baholangan.

Tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarida sportchilarning motivatsiya darajasi hamda xavotir (vahima) holatini aniqlashga qaratilgan psixologik testlar o'tkazildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlik elementlarini mashg'ulot jarayoniga maqsadli ravishda qo'llash sportchilarning texnik harakatlarni aniq bajarishiga, o'ziga bo'lgan ishonchini

mustahkamlashga hamda fazoviy mo'ljal olish va vestibulyar barqarorlik kabi muhim sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan psixologik yondashuvlarning samaradorligi kuzatuv va test natijalari orqali tasdiqlandi. Nazorat guruhida esa mazkur yo'nalishga yetarli darajada e'tibor qaratilmagani sababli

psixologik ko'rsatkichlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilmadi.

Shuningdek, figurali uchuvchilarning muz ustida to'g'ri harakatlanishi, sirpanish texnikasini mukammal egallashi va texnik elementlarni samarali bajarishini ta'minlash maqsadida maxsus o'quv mashqlari majmuasi ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etildi. Mazkur mashqlar sportchilarning harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati va psixologik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qildi.

Ya'ni, mashqlar majmuasi sportchilarda psixologik ishonchni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, har bir harakatni bajarish jarayonida muntazam ravishda qo'llanildi. Bunday yondashuv sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, ruhiy barqarorligini mustahkamlash hamda texnik elementlarni aniq bajarishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Turtuvchi oyoq yuqoriga ko'tarilganda tayanch oyoq to'liq yoziladi. Gavda vertikal holatda ushlab turiladi, yelkalar esa harakat yo'nalishi bo'yicha buriladi. Orqaga sirpanish vaqtida "yo'lak qadamlari" usuli qo'llaniladi. Qo'llar yelka balandligida yon tomonga erkin tutib turiladi. Xuddi shu mashqlar chap oyoq bilan ham takrorlanadi. Mashqlarni murakkablashtirish maqsadida turli to'siqlar yoki predmetlar ustidan sirpanish va qadam tashlash elementlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Plug usulida tormozlashni bajarishda tizzalar bir-biriga yaqinlashtiriladi va biroz oldinga bukiladi. Poyabzalning poshnalari tashqi tomonga yoyilib, konkilarning ichki qirralari muz yuzasiga tiraladi. Burilishlar bitta tayanch oyoqda yoki yarim plug usulida bajarilishi mumkin. Bunda bo'sh oyoq tayanch oyoqqa nisbatan taxminan 90° burchak ostida joylashtirilib, uning ichki qirrasi muz yuzasiga qo'yiladi.

Ikki konkida eng sodda burilishlar tana og'irligini burilish yo'nalishiga mos ravishda ko'chirish orqali amalga oshiriladi. Keyingi bosqichlarda esa murakkab burilishlar chap va o'ng tomonga navbatma-navbat sirpanish hamda konkining tashqi qirrasi yordamida yoy shaklida harakatlanish orqali bajariladi.

Konkida uchish jarayonida oyoq, bel va gavda mushaklariga katta yuklama tushadi. Shu sababli sportchilar ushbu yuklamalarga moslashishi uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini muntazam bajarishlari zarur. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlikni mashg'ulot jarayoniga samarali integratsiya qilish texnik elementlarni sifatli bajarish, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish hamda sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari psixologik tayyorgarlik sportchining uzoq muddatli sport faoliyatini samarali davom ettirishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Psixologik

tayyorgarlik mazmuni murabbiyning mashg'ulot dasturi, sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va jismoniy holatidan kelib chiqib rejalashtirilishi lozim.

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. Tadqiqot natijalarining qiyosiy tahlili tanlangan metodikaning 11-12 yoshli figurali uchuvchilarda harakat ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirishga oid psixologik kamchiliklarni aniqlab bartaraf etilishi ijobiy ta'sir ko'rsatganligini isbotladi. Psixologik tayyorgarlikni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish sportchilarning texnik mahoratini, koordinatsion qobiliyatlarini hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qilishi isbotlandi.
2. Figurali uchishning asosiy elementlarini o'rgatishda umumiy jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish zarur. Mashqlarni

turli yo'nalishlarda bajarish, o'ng va chap tomonlama harakatlarni rivojlantirish, harakat amplitudasi hamda muz ustidagi sirpanish tezligini o'zgartirib borish sportchilarning koordinatsiyasi, muvozanati va harakat sezgisini yanada rivojlantiradi. Natijada yosh figurali uchuvchilarning texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda psixologik barqarorligi ham mustahkamlanib, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun zarur sharoitlar bo'yicha yechim berildi.

3. Figurali uchuvchilarning yakkaxon va juftlik harakatlari davomida mashg'ulot va musobaqa vaqtlarida harakatlarning uyg'unlashishidagi o'zaro farqlari ko'rib chiqildi, tahlil asosida aniqlangan kichik kamchiliklar hamda nomutanosibliklarga zamonaviy yondashuvning ijobiy metodlari aniqlanibm tadqiqot tavomida ushbu kamchiliklarni yo'q qilish bo'yicha individual psixologik yondashuv jarayoni qo'llanilishi hisobiga tadqiqotdan kutilgan natijalarga erishish tomonlari aniqlandi.

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. 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>

4. Nurmatova Sarvinoz Qurbon Qizi,. "11-12 YOSHLI FIGURALI UCHUVCHILARNING SAKRASH ELEMENTLARINI BAJARISH KO 'RSATKICHLARINI OSHIRISH." Research Focus 3.2 (2024): 203-208.

5. Nurmatova Sarvinoz Qurbon Qizi, "DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN FIGURE SKATING.

6. Abdushukurov, J. A. "FIGURALI UCHUVCHILARNING JISMONIY VA FIZIOLOGIK RIVOJLANISHI Nurmatova SQ O 'zDJTSU nurmatovasarvinoz0103@ gmail. com." AND ORGANIZATION OF SPORTS EVENTS: 230.

7. 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

8. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136.

9. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI"S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.

10. 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.

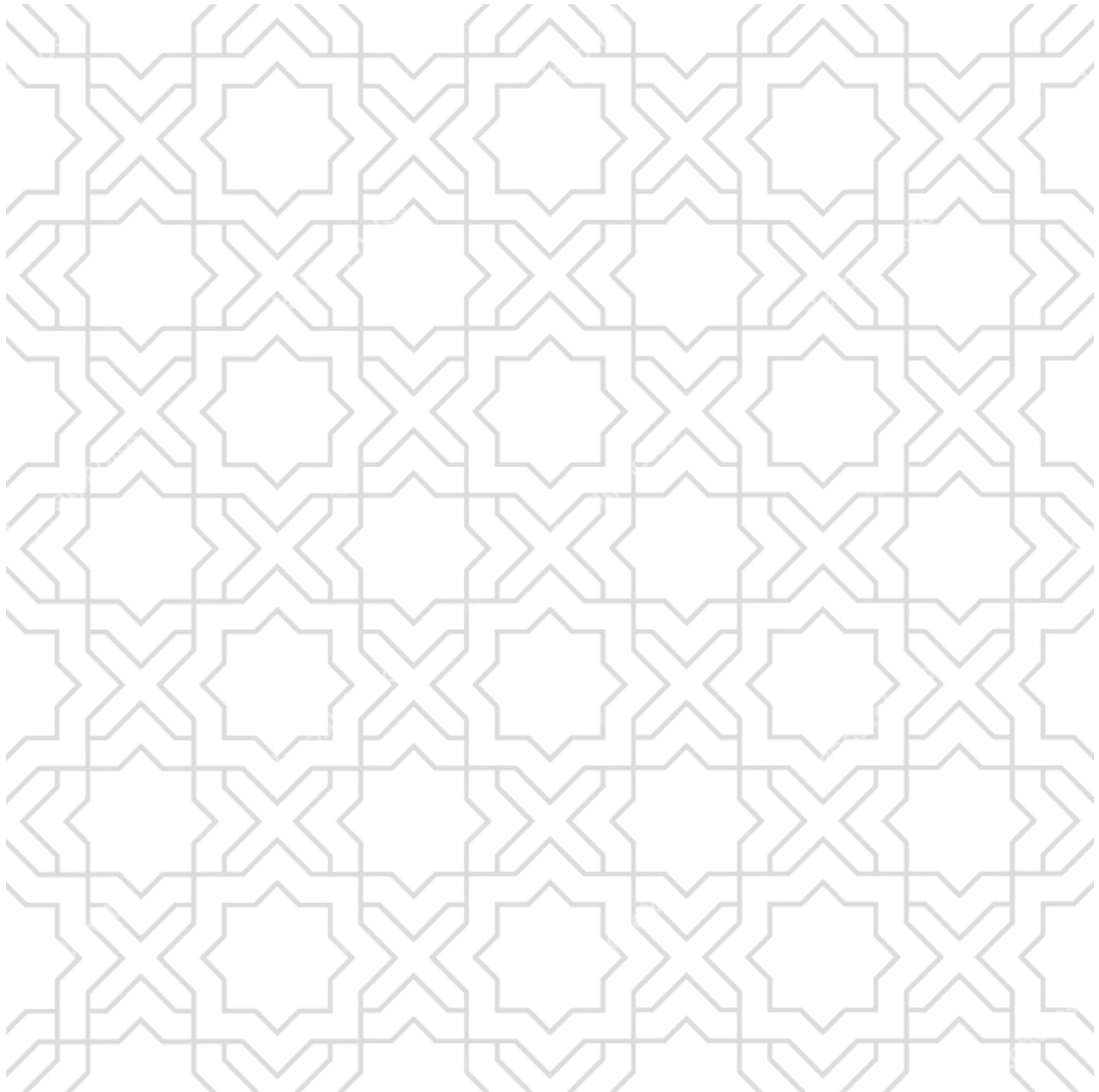
11. Muhammad, E. (2024). TRAINING AND IMPROVING YOUNG KICKBOXERS IN COMBINATION TECHNIQUES. *Alfraganus*, (5 (10)), 48-54.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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).



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*

OLIY TA'LIM MUASSASASI PROFESSOR-O'QITUVCHILARINI OMMAVIY SPORTGA JALB ETISHNING KOMPLEKS TASHKILIY-PEDAGOGIK MODELI (ALFRAGANUS UNIVERSITETI MISOLIDA)

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilarini ommaviy sportga barqaror jalb etish masalasi ish joyida salomatlikni qo'llab-quvvatlash, kasbiy ishchanlikni saqlash va universitetda faol turmush madaniyatini shakllantirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqildi. Tadqiqotning maqsadi Alfraganus universiteti sharoitida ixtiyoriylik, shaxsiy tanlov, qulay imkoniyat va muntazam monitoringga tayangan kompleks tashkiliy-pedagogik modelni ishlab chiqishdan iborat. Metodologiya maqsadli integrativ adabiyotlar sharhi, qiyosiy-tahliliy sintez, V.I. Stolyarovning ommaviy jismoniy tarbiya-sport ishi konsepsiyasi, COM-B xulq-atvor modeli hamda o'zini o'zi belgilash nazariyasiga asoslandi. Inson ishtirokchilari jalb etilmagani sababli natijalar empirik samara ko'rsatkichlari emas, balki joriy etish va keyinchalik sinovdan o'tkazish uchun nazariy-amaliy mahsulot sifatida taqdim etildi. Tahlil natijasida «AFU — Faol o'qituvchi» modeli ishlab chiqildi. Model besh o'zaro bog'liq blokni qamrab oladi: ehtiyoj va to'siqlarni tashxislash; turli tayyorgarlik darajasiga mos sport tanlovi; ish kuniga integratsiya qilingan qisqa faol tanaffuslar va rejali mashg'ulotlar; avtonom motivatsiya hamda jamoaviy qo'llab-quvvatlash; jarayon va sifat natijalarini baholash. Natijalar ommaviy sport samaradorligini faqat ishtirokchilar soni bilan emas, balki qatnashish muntazamligi, qoniqish, o'tirish vaqtining qisqarishi, sub'ektiv tetiklik va dasturni davom ettirish niyati bilan baholash zarurligini ko'rsatdi. Modelda rahbarning shaxsiy namunasi, kafedralararo mikroguruhlar, inklyuziv formatlar, oilaviy sport kunlari va past kirish to'sig'iga ega faoliyat turlari ustuvor deb belgilandi. Joriy etish to'rt bosqichda rejalashtirildi: boshlang'ich tashxis, to'rt haftalik ishga tushirish, sakkiz haftalik kengaytirish va semestr darajasida institutsionallashtirish. Har bir bosqichda ishtirokchi fikri asosida jadval va faoliyat menyusini qayta moslashtirish nazarda tutildi. Xulosa qilib, o'qituvchilarni ommaviy sportga jalb etish bir martalik musobaqa emas, balki universitet boshqaruvi, ish jadvali, ijtimoiy muhit va shaxsiy ma'noni birlashtiruvchi uzluksiz pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim. Bu yondashuv uzoq muddatga qaratilgan.

Kalit so'zlar: ommaviy sport, professor-o'qituvchi, oliy ta'lim, jismoniy faollik, ichki motivatsiya, faol ish joyi, tashkiliy-pedagogik model.

Аннотация В статье проблема устойчивого вовлечения профессорско-преподавательского состава высшего учебного заведения в массовый спорт рассматривается с позиций укрепления здоровья на рабочем месте, сохранения профессиональной работоспособности и формирования культуры активного образа жизни в университете. Цель исследования — разработать для условий Университета Альфраганус комплексную организационно-педагогическую модель, основанную на добровольности, личном выборе, доступных возможностях и регулярном мониторинге. Методология включала целевой интегративный обзор литературы, сравнительно-аналитический синтез, концепцию массовой физкультурно-спортивной работы В.И. Столярова, поведенческую модель COM-B и теорию самодетерминации. Поскольку участники-люди в исследование не включались, результаты представлены не как показатели эмпирической эффективности, а как теоретико-практический продукт для внедрения и последующей экспериментальной проверки. В результате разработана модель «AFU — Активный преподаватель», объединяющая пять взаимосвязанных блоков: диагностику потребностей и барьеров; выбор видов активности для разных уровней подготовленности; короткие активные перерывы и плановые занятия, интегрированные в рабочий день; автономную мотивацию и групповую поддержку; оценку процесса и качественных результатов. Синтез показал, что эффективность массового спорта следует измерять не только числом участников, но и регулярностью посещения, удовлетворенностью, сокращением времени сидения, субъективной бодростью и намерением продолжать занятия. Приоритетными элементами модели определены личный пример руководителей, межкафедральные микрогруппы, инклюзивные форматы, семейные спортивные дни и активности с низким порогом входа. Предлагается поэтапное внедрение: стартовая диагностика, четырехнедельный запуск, восьминедельное расширение и семестровая институционализация. На каждом этапе предусматривается корректировка расписания, видов активности и способов поддержки по обратной связи участников, что позволяет учитывать различия в подготовленности, интересах и рабочей нагрузке. Сделан вывод, что вовлечение преподавателей должно быть не серией разовых соревнований, а непрерывным педагогическим процессом, объединяющим университетское управление, рабочее расписание, социальную среду и личностный смысл физической активности. Подход рассчитан на долгосрочную перспективу.

Ключевые слова: массовый спорт, преподаватель вуза, высшее образование, физическая активность, внутренняя мотивация, активное рабочее место, организационно-педагогическая модель.

Abstract. The article addresses the sustainable engagement of university teaching staff in mass sport from the perspectives of workplace health promotion, maintenance of professional capacity, and development of an active-living culture across the university. The study aimed to design a comprehensive organizational and pedagogical model for Alfraganus University based on voluntariness, personal choice, accessible opportunities, and continuous monitoring. The methodology combined a targeted integrative literature review, comparative analytical synthesis, V.I. Stolyarov's concept of mass physical-culture and sports work, the COM-B behaviour model, and self-determination theory. Because no human participants or personal data were involved, the results are presented not as empirical effectiveness estimates but as a theory-informed practical product for implementation and subsequent evaluation. The resulting "AFU Active Teacher" model comprises five interconnected components: diagnosis of needs and barriers; a menu of activities adapted to different levels of readiness; brief active breaks and scheduled sessions integrated into the working day; autonomous motivation and group support; and assessment of implementation processes and qualitative outcomes. The synthesis indicates that effectiveness should not be reduced to the number of registered participants. It should also include attendance regularity, satisfaction, reduced sitting time, perceived vitality, and intention to continue. Leadership role-modelling, interdepartmental micro-groups, inclusive formats, family sport days, and low-threshold activities are treated as priority mechanisms. A staged pathway is proposed: baseline diagnosis, a four-week launch, an eight-week expansion, and semester-level institutionalization. The model aligns entry-level activities with the World Health Organization's adult physical-activity recommendations without turning them into coercive requirements. The article concludes that staff engagement in mass sport should be organized as a continuous pedagogical and managerial process that connects university policy, working schedules, supportive social relations, and the personal meaning of physical activity rather than as a sequence of isolated competitions.

Key words: mass sport, university teacher, higher education, physical activity, intrinsic motivation, active workplace, organizational and pedagogical model.

Kirish. Oliy ta'lim muassasasida professor-o'qituvchining mehnati katta hajmdagi intellektual zo'riqish, uzoq vaqt o'tirib ishlash, auditoriya va kompyuter oldida takrorlanuvchi statik

holatlar, yuqori mas'uliyat hamda vaqt tanqisligi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda jismoniy faollikni shaxsiy bo'sh vaqtga surib qo'yish ko'pincha muntazamlikni pasaytiradi. Shuning

uchun ommaviy sportni universitetning mehnat va korporativ madaniyatiga integratsiya qilish salomatlikka oid yakka targ'ibotdan ko'ra kengroq tashkiliy-pedagogik vazifadir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kattalarga haftasiga 150–300 daqiqa o'rtacha shiddatli yoki 75–150 daqiqa yuqori shiddatli aerob faollikni, shuningdek, haftasiga kamida ikki kun asosiy mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlarni tavsiya etadi. Bu ko'rsatkichlar yakuniy sog'lomlashtirish yo'nalishini belgilaydi, ammo kamfaol xodimni dasturga kiritish uchun avval past to'siqli, xavfsiz va shaxsan ma'noli boshlang'ich format zarur. JSSTning global rejasi ham faollikni faqat sport sohasining vazifasi emas, balki butun jamiyat va turli sektorlar hamkorligida hal etiladigan masala sifatida belgilaydi.[1]

O'zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. PF-6099-son Farmonda tashkilotlarda haftada kamida bir marta jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish, xodimlar va ularning oila a'zolari ishtirokida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish vazifalari belgilangan. Bu talabni universitet sharoitiga mexanik ko'chirish emas, balki pedagogik jihatdan ixtiyoriy, inklyuziv va barqaror tizimga aylantirish muhim.[2]

Tadqiqotning maqsadi. Oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilarini ommaviy sport faoliyatiga jalb etishning mavjud

holatini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilish, ularning jismoniy faolligini oshirishga ta'sir etuvchi tashkiliy, pedagogik, motivatsion va ijtimoiy omillarni aniqlash hamda Alfraganus universiteti misolida professor-o'qituvchilarni ommaviy sportga samarali jalb etishga xizmat qiluvchi kompleks tashkiliy-pedagogik modelni ishlab chiqish, uning amaliy samaradorligini eksperimental asosda baholash va oliy ta'lim muassasalari amaliyotiga joriy etish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasasi professor-o'qituvchilarini ommaviy sport faoliyatiga jalb etishning samarali tashkiliy-pedagogik mexanizmlarini aniqlash hamda Alfraganus universiteti misolida kompleks tashkiliy-pedagogik modelni ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini baholashga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi zamonaviy pedagogika, sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, menejment va sog'lom turmush tarzi konsepsiyalariga tayangan holda ishlab chiqildi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv, aksiologik yondashuv hamda sog'lomlashtiruvchi pedagogika tamoyillari tashkil etdi. Tizimli yondashuv professor-o'qituvchilarni ommaviy sportga jalb etish jarayonini tashkiliy, pedagogik, motivatsion,

ijtimoiy va boshqaruv omillarining o'zaro bog'liq tizimi sifatida tahlil qilish imkonini berdi. Kompetensiyaviy yondashuv jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga oid kasbiy hamda shaxsiy kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qildi. Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv professor-o'qituvchilarning sport faoliyatidagi amaliy ishtirokini rag'batlantirish mexanizmlarini aniqlashga yo'naltirildi. Aksiologik yondashuv esa jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzini shaxsiy hamda kasbiy qadriyat sifatida shakllantirishni nazarda tutdi.

Tadqiqotning nazariy bosqichida ommaviy sportni rivojlantirish, adaptiv va sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, korporativ sport, oliy ta'limda sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda professor-o'qituvchilarning jismoniy faolligini oshirishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar qiyosiy, tizimli va mantiqiy tahlil qilindi. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid normativ-huquqiy hujjatlari, strategik dasturlari va oliy ta'lim tizimidagi me'yoriy hujjatlar ham metodologik manba sifatida o'rganildi.

Adabiyotlar sharhi. V.I.

Stolyarov ommaviy jismoniy tarbiya-sport ishida aholining faolligini oshirish muhimligini tan oladi, biroq samaradorlikni faqat qatnashuvchilar soni va mashg'ulot chastotasi bilan o'lchash yetarli emasligini ko'rsatadi. Muallif sog'lomlashtirish, shaxsiy rivojlanish, axloqiy va estetik madaniyat, ijtimoiy munosabatlar kabi

sifat natijalarini ham hisobga olishni talab qiladi [3, 22–24-b.]. Demak, professor-o'qituvchini musobaqaga bir marta olib chiqish ishtirokni qayd etadi, lekin ommaviy sport madaniyati shakllanganini isbotlamaydi.

Oliy ta'lim xodimlariga yo'naltirilgan 17 tadqiqotni qamrab olgan sharhda 13 ta ishda salomatlik bilan bog'liq ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan, biroq mualliflar universitetni fanlararo «Sog'lom universitet» platformasi sifatida ko'rish va intervensiyalarni puxta baholash zarurligini ta'kidlaydilar. Ish joyidagi ko'p komponentli jismoniy faollik dasturlari bo'yicha meta-tahlil vazn, tana massa indeksi va bel aylanasi kichik, ammo statistik ahamiyatli yaxshilanishlar topgan. Shunga qaramay, salomatlik ko'rsatkichlarining o'zi ishtirokni nima uchun boshlash va nima uchun davom ettirishni tushuntirmaydi.

Tadqiqot muammosi shundan iboratki, universitetda sport infratuzilmasi va ommaviy tadbirlar mavjud bo'lishi mumkin, ammo dars jadvali, boshqaruv madaniyati, ichki motivatsiya, tayyorgarlik darajasi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bir tizimda muvofiqlashtirilmasa, ishtirok epizodik bo'lib qoladi. Tadqiqotning maqsadi Alfraganus universiteti professor-o'qituvchilarini ommaviy sportga barqaror jalb etish uchun kompleks tashkiliy-pedagogik model ishlab chiqishdir. Ilmiy yangilik Stolyarovning qadriyat-motivatsion yondashuvini COM-B modeli va ish joyidagi faollik

dalillari bilan birlashtirib, universitet xodimiga mos bosqichli mexanizm va baholash mezonlarini taklif etishdan iborat.

Tadqiqot va maqsadli integrativ adabiyotlar sharhi shaklida bajarildi. Manbalar 2026 yil 22 iyulga qadar quyidagi mezonlar asosida tanlandi: ommaviy sport va jismoniy faollikni jalb etish nazariyasi; oliy ta'lim yoki ish joyida jismoniy faollik intervensiyalari; o'tirish vaqtini qisqartirish; ichki motivatsiya va xulq-atvor o'zgarishi; universitetga mos tashkiliy yechimlar. Asosiy nazariy manba sifatida V.I. Stolyarovning 2022 yilgi monografiyasi o'rganildi [3]. Uning aholi manfaatlarini xilma-xilligi, sifat natijalari ustuvorligi, ichki motivatsiya va klub shakllari haqidagi qoidalari maqola modeliga kodlandi.

Xalqaro dalillar qatlami JSST tavsiyalarini sharhlovchi maqola, universitet xodimlari bo'yicha tizimli sharh, ish joyidagi jismoniy faollikning kardimetabolik natijalariga oid meta-tahlil, o'tirish vaqtini qisqartirish bo'yicha Cochrane sharhi va boshqa tizimli sharhlardan tashkil topdi. Xulq-atvor mexanizmini izohlash uchun qobiliyat, imkoniyat va motivatsiyani birlashtiruvchi COM-B modeli, ichki motivatsiyani avtonomiya, kompetentlik va ijtimoiy bog'liqlik bilan tushuntiruvchi o'zini o'zi belgilash nazariyasi qo'llandi.

Har bir manbadan besh toifada ma'lumot ajratildi: maqsadli guruh; faollikka to'siq; intervensiya vazifasi; amalga oshirish mexanizmi; baholash

ko'rsatkichi. Qiyosiy-tahliliy sintezda takrorlanuvchi mexanizmlar aniqlanib, ular Alfraganus universitetining ehtimoliy ish jarayoniga moslashtirildi. Model uch talab bo'yicha tekshirildi: amaliy bajarilish, pedagogik izchillik va tadqiqotda tekshirish imkoniyati. Inson ishtirokchilari, tibbiy ma'lumotlar yoki so'rovnoma natijalari ishlatilmagan; shu sababli etik ruxsat va statistik gipoteza sinovi talab etilmadi. Taklif etilayotgan ko'rsatkichlar kelgusi pilot tadqiqot uchun operatsion mezonlardir, kuzatilgan natijalar emas.

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Integrativ sintez professor-o'qituvchilarni jalb etishda bir-birini to'ldiruvchi uch daraja zarurligini ko'rsatdi. Individual darajada inson sportni o'zi uchun ahamiyatli deb bilishi va xavfsiz boshlash kompetensiyasiga ega bo'lishi kerak. Jamoaviy darajada hamkasblar bilan birga qatnashish, qo'llab-quvvatlovchi norma va psixologik xavfsizlik muhim. Tashkiliy darajada esa vaqt, joy, arzon yoki bepul imkoniyat va rahbariyatning legitim qo'llab-quvvatlashi ta'minlanadi. COM-B nuqtai nazaridan bu tarkib qobiliyat, imkoniyat va motivatsiyaning bir paytda ishlashini anglatadi. V.I.Stolyarovning yondashuvi ushbu tuzilmaning motivatsion o'zagini aniqlashga yordam berdi. Muallifning qisqa, ammo prinsipial fikri shunday:

«главная задача состоит вовсе не в том, чтобы заставить, принудить, обязать людей заниматься ФКС» [3, с. 124]

Bu qoidadan kelib chiqib, majburiy umumiy start yoki faqat reyting uchun qatnashish asosiy mexanizm sifatida qabul qilinmadi. Tashqi rag'bat dasturga kirishni yengillashtirishi mumkin, ammo

barqarorlik shaxsiy ma'no, tanlov va ijobiy tajriba orqali shakllanadi. O'zini o'zi belgilash nazariyasida ham avtonom sabablar maqsadga sadoqat va davomiylik bilan ko'proq bog'lanishi ko'rsatilgan.

1-jadval.

Professor-o'qituvchilar faolligiga to'siqlar va model yechimlari

To'siq	Tashkiliy-pedagogik yechim	COM-B tarkibi
Vaqt tanqisligi va jadvalning parchalanishi	Ish kuni ichida 5–7 daqiqalik faol tanaffus; oldindan himoyalangan 25–30 daqiqalik slot	Imkoniyat
Tayyorgarlik darajasi va jarohatdan xavotir	Boshlang'ich skrining, past shiddatli kirish, murabbiy yo'riqnomasi, adaptiv variant	Qobiliyat
Sportning shaxsiy ahamiyati past	Shaxsiy maqsad va afzal qadriyatni aniqlash; tanlov menyusi	Motivatsiya
Hamkasblar oldida noqulaylik yoki uyalish	Kichik mikroguruh, daraja bo'yicha aralashtirmaslik, psixologik xavfsizlik	Ijtimoiy imkoniyat
Bir martalik tadbirdan keyin uzilish	12 haftalik sikl, eslatma, fikr-mulohaza va qayta loyihalash	Motivatsiya + imkoniyat

Shu asosda «AFU — Faol o'qituvchi» modeli ishlab chiqildi. Birinchi blok — tashxis. Semestr boshida anonim qisqa anketa orqali afzal ko'rilgan vaqt, sport turi, tayyorgarlik darajasi, sog'liq bo'yicha cheklov, asosiy to'siq va hamkorlik shakli aniqlanadi. Ikkinchi blok — faollik menyusi. U yurish va yengil yugurish, badminton, stol tennisi, voleybol, mini-futbol, umumrivojlantiruvchi mashqlar, suzish imkoniyati va onlayn yo'riqnoma bilan

mustaqil mashq kabi turli variantlarni qamrab oladi. Tanlov bir xil me'yorga emas, qiziqish va tayyorgarlikka moslanadi.

Uchinchi blok — ish kuniga integratsiya. Har kuni 5–7 daqiqalik ixtiyoriy faol tanaffuslar, haftasiga ikki marta 25–30 daqiqalik kafedralararo mashg'ulot va oyiga bir marta ochiq sport kuni taklif etiladi. Qisqa tanaffuslar umumiy jismoniy faollik me'yorini to'liq almashtirmaydi, lekin

uzoq o'tirish zanjirini bo'ladi va dasturga kirish to'sig'ini pasaytiradi. O'tirishni kamaytirish intervensiyalari bo'yicha Cochrane sharhi turib ishlash stoli kabi muhit yechimlari ish joyidagi o'tirish vaqtini kamaytirishi mumkinligini ko'rsatsa-da, dalil sifati va uzoq muddatli natijalar cheklanganligini ham qayd etadi [5]. Shuning uchun model biror qurilmaga emas, muhit, harakat va odatlarning kombinatsiyasiga tayanadi.

To'rtinchi blok — avtonom motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Har bir ishtirokchi shaxsiy maqsadni o'zi tanlaydi: tetiklik, stressni boshqarish, harakatchanlik, ijtimoiy muloqot yoki muayyan sport mahorati. Kafedralararo 5–8 kishilik mikrogruphlarni tashkil etilib,

2-jadval.

«AFU — Faol o'qituvchi» monitoring ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Operatsion ta'rif	Davriylik	Talqin
Qamrov	Kamida bir marta qatnashgan xodimlar	Oylik	Kirish imkoniyatini ko'rsatadi, barqarorlikni emas
Muntazamlik	So'nggi 4 haftaning kamida 3 haftasida qatnashganlar	4 haftada	Asosiy jarayon ko'rsatkichi
Qoniqish	1–5 shkala va ochiq fikr	4 va 12-hafta	Faollikning shaxsiy ma'nosini baholaydi
O'tirishni bo'lish	Ish kunidagi faol tanaffuslar soni	Haftalik	To'liq sport me'yori o'rnini bosmaydi
Inklyuzivlik	Jins, yosh, kafedra va cheklovlar bo'yicha foydalanish	Semestr	Teng imkoniyatni ko'rsatadi

murabbiy nazorat qiluvchi emas, xavfsiz tanlov va ijobiy fikr-mulohaza beruvchi fasilitator vazifasini bajaradi. Rahbarlar ishtirok etishi mumkin, ammo xodimning qatnashmasligi kasbiy bahoga ta'sir qilmaydi.

Beshinchi blok — monitoring. Stolyarov ta'kidlagan sifat ustuvorligiga muvofiq, faqat ro'yxatdan o'tganlar soni emas, muntazamlik, qoniqish, inklyuziv qamrov, faollikdan keyingi sub'ektiv tetiklik va davom ettirish niyati o'lchanadi. Ish joyi intervensiyalarida ko'p komponentli yondashuvlar samara berishi mumkinligi, qisqa faollikni tashkiliy odatga kiritish esa amaliy mexanizm bo'lishi ushbu mezonlarni tanlashni qo'llab-quvvatlaydi.

Ko'rsatkich	Operatsion ta'rif	Davriylik	Talqin
Barqaror niyat	Keyingi siklda davom ettirish istagi	12-hafta	Odatning saqlanish ehtimoli

Model semestr davomida to'rt bosqichda joriy etiladi. Tayyorlov bosqichida koordinator va xavfsizlik yo'riqnomasi belgilanadi; 1–4-haftalarda past to'siqli ikki yoki uch format ishga tushadi; 5–12-haftalarda qatnashuvchi fikri asosida vaqt va turlar kengaytiriladi; semestr yakunida jarayon ko'rsatkichlari tahlil qilinib, keyingi sikl qayta loyihalanadi. Bu sikl tadbirlar sonini emas, ishtirok odatini institutsionallashtirishga qaratilgan.

Muhokama. Taklif etilgan model adabiyotlardagi uch muhim xulosani universitet kontekstida birlashtiradi. Birinchidan, universitet xodimlari uchun salomatlik intervensiyalarining aksariyati ijobiy natija berishi mumkin, ammo dalillar turli dizayn va natija o'lchovlariga tayanadi. Shuning uchun Alfraganus universitetida dastlab jarayon va qabul qilinishi, keyin esa salomatlik va ishchanlik natijalarini baholaydigan bosqichli tadqiqot maqbul.

Ikkinchidan, ish joyidagi ko'p komponentli dasturlar vazn va antropometrik ko'rsatkichlarda mo'tadil o'zgarishlar bilan bog'langan, ayol xodimlarga yo'naltirilgan intervensiyalar sharhi esa kontekst va ishtirokni saqlab qolish masalalarini muhim deb biladi. Bu natijalar «hamma uchun bitta musobaqa» yondashuvidan ko'ra turli kirish

nuqtalari va uzoqroq qo'llab-quvvatlash zarurligini ko'rsatadi. Stolyarov ham turli guruhlarda jismoniy faollikka nisbatan yagona qadriyat yo'nalishi yo'qligini ta'kidlaydi.

Uchinchidan, faqat axborot berish yoki faqat infratuzilma qurish yetarli emas. Stolyarov targ'ibotning ta'siri qaysi faoliyat va qaysi qadriyat oldinga chiqarilishiga bog'liqligini ko'rsatadi. COM-B bu fikrni xulq-atvor uchun qobiliyat, imkoniyat va motivatsiyaning birgaligi orqali ifodalaydi. Shu sababli model ma'lumot, jadval, faoliyat tanlovi, ijtimoiy muhit va shaxsiy maqsadni bir mexanizmga bog'laydi.

Tashkiliy nuqtai nazardan universitet rahbariyatining roli ikki xil. Bir tomondan, ish vaqtida qisqa faol tanaffus va sportga ajratilgan vaqtni legitimlashtirish kerak. Ikkinchi tomondan, ma'muriy bosim avtonom motivatsiyani zaiflashtirmasligi shart. Xodimni reyting, jarima yoki omma oldida taqqoslash orqali majburlash qisqa muddatli ko'rinish berishi, ammo uzoq muddatli odatga zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun rahbarning eng kuchli vositasi majburlash emas, shaxsiy namuna, resurs ajratish va xavfsiz tanlov muhitini yaratishdir.

Maqolaning cheklovi — model Alfraganus universiteti professor-o'qituvchilarida hali empirik sinovdan

o'tmagan. Tanlangan tadqiqotlarning aksariyati boshqa mamlakatlar ish joylarida bajarilgan; madaniy va mehnat jadvali farqlari umumlashtirishni cheklaydi. Kelgusi tadqiqotda klaster yoki bosqichma-bosqich joriy etish dizayni, kamida 12 haftalik kuzatuv, qatnashish jurnallari, qisqa o'tirish vaqti so'rovnomasi, sub'ektiv tetiklik shkalasi va yarim tuzilgan intervyulardan foydalanish mumkin. Statistik tahlil dastur oldi va keyingi o'zgarish, ish staji va jins bo'yicha farqlar, shuningdek, ishtirokni saqlab qolish prediktorlarini qamrab olishi lozim.

Xulosa. Professor-o'qituvchilarni ommaviy sportga jalb etishning samarali mexanizmi sport tadbirlari kalendaridan kengroqdir. U shaxsiy ehtiyojni tashxislash, turli faoliyat tanlovi, ish kuniga mos vaqt, avtonom motivatsiya, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va sifatga yo'naltirilgan monitoringni birlashtirishi kerak. «AFU — Faol o'qituvchi» modeli aynan shu komponentlarni yagona semestr siklida bog'laydi. Model empirik natija emas, balki sinovdan o'tkazishga tayyor nazariy-amaliy loyiha bo'lib, uning ta'siri pilot tadqiqot orqali baholanishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni. URL: <https://lex.uz/docs/-5077667>.
3. Stolyarov V.I. Ideologiya i texnologiya massovoy fizkulturno-sportivnoy raboty v novoy strategii razvitiya fizicheskoy kultury i sporta (avtorskaya konsepsiya): monografiya. Moskva: Torgovyy dom «Sovetskiy sport», 2022. 339 s. ISBN 978-5-00129-224-1.
4. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.
5. 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.
6. Maxmudjon o'g, A. Z. R. (2025). SPORTNING INSON SALOMATLIGI VA IJTIMOIIY HAYOTDAGI AHAMIYATI. TADQIQOTLAR, 76(4), 131-132.
7. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94.

8. 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.
9. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136
10. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63
11. Mustofoyevich, P. B. (2025). JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ASOSIDA IJODIY FAOLLIKNI RIVOJLANTIRISH: FALSAFIY YONDASHUV. *GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND INNOVATION*, 2(1), 180-185.
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. 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. 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. 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.

Salayev Donyor Baxtiyarovich
Alfraganus University
“Sport faoliyati” kafedrası dotsenti

JISMONIY TAYYORGARLIKNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada jismoniy tarbiya va sport olamida zamonaviy jismoniy tayyorgarlikning nazariy va amaliy asoslari hamda uning xususiyatlari haqida bayon etilgan.

Kalit soʻzlar: jismoniy tayyorgarlik, sport faoliyati, shaxs madaniyati, insonparvarlik sifatleri, moslashuvchanlik, jismoniy rivojlanish, jismoniy mashqlar, funksional tayyorgarlik.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В научной статье изложены теоретические и практические основы современной физической подготовки в сфере физической культуры и спорта, а также её особенности.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортивная деятельность, культура личности, гуманистические качества, адаптивность, физическое развитие, физические упражнения, функциональная подготовка.

THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL TRAINING

Abstract. This scientific article describes the theoretical and practical foundations of modern physical training in the world of physical education and sports, as well as its features.

Key words: physical training, sports activity, personality culture, human qualities, flexibility, physical development, physical exercises, functional training.

Kirish. Bugungi kunda yurt kelajagi bo'lgan yoshlarni vatanparvar, mamlakat taraqqiyotiga daxldor, ijtimoiy mas'uliyatli qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport asosiy vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Shu jihatdan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, bu sohadagi muammolarni falsafiy, huquqiy, sotsiologik yondashuvlar orqali hal qilish, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari raqobatbardosh kadrlar qilib tayyorlash, ularning tafakkur tarzini takomillashtirish asosiy vazifalarimizdan biridir.

Tadqiqot metodologiyasi. Ilmiy tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, kuzatish, pedagogik-psixologik hodisalarning tizimli tahlili va natijalarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mazkur muammolarni bartaraf etishda jismoniy tarbiya va sportga tarbiya vositalaridan biri sifatida yondoshish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek mamlakatimizda jismoniy tarbiya va jismoniy tayyorgarlikning dolzarbligi muhim vazifalaridan biri sifatida quyidagilarni ham e'tirof etish lozim:

- yosh bolalar va o'smir yoshlarning uyg'un jismoniy rivojlanishi, ularning muvaffaqiyatli mehnat faoliyatiga, harbiy xizmat qilishga jismoniy tayyorgarligi;
- aholi salomatligini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirish,

organizmning noqulay omillar ta'siriga chidamliligini rivojlantirish;

- turli hil ekstremal sharoitlarda kasbiy vazifalarni bajaradigan mutaxassislarning tayyorlash va samarali jismoniy tayyorgarligini oshirish;
- Harbiy qurolli kuchlar tuzilmalarida zamonaviy jangovar tayyorgarlik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish darajasini ta'minlash;
- inson salomatligida yuzaga keladigan kasalliklar, jarohatlar, turli xil shikastlanishlardan keyin organizmning tez tiklanishi;
- yoshga oid o'zgarishlarning oldini olish, har qanday mutaxassislarning kasbiy uzoq umr ko'rishini ta'minlash kabi masalalar.

Ayni shu omil, milliy g'urur, Vatan uchun faxrlanmoq, or-nomus, yurt sha'ni kabi tuyg'ular shakllanishining asosi sanaladi.

Bizga ma'lumki so'nggi yillarda O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonda ajoyib natijalarga erishdilar: 2016-yilgi Rio de Janero Olimpiya o'yinlarida, 2021-yildagi Tokio Olimpiya o'yinlarida, 2024-yildagi Parij Olimpiya o'yinlarida Markaziy Osiyo davlatlar ichida yuqori ko'rsatkichlarni qayd etdilar.

Biroq, mamlakatimizda ommaviy jismoniy tarbiyadan foydalanish natijalari dunyoning yetakchi mamlakatlarida erishilgan natijalardan orqada qolmoqda. Bu ayniqsa jismoniy

mashqlar bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni, qo'llanilayotgan vositalar va mashg'ulot usullarining samaradorligi hamda aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligi bo'yicha ko'zga tashlanadi.

O'zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida olimpiya va paralimpiya harakatini yanada rivojlantirish, ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari yuzasidan o'tkazilgan videoselektor yig'ilishida "o'rganishlarga ko'ra, aholimizning 44 foizi jismoniy faol emasligi, 36 foizi to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmasligi aniqlangan. Aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda nafaqat sport, balki to'g'ri ovqatlanish ham dolzarb ahamiyatga ega" deb ta'kidlashgan. [1]

Shu jumladan jismoniy mashqlarni qo'llashning ba'zi muhim ilmiy-uslubiy masalalari hali ham o'z yechimini topmagan. Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'sir ko'rsatish mexanizmlarini ilmiy asoslash va jismoniy tayyorgarlik nazariyasining bugungi kundagi holati zamonaviy fan yutuqlari darajasiga to'la muvofiq emas.

So'nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetakchi oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati bo'yicha bir qancha darsliklar tayyorlangan. Ushbu darsliklarda mualliflar jismoniy mashqlarning insonning keyingi kasbiy faoliyatiga

ta'sirini va uning tayyorgarlikning nazariyasi bilan izohlaydilar. Biroq, bu nazariya zamonaviy ilmiy asoslarga ega emas va inson organizmidagi funksional o'zgarishlarni hisobga olmaydi. Aslida, aynan shu o'zgarishlar insonning faoliyati samaradorligini belgilaydi. [2]

Ushbu muammo fundamental fan tomonidan fiziologik moslashuv nuqtai nazaridan o'rganiladi va amaliy masalalarni yechishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ammo jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri haqidagi ko'plab nashrlar orasida, moslashuv o'zgarishlarining ilmiy tahlili faqat ayrim ishlardagina mavjud. Bu esa jismoniy takomillashtirishning samaradorligiga va aholi salomatligini mustahkamlashga yordam bermayapti. Shuning uchun maktab o'quvchilari, talabalar, harbiy xizmatga chaqiriluvchilar va katta yoshdagi insonlarning jismoniy tayyorgarligi hamda sog'lig'i holatining yomonlashishi bejiz emas.

Organizmdagi moslashuv o'zgarishlarini tahlil qilish va hisobga olishning muhimligi hamda zarurligini akademik L.A. Orbeli ham ta'kidlab o'tgan edi. U shunday degan: "Jismoniy tarbiyada biologiyaning ahamiyatini faqat harakat jarayonini o'rganish bilangina cheklab qo'yish noto'g'ri bo'lardi. Organizmning barcha tizim va vazifalarining harakat vazifasini bajarishga moslashuvini ta'minlovchi barcha muvofiqlashtirish munosabatlarini inobatga olish zarur".[3]

Mavjud jismoniy tayyorgarlikni nazariyasi inson organizmidagi moslashuv jarayonlarini e'tiborga olmaydi, jismoniy mashqlarni qo'llash imkoniyatlarini cheklaydi, jismoniy tayyorgarlik nazariyasining rivojlanishiga to'siq bo'ladi hamda zamonaviy jamiyatda sog'lomlashtirish va amaliy vazifalarni samarali hal etishni ta'minlay olmaydi.

Shubhasiz, jismoniy mashqlarning inson salomatligiga, kasalliklarning oldini olishga, yoshga bog'liq o'zgarishlarga, organizmning moslashuv reaksiyalarini shakllantirishga ta'siri bo'yicha aniq ilmiy nazariyaning yo'qligi ommaviy jismoniy tarbiya natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Insonning moslashuv imkoniyatlarini takomillashtirish bu masalalarni muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi. Hozirgi vaqtgacha turli mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligini asoslashda moslashuv reaksiyalarining kechish qonuniyatlari va ularni jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan kuchaytirish imkoniyatlari deyarli e'tiborga olinmagan.

Jismoniy tayyorgarlik organizmning muhim xususiyatlarini takomillashtirish imkonini beradi:

- funksional imkoniyatlarini oshirish;
- fiziologik tizimlar faoliyat ko'rsatishining tejamkorligini ta'minlash;
- organizmning tashqi va ichki muhitning noqulay ta'sirlariga chidamliligini oshirish.

Buning natijasida, insonning moslashuvchanlik qobiliyati va har qanday faoliyat hamda tashqi muhit sharoitlarida ishlash samaradorligi oshadi. Bu esa hozirgi kunda murakkab iqlimgeografik sharoitlarda vazifalarni bajaradigan mutaxassislarni, harbiy xizmatchilarni, barcha kuch tuzilmalari xodimlarini va vaxta usulida ishlaydigan mutaxassislarni tayyorlash uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, fiziologik funksiyalarning barqarorligi, insonning tashqi muhit yoki kasbiy faoliyatning ekstremal sharoitlarida ishlash qobiliyati, oxir-oqibat, u yoki bu jismoniy fazilat yoki harakat ko'nikmasining rivojlanish darajasi bilan emas, balki ushbu fazilatlarni takomillashtirishda shakllangan organizmning moslashuvchanlik imkoniyatlari darajasi bilan belgilanadi.

Organizmning moslashuv imkoniyatlarini shakllantirish — insonlarni muvaffaqiyatli faoliyatga tayyorlashning, yangi tabiiy va ishlab chiqarish sharoitlariga samarali moslashishining asosiy yo'nalishi bo'lib, bunda jismoniy mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Har qanday kasbiy faoliyatning samaradorligi mutaxassisning moslashish imkoniyatlari darajasiga bog'liq. Faqat faoliyatning o'zidagi yuklamalar va zo'riqishlarga bog'liq holda moslashish imkoniyatlarining darajalari turlicha bo'lishi mumkin. Moslashuvchanlik imkoniyatlarining samarali takomillashuvini

moslashuvchanlik reaksiylarining shakllanish qonuniyatlari asosida qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ta'minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat, sport mashg'ulotlari tamoyillari ham organizm faoliyatining fiziologik qonuniyatlarga, fiziologik moslashuvlar qonuniyatlarga asoslanadi.

Shunday qilib, moslashuv qonuniyatlari zamonaviy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy madaniyat va jismoniy mashg'ulotlarning nazariy asosini tashkil etadi. Ularni samarali qo'llash orqali har qanday soha mutaxassislarining jismoniy tayyorgarligida hamda barcha sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashda yuqori natijalarga erishish mumkin.

Turli sport turlari vakillari bo'lgan ko'plab sportchilar, jahon chempionlari va rekordchilari mashg'ulot jarayonida organizmning moslashuv imkoniyatlarini takomillashtirish vositalari va usullaridan foydalanib kelganlar va hozir ham foydalanmoqdalar.

Ular orasida og'ir atletika bo'yicha Olimpiya chempioni Yuriy Vlasov, motokross bo'yicha uch karra jahon chempioni Gennadiy Moiseev, kurashchi Fedor Yemelyanenko, 800, 1000, 1500 metr va 1 milya (1609 metr) masofalarga yugurish bo'yicha Olimpiya chempioni hamda jahon rekordchisi bo'lgan ingliz Sebastyan Kou va boshqalar bor.

Sportchining mashg'ulot mashqlarida asosiy e'tibor to'qima moslashuvi mexanizmini (uzoq muddatli moslashish) takomillashtirishga qaratildi. Buning uchun muayyan mashq vositalari tanlab olindi. Bunday mashqlarni bajarish uzoq vaqt davomida sezilarli darajada kislorod yetishmovchiligiga olib kelardi. Mazkur yondashuv uzoq muddatli moslashuv mexanizmini samarali takomillashtirishni ta'minladi va shubhasiz, o'rta masofalarga yugurish bo'yicha sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Qoidasiz janglar bo'yicha jahon chempioni Fedor Yemelyanenko muntazam ravishda o'z mashg'ulot jarayoniga 8 kilometrlik masofa bo'ylab yugurish mashqini kiritadi. Bu yondashuv sportchining organizmida moslashuvchanlik zaxiralarini shakllantiradi hamda butun jang davomida uning yuqori harakat tezligi, chidamliligi va emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Shuningdek insonning moslashuv qobiliyatlarini shakllantirishga oid boshqa ilmiyamaliy masalalarni ko'rib chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mushaklar faoliyati organizmning barcha vazifalariga ta'sir ko'rsatib, uning moslashuvchanligini, ishonchliligini va noqulay omillarga bardoshliligini oshiradi. Bu fikr jismoniy yuklamalarga moslashishning hozirga qadar isbotlangan himoya ta'siriga asoslanadi. Ya'ni, agar inson jismoniy yuklamalarga moslashgan va ularni

oson o'tkazsa, u holda jismoniy yuklamalarga moslashish jarayonida shakllangan organizmning yuqori moslashuvchanlik qobiliyati tufayli har qanday kasbiy faoliyatda yuqori samaradorlikni ta'minlay oladi.

Jamiyat rivojlanishining zamonaviy bosqichida jismoniy madaniyatning ahamiyati va har bir insonning moslashuvchanlik qobiliyatlarini takomillashtirish zaruriyati aynan shu bilan izohlanadi. Ammo, barcha jismoniy mashqlar ham inson organizmining moslashuv imkoniyatlarini samarali shakllantirish va uning yuqori ish qobiliyatini ta'minlash uchun mos kelavermaydi. Bunday mashqlarni tanlash fiziologik moslashishlar qonuniyatlari haqidagi zamonaviy nazariyalarga asoslanadi.

Organizmning samarali takomillashuvi va uning funksional imkoniyatlarining kengayishi faqatgina sezilarli darajada yuqori intensivlikdagi mushak faoliyati orqali amalga oshadi. Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin ortib borishi organizmning ularga moslashishini osonlashtiradi. Zarur natijalarga erishish maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini baholash nuqtai nazaridan, organizmni jismoniy yuklamalarga moslashtirish jarayonida ushbu ikki qonuniyatni ham hisobga olish lozim.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari orqali insonning moslashuv imkoniyatlarini samarali shakllantirish va uning kasbiy faoliyatdagi ish

qobiliyatini oshirish qanday amalga oshiriladi? Ko'pchilik moslashuv reaksiyalarining rivojlanishida ikki bosqich kuzatiladi:

- a) dastlabki tez, ammo mukammal bo'lmagan moslashuv bosqichi;
- b) keyingi mukammal uzoq muddatli moslashuv bosqichi.

Tashqi muhitning turli xil kuchli omillari yoki faoliyat ta'sir qilganda (g'ayritabiiy sharoitlarda vazifalarni bajarish paytida yuz berishi mumkin), organizm funksiyalarining barqarorligi va insonning ish qobiliyati bir xil tizimlar – birinchi navbatdagi safarbarlik tizimlari tomonidan ta'minlanadi. Agar bu tizimlar organizmning muhit yoki faoliyat omillari ta'siriga mo'tadil javobini ta'minlasa, moslashuv qisqaroq muddatda va kamroq fiziologik sarflar bilan, ya'ni ish qobiliyatining yuqoriroq darajasida kechadi. Jismoniy mashqlar birinchi navbatdagi safarbarlik (tezkor moslashuv) tizimlarining funksional imkoniyatlarini samarali oshirishi va shu orqali insonning mehnat faoliyatiga moslashuvini tezlashtirishi, uning ish samaradorligini ta'minlashi mumkin. Bu qanday sodir bo'ladi?

Safarbarlikning birinchi navbatidagi fiziologik tizimlarga yurak-qon tomir, nafas olish va qon tizimlari kiradi. Ular organizmni kislorod bilan ta'minlash vazifasini bajaradi. Ushbu tizimlarning samarali ishlashi (funksional imkoniyatlarini oshirish) uchun kislorodning asosiy iste'molchilari hisoblangan ko'p sonli yirik mushak guruhlari ishtirok etadigan

jismoniy mashqlarni qo'llash zarur. Bunday mashqlarga yugurish, chang'ida yurish, velosiped minish va suzish kiradi. Yana bir muhim ko'rsatkich mushak ishining maqsadga muvofiq quvvatidir.

Turli quvvatdagi (maksimal, submaksimal, katta, o'rtacha) ishlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va qonning funksional imkoniyatlari katta quvvatdagi ishda eng ko'p namoyon bo'ladi. Katta quvvatli mushak ishi mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini samarali takomillashtirish imkonini beradi. Katta quvvatli mashqlarga inson 5-6 daqiqadan 20-30 daqiqagacha bajara oladigan mashqlar kiradi. Bular 2-6 kilometrga yugurish va 5 kilometrga chang'i poygasini o'z ichiga oladi.

Shunday qilib, tezkor moslashuvning fiziologik tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradigan, jismoniy chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlarni qo'llash organizm moslashuv qobiliyatini sezilarli darajada kuchaytirishi, mehnat faoliyati yoki tashqi muhitga moslashish jarayonlarini tezlashtirishi va insonning ish qobiliyatini yaxshilashi mumkin.

Kasbiy faoliyat omillariga uzoq muddatli moslashishning yanada takomillashgan bosqichi to'qimalarning o'zini ichki muhitda kislorod miqdori pasaygan sharoitda samarali ishlashga moslashishi va ularning chidamliligini oshirishdan iborat. Mazkur hodisalar submaksimal quvvatli mashqlarni bajarishda, eng yuqori fiziologik

o'zgarishlar sodir bo'lganda va ish sezilarli darajada kislorod etishmasligi bilan kechganda yaqqol namoyon bo'ladi. Submaksimal quvvatda ishlash davomiyligi 20-30 soniyadan 3-5 minutgacha davom etadi. Bunday mashqlarga 200 metrdan 1500 metrgacha bo'lgan masofalarga yugurish, to'siqlar yo'lagini bosib o'tish va boshqa shu kabi mashqlarni kiritish mumkin.

Uzoq muddatli moslashuvni ko'rib chiqishda, moslashuv jarayonlarining nihoyatda muhim qonuniyatini ta'kidlash lozim — turli xil omillarga hujayra darajasida yagona moslashuv mexanizmining mavjudligi. Bu qonuniyatning ahamiyati shundaki, ma'lum bir omilga (masalan, jismoniy zo'riqishlarga) moslashgan organizm sharoit o'zgarganda (baland tog'larga ko'chish kabi) moslashuv reaksiyalarini ancha qulay holatda shakllantiradi. Chunki u hujayra darajasida allaqachon shakllangan moslashuv mexanizmiga ega bo'ladi. Bu esa ish qobiliyatini keskin pasaytirmasdan, moslashuv reaksiyalarini tizimli darajadan yanada takomillashgan to'qima darajasiga tezroq o'tkazish imkonini beradi.

Shuni ta'kidlash joizki, yuklama miqdori (katta va submaksimal quvvatli) har bir inson uchun o'ziga xos bo'lib, organizmning funksional imkoniyatlariga bog'liq. Bu holat mashg'ulotlarni o'tkazishda e'tiborga olinishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanishning nazariy va amaliy

asoslari quyidagilardan iborat: moslashuv qobiliyatini shakllantirish, insonlarning mehnat faoliyati va tashqi muhitga moslashishini tezlashtirish hamda ularning ish qobiliyatini ta'minlash.

Moslashuv imkoniyatlarini eng samarali takomillashtirish uchun siklik mashqlar eng maqbul hisoblanadi. Bu mashqlar jismoniy chidamlilikni oshiradi va tananing ko'p sonli yirik mushak guruhlarini — kislorodning asosiy iste'molchilarini ishga soladi. Chidamlilikni rivojlantirish sog'liqni mustahkamlash va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishning yagona keng qo'llaniladigan usuli hisoblanadi. Ushbu yondashuv aholining barcha qatlamlari uchun dolzarbdir. Biroq, jismoniy chidamlilikni rivojlantirish vositalari va usullarini tanlash, ayniqsa keksa yoshdagi, harakatlanish imkoniyati cheklangan va sog'lig'ida muammolari bor insonlar uchun g'oyat muhimdir. Bu masalani hal qilishning zaruriy sharti shug'ullanuvchilarning sog'lig'i holatini, funksional imkoniyatlarini tibbiy ko'rikdan o'tkazish hamda shifokorning mashg'ulot va o'zo'zini nazorat qilishning mos vositalari va usullaridan foydalanish bo'yicha tavsiyalari hisoblanadi. Bunday insonlar uchun asosiy mashq me'yorlangan yurish va boshqa ular bajara oladigan mashqlar bo'lishi mumkin.

Kuch mashqlari organizmning zararli ta'sirlarga chidamliligini oshirishga, uning moslashuv qobiliyatiga, yurak-qon tomir va nafas

olish tizimlarining faoliyatini takomillashtirishga kam ta'sir ko'rsatadi. Qo'l va gavda mushaklarini kuchaytirish insonga mehnat faoliyatidagi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish va uyg'un rivojlanish uchun zarur, biroq chidamlilikni rivojlantirish asosiy o'rinda turishi lozim. Tirik organizmning evolyutsiya jarayonida shakllangan ikkita muhim xususiyati mavjud — moslashish qobiliyati va organizmning yuqori darajadagi moslashuvini, hayotiy faoliyatini uzoq vaqt davomida saqlab qolish qobiliyati. [4] Moslashuvning yuqori darajasini saqlab qolish qobiliyati deyarli har qanday yoshda va har qanday sharoitda insonlarning salomatligi va mehnat qobiliyatini ta'minlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, moslashish qonuniyatlari jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik va sportning inson organizmiga ta'sirining zamonaviy nazariy asosini tashkil etadi. Moslashuv imkoniyatlarini samarali takomillashtirishning asoslangan usullari esa aholining barcha qatlamlari uchun jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy amaliyoti hisoblanadi.

Xulosa. Shunday qilib, inson jismoniy tayyorgarligining nazariyasi va amaliyoti ilk bor fundamental fan yutuqlari asosida asoslanib, zamonaviy jamiyatdagi vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlash imkonini berdi. Bu ilmiy yondashuv mamlakatimiz aholisi salomatligini samarali mustahkamlash, va harbiy xizmat sohalarida jangovar tayyorgarligini ta'minlashga xizmat qiladi. Bunda mutaxassislarning kasbiy faoliyatga jismoniy tayyorgarligini xolisona baholashga faqatgina u yoki bu jismoniy sifatning erishilgan darajasini emas, balki organizmning moslashuv imkoniyatlarini ta'minlovchi asosiy fiziologik tizimlar holatini ham tahlil qilish orqaligina erishish mumkin

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF–5924-son Farmoni “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”. <https://lex.uz/docs/-4711327>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF–6099-son Farmoni “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”. <https://lex.uz/docs/-5077667>
3. Nuriddinova, M., Bobomurodov, A., Kenjayeva, H., & Xursanova, R. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish uslubi. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(2), 373-384.
4. Мадаминова, Г. М. (2021). ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Проблемы педагогики, (6 (57)), 92-94.
5. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. Alfraganus, (3 (3)), 60-64.
6. 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.

7. 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.
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. 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. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. *European Journal of Innovation in Nonformal Education*, 2(6), 134-136.
11. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. *Мировая наука*, (6 (15)), 61-63.
12. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЎЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. *Fan-Sportga*, (2), 80-82.
13. Oybek o'g, B. I. A. (2025). YOSH FUTBOLCHILARNING CHIDAMKORLIK SIFATINI OSHIRISHDA AYLANMA MASHG 'ULOTLARINING AHAMIYATI. *PEDAGOG*, 8(6), 44-49

Shukurov Mirjalol Norpulatovich

Alfraganus university

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

ORCID: 0009-0005-2532-935X

Email: mirjalolshukurov0088@gmail.com

KURASHCHILARNI MAXSUS HARAKATLARGA O'RGATISHDA KLASTER USLUBIDAN FOYDALAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya: Ushbu maqola bashlang'ich tayyorlov bosqichida 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.

УЛУЧШЕНИЕ ТРЕНИРОВОК ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ ПРИЕМАМ БОРЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КЛАСТЕРНОГО МЕТОДА

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние комплексных специальных тренировочных техник на организм борцов на начальном этапе подготовки. Также приводятся практические рекомендации, направленные на предотвращение определенных видов травм, характерных для борцов.

Ключевые слова: кластерный стиль, борьба, технико-тактический, физическая подготовка, специальная подготовка, педагогические навыки, тренировка.

IMPROVING WRESTLERS' SPECIAL MOVES TRAINING USING THE CLUSTER METHOD

Abstract: In this state, the influence of the cluster of technical and technical units of the special training of the organism of the master of martial arts. Takje dayutsya prakticheskie rekomendatsii, napravellnye na predotvrashchenie otdelnyx vidov travm, kharakennyx dlya masterov edinoborstv.

Keywords: cluster style, combat, technical-tactical, physical training, special training, pedagogical mastery, training.

Kirish. Ushbu bosqichda kurashchilar texnik-taktik tayyorgarlik

usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq kurashchining

harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinatsiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim.

Bolalar kurash usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur.

Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda

bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda trenirovka jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga trenirovkadan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

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 korrektsiyalovchi 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 boshlang'ich tayyorlav bosqichida yakkakurashchilarni texnik-taktik xarakteratlarga 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 mashg'ulotlarini 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 boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun korrektsiyalovchi 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 funktsional 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 layoqatlilikini 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 boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilar tomonidan texnik harakatlarni bajarishni takomillashtirish uchun

korreksiyalovchi 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 o'zini-o'zi yiqilishdan ximoya

qilish, maxsus mashqini 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 "o'zini-o'zi yiqilishdan ximoya qilish", maxsus mashqini o'rgatishda, u quyidagicha bo'lishi mumkun.



Shunday qilib, birinchi navbatda, maxsus tayyorgarlik holatidan kelib chiqqan xolda, gilamga o'ng yon tomonga yotgan xolat, o'ng qo'l kaftini tirsakgacha bukib gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim egilgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, old tomonga

umbaloq oshgan xolda o'ng qolini gilamga uradi, shu tariqa chap tomonga ham bajariladi, tozga o'tirib ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim o'tirgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim egilgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, old tomonga umbaloq oshish davomida ikki qo'l kafti bilan gilamga uradi. "O'zini-o'zi yiqilishdan ximoya qilish" maxsus tayyorgarligini mohirona yakuniga yetkaziladi. "O'zini-o'zi

yi qilishdan ximoya qilish" maxsus tayyorgarligini, shu tariqa ketma-ketlik bilan elementlarga ajratilib bajarilganda xech qanday lat yeyishlar, jarohatlar bo'lmaydi. [4; 43-47-b]

Shu tarzda, kurashdagi barcha mavjud texnik usullarni o'rganishda ushbu shakl va mazmundagi ko'rinishda ishlab chiqilgan klaster usulining komponentlariga rioya qilgan holda, xar bir bog'liqlik, izchillik, ketma-ketliklarni davom ettirish muhim hisoblanadi, masalan; O'zini-o'zi yi qilishdan ximoya qilishda maxsus tayyorgarligini barcha jihatlar: gilamga o'ng yon tomonga yotgan xolat, o'ng qo'l kaftini tirsakgacha bukib gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, tazlarga o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim o'tirgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, yarim egilgan xolda o'ng yon tomonga qo'l kaftini gilamga uradi, old tomonga umbaloq oshgan xolda o'ng qolini gilamga uradi, shu tariqa chap tomonga ham bajariladi, tozga o'tirib ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim o'tirgan xolda ikki qo'l kafti bilan birgalikda orqa tomonga uradi, yarim egilgan xolda ikki qo'l kafti

bilan birgalikda orqa tomonga uradi, old tomonga umbaloq oshish davomida ikki qo'l kafti bilan gilamga urish 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 yi qilishni 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. (2021). Курашчиларнинг организмига кластерланган махсус тайерлов техник машқларининг таъсири. Наманган Давлат Илмий Ахборотномаси, 366-369.
4. Шукуров, М. Н. (2021). КУРАШЧИЛАРНИНГ ТАЯНЧ-ҲАРАКАТ АППАРАТИГА МАХСУС-ТАЙЁРЛОВ МАШҚЛАРИНИНГ ТАЪСИРИ. Fan-Sportga, (2), 34-36.
5. O'quv mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish. O'quv qo'llanma/Matn/ M.N. Shukurov. – Toshkent.: "Firdavs-Shoh nashriyoti", 2026 - 210 b.
6. Pardayev, B. (2024). 16-18 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBI. Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal, 2(2), 31-38.
7. 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.
8. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136
9. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.
10. 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).
11. 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.
12. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.
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.

Doniyor Raximovich Tilloyev
Alfraganus University
“Sport faoliyati” kafedrası dotsenti

JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI HAMDA ULARNI HAL ETISH YO‘LLARI

Annotatsiya. Maqolada O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning dolzarb muammolari hamda ularni bartaraf etish yo‘llari tahlil qilingan. Tadqiqot normativ-huquqiy hujjatlar, ilmiy-uslubiy manbalar va sohaga oid ochiq axborotlarni mazmuniy hamda qiyosiy tahlil qilishga asoslangan. Tahlil natijasida sport infratuzilmasi va jihozlarining yetarli emasligi, malakali kadrlar taqchilligi, bolalar-o‘smirlar sporti tizimidagi uzilishlar, aholining shaxsiy motivatsiyasi sustligi, ta‘lim bosqichlarida jismoniy tarbiya dasturlari uzluksizligining to‘liq ta‘minlanmagani hamda moliyaviy va tashkiliy mexanizmlarni takomillashtirish zarurati asosiy muammolar sifatida tizimlashtirilgan. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sport infratuzilmasini rivojlantirish, kadrlar salohiyatini oshirish, aholining turli qatlamlari uchun qulay sharoit yaratish va monitoringni kuchaytirish ustuvor yechim yo‘nalishlari sifatida asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi, sport infratuzilmasi, jismoniy faollik, sport ta‘limi, motivatsiya, monitoring

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация. В статье проанализированы актуальные проблемы развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане и пути их решения. Исследование основано на содержательном и сравнительном анализе нормативно-правовых документов, научно-методических источников и открытых отраслевых материалов. В результате систематизированы основные проблемы: недостаточность спортивной инфраструктуры и оборудования, дефицит квалифицированных кадров, разрывы в системе детско-юношеского спорта, низкая личная мотивация населения, неполная преемственность программ физического воспитания на различных ступенях образования, а также необходимость совершенствования финансовых и организационных механизмов. В качестве приоритетных направлений обоснованы пропаганда здорового образа жизни, развитие инфраструктуры, повышение кадрового потенциала, создание доступных условий для различных групп населения и усиление мониторинга.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, здоровый образ жизни, спортивная инфраструктура, физическая активность, спортивное образование, мотивация, мониторинг

CURRENT CHALLENGES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS AND WAYS TO ADDRESS THEM

Abstract. The article analyzes current challenges in the development of physical education and mass sports in Uzbekistan and outlines ways to address them. The study is based on content and comparative analysis of regulatory documents, scientific and methodological sources, and publicly available sector materials. The main challenges were systematized as insufficient sports infrastructure and equipment, a shortage of qualified personnel, discontinuities in youth sport development, weak personal motivation among the population, incomplete continuity of physical education programs across educational levels, and the need to improve financial and organizational mechanisms. Promoting a healthy lifestyle, developing sports infrastructure, strengthening professional capacity, creating accessible conditions for different population groups, and improving monitoring are substantiated as priority solutions.

Key words: physical education, mass sports, healthy lifestyle, sports infrastructure, physical activity, sports education, motivation, monitoring

Kirish. So'nggi yillarda aholi salomatligini mustahkamlash, fuqarolarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb qilish bo'yicha ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Axborotlashtirish va mehnat jarayonlarining avtomatlashuvi sharoitida kundalik harakat faolligining kamayishi gipodinamiya, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va asab tizimi bilan bog'liq muammolar xavfini kuchaytiradi. Shu sababli jismoniy tarbiya va sport jamiyatning jismoniy hamda ma'naviy salomatligini saqlashning muhim vositasi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy madaniyat jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi bo'lib, insonning xulq-atvori, mehnat va ta'lim faoliyati, qadriyatlari hamda sog'lom turmush tarziga munosabatiga ta'sir ko'rsatadi. Tahlil qilingan manbalarda

jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchilar ulushi qariyb 30 foiz ekani, ayrim iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda esa bu ko'rsatkich 60 foiz va undan ortiqni tashkil etishi qayd etilgan [2]. Mazkur tafovut sohani rivojlantirishda zamonaviy va tizimli yondashuvlarga ehtiyoj borligini ko'rsatadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmonlari, shuningdek Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvardagi 65-son qarori jismoniy tarbiya, ommaviy sport va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning tashkiliy-huquqiy asoslarini belgilab berdi [1–2]. Ushbu hujjatlarda muntazam jismoniy faollikni rag'batlantirish, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, tiklanish

va reabilitatsiya tadbirlarini tizimli tashkil etish hamda zarur infratuzilmani yaratish vazifalari nazarda tutilgan. Maqolaning maqsadi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga to'sqinlik qilayotgan muammolarni tizimlashtirish va ularni hal etishning ustuvor yo'nalishlarini asoslashdan iborat.

Materiallar va metodlar. Tadqiqot nazariy-tahliliy dizaynda olib borildi. Material sifatida jismoniy tarbiya va ommaviy sportga oid normativ-huquqiy hujjatlar [1–2], Yangi O'zbekistonni rivojlantirish strategiyasiga doir asarlar [1–2], salomatlik falsafasi bo'yicha ilmiy-uslubiy manba [2] hamda Milliy kutubxona va Milliy olimpiya qo'mitasining ochiq axborot resurslaridan foydalanildi. Manbalarni o'rganishda kontent-tahlil, qiyosiy tahlil, muammolarni tasniflash, tizimlashtirish va umumlashtirish usullari qo'llandi. Tahlil mezonlari sport infratuzilmasi, kadrlar ta'minoti, bolalar-o'smirlar sporti, aholining motivatsiyasi, ta'lim dasturlari uzluksizligi, moliyalashtirish, boshqaruv va monitoring yo'nalishlarini qamrab oldi.

Natijalar. Tahlil O'zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishda o'zaro bog'liq bir nechta muammo mavjudligini ko'rsatdi. Birinchi muammo — aholining keng qatlamlari foydalanishi uchun sport jihozlari, uskunarlar va moslashtirilgan maydonlarning ayrim hududlarda yetarli emasligi. Ta'lim muassasalarini zamonaviy sport anjomlari bilan ta'minlashdagi tafovutlar ham jismoniy

faollikni muntazam tashkil etishga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinci muammo malakali murabbiylar va soha mutaxassislari taqchilligi, ularni moddiy rag'batlantirish va kasbiy rivojlantirish mexanizmlarining yetarli darajada ishlamasligi bilan bog'liq. Uchinchi muammo bolalar va o'smirlar sportida sport zaxirasini izchil tayyorlash tizimini kuchaytirish zaruratidir. Moddiy-texnik bazaning cheklanganligi, yuqori malakali murabbiylar yetishmasligi, innovatsion texnologiyalardan foydalanish ko'lamining torligi hamda sport tibbiyoti va ilmiy ta'minotning amaliyot bilan yetarli integratsiya qilinmagani bu yo'nalishdagi natijadorlikni pasaytiradi.

To'rtinchi muammo shaxsiy motivatsiya bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarzining ahamiyati keng e'tirof etilsa-da, aholining barcha qatlamlari muntazam jismoniy faollikka rioya qilmaydi. O'zini boshqarish, ertalabki yurish yoki yugurishga odatlanish, zararli odatlardan voz kechish va sog'lom ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish faqat axborot targ'iboti emas, balki doimiy rag'batlantirish va qulay muhitni ham talab qiladi. PF-6099-son farmonida kunlik yurish va yugurishni rag'batlantiruvchi raqamli platforma hamda o'n ming qadamlik faollik mexanizmi nazarda tutilgani ushbu masalaning davlat siyosati darajasida qo'llab-quvvatlanganini ko'rsatadi [2].

Beshinchi muammo jismoniy tarbiya dasturlarining ta'lim bosqichlari o'rtasidagi uzluksizligi, iqtisodiy faol

aholi, keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslarni tizimli sportga jalb qilish imkoniyatlari hamda jismoniy faollik ko'rsatkichlarini muntazam monitoring qilish bilan bog'liq. Demak, muammolar faqat sport inshootlari soniga emas, balki boshqaruv, kadrlar, ta'lim, motivatsiya, moliyalashtirish va ijtimoiy inklyuziya omillarining o'zaro muvofiqligiga ham taalluqlidir.

Muhokama. Aniqlangan muammolar ommaviy sportni rivojlantirish alohida tadbirlar bilan cheklanmasdan, davlat boshqaruvi, ta'lim muassasalari, mahalliy hamjamiyatlar, sport tashkilotlari va ommaviy axborot vositalarining uzviy hamkorligiga asoslanishi zarurligini ko'rsatadi. Strategik manbalarda sog'lom va faol jamiyatni shakllantirish, inson kapitalini rivojlantirish hamda sportning ijtimoiy imkoniyatlaridan foydalanish ustuvor vazifalar qatorida belgilangan [1–2]. Shu nuqtai nazardan, tahlil natijalari quyidagi amaliy yo'nalishlarni ustuvor deb hisoblashga imkon beradi:

1. aholining jismoniy tarbiya va sport ta'limiga xizmat qiluvchi zamonaviy milliy tizimni izchil rivojlantirish;
2. sog'lom turmush tarzi, kundalik yurish va jismoniy mashqlarni targ'ib qiluvchi kompleks dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;
3. maktab, professional va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlari uzluksizligini

ta'minlash hamda moddiy-texnik bazani modernizatsiya qilish;

4. murabbiy va mutaxassislarning malakasini muntazam oshirish, ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik va raqamli ta'minotni sport amaliyotiga integratsiya qilish;
5. sport infratuzilmasini hududiy ehtiyojlar va aholining turli guruhlari imkoniyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish, moliyalashtirish va jamoat xavfsizligi mexanizmlarini takomillashtirish;
6. xalqaro sport maydonlarida raqobatbardoshlikni oshirish uchun bolalar-o'smirlar sporti va yuqori malakali sportchilar zaxirasini tayyorlash tizimini kuchaytirish;
7. iqtisodiy faol aholi, keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun qulay hamda inklyuziv sport muhitini yaratish;
8. ommaviy yurish, yugurish, sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining yagona taqvimini shakllantirish, jumladan «Har kuni 5 ming va 10 ming qadam» tashabbuslarini tizimli tashkil etish;
9. fuqarolarning jismoniy faolligi, sog'lig'i va sport bilan muntazam shug'ullanish darajasini yagona mezonlar asosida monitoring qilish.

Taklif etilgan yo'nalishlarning samaradorligi ularni hududlarning demografik, ijtimoiy-iqtisodiy va infratuzilmaviy xususiyatlariga

moslashtirishga bog'liq. Sport inshootlarini qurishning o'zi yetarli emas; ularning foydalanish darajasi, mashg'ulotlar sifati, kadrlar ta'minoti va aholining real ishtiroki muntazam baholab borilishi lozim. Shu bilan birga, ommaviy sport va yuqori natijalar sportini yagona tizimning o'zaro bog'liq qismlari sifatida rivojlantirish sport zaxirasini shakllantirish hamda xalqaro raqobatbardoshlikni oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash, yosh avlodni jismonan hamda ma'nan barkamol etib tarbiyalash va inson kapitalini yuksaltirishning muhim shartidir. Tahlil natijalari infratuzilma, kadrlar, bolalar-o'smirlar sporti, shaxsiy motivatsiya, ta'lim dasturlari uzluksizligi, moliyalashtirish va monitoring

muammolari bir-biri bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatdi. Ularni hal etishda tashkiliy-huquqiy bazani takomillashtirish, zamonaviy sport infratuzilmasini rivojlantirish, malakali kadrlarni qo'llab-quvvatlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda aholining barcha qatlamlari uchun muntazam jismoniy faollik imkoniyatlarini kengaytirish kompleks tarzda amalga oshirilishi zarur.

Sport infratuzilmasi, ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya faoliyati, inklyuziv tadbirlar va natijadorlik monitoringini yagona boshqaruv tizimida birlashtirish islohotlarning barqaror samarasini ta'minlaydi. Bu yondashuv O'zbekistonning xalqaro sport mavqeini mustahkamlash va kundalik hayotda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5924-son Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-6099-son Farmoni.
3. Doniyor, T. (2023). Ta'lim muassasalarida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish algoritmi. *Alfraganus*, 3(3), 60–64.
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. 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.

6. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136.
7. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALARITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.
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. 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.
10. Ўташев, Х. Н. (2021). Умумтаълим мактабларида оммавий спорт ҳаракатини баҳолашда ўқувчилар ҳаракат фаоллигининг таҳлили. Fan-Sportga, 2, 80–82.
11. Ўташев, Х. Н. (2019). Проблемы развития массовой спортивно-оздоровительной работы в общеобразовательных школах. ББК 75.1 А-437, 649.
12. О'tashev, X. (2025). Oliy ta'lim muassasasida sport ishlarining ustuvor vazifasi sifatida sport madaniyatini shakllantirishning muhim jihatlari. Actual Problems of Humanities and Social Sciences, 5(3), 487–492.

Yo'ldoshev Maqsud Haqberdiyevich*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası o'qituvchisi***ORCID: 0009-0001-0029-856X***Email: maqsud.yoldoshev@mail.ru*

12–14 YOSHLI BOKSCHILARNING YILLIK MASHG'ULOT DAVRIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSIDA TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. Mazkur maqolada 12–14 yoshli bokschi larning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Tadqiqotda yosh bokschi larni tayyorlash tizimida maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik va taktik tayyorgarlikning o'zaro integratsiyasi sport mahoratini rivojlantirishning muhim omili sifatida tahlil qilingan. Shuningdek, sport strategiyasi va taktik tafakkurning shakllanishiga ta'sir etuvchi kognitiv jarayonlar, musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish, raqibning jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlarini tahlil qilish, jang vaziyatlarini prognozlash hamda tezkor va optimal taktik qarorlar qabul qilishning metodik jihatlari asoslab berilgan. Maqolada yillik mashg'ulot siklining bosqichlariga mos ravishda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik mashqlar bilan kompleks qo'llashning ilmiy-metodik yondashuvlari bayon etilgan. Shuningdek, yosh bokschi larning tezkorlik, tezkor-kuch sifati, maxsus chidamlilik, koordinatsion qobiliyatlari va taktik fikrlashini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari maxsus jismoniy tayyorgarlik va taktik tayyorgarlikning uzviy integratsiyasi sportchi larning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish, texnik-taktik harakatlarni vaziyatga mos ravishda qo'llash hamda barqaror sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqot xulosalari bolalar va o'smirlar sport maktablari, boks bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktablari, sport klublari hamda murabbiylar amaliyotida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirishda foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: 12–14 yoshli bokschi lar, yillik mashg'ulot sikli, maxsus jismoniy tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, sport strategiyasi, taktik fikrlash, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, taktik mahorat, maxsus chidamlilik, tezkorlik, tezkor-kuch sifati, koordinatsion qobiliyat, kognitiv jarayonlar, sport pedagogikasi, boks metodikasi, sport mashg'ulotlari, yosh sportchi lar, taktik kompetensiya, sport mahorati.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 12-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДОВОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В данной статье освещены научно-теоретические и методические основы совершенствования тактической подготовки боксёров 12-14 лет на основе специальной физической подготовки в годичный тренировочный период. В исследовании анализируется взаимная интеграция специальной физической подготовки, технической подготовки и тактической подготовки в системе подготовки юных боксеров как важный фактор развития спортивного мастерства. Также обоснованы когнитивные процессы, влияющие на формирование спортивной стратегии и тактического мышления, эффективная организация соревновательной деятельности, анализ физических, технических и тактических возможностей соперника, прогнозирование боевых ситуаций, а также методические аспекты принятия оперативных и оптимальных тактических решений. В статье изложены научно-методические подходы к комплексному применению средств специальной физической подготовки с тактическими упражнениями в соответствии с этапами годового тренировочного цикла. Также разработаны методические рекомендации, направленные на гармоничное развитие скорости, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, координационных способностей и тактического мышления юных боксеров. Результаты исследования показывают, что органическая интеграция специальной физической подготовки и тактической подготовки является важным фактором повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов, применения технико-тактических действий в соответствии с ситуацией и достижения устойчивых спортивных результатов. Выводы исследования рекомендуются для использования в детско-юношеских спортивных школах, специализированных спортивных школах по боксу, спортивных клубах и практике тренеров для совершенствования тренировочного процесса на научной основе.

Ключевые слова: боксеры 12-14 лет, годовой тренировочный цикл, специальная физическая подготовка, тактическая подготовка, спортивная стратегия, тактическое мышление, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, тактическое мастерство, специальная выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координационные способности, когнитивные процессы, спортивная педагогика, методика бокса, спортивные тренировки, юные спортсмены, тактическая компетенция, спортивное мастерство.

A METHODOLOGY FOR IMPROVING THE TACTICAL PREPARATION OF 12-14-YEAR-OLD BOXERS THROUGH SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING WITHIN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Abstract. This article highlights the scientific-theoretical and methodological foundations for improving the tactical training of 12–14-year-old boxers based on special physical preparation during the annual training period. The study analyzes the integration of special physical training, technical training, and tactical training within the training system of young boxers as an important factor in the development of athletic mastery. It also substantiates the cognitive processes influencing the formation of sports strategy and tactical thinking, the effective organization of competitive activities, the analysis of the opponent's physical, technical, and tactical capabilities, the forecasting of combat situations, and the methodological aspects of making rapid and optimal tactical decisions. The article outlines scientific and methodological approaches to the complex application of special physical training tools with tactical exercises in accordance with the stages of the annual training cycle. Methodological recommendations have also been developed aimed at the harmonious development of speed, speed-strength qualities, special endurance, coordination abilities, and tactical thinking in young boxers. The results of the study show that the integral integration of special physical training and tactical training is an important factor in increasing the efficiency of athletes' competitive activities, applying technical and tactical actions in accordance with the situation, and achieving sustainable athletic results. The research findings are recommended for use in improving the training process on a scientific basis in children's and youth sports schools, specialized sports schools for boxing, sports clubs, and coaching practice.

Key words: 12–14-year-old boxers, annual training cycle, special physical training, tactical training, sports strategy, tactical thinking, technical-tactical training, competitive activity, tactical mastery, special endurance, speed, speed-strength quality, coordination ability, cognitive processes, sports pedagogy, boxing methodology, sports training, young athletes, tactical competence, sports mastery.

Kirish. Bugungi kunda sportchilarning tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish, ayniqsabolalar va o'smirlar sportida mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biridir. Boksda yuqori natijaga erishish sportchining nafaqat texnik va jismoniy, balki taktik tayyorgarligi darajasi bilan ham bevosita bog'liq. 12–14 yosh davri sport mahoratini shakllantirishda

muhim bosqich hisoblanadi, chunki aynan shu davrda maxsus jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkor-kuch qobiliyati, maxsus chidamlilik hamda taktik fikrlash faol rivojlanadi. Amaliyot tahlili shuni ko'rsatadiki, ko'plab hollarda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari taktik tayyorgarlik bilan yetarli darajada uyg'unlashtirilmaydi. Natijada sportchilarning musobaqa faoliyatida jismoniy imkoniyatlarni samarali qo'llash darajasi past bo'lib qolmoqda.

Shu sababli, 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini ilmiy asoslash sport pedagogikasi va mashg'ulotlar nazariyasining dolzarb ilmiy-amaliy vazifasi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish, uning ilmiy-metodik asoslarini yoritish hamda mashg'ulot jarayonidagi samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning metodologik asosini sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi, sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, yosh davrlari fiziologiyasi, sport biomexanikasi hamda jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy konsepsiyalar tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarni tayyorlashning zamonaviy pedagogik yondashuvlari, mashg'ulotlarni uzoq muddatli rejalashtirish tamoyillari, sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda texnik-taktik tayyorgarligini integrallashgan holda takomillashtirishga oid ilmiy qarashlarga tayanildi.

Tadqiqot tizimli yondashuv, kompleks yondashuv, kompetensiyaviy yondashuv, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv hamda individuallashtirish tamoyillari asosida olib borildi. Tizimli yondashuv orqali 12–14 yoshli

bokschilarning yillik mashg'ulot davridagi maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik komponentlarining o'zaro bog'liqligi tahlil qilindi. Kompleks yondashuv esa sportchilarning jismoniy, funksional, psixologik va taktik tayyorgarligini yagona pedagogik tizim sifatida baholash imkonini berdi. Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv asosida mashg'ulot jarayonida musobaqa vaziyatlarini modellash, taktik topshiriqlarni bajarish va qaror qabul qilish mexanizmlarini rivojlantirish metodikasi ishlab chiqildi.

Tadqiqotda ilmiy bilishning nazariy va empirik metodlari uyg'un holda qo'llanildi. Nazariy metodlar sifatida ilmiy-pedagogik, sport-metodik va psixologik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish hamda ilmiy talqin qilish usullaridan foydalanildi. Mazkur metodlar orqali yosh bokschilarni tayyorlash tizimida maxsus jismoniy tayyorgarlikning taktik mahoratni rivojlantirishdagi o'rni va mavjud ilmiy yondashuvlar tahlil qilindi.

Empirik tadqiqot metodlari sifatida pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba-sinov, suhbat, murabbiylar va mutaxassislar o'rtasida ekspert baholash, videokuzatuv orqali texnik-taktik harakatlarni tahlil qilish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholovchi testlardan foydalanish nazarda tutiladi. Tajriba-sinov mashg'ulotlari yillik tayyorgarlik siklining tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga mos ravishda tashkil

etilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik mashqlar bilan integratsiyalashgan holda qo'llash samaradorligi o'rganildi.

Mazkur metodologik yondashuv 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari asosida taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning ilmiy-metodik modelini ishlab chiqish, uning amaliy samaradorligini aniqlash hamda sport mashg'ulotlari tizimiga tatbiq etish uchun zarur ilmiy asoslarni yaratishga imkon berdi.

Adabiyotlar sharhi. Boks sport turida taktika musobaqa faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, uning asosiy vazifasi jang jarayonida optimal qarorlar qabul qilish orqali raqib ustidan ustunlikka erishishdan iborat. Jang taktikasi sportchining musobaqani olib borish konsepsiyasini, uning mantiqiy tuzilishini va qo'llaniladigan harakatlar ketma-ketligini belgilaydi. 12–14 yoshli bokschilar bilan yillik mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik mashqlar bilan uyg'unlashtirish nafaqat alohida jangovar harakatlarning samaradorligini oshiradi, balki ularning musobaqa faoliyatida taktik fikrlashini va jangni oqilona boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Natijada texnika, maxsus jismoniy tayyorgarlik va taktika yagona tizim sifatida namoyon bo'ladi.[1]

Texnik tayyorgarlik sportchiga jang jarayonida harakatlarni aniq va samarali bajarish imkonini beradi, Taktik tayyorgarlik esa ushbu texnik

harakatlardan jang vaziyatiga mos ravishda oqilona foydalanish, yuzaga kelgan holatlarni to'g'ri baholash va oldindan belgilangan rejani amalga oshirishni ta'minlaydi. Shu bois, 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini texnik va taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'lash mashg'ulot samaradorligini oshirishning muhim sharti hisoblanadi. Bunday yondashuv yosh bokschilarda texnik usullarni turli vaziyatlarda maqsadli qo'llash, vaziyatga tez moslashish va taktik qarorlarni samarali amalga oshirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Natijada tayyorgarlik jarayoni yaxlit tizim sifatida rivojlanib, sportchilarni musobaqaga tayyorlash sifati oshadi.

Boks texnikasini o'rgatishning dastlabki bosqichidanoq har bir texnik usulning mazmuni, amaliy ahamiyati va jang jarayonidagi vazifasi sportchilarga ilmiy asosda tushuntirilishi zarur. Texnik ko'nikmalar izchil takomillashib borishi jarayonida sportchida taktik fikrlash ham shakllanadi. Shu bilan birga, taktik tafakkurning rivojlanishi texnik usullarni turli jangovar vaziyatlarda samarali qo'llash imkoniyatini kengaytiradi.[2] Shu nuqtai nazardan, 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlikni uzviy bog'lash sport mahoratini shakllantirishning muhim metodik sharti hisoblanadi. Bunday yondashuv yosh sportchilarda texnik harakatlarni ongli o'zlashtirish, taktik fikrlashni rivojlantirish hamda

musobaqa vaziyatlarida tez va asosli qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Natijada mashg'ulot jarayoni yaxlit tizim sifatida tashkil etilib, sport tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlari o'zaro uyg'unlashadi.

Tadqiqot tahlili va natijalar.

Asosiy texnik usullarni takomillashtirish jang masofasini to'g'ri baholash, qulay vaziyatni aniqlash, raqib harakatlarini inobatga olish kabi ko'nikmalar bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi lozim. Shu jihatdan 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarlikni rivojlantirish jang masofasini to'g'ri tanlash va vaziyatga mos qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Natijada yosh bokschilar texnik usullarni musobaqa vaziyatlarida maqsadga muvofiq qo'llash hamda taktik jihatdan asosli qaror qabul qilish malakalarini izchil rivojlantiradilar.

Texnika boks sport turida sportchining jang jarayonida turli operativ vazifalarni samarali bajarishga xizmat qiladi. Strategiya esa muayyan sharoitda g'alabaga erishish uchun kurashni eng maqbul tarzda olib borish usullarini ifodalaydi. Taktik tayyorgarlik sportchining taktik mahoratini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan uzluksiz jarayon bo'lib, individual va jamoaviy taktik harakatlarni o'zlashtirish hamda ularni musobaqa sharoitida maqsadga muvofiq qo'llash usullarini qamrab oladi. Shu nuqtai nazardan, 12–14

yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish texnik harakatlarni vaziyatga mos ravishda qo'llash, strategik yondashuvni shakllantirish hamda musobaqa jarayonida samarali taktik qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Texnika boks sport turida sportchining jang jarayonida turli operativ vazifalarni samarali bajarishga xizmat qiladi. Strategiya esa muayyan sharoitda g'alabaga erishish uchun kurashni eng maqbul tarzda olib borish usullarini ifodalaydi. Taktik tayyorgarlik sportchining taktik mahoratini shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan uzluksiz jarayon bo'lib, individual va jamoaviy taktik harakatlarni o'zlashtirish hamda ularni musobaqa sharoitida maqsadga muvofiq qo'llash usullarini qamrab oladi. Shu nuqtai nazardan, 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish texnik harakatlarni vaziyatga mos ravishda qo'llash, strategik yondashuvni shakllantirish hamda musobaqa jarayonida samarali taktik qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Bokschilarni tayyorlash uzluksiz va uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, unda sportchining texnik, taktik, jismoniy va psixologik ko'nikmalari bosqichma-bosqich rivojlantiriladi.

Ushbu jarayonda taktik tayyorgarlik boshqa tayyorgarlik turlari bilan, ayniqsa texnik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq holda shakllanadi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda raqibning jang uslubi, uning kuchli va zaif tomonlari, jismoniy va texnik imkoniyatlari, shuningdek taktik qaror qabul qilish xususiyatlarini tahlil qilish metodik jihatdan muhim ahamiyat kasb etadi. Shu munosabat bilan 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish sportchilarning jang vaziyatlarini tezkor baholash, ibga mos taktik yechim tanlash va musobaqa sharoitida samarali harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu yondashuv mashg'ulot jarayonining ilmiy-metodik asoslanganligini ta'minlab, yosh bokschilarning sport mahoratini izchil rivojlanishiga zamin yaratadi.

12–14 yoshli bokschilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirish dasturiga strategik fikrlash, taktik ko'nikmalar, amaliy malakalar hamda kognitiv qobiliyatlarni shakllantirishga xizmat qiluvchi mashg'ulot vositalarini kiritish maqsadga muvofiq. Boksda musobaqa faoliyati natijasi ko'p jihatdan sportchining strategik rejalashtirish va vaziyatga moslashish qobiliyatiga bog'liq. Shu sababli yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish yosh bokschilarda taktik fikrlash va

strategik qaror qabul qilish ko'nikmalarini izchil shakllantirishga xizmat qiladi.

12–14 yoshli bokschilarning taktik tayyorgarligini samarali shakllantirish uchun ular yetarli darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, texnik harakatlarni mukammal o'zlashtirishi hamda boks taktikasining nazariy asoslarini chuqur bilishi talab etiladi. Sportchining taktik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishi uning yuqori sur'atda harakat qila olish qobiliyati, hujum va qarshi hujum harakatlarini tezkor hamda aniq bajarishi, texnik usullarni turli kombinatsiyalarda qo'llay olishi hamda qat'iyat va murakkab vaziyatlarni yengib o'tishga bo'lgan intilishi bilan belgilanadi. Shu bilan birga, texnik-taktik harakatlarning mazmunini chuqur anglash va ulardan samarali foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish yosh bokschilarning strategik fikrlashini kengaytiradi, individual texnik-taktik imkoniyatlarini boyitadi hamda musobaqa sharoitida vaziyatga mos, tezkor va samarali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Natijada sportchilarning texnik, maxsus jismoniy va taktik tayyorgarligi uzviy bog'liqlikda rivojlanib, musobaqa faoliyatining umumiy samaradorligi oshadi.

12–14 yoshli bokschilarning taktik mahorati mashg'ulot va musobaqa jarayonida qo'llaniladigan

turli taktik usullar, vositalar va harakat shakllarini chuqur anglash hamda amaliyotda qo'llay olish bilan belgilanadi. Bu jarayonda taktik ko'nikmalar sportchining raqib strategiyasini oldindan tahlil qila olishi, musobaqa vaziyatini to'g'ri baholashi hamda o'z taktik rejasini jang davomida vaziyatga mos ravishda o'zgartira olish qobiliyatlarida namoyon bo'ladi. Mazkur aqliy va amaliy qobiliyatlar yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik mashqlarni uzviy birlashtirish asosida izchil rivojlantiriladi. Bunday yondashuv 12–14 yoshli bokschilarda taktik tafakkurni shakllantirish, musobaqa vaziyatlarini prognoz qilish va samarali taktik qarorlar qabul qilish kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Natijada yosh sportchilarning taktik mahorati, maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati samaradorligi o'zaro bog'liqlikda takomillashib boradi va sport natijalarining barqaror o'sishi ta'minlanadi. Ushbu yondashuv mavzu doirasida ilmiy asoslangan holda yosh bokschilar tayyorgarligini kompleks rivojlantirish zaruratini belgilab beradi.

Muhokama. 12–14 yoshli bokschilarning taktik tayyorgarligida taktik ziyraklik muhim ahamiyatga ega bo'lib, u vaqt tanqisligi va yuqori ruhiy zo'riqish sharoitida jang vaziyatini tezkor baholab, eng maqbul taktik yechimni tanlash qobiliyatida namoyon bo'ladi. Boksda taktik strategiya sportchini musobaqaga tayyorlashda hujum harakatlarini samarali tashkil etish uchun qulay sharoitlar yaratishga

xizmat qiladi. Ushbu jarayonda quyidagi asosiy metodik yo'nalishlar ajratib ko'rsatiladi:

- raqibni himoya harakatlariga majbur etish, ya'ni tahdid, ehtiyotkorlik yoki shoshqaloqlik kabi reaksiyalarni yuzaga keltirish;
- raqibni faol qarshi hujumga undash orqali uning harakatlarini oldindan anglash;
- raqibning javob harakatlaridagi sustlik yoki kamchiliklardan foydalanish;
- yuqori tezkorlik va zarba kuchiga asoslangan hujum harakatlarini amalga oshirish.

Mazkur yondashuvlarni 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida tizimli ravishda qo'llash ularning taktik fikrlashini, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini hamda musobaqa sharoitida samarali harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlik sportchiga musobaqa jarayonida raqibga qarshi samarali harakat qilish usullari va strategiyalarini o'zlashtirish imkonini beradi. Musobaqada strategik jihatdan asoslangan harakatlar mavjud resurslarni optimal taqsimlash, hujum va qarshi hujum usullarini maqsadga muvofiq tanlash va qo'llash orqali namoyon bo'ladi. 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarligini takomillashtirish musobaqa oldidan tezkor taktik reja ishlab chiqishni talab qiladi. Bunda raqib haqidagi ma'lumotlarni tahlil qilish

muhim bo'lib, quyidagi jihatlar alohida e'tiborga olinadi:

- raqibning jismoniy, texnik, taktik va psixologik xususiyatlari;
- uning ustun jismoniy sifatlari (kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va boshqalar) hamda rivojlanishdagi muammoli jihatlar;
- jang davomida qo'llaniladigan texnik vositalar soni va ularning bajarilish xususiyatlari;
- raqib jangning turli bosqichlarida o'z imkoniyatlaridan qay darajada foydalanishi;
- uning psixofiziologik barqarorligi (jasorat, qat'iyat, ruhiy chidamlilik va boshqalar).

Yuqoridagi omillarni ilmiy asosda o'rganish va mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish yosh bokschilarning taktik fikrlashini shakllantirish, jang vaziyatlarini oldindan ko'ra bilish va samarali qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Natijada sportchilarning texnik, maxsus jismoniy va taktik tayyorgarligi uzviy bog'liqlikda rivojlanadi. Bu esa ularning musobaqalardagi ishtirok samaradorligini oshirib, sport mahoratining izchil o'sishini ta'minlaydi hamda tayyorgarlik tizimining ilmiy-metodik asoslanganligini kuchaytiradi.

12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarligini takomillashtirishda raqibning shaxsiy sifatlarini to'g'ri baholash muhim ahamiyat kasb etadi. Raqibda yaqqol ifodalangan yoki yetarli rivojlanmagan individual sifatlar jang

olib borish strategiyasini tanlashga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalar faqat amaliy musobaqa jarayonida qo'llanilgandagina real sport ahamiyatiga ega bo'ladi. Shu bois, yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini texnik-taktik mashqlar bilan uzviy bog'lash yosh bokschilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini oshirishning asosiy shartlaridan biridir.

Bokschining musobaqaviy arsenali amaldagi qoidalarga muvofiq qo'llaniladigan texnik usullar, taktik manevrlar va individual jang uslubini qamrab oladi. Bundan tashqari, zamonaviy sport infratuzilmasi – sport jihozlari, maxsus trenajyorlar, sport zallari, gimnastika anjomlari va boshqa yordamchi vositalar taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Mazkur omillarni o'zaro uyg'unlashtirgan holda qo'llash 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida sport mahoratini kompleks rivojlantirish, musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish va taktik tayyorgarligini takomillashtirishning muhim metodik omili hisoblanadi.

Turli xil trenajyorlar bokschilarning qo'shimcha va ixtisoslashgan mashg'ulot vazifalarini samarali bajarishiga xizmat qiladi. Sportchilarning malakasi hamda tayyorgarlikni takomillashtirish maqsadlaridan kelib chiqib, mutaxassis mashqlar majmuasini toifalar bo'yicha

shakllantiradi va ularning qo'llanilishi sportchining musobaqalarga eng yuqori darajada tayyor bo'lishini ta'minlaydi. Asosiy vositalar toifalari o'rtasidagi chegaralar qat'iy emas, chunki sportchi sog'lig'iga individual va jamoaviy yondashuv shakllari hamda usullarining ta'siri jihatidan sezilarli farqlar mavjud. Shu bois, 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida vositalarni ilmiy asosda tanlash va ularni maqsadli qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu yondashuv mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, sportchi salomatligini saqlash hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

Bundan tashqari, har bir kichik guruh doirasidagi mashg'ulotlar musobaqa jarayonida yoki undan tashqari sharoitlarda tashkil etilishiga qarab mazmuni va bajarilish xususiyatlari jihatidan bir-biridan sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Shunga qaramay, ular sportchini tayyorlash jarayonida o'zaro yaqin darajadagi pedagogik va funksional natijalarni ta'minlaydi. Tayyorlov vositalarining dastlabki uch guruhi qo'llanilishi mashg'ulot yuklamalarining sportchi organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini boshqarish va nazorat qilish imkonini beradi. Ushbu yuklamalar sportchi organizmiga ta'sir ko'lami bo'yicha kompleks, qisman yoki mahalliy (cheklangan) shakllarda

namoyon bo'lishi mumkin. Kompleks ta'sirda asosiy mushak guruhlarining uchdan ikki qismidan ko'prog'i mashg'ulot jarayoniga jalb etiladi. Qisman ta'sirda mushak guruhlarining uchdan bir qismidan uchdan ikki qismigacha ishtirok etsa, mahalliy ta'sirda asosiy mushak guruhlarining uchdan bir qismidan kamrog'i yuklama ostida bo'ladi. Jismoniy yuklamalarning turli ko'rinishlari hamda ularning sportchi organizmiga ko'rsatadigan ta'siri mashg'ulot jarayonida keng ko'lamli ta'limiy va sport tayyorgarligi vazifalarini samarali hal etishga xizmat qiladi.

Organizmning umumiy boshqaruv mexanizmlari harakat faoliyati hamda vegetativ (avtonom) funksiyalarni o'z ichiga olgan holda organizmning asosiy funksional jarayonlari o'rtasidagi uzviy uyg'unlikni ta'minlaydi. Sportchining tanasining muayyan qismlari va alohida funksional tizimlariga tanlab ta'sir ko'rsatishga yo'naltirilgan mashqlar esa jismoniy sifatlarni maqsadli ravishda rivojlantirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini belgilangan ko'rsatkichlargacha bosqichma-bosqich oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etishda organizmning funksional tizimlariga differensial ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardan ilmiy asosda foydalanish muhim metodik ahamiyat kasb etadi. Bunday yondashuv yosh bokschilarning maxsus ish qobiliyatini,

harakat faoliyatini boshqarish mexanizmlarini hamda taktik harakatlarni yuqori intensivlik sharoitida samarali bajarish imkoniyatlarini izchil rivojlantirishga xizmat qiladi. Natijada maxsus jismoniy tayyorgarlik va taktik tayyorgarlikning o'zaro integratsiyasi ta'minlanib, musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun zarur bo'lgan funksional asos yaratiladi.

Sport strategiyasi sportchining musobaqa faoliyatini samarali tashkil etishga xizmat qiluvchi maxsus bilim, ko'nikma va kompetensiyalar majmuasini o'z ichiga oladi. U musobaqa jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlar to'g'risidagi ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish, raqibning harakatlarini baholash hamda g'alabaga erishishga qaratilgan eng maqbul taktik qarorlarni qabul qilishni ta'minlaydi. Ayniqsa, 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida sport strategiyasini bosqichma-bosqich shakllantirish ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi va taktik mahoratini uyg'un rivojlantirishning muhim sharti hisoblanadi.

Sport strategiyasi o'zaro uzviy bog'liq bo'lgan bir necha tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Ularning asosini sportchining kognitiv jarayonlari – idrok etish, anglash, tasavvur qilish, xotira, tafakkur, intellektual qobiliyatlar hamda nutq faoliyati tashkil etadi. Mazkur psixik jarayonlar sportchining taktik fikrlashi, jang vaziyatini tezkor tahlil qilishi, ehtimoliy holatlarni oldindan prognoz qilishi va maqbul

taktik yechimlarni tanlashida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, yillik mashg'ulotlar tizimida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik mashqlar bilan kompleks ravishda uyg'unlashtirish yosh bokschilarning strategik fikrlashini rivojlantirish, musobaqa faoliyatida vaziyatga moslashuvchan harakat qilish hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan taktik kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shunday qilib, sport strategiyasi o'zaro bog'liq tarkibiy qismlardan iborat murakkab tizim ekanligi aniqlanadi. Maxsus tayyorgarlik jarayonida sportchi musobaqa qoidalari, hakamlik faoliyatining o'ziga xos jihatlari, musobaqani tashkil etish tamoyillari, jismoniy tayyorgarlikning muhim yo'nalishlari, asosiy taktik harakatlar hamda ehtimoliy raqiblarning tayyorgarlik darajasi haqida zarur bilimlarni bosqichma-bosqich egallaydi. Musobaqa jarayonida esa sportchi shakllangan bilim va tajribasiga tayangan holda jang vaziyatini tahlil qiladi, raqibning taktik harakatlarini baholaydi, turli ehtimoliy ssenariylarni solishtiradi hamda vizual kuzatuvlar va shaxsiy tajribasi asosida maqbul taktik qarorlarni qabul qiladi. Shu sababli strategik tayyorgarlikning samaradorligi, avvalo, sportchida shakllangan taktik ko'nikma va kompetensiyalar darajasi bilan belgilanadi.

12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda sportchilarda

strategik faoliyatni ta'minlovchi amaliy ko'nikmalarni shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda sportchi raqibning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarni tezkor yig'ish va tahlil qilish, o'z taktik niyatlarini raqibdan yashirish, uni chalg'itish, kerakli reaksiyalarni yuzaga keltirish, hujum va qarshi hujum uchun qulay vaziyatlarni yaratish, shuningdek jangning boshlanishi va yakunlanishidagi vaqt hamda masofa omillarini aniq baholash ko'nikmalarini egallashi zarur.

Taktik tayyorgarlikni ilmiy jihatdan baholashda harakatning o'zi bilan uni boshqaruvchi taktik qarorlarni o'zaro farqlash muhim metodik tamoyil hisoblanadi. Sportchining bevosita bajaradigan texnik harakatlari qabul qilingan taktik qarorlarning amaliy ifodasi bo'lib, ular texnik-taktik harakatlar tizimiga kiradi. Sport taktikasining mohiyati esa, avvalo, jang vaziyatini tahlil qilish, axborotni qayta ishlash va optimal qaror qabul qilish jarayonida namoyon bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, taktik faoliyatning asosiy yo'nalishlari sifatida raqib to'g'risida musobaqagacha ma'lumot to'plash, musobaqa sharoitida uning harakatlarini uzluksiz kuzatish va tahlil qilish, jang davomida sportchi bilan raqib o'rtasidagi taktik o'zaro ta'sirni boshqarish hamda murabbiy ko'rsatmalari asosida taktik rejani vaziyatga mos ravishda tezkor o'zgartirish alohida metodik ahamiyatga ega.

Mazkur yondashuvni 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davriga tatbiq etish maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik va taktik fikrlashni yagona pedagogik tizim asosida rivojlantirish imkonini beradi. Natijada yosh bokschilarning musobaqa vaziyatlarini oldindan prognoz qilish, vaziyatga mos strategik qarorlarni qabul qilish va texnik harakatlarni taktik maqsadga muvofiq qo'llash qobiliyati izchil rivojlanib, musobaqa faoliyatining umumiy samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari hamda ilmiy-nazariy manbalar tahlili asosida 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarligini takomillashtirishga oid quyidagi ilmiy xulosalar shakllantirildi:

1. 12–14 yosh bokschilarni sport mahoratiga tayyorlash tizimida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu yosh davrida tezkorlik, tezkor-kuch sifati, koordinatsion qobiliyat, maxsus chidamlilik va reaksiya tezligi kabi maxsus jismoniy sifatlar jadal rivojlanishi bilan bir qatorda taktik tafakkur, vaziyatni tahlil qilish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlari ham faol shakllanadi. Shu sababli mazkur yosh bosqichida maxsus jismoniy va taktik tayyorgarlikni o'zaro integratsiyalashgan holda tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishning muhim pedagogik sharti hisoblanadi.

2. Tadqiqot davomida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini taktik mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish

yosh bokschilarning musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni vaziyatga mos ravishda qo'llash, jang masofasini samarali boshqarish, hujum va qarshi hujum kombinatsiyalarini maqsadli tashkil etish hamda taktik fikrlash darajasini sezilarli rivojlantirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslandi.

3. Yillik mashg'ulot siklining tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlarini o'zaro uzviy bog'liq holda rejalashtirish hamda har bir bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining mazmunini taktik vazifalar bilan uyg'unlashtirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirish, mashg'ulot yuklamalarini maqbullashtirish va sport formasining barqaror shakllanishini ta'minlaydi.

4. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, taktik tayyorgarlik faqat texnik usullarni egallash bilan chegaralanmaydi. U sportchining raqib faoliyatini tahlil qilish, jang vaziyatini prognoz qilish, optimal taktik qaror qabul qilish, vaqt va masofa omillarini to'g'ri baholash hamda o'z harakatlarini musobaqa sharoitiga mos ravishda tezkor o'zgartira olish kompetensiyalarini ham qamrab oladi. Mazkur kompetensiyalarni rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim funksional asos vazifasini bajaradi.

5. Mashg'ulot jarayoniga musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, situatsion topshiriqlar, variativ texnik-taktik mashqlar hamda

maxsus jismoniy yuklamalarni kompleks qo'llash yosh bokschilarda taktik tafakkur, harakatlarni oldindan rejalashtirish, vaziyatga moslashuvchanlik va psixofunksional barqarorlikni rivojlantirishning samarali vositasi ekanligi aniqlandi.

6. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning tezkorlik, tezkor-kuch sifati, maxsus chidamlilik, koordinatsion qobiliyat va reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan vositalari taktik tayyorgarlikning sifat ko'rsatkichlariga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Bu esa jismoniy tayyorgarlik va taktik mahorat o'rtasida mustahkam funksional bog'liqlik mavjudligini tasdiqlaydi.

7. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodik yondashuv yosh bokschilar tayyorgarligida maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni yagona pedagogik tizim sifatida tashkil etish imkonini beradi. Ushbu metodika mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslanganligini kuchaytirish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni optimallashtirish hamda musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

8. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan ilmiy-metodik tavsiyalar bolalar va o'smirlar sport maktablari, boks bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktablari, olimpiya va paralimpiya zaxiralari maktablari hamda sport klublarida 12–14 yoshli bokschilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishda amaliy

ahamiyatga ega. Ularni mashg'ulotlar tizimiga joriy etish yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, taktik mahorati va musobaqa natijalarini izchil yaxshilashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, 12–14 yoshli bokschilarning yillik mashg'ulot davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida taktik tayyorgarligini takomillashtirish sport tayyorgarligi tizimining ustuvor

yo'nalishlaridan biri bo'lib, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik fikrlashning integratsiyasiga asoslangan metodik yondashuv yosh sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishning muhim ilmiy-amaliy omili ekanligi tadqiqot natijalari bilan asoslandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Соловьев П. Ю., Осколков В. А. Обоснование методики билатерального обучения юных боксеров // Физическая культура и спорт в XXI веке. Волжский: Волжский гуманитарный институт, 2006. С. 255-258.
2. Никуличев А. А. Соревновательная деятельность профессиональных боксеров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 9 (67). С. 82-85.
3. 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.
4. 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>
5. Pardayev, B. (2024). 16-18 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBI. Alfraganus xalqaro Ilmiy Jurnal, 2(2), 31-38.
6. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.
7. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136.
8. 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.

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. Salayev, D. (2024). THE IMPORTANCE OF NUTRITION IN SPORTS. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 175-184.
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. 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. 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. 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. Ўташев, Х. Н. (2021). УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ БАҲОЛАШДА ЎҚУВЧИЛАР ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Fan-Sportga, (2), 80-82.
17. 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.

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ GARMIN

Аннотация. В современном спорте высших достижений для получения объективной оценки функционального состояния организма и специальной двигательной подготовленности спортсменов, используются различные модификации мониторного оборудования. В данной научной статье представлен анализ специальной двигательной подготовленности триатлонистов этапа совершенствования спортивного мастерства, на основе комплексного изучения показателей, системы мониторинга частоты сердечных сокращений (ЧСС) Garmin Connect с использованием смарт-часов Garmin–Forerunner935.

Ключевые слова: триатлон, выносливость, уровень подготовленности, объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, функциональная подготовленность, Garmin.

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF SPECIAL MOTOR FITNESS OF TRIATHLETES USING THE GARMIN HEART RATE MONITORING SYSTEM

Abstract. In modern high-performance sports, various modifications of monitoring equipment are used to obtain an objective assessment of the body's functional state and the special motor training of athletes. This scientific article presents an analysis of the special motor training of triathletes in the sports mastery improvement stage, based on a comprehensive study of indicators, using the Garmin-Forerunner935 smartwatch using the Garmin Connect heart rate monitoring system.

Key words: triathlon, endurance, fitness level, volume and intensity of training and competitive loads, functional fitness, Garmin.

Введение.

Триатлон представляет собой спортивное троеборье, в котором спортсмен последовательно преодолевает три этапа: плавание, велогонку и бег. Особенностью данного вида спорта является прохождение атлетом соревновательной дистанции в один день, без перерыва между этапами, что требует от триатлониста хорошего уровня специальной подготовленности. Функциональные перестройки в организме триатлонистов, вызванные систематическими тренировочными и соревновательными нагрузками, накладывают свойственный отпечаток, поэтому отслеживание уровня функциональной и специальной двигательной подготовленности атлета является обязательной процедурой. Своевременное комплексное выявление функционального состояния организма позволяет на ранней стадии определить возможную неблагоприятную динамику организма, а значит, предотвратить различные травмы и повреждения, улучшить физическую форму, установить степень готовности атлета к соревнованиям. Следовательно, мониторинг функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов на протяжении всех этапов подготовки годичного цикла, является обязательной задачей тренера [1,3,5].

Цель исследования:

оценка специальной двигательной подготовленности триатлонистов-юниоров группы совершенствования спортивного мастерства (ГССМ), с применением системы мониторинга частоты сердечных сокращений спортсменов Garmin.

Методы исследования:

анализ литературных источников и научно-методического материала, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, применений инструментальной методики мониторинга частоты сердечных сокращений спортсменов Garmin.

Результаты исследования:

Улучшение функциональной адаптации, позволяющей без ущерба для здоровья атлета переносить завышенные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, напрямую зависит от эффективности управления функциональной подготовкой в учебно-тренировочном процессе, что способствует достижению высокого спортивного мастерства занимающихся [2, 3, 4,7].

В современном спорте высших достижений для получения объективной оценки функционального состояния организма и специальной двигательной подготовленности спортсменов, используются различные модификации монитормого оборудования. Одной из таких систем мониторинга

частоты сердечных сокращений (ЧСС) спортсменов является программа GarminConnect с использованием смарт-часов Garmin–Forerunner935. С помощью Garmin–Forerunner935 тренер может получать обширную информацию о текущем состоянии спортсмена, анализировать отображающие данные на экране телефона или планшета полученные с помощью bluetooth-соединения информацию с кардиомонитора беспроводного датчика частоты пульса «HRM-Tri». Данная система позволяет контролировать интенсивность тренировочных нагрузок по 5 зонам: 1 серая – 50-59%, 2 синяя – 60-69%, 3 зеленая – 70-79%, 4 желтая – 80-89%, 5 красная – 90-100% от максимальной ЧСС спортсмена. Также с Garmin–Forerunner935 тренер может следить за мощностью педалирования, за кадансом при беге, темпом и количеством гребков, оценивая физическую форму и интенсивность нагрузки, при необходимости своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс триатлонистов [1, 2, 8].

Так, в годичном цикле подготовки триатлонистов-юниоров ГССМ был проведен мониторинг за их специальной двигательной подготовленностью с помощью программы GarminConnect с использованием смарт-часов Garmin–Forerunner935,

исследование осуществлялось систематично в течение всего макроцикла подготовки, в ходе которого были выявлены и проанализированы различные показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, метаболизма и тканевого обмена, вегетативной нервной системы. Однако, были отобраны и проанализированы более информативные показатели, которые отражают готовность атлета к предстоящему старту.

Стоит отметить, что атлеты экспериментальной группы в течении всего педагогического исследования тренировались по разработанной нами модели построения годичного цикла подготовки триатлонистов (U23) основанной на блоковой периодизации спортивной тренировки.

В ходе проведенного исследования, выявлены различия результатов показателей специальной двигательной подготовленности триатлонистов-юниоров ГССМ контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента. Анализ полученных данных позволил установить уровень готовности организма атлетов к эффективному выполнению нагрузок разной направленности, а также установить характеризующие адаптационно-восстановительные процессы индивидуума (таблица 1).

Таблица 1

Сравнение показателей специальной двигательной триатлонистов-юниоров контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели специальной двигательной подготовленности		Прирост результатов	
Плавание 1500м		В конце эксперимента (X ± σ)	p<0,05
Swolf	КГ (n=10)	92,1±1,1	p>0,05
	ЭГ (n=10)	97,8±0,6	
Кол-во гребков гребков/мин	КГ (n=10)	28,7±0,5	p<0,05
	ЭГ (n=10)	26,5±0,4	
Темп мин/100м	КГ (n=10)	1,50±0,2	p<0,05
	ЭГ (n=10)	1,38±0,3	
Интенсивность тренировочных нагрузок по 5 зонам	КГ (n=10)	4,6±0,3	p<0,05
	ЭГ (n=10)	4,2±0,1	
Велогонка 40км			
Скорость по дистанции км/ч	КГ (n=10)	34,6±0,4	p<0,05
	ЭГ (n=10)	38,7±0,1	
Средняя мощность педалирования Вт	КГ (n=10)	280,8±0,5	p<0,05
	ЭГ (n=10)	320,6±0,4	
Частота вращения педалей об/м	КГ (n=10)	76,8±0,2	p<0,05
	ЭГ (n=10)	82,5±0,4	
Интенсивность тренировочных нагрузок по 5 зонам	КГ (n=10)	4,7±0,2	p<0,05
	ЭГ (n=10)	4,3±0,3	
Бег 10км			
Темп мин/км	КГ (n=10)	4,41±0,6	p<0,05
	ЭГ (n=10)	3,57±0,3	
Средняя частота шага ш/м	КГ (n=10)	158,4±0,7	p<0,05
	ЭГ (n=10)	163,3±0,2	
Интенсивность тренировочных нагрузок по 5 зонам	КГ (n=10)	4,4±0,2	p<0,05
	ЭГ (n=10)	4,1±0,1	

зонам			
-------	--	--	--

Примечание: * КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, SWOLF — это показатель эффективности плавания атлета.

В начале эксперимента уровень специальной двигательной подготовленности триатлонистов-юниоров этапа совершенствования спортивного мастерства контрольной и экспериментальной групп, был идентичен, о чем свидетельствует недостоверность различий ($p > 0,05$) между показателями.

Тогда как, к концу эксперимента в контрольной группе все контролируемые показатели специальной двигательной подготовленности увеличились, но не существенно. В то время как, в экспериментальной группе прирост показателей оказался более ярко выраженным ($p < 0,05$) и выявил тот факт, что триатлонисты экспериментальной группы, подошли к главному старту сезона ASTC Sprint Asian Cup среди юниоров 18-23 лет (U23) в лучшей спортивной форме и функциональном состоянии, о чем свидетельствуют результаты соревнований.

Для того чтобы сопоставить показатели, выявленные в результате тестирования, в каждом из видов, входящих в триатлон, а также определить границы уровней специальной двигательной подготовленности, нами использовалась стандартная Z

шкала. Начисляемые очки в этой шкале равны нормированному отклонению. Средний результат в тесте оценивался в ноль очков. Очки начислялись по формуле:

$$t = (x_i - X) / \sigma$$

где, x_i – показанный результат, и σ средняя величина и стандартное отклонение (табл. 1).

Существенное улучшение специальной работоспособности и положительный сдвиг функциональной и двигательной подготовленности триатлонистов-юниоров экспериментальной группы, а также вхождение в «пик формы» пред главным стартом сезона, объясняется высокой эффективностью применения экспериментальной модели построения годичного цикла подготовки триатлонистов этапа совершенствования спортивного мастерства на основе блоковой периодизации спортивной тренировки.

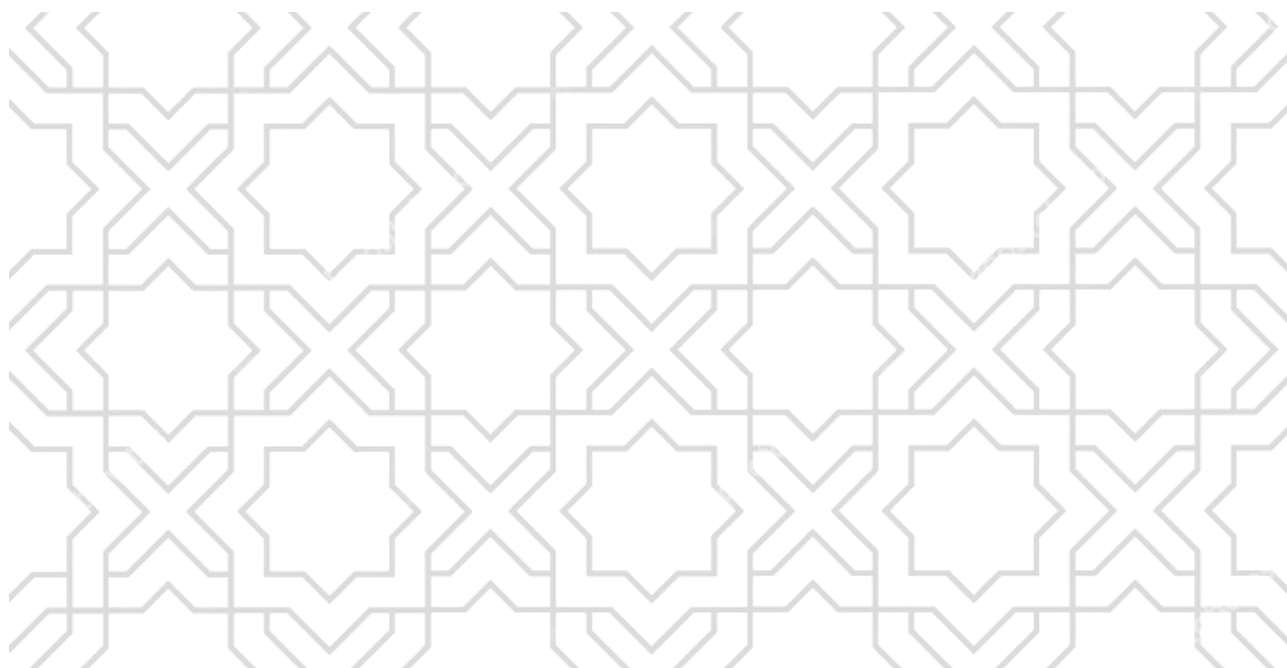
Выводы. Своевременное проведение анализа показателей специальной двигательной подготовленности позволяет не только оценить эффективность процесса подготовки триатлонистов-юниоров, выявить сильные и слабые стороны подготовленности, но и внести своевременную коррекцию в тренировочный план спортсменов в

соответствии со степенью утомления и сохранив высокий утомления и напряженности систем уровень работоспособности к организма, предотвратив моменту участия в наиболее кумулятивный эффект накопления ответственных соревнованиях.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Избранные труды: философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1978. – 445 с.
2. Антонов, А.А. Универсальная технология диагностики функционального состояния организма спортсменов на основе интегральных показателей сердечно-сосудистой системы / А.А. Антонов / Вестник восстановительной медицины. – 2017. – № 5 (81). – С. 38-44.
3. Антонов, А.А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсменов / А.А. Антонов / Поликлиника. – 2013. – № 1-2. – С. 37-41.
4. 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.
5. Ниязова, Р. Р. (2022). ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА. Fan-Sportga, (5), 38-40.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Isoxonovich, M. X. (2022). Middle Ages Movarounnahr Rulers in the Views OF Researchers. European Journal of Innovation in Nonformal Education, 2(6), 134-136.
10. Xujayev, M. I. (2018). THE COVERAGE OF THE PROBLEM OF NATIONALITY AND ITS ROLE ON THE PRESENT DAY IN AHMAD ZAKI VALADI'S WORK. Мировая наука, (6 (15)), 61-63.
11. Abdirakhmonovich, A. S. (2025, October). SCIENTIFIC THEORETICAL PRINCIPLES FOR PLANNING WEEKLY TRAINING LOADS FOR HIGH PERFORMANCE PARA TRACK AND FIELD THROWERS. In Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation–SICMRI 2025 (Vol. 1, No. 2, pp. 27-29).
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.

13. Матназаров, Х. Ю. (2021). СУЗУВЧИЛАРНИ НИСБИЙ ЧИДАМКОРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИ ВА СПОРТ НАТИЖАЛАРИ БЎЙИЧА САРАЛАШ ВА ИХТИСОСЛИКЛАРГА ЙЎНАЛТИРИШ. Fan-Sportga, (4), 15-17.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
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).
18. 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

SPORT SCIENCES

VOL. 3 • ISSUE 10 • 2026

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