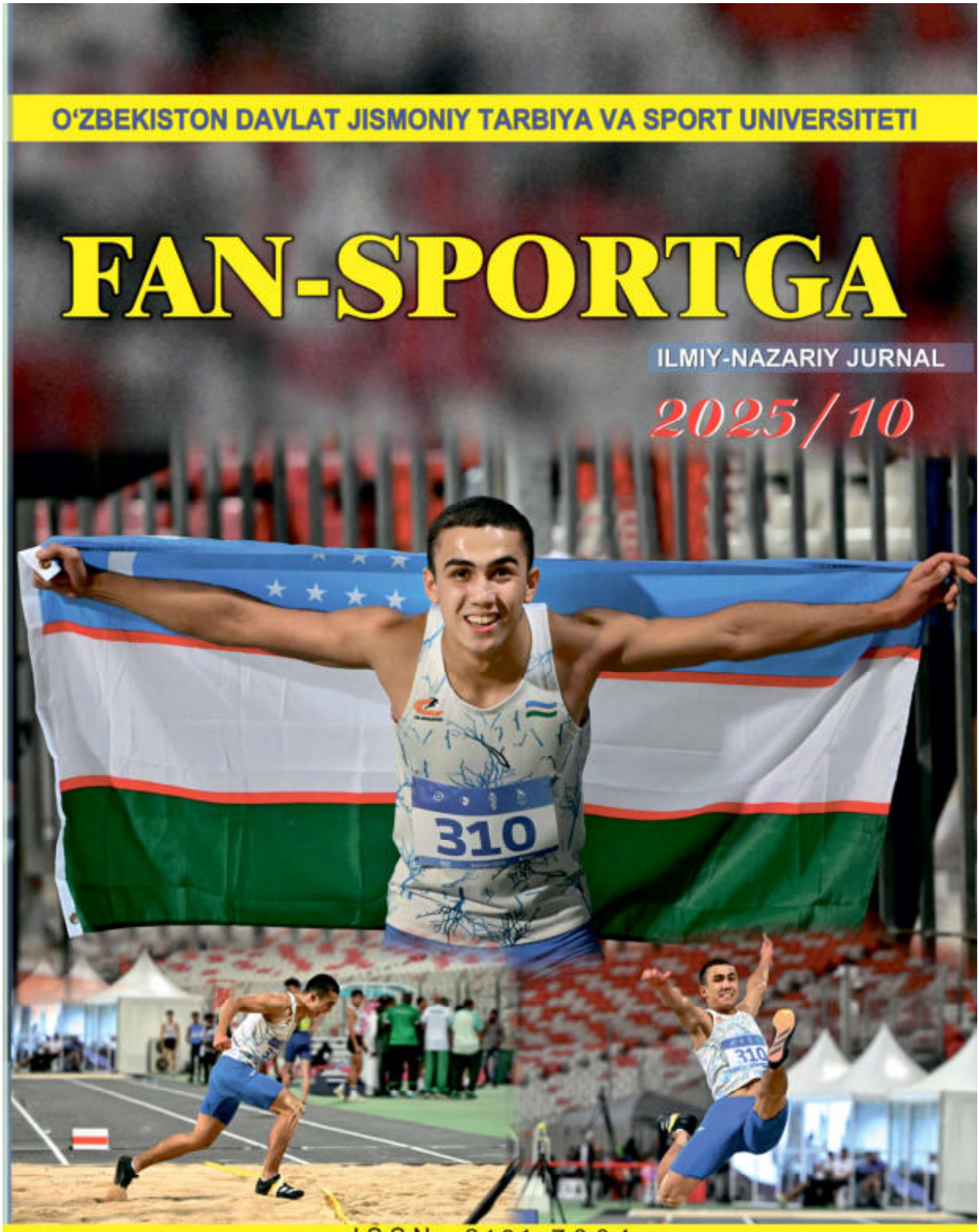
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114

орқали болаларда сузишнинг асосий услублари (крол, брасс, делфин, чалқанча) бўйича амалий кўникмалар шаклланди. Статистик натижалар асосида аниқланишича, иштирокчиларнинг 82% қисми камида икки хил сузиш услубини техник жиҳатдан тўғри бажаришга муваффақ бўлган.

Ушбу жадвал натижаларни изчил ва тизимли таҳлил қилиш имконини беради ҳамда машғулотлар босқичма-босқич қандай педагогик ёндашув билан ташкил этилганини яққол кўрсатади.

Хулоса. Олиб борилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, бошланғич сузиш кўникмаларини шакллантиришда ўйин-услубий ёндашувдан фойдаланиш нафақат самарали, балки психологик ва педагогик жиҳатдан қулай ҳамдир. Кичик мактаб ёшидаги болалар учун ҳаракатли, мусобақавий ва сюжетли ўйинлар асосида тузилган уч босқичли машғулот тизими уларнинг сузишга бўлган қизиқиши, иштиёқи ва қатнашув фаоллигини сезиларли даражада оширди.

Сузишга ўргатиш жараёнида ўйин элементларининг қўлланилиши ҳаракатларни онгли равишда бажара олишга, техникани табиий ва стрессиз ўзлаштиришга, сувдан қўрқмасликка, шунингдек, жисмоний сифатларнинг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатди. Ўйин воситалари орқали ўргатиш болаларда нафақат техник кўникмаларни, балки ҳамкорлик, жамоада ишлаш, ўзини бошқара олиш, ютқазиш ва ютишга муносабат каби ҳаётий компетенсияларни ҳам шакллантирди.

Методик жиҳатдан ишлаб чиқилган уч босқичли ўйин дастури ҳар бир машғулот босқичининг мақсад ва вазифаларига мувофиқ, ёш хусусиятларига мос, босқичма-босқич мураккаблашиб борувчи ҳаракатли ўйинлар билан тўлдирилгани боис, у машғулот жараёнини мазмунан бойитди ва болаларнинг қамровини кенгайтирди.

Шундай қилиб, ўйин-услубий ёндашув асосида ташкил этилган бошланғич сузиш машғулотлари методикаси педагогик амалиёт учун самарали, тизимли ва қўллашга тайёр бўлган модел сифатида тавсия этилиши мумкин. Мазкур методикани умумтаълим мактаблари, спорт-соғломлаштирувчи марказлар ҳамда сузиш бўйича бошланғич тайёргарлик босқичида кенг татбиқ этиш мақсадга мувофиқдир.

Адабиётлар:

1. Қобилов И.Ф., Ҳамраев А.Н. Болаларни сузишга ўргатишда педагогик методлар. — Т.: Фан, 2019. — 128 б.
2. Баҳодирова М.Ж. Бошланғич сузишга ўргатишда сузиш техникасини шакллантириш. — Тошкент, 2020. — 96 б.
3. Назаров М.Ж. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси. — Тошкент: «Истеъдод» нашриёти, 2018. — 312 б.
4. Маматқулов Д.Ф. Сузиш бўйича машғулотларни ташкил этишда инновацион ёндашувлар. // Жисмоний тарбия ва спорт илмий-амалий журнали, 2021, №3. — Б. 25–29.
5. Юнусова С.М. Кичик ёшдаги болаларда мотор қобилиятларни шакллантириш. — Т.: ЎзМУ, 2022. — 144 б.
6. Дьяченко О.М., Митрофанова Е.В. Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста. — М.: СпортАкадемПресс, 2020. — 160 с.
7. Колмакова И.Н. Игровые методы в обучении плаванию. // Теория и практика физической культуры. — 2019. — №4. — С. 58–60.
8. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. — Geneva: World Health Organization, 2010. — 60 p.
9. Gallahue D.L., Ozmun J.C. Understanding Motor Development in Children. — New York: McGraw-Hill, 2006. — 432 p.
10. Lidor R., Ziv G. Physical and Physiological Attributes of Adolescent Swimmers. // Journal of Human Kinetics, 2015. — Vol. 45. – P. 57–68.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Қ.М. МАМАДАЛИЕВ[1]
[1]Андижон давлат университети
Андижон шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a008

ТАЛАБАЛАР МЕҲНАТ ФАОЛИЯТИДА КУН ТАРТИБИ ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В статье определяется эффективность гимнастических занятий посредством форм в повестке дня, с целью улучшения активности физических движений, повышения повседневного здоровья и физических возможностей студентов, обучающихся в направлениях педагогического воспитания, в будущей профессиональной деятельности которых преобладает интеллектуальный труд.

Ключевые слова: *растяжка, расслабление, дыхательные упражнения, память-внимание, восприятие, сила воли, тесты Штанге и Генчи.*

Annotation

Мақолада педагогик таълим йўналишларида таҳсил олувчи, бўлажак касбий фаолияти интеллектуал меҳнат устунлигида кечадиган талабаларда жисмоний ҳаракат фаоллигини яхшилаш, кундалик сиҳат-саломатлик ҳамда жисмоний имкониятларни ошириш мақсадида кун тартибидаги гимнастика машғулот шакллари орқали самарадорлиги аниқланган.

Калит сўзлар*: стретчинг, релаксация, нафас машқлари, хотира-диққат, идрок, ирода, Штанге ва Генчи синовлари.*

The article determines the effectiveness of gymnastics classes through the forms in the agenda, with the aim of improving the activity of physical movements, increasing the daily health and physical capabilities of students studying in the areas of pedagogical education, whose future professional activities are dominated by intellectual work.

Keys words*: Stretching, relaxation, breathing exercises, memory-attention, perception, willpower, Stange and Genchi tests.*

Долзарблиги: Турли касб йўналишларига ихтисослаштирилган таълим масканларида таҳсил олувчи бўлажак мутахассис-талабаларнинг самарали билим олиши, замонавий фан-техника, рақамли

технологияларни ўзлаштириши, кейинги касбий фаолиятида узоқ йиллар давомида унумли ва сифатли меҳнат қилиши уларнинг сиҳат-саломатлиги ҳамда касбий-амалий жисмоний тайёргарлигига боғлиқ эканлиги ортиқча исботга муҳтож эмас. Бундай муаммоларни ўрганиш, ушбу йўналишда ўта муҳим аҳамиятли чора-тадбирлар, турли тавсияларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этишга бағишланган илмий тадқиқотлар кўлами борган сари кенгайиб бормоқда. Лекин мазкур муаммоларни ўрганишда, жумладан, соғлик-саломатлик, жисмоний фаоллик ёки касбий-амалий жисмоний тайёргарлик тушунчалари, уларнинг моҳияти ва ўзига хос қирраларини тадқиқот остига олишда, мутахассис-олимларнинг фикр-мулоҳазалари, изоҳли маълумотларини эътиборга олиш алоҳида аҳамиятга эгадир. Чунки бу атамалар ёки тушунчалар бугунги кунгача ягона ёндашув, ягона изоҳлар асосида очиб берилмаган. Масалан, таниқли олим, академик М.С.Воротованинг фикрига мувофиқ “соғлиқ” тушунчаси – бу серқиррали ва кенг қамровли интеграл атама бўлиб, инсон организмидаги асосий функционал захираларнинг жамланган миқдорини англатар экан. Унинг “Медицина касалликни даволашни ўрганди, лекин инсонни соғлом бўлишини эмас. У ўзини-ўзи соғлом қилиши мумкин”, деб билдирган фикрлари алоҳида эътиборга лойиқдир.

Тадқиқотнинг мақсади бўлажак ўқитувчи-талабаларнинг касбий-амалий жисмоний тайёргарлигини ошириш бўйича таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

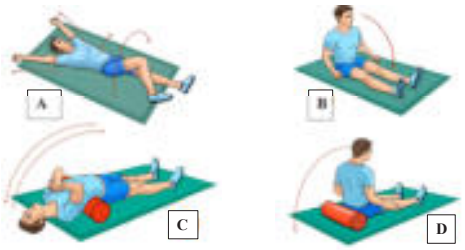
бўлажак ўқитувчи-талабаларда кундалик фаолият тажрибаси, ўзининг жисмоний ва функционал имкониятини баҳолаш бўйича ўзлаштирган билим-кўникмаларни даражасини ошириш;

талабаларининг жисмоний фаоллиги ва уларнинг асосий функционал кўрсаткичларини ўқув йили давомида ўсиш суръатини аниқлаш;

I ва IV курс талабаларида жисмоний ва функционал фаоллик кўрсаткичларининг кундалик ҳамда ҳафталик сикллари давомида ўсиш суръатини қиёсий таҳлил қилиш;

бўлажак ўқитувчи-талабаларда саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний фаолликни кучайтиришга мўлжалланган “стретчинг-релаксация-нафас” машқларидан иборат эрталабки бадан тарбия машғулотининг схематик моделини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳикамаси. Мавзу доирасида тўпланган манбаларни ўрганиш асосида, педагогик кузатув, сўровнома ва жорий тадқиқотларни ўтказиш давомида шундай фараз қилиндики, педагогик йўналишларда таълим олувчи талабаларда саломатликни мустаҳкамлаш, жисмоний ва функционал имкониятларни кучайтириш, шу жумладан касбий-амалий жисмоний тайёргарлик, касбий ҳаракат кўникма-малакаларини самарали шакллантириш имконияти ҳар куни бажариладиган, рекреацион хусусиятга эга ва “стретчинг-релаксацион-нафас” машқларига асосланган эрталабки бадан тарбия машғулотлари ёрдамида яратилиши мумкин (4-расмга қаранг).



1-расм. Эрталабки бадантарбия машқларидан наъмуналар

А. Кўрпачада орқа, қорин, ўнг ва чап ёнбош ҳолатларида мах керилиш-кучаниш давомида чуқур нафас олиб, мах нафас чиқариш вақтида мушакларни бўшаштириш ўпка вентилясияси ва мушаклар релаксасияси хар бир ҳолатда 15-20сониядан 60-80 сониягача;

Оёқларни олдинга ёзиб ўтирган ҳолатда гавда-бошни тизза томон 7-8 марта мах эгиш-ёзиш;

Ўтирган ҳолатдан орқага жойлаштирилган болиш усти бўйлаб гавдани мах эгиб 5-6 марта чуқур нафас олиб, чуқур нафас чиқариш; чуқур нафас олиб, нафасни мах вақт сақлаш; чуқур нафас чиқариб, нафасни мах вақт сақлаш;

Ўтирган ҳолатдан орқага жойлаштирилган болиш усти бўйлаб гавдани 7-8 марта мах эгиш-ёзиш;

Мазкур мини-машғулот асосий физиологик функсияларни (нерв-мушак, юрак-томир, нафас олиш) ва психологик сифатларни (хотира-диққат, идрок, ирода ва ҳ.к.) қисқа муддат ичида тиклашга қаратилган бўлиб, куннинг биринчи ярмида дарслар оралиғида ва куннинг иккинчи ярмидаги интеллектуал фаоллик оралиғида қўлланили тавсия этилади.

Ушбу машғулотларнинг ялпи самарадорлиги педагогик тажриба давомида аниқланди. Тажрибага жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланмайдиган, нисбатан бир хил даражада ривожланган жисмоний ва функционал тайёргарликка эга, ҳар бири 15 нафар талабалардан иборат назорат ва тажриба гуруҳлари жалб этилди. Тажриба дастури, уни ўтказиш муддатлари, тажриба гуруҳида қўлланилган машғулотлар машқлари келтирилган.

Эҳтимолга (фаразга) асосан биз мазкур бадан тарбия машғулотининг схематик модели (2-расмга қаранг) ва унга мувофиқ равишда машқлар мажмуаларини ишлаб чиқдик. Бундан ташқари кундалик фаолият давомида (куннинг иккинчи ярмида мустақил равишда) бажариладиган қисқа муддатли мини-машғулот машқлари ишлаб чиқилди.



2-расм. Эрталабки бадан тарбия машғулотининг схематик модели

Тажриба натижаларининг қиёсий таҳлилидан маълум бўлдики, мувозанат сақлаш турғунлиги, жисмоний имкониятларни ифодаловчи тезкорлик-куч, қўлларни букувчи мушаклар кучи, эгилувчанлик, тезкорлик ва чидамкорлик сифатлари жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмайдиган назорат гуруҳида тажриба якунига келиб ниҳоятда суст даражада ривожланган. Масалан, мувозанат сақлаш турғунлигининг нисбий ўсиш суръати назорат гуруҳида 20,48 % ни, (1-жадвалга қаранг) жисмоний имкониятлар кўрсаткичлари ўртача 4,99 % ни ташкил этган. Шу билан бир қаторда тажриба давомида биз томонимиздан тавсия этилган экспериментал машғулотларда (эрталабки бадантарбия ва кундалик мини-машғулот) мунтазам шуғулланиб борган тажриба гуруҳида мазкур кўрсаткич мувофиқ равишда 49,43 % ва 14,47 % гача ўсганлиги кузатилди (2-жадвалга қаранг).

Функсионал имкониятлар, жумладан ЮҚЧ, НОЧ, Штанге ва Генчи синовлари бўйича аниқланган чуқур нафас олиб, нафасни сақлаш ҳамда чуқур нафас чиқариб, нафасни сақлаш вақти (гипоксик турғунлик–О2 қарздорлигига бардош бериш) назорат гуруҳида тажриба охирига келиб қисман ўсганлиги кузатилди.

Мазкур кўрсаткичларнинг ўртача нисбий ўсиш суръати бу гуруҳда 7,22 % билан ифодаланган. Тажриба гуруҳида эса ушбу функционал кўрсаткичлар тажриба якунига келиб нисбатан юқори даражада ўсганлиги қайд этилди ва уларнинг ўртача нисбий ўсиш (тежамли функционал фаолият кўрсатиш режимига мослашгани) кўрсаткичи 19,80 % ни ташкил этгани аниқланди.

Статик ҳолатда ва бошни айлантириш давомида мувозанат сақлаш турғунлиги тажриба гуруҳида тажриба давомида эрталаб ўртача 20,48 % га ўсган, унинг кечқурунги кўрсаткичи 16,67 % гача узайган ёки ижобий томонга ўзгарган.

Функсионал имкониятларнинг эрталабки кўрсаткичлари тажрибадан аввал тажриба гуруҳида ҳам, Тажриба гуруҳида ҳам куннинг якунига келиб пасайган. Лекин тажриба якунига келиб функционал имкониятларни эрталабки кўрсаткичлари тажриба гуруҳида кечқурунга келиб нисбатан барқарор даражада қайд этилганлиги аниқланди.

1-жадвал

Математика-физика ихтисосликларида таълим олувчи ва тажрибага жалб қилинган талабаларда жисмоний имкониятларнинг педагогик тажриба давомида ўсиш суръати (n=30)

Т/р	Педагогик тестлар	Гуруҳ	Тажриба бошида	Тажриба охирида	Абсолют	Нисбий	t	P
			$\overline{O} \pm \sigma$	$\overline{O} \pm \sigma$	ўсиш			
1	Жойдан узунликка сакраш (см)	НГ	227,42±1,47	230,94±4,53	3,52	1,55	2,14	<0,05
		ТГ	228,57±1,64	238,94±5,93	10,37	4,54	4,57	<0,001
2	Турникда имкон борича тортилиш (марта)	НГ	8,38±0,56	8,77±0,55	0,39	4,65	1,92	>0,05
		ТГ	8,74±0,86	10,26±0,93	1,52	1,719	4,65	<0,001
3	Ўтирган ҳолатда гавда-бошни тизза томон букиш (см)	НГ	15,68±1,56	14,74±1,32	0,94	5,99	1,78	<0,05
		ТГ	16,64±1,98	13,62±1,56	3,02	18,15	4,64	<0,001
4	100 м. га югуриш вақти (сония)	НГ	14,96±1,71	13,67±1,52	1,29	8,62	2,18	<0,05
		ТГ	14,89±1,93	12,24±1,49	2,65	17,80	4,21	<0,001
5	1000 м. гаюгуриш вақти (дақ/сония)	НГ	4,58±0,32	4,39±0,27	0,19	4,15	1,76	>0,05
		ТГ	4,42±0,43	4,18±0,34	1,64	14,48	4,52	<0,001
Ўртача нисбий ўсиш: Назорат гуруҳида – 4,99%; Тажриба гуруҳида – 14,47%.								

Изоҳ 1: Жадвалда қайд этилган тестлар талабаларда тезкорлик – куч, эгилувчанлик, аэроб ва анаэроб чидамкорликни баҳолаш мақсадида қўлланилган.

2-жадвал

Педагогик тажриба бошида ва охирида тажриба иштирокчиларида мувозанат сақлаш турғунлигини эрталабки ва кечки кўрсаткичлари (n =30)

Т/р	Педагогик тестлар	Гуруҳ	Тажриба бошида	Тажриба охирида	Абсолют %	Нисбий %	t	P
			$\overline{X}\pm\sigma$	$\overline{X}\pm\sigma$	ўсиш			
Эрталабки								
1	Оёқ учида тик туриб, кўз юмилган ҳолатда мувозанат сақлаш вақти (сония)	NG	10,73±1,621	12,59±3,03	1,86	17,33	1,80	>0,05
		TG	14,89±2,85	17,74±4,13	5,85	49,20	4,52	<0,001
2	Оёқлар жуфт ҳолатда кўзни юмиб, бошни айлантиришда мувозанат сақлаш вақти (сония)	NG	13,38±2,93	16,54±3,58	3,16	23,62	2,65	<0,05
		TG	12,87±3,07	19,26±4,48	6,39	49,65	4,56	<0,001
Ўртача нисбий ўсиш: НГ – 20,48% ва ТГ – 49,43%								
Кечки								
3	Оёқ учида тик туриб, кўз юмилган ҳолатда мувозанат сақлаш вақти (сония)	NG	8,97±1,81	9,73±1,94	0,76	8,47	1,11	>0,05
		TG	8,49±2,27	14,22±4,13	5,73	6,749	4,59	<0,001
4	Оёқлар жуфт ҳолатда кўзни юмиб, бошни айлантиришда мувозанат сақлаш вақти (сония)	NG	9,97±2,85	12,45±3,52	2,48	24,87	2,12	<0,05
		TG	10,87±3,25	18,47±5,41	7,6	69,92	4,66	<0,001

Тажриба гуруҳида мазкур кўрсаткичлар мувофиқ равишда 49,43 % ва 68,70 % гача прогрессив ўзгарган. Назорат гуруҳида эрталаб жойдан узунликка сакраш оралиғи 1,83 % га, турникда тортилиш сони 6,89% га, ўтирган ҳолатда олдинга эгилиш оралиғи 8,21 % га ўсган. Кечқурун мувофиқ равишда: 2,02 %; 10,16 %; 13,85 % гача ўсган. Тажриба гуруҳида эрталаб мувофиқ равишда 6,71 %, 28,48 %, 22,12 % билан ифодаланган бўлса, кечқурун – 7,19 %, 30,90 %, 23,90 % ни ташкил этган.

Хулоса. Педагогик таълим йўналишларида таҳсил олувчи талабаларнинг кундалик фаолиятини (бандлигини) педагогик кузатув асосида ўрганиш натижасида шу нарса маълум бўлдики, ушбу талабалар кун давомида асосан статик режим устунлигида интеллектуал ишлар (назарий машғулотлар, компютер, интернет, лаборатория, кутубхонада ишлаш) билан машғул бўлар эканлар. Эрталабки гимнастика, кундалик жисмоний тарбия ва спорт билан кузатувда бўлган 90 нафар талабадан 70-78,9 % талаба шуғулланмас экан. Организмни чиниқтирувчи машқлар билан 92,2% талаба шуғулланмаслиги, 81,9 % талаба “Касбий – амалий жисмоний тайёргарлик” ҳақида умуман тасаввурга эга эмаслиги аниқланди. Саломатлик ва жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ бошқа тадбирлар ҳамда омиллар аксарият талабалар учун “бегона” эканлиги конфеденсиал сўровномалар натижаларидан ҳам маълум бўлди.

Жорий тадқиқотлардан аниқландики, ўқув режасига мувофиқ фақат 1 курсда жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган 30 соатли амалий дарслар якунига келиб, шу курс талабаларида ўқув йили бошида мавжуд бўлган бир қатор жисмоний имкониятлар кўрсаткичлари (мувозанат сақлаш турғунлиги, тезкорлик, куч, чидамкорлик, эгилувчанлик) ва функционал кўрсаткичлар (юракни қисқариш ва нафас олиш частотаси, Штанге ва Генчи тестлари бўйича қайд этилган гипоксик турғунлик-О2 танқислигига бардош бериш, Гарвард степ-тести индекси) янада ижобий томонга ўзгарган. Бироқ мазкур курс ва кейинги курслар якунига келиб қайд этилган ижобий кўрсаткичлар яққол камайганлиги кузатилган.

Ўтказилган жорий тадқиқотлар ва педагогик тажриба натижаларига асосан педагогик таълим йўналишларида тахсил олаётган бўлажак-ўқитувчи талабаларда жисмоний ва функционал имкониятларни оширишга қаратилган кундалик бадан тарбия машқларини амалиётга жорий этиш тавсия қилинади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018-йил 5-июндаги ПҚ 3775-сон “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислоҳотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар” тўғрисидаги қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 23 декабрдаги “Гимнастика спорт турларини янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-449-сон Қарори.

3. Воротова М.С. Актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки в вузах аграрного профиля // Пути и проблемы реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации напериод до 2020 года»: Материалы Всероссийской научно-прак-

тической конфиренции. – Ижевск, 2013. – С.44-46.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012.– 199 с.

5. Виноградов П.А. Актуальные проблемы развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения России / П.А. Виноградов // Физическая культура – основа здорового образа жизни: материалы Всерос. Науч.-практ.конф. – М., 1995. – С.4-8.

6. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавра средствами физкультурно-спортивной деятельности // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 2. – С. 113-118.

7. Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси (дарслик). – Ташкент, 2015. – Б. 13-16.

8. Eshtayev A.K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati // darslik "Barkamol fayz mediya" nashtiyoti. – T.; 2017. – 497 b.

9. Barker D.I. Et all. Weight in infancy and death from chronic heart disease 11 Lancet. 1989. - Vol. 2, number 8663. - pp. 577-578.

10. Harmer Jeremy. National Istitutes of Health. Physical Activity and cerdiorvascular Health. JAMA, 1996. V.276. – pp. 241-246.

Мустақил изланувчи
А.А. НИЗАМЕТДИНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a009

ЎЗБЕКИСТОН ТЕРМА ЖАМОАЛАРИНИ КОМПЛЕКС СПОРТ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МОДЕЛЛАШТИРИШ ВА ПРОГНОЗЛАШ

Аннотация

В данной научной стате глубоко проанализирован механизм технологий моделирования и прогнозирования при подготовке юных спортсменов сборных команд Узбекистана к крупным международным комплексным соревнованиям.

Ключевые слова: *сборные команды Узбекистана, соревнования "Дети Азии," моделирование, прогнозирование, интегральные индикаторы, модел Баеса, рейтинг Эло, оптимизатсия, сценарный анализ, мониторинг КПИ.*

Annotation

Мазкур илмий мақолада Ўзбекистон терма жамоаларининг ёш спортчиларини йирик халқаро комплекс мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш технологиялари механизми чуқур таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *Ўзбекистон терма жамоалари, "Осиё болалари" мусобақалари, моделлаштириш, прогнозлаш, интеграл индикаторлар, Баес модели, Эло рейтинги, оптималлаштириш, ссенарий таҳлили, КПИ мониторинг.*

This scientific article provides an in-depth analysis of the mechanism of modeling and forecasting technologies in preparing young athletes of Uzbekistan's national teams for major international multi-sport competitions.

Key words: *Uzbekistan national teams, "Children of Asia" competitions, modeling, forecasting, integral indicators, Baes model, Elo rating, optimization, scenario analysis, KPI monitoring.*

Кириш. Сўнгги йилларда жаҳон спорти тизимида ёш спортчиларни тайёрлаш, уларнинг салоҳиятини аниқлаш ва истиқболдаги ютуқларини илмий асосда прогнозлаш масаласи долзарб илмий-амалий йўналишлардан бирига айланди. Хусусан, халқаро комплекс мусобақаларда терма жамоаларнинг натижалари нафақат мамлакат спорт салоҳиятини кўрсатиб беради, балки спорт тизимининг ташкилий, педагогик ва методик жиҳатдан қай даражада ривожланганини ҳам яққол намоён этади. Шу сабабли бундай мусобақалардаги натижаларни таҳлил қилиш, улар асосида моделлаштириш ва прогнозлаш механизмларини ишлаб чиқиш спортчиларни халқаро майдонда барқарор юқори натижаларга тайёрлашда ҳал қилувчи ўрин тутади.

"Ўзбекистон – 2030" стратегиясида ҳам ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, иқтидорли спортчиларни қўллаб-қувватлаш ва уларни халқаро мусобақаларга илмий асосда тайёрлаш устувор вазифалардан бири сифатида белгиланган. Мазкур вазифаларни амалга оширишда "Осиё болалари" каби халқаро турнирлар ёш спортчиларни тайёрлаш самарадорлигини баҳолаш, спорт мактаблари ва федератсиялар фаолиятини таҳлил қилиш учун муҳим илмий-амалий лаборатория сифатида хизмат қилмоқда. Ушбу мусобақалар орқали спортчиларнинг жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик даражаси синовдан ўтказилади, натижалар эса миллий спорт тизимининг кучли ва заиф томонларини аниқлаш имконини беради.

Илмий адабиётларда қайд этилишича, спорт натижаларини баҳолашда фақатгина медал ҳисобига таяниш бирёқлама ёндашувдир. Чунки якуний медаллар сони спортчиларнинг тайёргарлик сифати, рақобатбардошлик даражаси ва ресурслардан фойдаланиш самарадорлигини тўлиқ акс эттира олмайди. Шу сабабли замонавий спорт назариясида интеграл индикаторлардан фойдаланиш кенг қўлланилмоқда. Medal Points per Athlete (MPA), Gold Conversion Rate (GCR) va Depth Index каби кўрсаткичлар спортчилар сони ва қўлга киритилган медаллар нисбатини аниқлашга, шунингдек натижаларни чуқур таҳлил қилишга имкон беради.

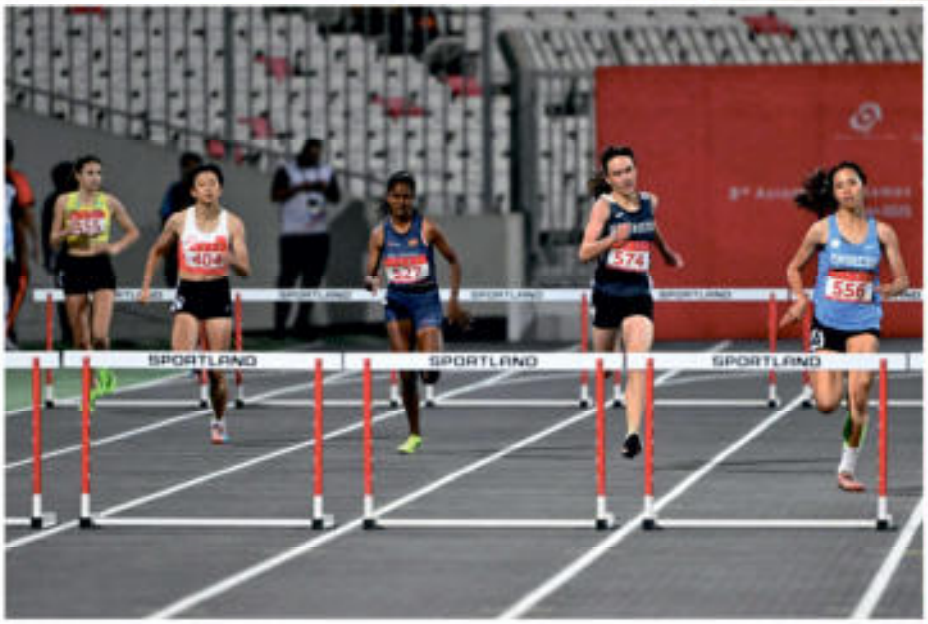
Бундан ташқари, прогнозлаш моделларининг қўлланиши спортчиларнинг келажакдаги натижаларини илмий асосда башорат қилишга хизмат қилади. Экспоненциал силлиқлаш усули натижалар динамикасини соддалаштирилган шаклда ифодаласа, Баес иерархик модели олтин, кумуш ва бронза медалларнинг тақсимланиш эҳтимолини аниқлаш имконини беради. Эло рейтинги ва Монте-Карло симуляцияси каби усуллар эса жамоавий спорт тур-


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

