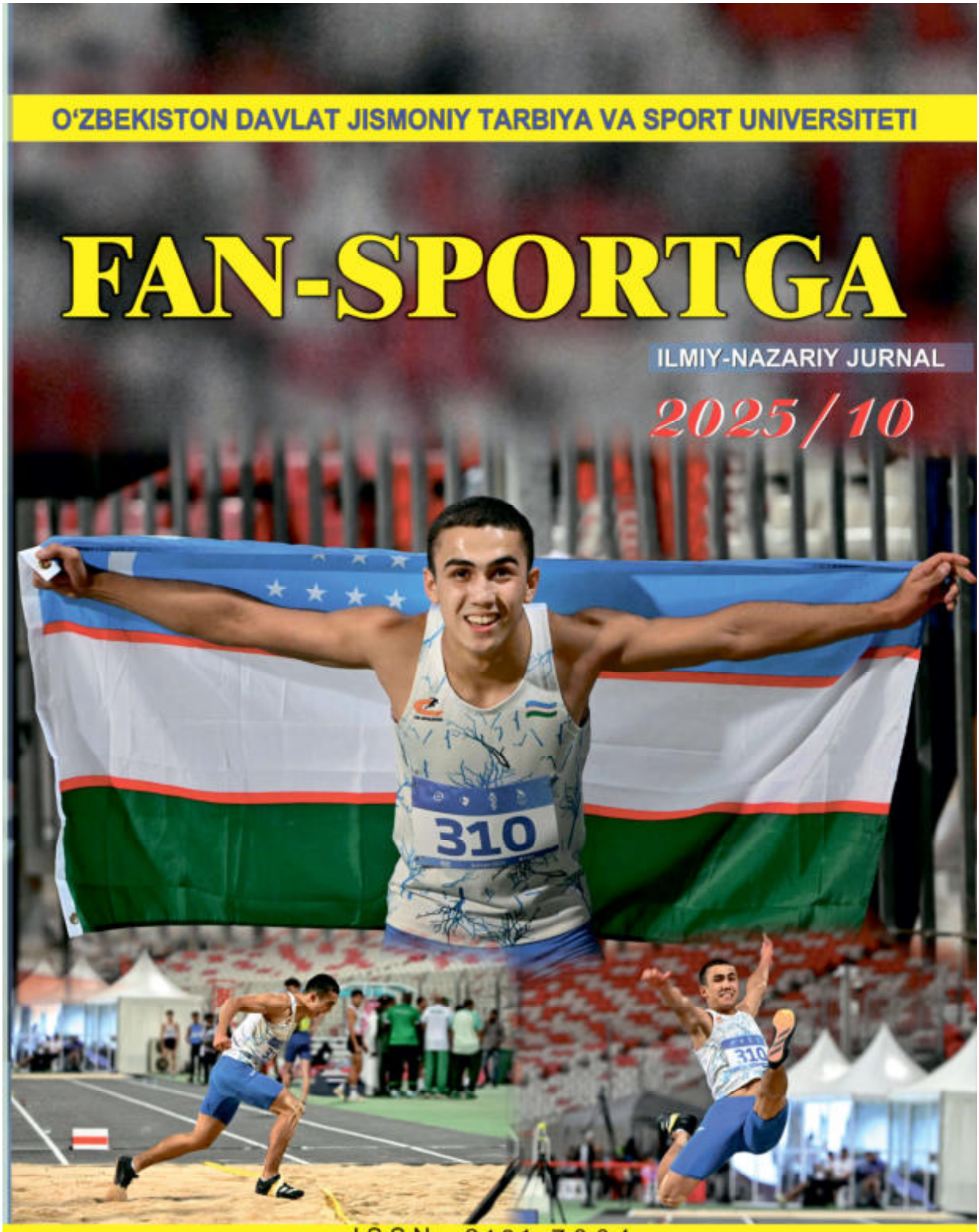
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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

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-

ларида натижаларни кўп вариантли стсенарийларда баҳолашга ёрдам беради. Шу билан бирга, интегер программинг каби оптималлаштириш методлари спортчиларни тайёрлашда мавжуд квоталар, йиғинлар сони ва бюджет доирасида энг самарали вариантларни танлаш имконини беради.

Яна бир муҳим масала – бу риск-менежмент ва ссенарий моделлаштиришдир. Оптимистик, базавий ва пессимист стсенарийларни ишлаб чиқиш орқали спорт тизимининг турли шароитларда қандай натижаларга эришиши мумкинлиги аниқланади. Бу ёндашув спорт бошқарувида хавфларни камайтириш ва ресурслардан оқилона фойдаланишни таъминлайди. Ниҳоят, мониторинг ва КПИ тизимларини жорий этиш орқали спортчилар тайёргарлигининг самарадорлиги доимий назорат остида бўлади ва зарур ҳолларда прогнозлар янгиланади.

Тадқиқотнинг мақсади Ўзбекистон терма жамоалари ёш спортчиларининг комплекс мусобақалардаги натижаларини моделлаштириш ва прогнозлаш механизми ёрдамида яхшилаш.

Тадқиқотнинг вазифаси: Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш технологияси механизмини ишлаб чиқиш.

Муҳокама. Ўзбекистон терма жамоаларининг йирик халқаро мусобақалардаги натижаларини таҳлил қилиш жараёни кўрсатадики, фақатгина якуний медал ҳисобига асосланиб баҳо бериш спортчилар фаолиятини обектив акс эттира олмайди. Шу боис, мазкур тадқиқотда кўриб чиқилган босқичлар кетма-кетлиги спорт тизимида комплекс ёндашувни шакллантириш имконини беради.

Биринчи босқичда маълумот йиғиш ва уларни тизимлаштириш спортчиларнинг иштироки ҳамда медаллар динамикасини аниқлашга хизмат қилади. Бу жараён спорт турларининг халқаро миқёсдаги рақобатбардошлигини баҳолашда дастлабки пойдевор ҳисобланади. Айниқса, 2022 ва 2024-йилларда ўтказилган “Осиё болалари” ўйинларидаги натижаларни таҳлил қилиш орқали Ўзбекистон спортчилари учун қайси йўналишларда ижобий ўсиш кузатилгани, қайси йўналишларда эса қўшимча ресурслар жалб этиш зарурлиги аниқланади.

Иккинчи босқичда ишлаб чиқилган интеграллашган кўрсаткичлар — MPA, GCR, Depth Index — медал ва очко самарадорлигини комплекс кўринишда баҳолаш имконини беради. Бу каби индикаторлар спортчилар сони ва қўлга киритилган медаллар ўртасидаги нисбатни, шунингдек олтин медалга айланиш коеффитсиентини ҳисоблаш орқали спорт турининг ички самарадорлигини кўрсатади. Натижада, нафақат умумий медаллар сони, балки спортчиларни тайёрлаш сифатининг чуқур таҳлили амалга оширилади.

1-жадвал

Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларига тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш технологияси механизми

Босқич	Амалга ошириладиган ишлар	Илмий асослар (ёндашувлар, методлар, услублар, индикаторлар)	Кутилаётган натижа
1. Маълумот йиғиш	2022 ва 2024-йилги “Осиё болалари” ўйинлари натижаларини спорт турлари кесимида умумлаштириш. Иштирокчилар сони, олтин–кумуш–бронза медаллар ва жами очколар ҳисоблаш.	Статистик кузатув, таққослаш методи, мониторинг, маълумотларни структуравий йиғиш.	Ўзбекистон терма жамоасининг умумий натижалар динамикаси аниқланади.
2. Кўрсаткичлар ишлаб чиқиш	MPA (Medal Points per Athlete), GCR (Gold Conversion Rate), Depth Index каби интеграллашган кўрсаткичларни ҳисоблаш.	Интеграл индикаторлар, математик формулалар, кўрсаткичлар тизимлаштириш усули.	Спорт турлари самарадорлиги рақамли индикаторлар орқали ўлчанади.
3. Таҳлил ва қиёслаш	2022 ва 2024-йиллардаги натижаларни қиёслаш, юқори самарали, ривожланиш босқичидаги ва паст самарали кластерларни аниқлаш.	Қиёсий таҳлил, кластерлаш усули, гуруҳлаш методи, самарадорлик коеффитсиентлари.	Устувор спорт турлари ва ресурс самарадорлиги аниқланади.
4. Прогнозлаш модели	Экспоненсиал силлиқлаш асосида 2026 учун базавий прогноз; Баес иерархик модели ёрдамида олтин–кумуш–бронза оқимларини прогнозлаш; жамоавий спортлар учун Эло рейтинги ва Монте-Карло симуляцияси.	Прогнозлаш усуллари (экспоненсиал силлиқлаш, Баес модели), эҳтимоллик методлари, рейтинг ёндашуви, симуляция	Келгуси мусобақаларда кутилаётган очко ва медаллар прогнози аниқланади.
5. Ресурсларни оптимал-лаштириш	Квота, йиғинлар сони ва бюджет асосида энг самарали вариантни танлаш.	Оптималлаштириш усули (интегер программинг), чегара таҳлили, самарадорлик коеффитсиенти.	Спортчилар ва ресурслар энг фойдали тақсимланади.
6. Ссенарий таҳлили	Оптимистик, базавий ва пессимист ссенарийларни ишлаб чиқиш ва натижаларни таққослаш.	Риск-менежмент, ссенарий моделлаштириш, эҳтимоллик усули, ишонч оралиғи (СИ).	Ҳар бир ссенарийда кутилаётган натижалар диапазони аниқланади.

7. Қарор қабул қилиш ва мониторинг	Ойлик КПИ ва дашбоардлар орқали натижаларни назорат қилиш ва қайта прогнозлаш.	КПИ индикаторлари, мониторинг тизими, қайта алоқа (феедбаск лооп), бошқарув усуллари.	Терма жамоалар тайёргарлиги прогнозга асосланган ҳолда бошқарилади.

Учинчи босқичда қиёсий таҳлил ва кластерлаш усуллари спорт турларини юқори самарали, ривожланиш босқичида бўлган ва паст самарали гуруҳларга ажратиш имконини беради. Бу эса спорт сиёсатида устувор йўналишларни белгилаш, қўшимча қўллаб-қувватлаш талаб этиладиган турларни аниқлаш ҳамда ресурсларни қайта тақсимлаш учун илмий асос яратади.

Тўртинчи босқичда қўлланилган прогнозлаш моделларининг илмий аҳамияти катта. Экспоненсиал силлиқлаш усули натижалар динамикасини соддалаштирилган шаклда кўрсатиб берса, Баес иерархик модели олтин, кумуш ва бронза медаллар оқимларини эҳтимоллик асосида прогноз қилиш имконини беради. Бундан ташқари, жамоавий спорт турларида қўлланилган Эло рейтинги ҳамда Монте-Карло симуляцияси натижаларнинг турли стсенарийларда қай тарзда ўзгаришини аниқлаш имконини беради. Шу боис, ушбу усуллар келажак мусобақалар натижаларини олдиндан кўриш ва тайёргарлик жараёнини илмий асосда йўналтиришга хизмат қилади.

Бешинчи босқич ресурсларни оптималлаштиришга қаратилган бўлиб, бу жараёнда интегер программинг каби математик методлардан фойдаланиш спортчилар сони, йиғинлар сони, квоталар ва бюджет доирасида энг самарали вариантни танлашга имкон беради. Мазкур босқич спорт сиёсатининг иқтисодий самарадорлигини таъминлаб, минимал харажатлар эвазига максимал натижаларга эришишга шароит яратади.

Олтинчи босқичда ишлаб чиқилган ссенарий таҳлили (оптимистик, базавий ва пессимист вариантлар) риск-менежмент ёндашувини қўллаш имконини беради. Бу эса халқаро спорт мусобақаларида кутилмаган ҳолатлар юз берганда ҳам тайёргарлик тизимининг барқарорлигини сақлаш ва тезкор қарор қабул қилиш механизмини шакллантиради.

Сўнгги босқич — қарор қабул қилиш ва мониторинг жараёнида КПИ тизими ва мунтазам қайта алоқа механизмлари орқали тайёргарлик самарадорлиги назорат қилинади. Дашбоардлар ёрдамида ойлик натижалар кузатилиб, прогнозлар қайта ишлаб чиқилади. Бу эса спорт бошқарувини замонавий рақамли воситалар асосида амалга ошириш имконини беради.

Умуман олганда, мазкур босқичларнинг уйғунлиги Ўзбекистон терма жамоалари тайёргарлигини замонавий илмий асосларда бошқариш ва прогнозлаш имконини беради. Бу ёндашув халқаро спорт тизимида муваффақиятли натижаларга эришиш учун зарур бўлган комплекс механизмни шакллантиради.Хулоса. “Осиё болалари” мусобақалари Ўзбекистон спортчилари учун катта имконият бўлиб хизмат қилмоқда. Эришилган натижалар мамлакатимиз спорт тизимининг кучли томонларини намоён этмоқда, мавжуд муаммолар эса келгусида эътибор қаратилиши лозим бўлган йўналишларни кўрсатиб бермоқда. Натижада, республика спорт тизимини комплекс тарзда ривожлантириш, айрим спорт турларида техник ва психологик тайёргарликни кучайтириш, сузиш ва жамоавий спорт ўйинлари каби йўналишларда янги стратегияларни ишлаб чиқиш зарурати юзага келмоқда.

Шундай қилиб, “Осиё болалари” мусобақалари нафақат ёш спортчиларнинг имкониятларини намоён этувчи майдон, балки мамлакат спорт тизими учун илмий-амалий таҳлил қилишга имкон берувчи кўзгудир. Бу жараён орқали спорт тизимининг истиқболлари, кучли ва заиф томонлари аниқланади ҳамда келгусида барқарор ривожланиш учун зарур бўлган чора-тадбирлар белгилаб олинади.

Хулоса. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, Ўзбекистон терма жамоаларини йирик халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида босқичма-босқич моделлаштириш ва прогнозлаш технологияларини қўллаш самарадорликни сезиларли даражада оширади. Биринчи босқичда йиғилган ва тизимлаштирилган маълумотлар спортчилар натижаларининг обектив баҳосини шакллантиришда асосий манба вазифасини бажаради. Иккинчи босқичда қўлланилган интеграл индикаторлар — Medal Points per Athlete (MPA), Gold Conversion Rate (GCR) va Depth Index — спорт турларининг самарадорлигини чуқур ва кўп қиррали таҳлил қилиш имконини беради. Учинчи босқичда амалга оширилган қиёсий таҳлил ва кластерлаш натижасида устувор спорт турлари аниқланиб, ресурсларни илмий асосда тақсимлаш имконияти юзага келади. Тўртинчи босқичда қўлланилган прогнозлаш моделларининг (экспоненсиал силлиқлаш, Баес модели, Эло рейтинги ва Монте-Карло симуляцияси) жорий этилиши эса келгуси мусобақалардаги натижаларни юқори аниқликда башорат қилиш имконини беради. Бешинчи босқич ресурсларни оптималлаштиришга қаратилиб, интегер программинг ва самарадорлик коеффитсиентлари асосида спорт сиёсатини иқтисодий самарадорлик тамойилларига йўналтиради. Олтинчи босқичда ссенарий таҳлили ёрдамида оптимистик, базавий ва пессимист вариантларнинг ишлаб чиқилиши рискларни камайтириш ва спорт тизимини барқарор бошқариш имкониятларини

кенгайтиради. Ниҳоят, еттинчи босқичда жорий этилган мониторинг ва КПИ тизимлари орқали тайёргарлик жараёни узлюксиз назорат қилиниб, прогнозлар мунтазам янгиланади. Умуман олганда, мазкур илмий ёндашув спортчилар тайёргарлигини назарий ва амалий жиҳатдан замонавий усуллар асосида бошқариш имконини беради ҳамда Ўзбекистон терма жамоаларининг халқаро майдондаги барқарор муваффақиятларини таъминлаш учун зарур бўлган комплекс механизмни шакллантиради. Шу сабабли, ушбу механизмни спорт амалиётига кенг татбиқ этиш мамлакатимиз спортчиларининг келгуси мусобақаларда янада юқори натижаларга эришишини кафолатлайди.

Адабиётлар:

1. Саломов. Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2010.-126 б.

2. Strengthening the General Functional Capabilities of the Body in the Conditions of a Feasible Increase in Muscle Activity after Intervention on the Heart / S.Y. Zavalishina, D.M. Pravdov, E.D. Bakulina, M.V. Eremin, O.G. Rysakova, A.V. Dorontsev // Biomedical and Pharmacology Journal. - 2020. - No. 13(2). -P. 597-602

3. Usmanov M.K. The efficiency of the experimental methods of improving complex technical and tactical actions of boxers // ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science. – 2022.

4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.

5. Тожиев А. Псйчологисал препаратион оф ан атҳлете фор спортс сомпетитионс // Узбек Счолар Жоурнал. – 2022. – Вол. 7. – пп. 102–106.

6. Kubitdinov J. Improving the process of specific strength and physical fitness of athletes through exercises in “ZAJA POWER” sports equipment // Journal of Foreign LanguaGES and Linguistics. – 2024. – Vol. 5. – No. 5.

7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва: Спорт, 2019. – 340 с.: ил. – (Олимпийское образование). – ИСБН 978-5-907225-00-8.

8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. /В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015. — Кн. 1. — 2015. — 680 с.

9. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) профессор
Ш.С. МИРЗАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a010

КУРАШЧИЛАРДА ТЕЗКОР-ДИНАМИК КУЧНИ БАҲОЛАШДА ЗАМОНАВИЙ ЎЛЧОВ УСКУНАЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данной статье на основании результатов исследования, проведенного в ходе 3 месячного эксперимента, распрывается степень эффективности развития максимальной и взрывной силы у борцов на поясах, используемой при подъеме «соперника» (рамы тренажера) вверх и давлении его вниз, которые упражнялись на тренажера с срочной выдачей информации. Установлено, что чем больше вкладывается сила давления соперника вниз, тем больше может возрастать сила подъема соперника вверх. Именно такая динамика с высоким темпом развития общих видов силовых качеств выявлена у борцов ЭГ.

***Ключевые слова**: борьба на поясах, максимальная сила, взрывная сила, электронный тренажёр с быстрой обратной связью, экспериментальные упражнения, развитие силы, подготовка спортсмена, поднятие соперника, прижимание соперника, трёхмесячный эксперимент.*

Annotation

Ушбу мақолада малакали белбоғли курашчиларда “рақибни” (тренажер рамасини) юқорига кўтариш ва пастга босиш билан боғлиқ куч турлари (максимал ва портловчи куч) ни тезкор ахборот берувчи электрон тренажер ёрдамида ривожланиш суръати 3 ойлик тажриба юзасидан ўтказилган тадқиқот натижаларига асосан очиб берилган. Аниқланганки, рақибни пастга босиш қанчалик кучли бўлса, уни юқорига кўтариш шунчалик шиддатли бўлиши мумкин экан. Айнан ана шу куч турлари тажриба давомида экспериментал мазмунли машқлар билан мунтазам шуғулланиб борган ТГда жадал ўсганлиги аниқланган.

***Калит сўзлар**: белбоғли кураш, максимал куч, портловчи куч, тезкор ахборот берувчи электрон тренажёр, экспериментал машқлар, куч ривожланиши, спортчи тайёргарлиги, рақибни кўтариш, рақибни босиш, уч ойлик тажриба.*

This article presents the results of a 3-month experiment on the development rate of strength types (maximum and explosive strength) in qualified belt wrestlers. The study utilized an electronic training device that provides rapid feedback on lifting and pressing the "opponent" (trainer frame). It was determined that the more forceful the downward pressure on the opponent, the more intense the upward lift can be. Notably, these strength types showed significant improvement in the experimental group (EG) that regularly engaged in specially designed exercises throughout the experiment.

***Key words**: belt wrestling, maximum strength, explosive strength, electronic trainer with rapid feedback, experimental exercises, strength development, athlete preparation, lifting the opponent, pressing the opponent, three-month experiment.*

Долзарблиги. Кураш турларида, айниқса беллашув жараёни рақиблар қўллари бир-бирининг белбоғига “қулфланган” ҳолатда кечадиган белбоғли курашда рақибни силтаб пастга босиб, кейин уни кескин кўтариш учун сарфланадиган куч турларини ишончли ва объектив баҳолаш мухим -ахамиятга эгадир.

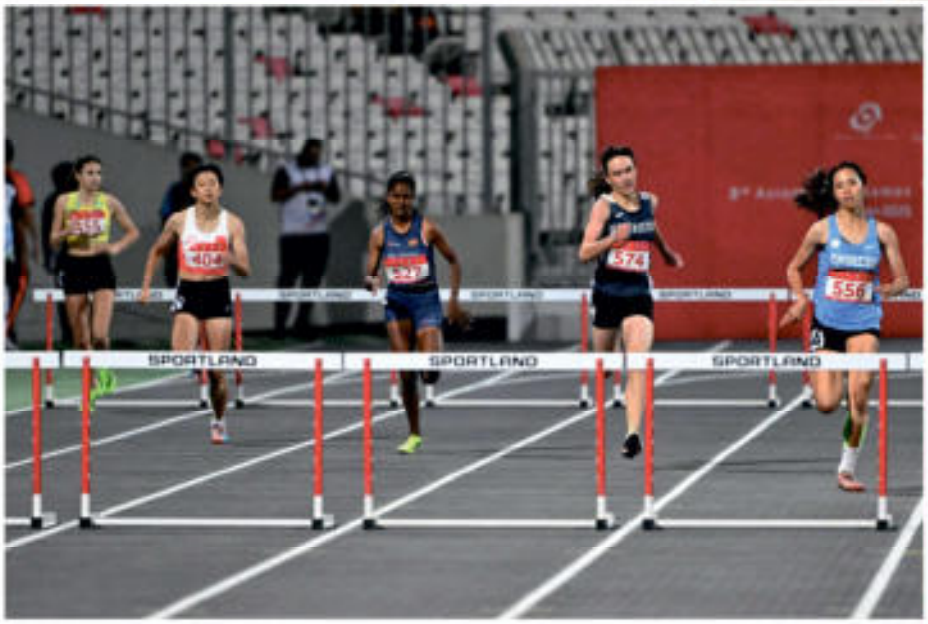
Аксарият олимларнинг фикрига қараганда кураш турларида рақибни кўтариш ташлаш билан боғлиқ усулларни қўллашда мувофиқ мушакларни ўз вақтида концентрик ва эксцентрик режимларда кучлантириш зарурлигига алохида эътибор қаратишади. Шу билан бир қаторда кураш турларида рақибни кўтариб ташлаш усулларида ўта мухим ахамият касб этувчи мазкур техник элементларни ижро этиш белбоғли курашда ўзига хос қийинчиликлар билан боғлиқдир. [А.А.Карелин,2002,с.187-193;Т.С.Туманян,2006,с169-85;М.Н.Шепетюн,2012,с.97-123; Ф.А.Керимов, 2018,с68-89].


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

