O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

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

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

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

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

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

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

гуруҳи эркин курашчи қизларда кўрсаткичлар 9,2 сония, тажриба гуруҳида эса 8,7 сонияни ташкил қилди. Турган жойдан узунликка сакраш назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 142см.ни, тажриба гуруҳида эса 151 см.ни ташкил қилди. Ерга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёзиш (марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 9,6 мартани, тажриба гуруҳида эса 10,8 мартани ташкил қилди. Қолларни олдинга чозган ҳолда ўтириб, туриш (марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 31,8 мартани, тажриба гуруҳида эса 35,3 мартани ташкил қилди. Арқонда сакраш (1 дақиқа давомида марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 34,8 мартани, тажриба гуруҳида эса 39,5 мартани ташкил қилди.

Техник тайёргарлиги бўйича меъёрлари бўйича қўлидан тортиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 10,1 мартани, тажриба гуруҳида эса 11,8 мартани ташкил қилди. Бўйинни ушлаб қўл остидан шўнғиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 9,4 мартани, тажриба гуруҳида эса 10,6 мартани ташкил қилди. Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (30 сония ичида, марта) назорат гуруҳи спортчиларида кўрсаткичлар 9,1 мартани, тажриба гуруҳида эса 10,3 мартани ташкил қилди.

Ўтказилган тадқиқотлардан олинган маълумотларни таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосаларга келинди:

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини оширишни ўқув-тренировка машғулотларининг бир йиллик цикл тамойили асосида ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда машқлар билан ишлашда уларнинг вазн тоифасини эътиборга олмай меъёрланмаган ҳажмдаги жисмоний ва техник тайёргарлик воситаларидан номутаносиб фойдаланиш спортчилар организмининг зўриқишга олиб келади.

Бошланғич тайёргарлик босқичидаги эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлик машғулотлар дастурида белгиланган меъёрлари бўйича кўрсаткичлари тадқиқот охирида таҳлили шуни кўрсатадики “Қўлидан тортиб партерга ўтказиш (30 сония ичида, марта)” кўрсаткичи ўртача арифметик қиймати НГ да 10,1 ±1,6 ни ташкил этган бўлса, ТГ да 11,8 ±1,1 статистик жиҳатдан фарқ ишончли бўлди, “Ёнидан қадам ташлаб оёқларини ушлаш (30 сония ичида, марта)” кўрсаткичи ўртача арифметик қиймати НГда 9,1 ±3,1 ни ташкил этган бўлса, ТГ да эса 10,3 ±1,1 ни статистик жиҳатдан фарқ ишончли бўлди. Жадвалда келтирилган кўрсаткичлар орқали тажриба гуруҳи эркин курашчи қизларнинг жисмоний кўрсаткичлардаги натижалари назорат гуруҳи спортчиларига нисбатан тадқиқотлар давомида яхшиланганлигидан далолат берди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 29-июлдаги “Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги РҚ-336-сонли Фармони.

2. Жарылкапов, У. Б. (2023). Курашчиларнинг жисмоний ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. Fan-Sportga, (2), 110-111.

3. Сатипов Б.А. Дастлабки тайёргарлик босқичида эркин курашчиларда жисмоний сифатларни боғлиқли ривожланиш ва асосий усулларини шакллантириш // Ўз.Рес. п.ф.б.ф.д. (PhD): дисс ... автотореферат. Чирчиқ. 2024. – 58 б.

4. Неробеев, Н. Ю. (2013). Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, (7 (101)), 98-101.



Катта ўқитувчи
Д.К. ХИДИРОВ[1]
[1]Тошкент архитектура-қурилиш университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА 15–17 ЁШДАГИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

Представлены результаты анализа уровня общей и специальной физической подготовленности футболистов с целью рациональной структуризации тренировочного процесса и формирования у игроков высокой физической работоспособности, обеспечивающей успешную соревновательную деятельность.

Ключевые слова: *футболисты, физическая подготовленность, соревновательная деятельность, тренировочный процесс.*

Annotation

Мақолада машғулотлар жараёнини оқилона ташкил этиш ва футболчиларда юқори жисмоний кўрсаткичларни шакллантириш, муваффақиятли рақобат фаоллигини таъминлаш мақсадида футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини таҳлил қилиш натижалари келтирилган.

Калит сўзлар: *майдон ўйинчилари, жисмоний тайёргарлик, рақобат фаоллиги, машғулот жараёни.*

The results of the analysis of the level of general and special physical readiness of football players are presented with the purpose of rational structuring of the training process and formation of high physical working capacity for players, which ensures successful competitive activity.

Key words: *football players, physical readiness, competitive activity, training Process.*

Долзарблиги. Футболда машғулот ва рақобат фаолиятининг ўзига хос хусусияти шундаки, турли тоифадаги ўйинчиларнинг юқори кўрсаткичлари техник маҳорат ва жисмоний кўрсаткичларнинг оптимал нисбатига асосланади [1,2]. Ушбу муаммони ҳал қилишга тўлиқ ёрдам берадиган воситалар ва усулларни излаш жисмоний тайёргарлик даражасини шакллантириш бўйича кўплаб илмий тадқиқотлар олиб борилган [3,4]. 15-16 ёшга келиб, футболчилар тегишли ўйин роли билан боғлиқ жисмоний тайёргарликнинг индивидуал таркибий қисмларининг жуда хилма-хил даражаларига эга бўлганлиги сабабли ва бу тенденция 18-19 ёшда [1,5], катталар жамоаларига ўтишдан олдин ўзининг энг юқори кўрсаткичларига этади. Жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашда машғулот жараёнининг барча таркибий қисмларини объектив таҳлил қилиш керак, улар орасида қуйидагиларни таъкидлаш керак. Воситалар ва усулларни танлаш ҳар хил тоифа ўйинчиларини тайёрлашга асосланган талаблар билан белгиланади.

Масалан, ҳужумчилар одатда ўйин давомида қисқа масофаларда максимал қувват зонасида кўп сонли тезланишларни амалга оширадилар, ярим ҳимоячилар камроқ қисқа спринтларни амалга оширадилар, лекин улар ўртача ва юқори қувват зоналарида ўйин фаолияти давомида сезиларли миқдордаги узунроқ тезланишларни ва катта ҳажмдаги ҳаракатларни амалга оширадилар, бу эса улардан умумий ва махсус чидамлиликнинг юқори даражасини кўрсатишни талаб қилади. Ҳимоячиларнинг жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган талаблар орасида катта ҳажмдаги тезлик-куч ишларини (сакрашлар, тезланишлар) ва турли куч элементларини бажаришни таъкидлаш керак. Дарвозабонлар юқори даражадаги мувофиқлаштириш қобилиятига ва тезлик-куч сифатларига, алоҳида чидамлилик ва мослашувчанликка эга бўлиши керак.

15-17 ёшдаги ўйинчилар учун ўйин давомида ҳаракатларнинг умумий ҳажми деярли катталар кўрсаткичларига этади ва 10 км дан ошади. Агар биз футболчиларнинг спорт маҳоратини ошириш босқичида ва усталар жамоаларида турли тезликдаги ҳаракатлар ҳажми кўрсаткичларини солиштирсак, ҳаракат фаоллиги кўрсаткичларида сезиларли ўхшашликни айтишимиз мумкин.

Ўсмирларнинг функционал имкониятлари катталарникидан сезиларли даражада фарқ қилади, биринчи навбатда, 15-17 ёшда танада балоғатга ўтиш билан боғлиқ гормонал ва тизимли ўзгаришлар ҳали ҳам содир бўлиши билан боғлиқ бўлиб, бу жисмоний фазилатларнинг ривожланишига бевосита таъсир қилади - бу давр кучнинг ривожланиши учун энг мақбулдир, чунки мушакларнинг мутлақ ўсиши ва секинлашиши учун танадаги ёғларнинг нисбати ўзгаради. Юқоридаги барча позициялар ушбу ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига маълум талабларни қўяди.

Тадқиқотнинг мақсади спорт такомиллашув гуруҳи футболчиларининг мавсум олди умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларни ўрганиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун 15 ёшдан 17 ёшгача бўлган, камида 6 йиллик спорт машғулотлари тажрибасига эга, 32 нафар футболчилар танлаб олинди. Жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун иккита тест топшириқлари блоки тузилди, улардан биринчиси умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун машқларни ўз ичига олади, яъни стартдан 30 м югуриш, бир жойдан узунликка сакраш, 4х9 моксимон югуриш талаблари ҳамда махсус жисмоний тайёргарлик - тўпни икки қўллаб узоқ масофага отиш, тўп билан моксимон югуриш ва тўпни узоқ масофага узатиш тест мезонлардан фойдаланилди.

1-жадвал

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича натижалар

№	Тест	Тест диапазони	Гуруҳ № 1 (15 ёш n=17)	Гуруҳ № 2 (17 ёш n=22)
			Сони/натижалар %	
1.	**30 м югуриш, с**	3,50÷3,99	1 / 5,8	-
		4.03,50÷3,99	12 / 70	21 / 95
		4,6÷4,99	3 / 17	1 / 5
		5,0÷5,50	1 / 5,8	-
2.	**Жойдан узунликка сакраш, см**	181÷189	3 / 17	-
		190÷200	2 / 11,7	6 / 26,9
		201÷210	8 / 47	4 / 18
		211 230	5 / 29	1 / 5
		231 юкори	1 / 5,8	10 / 44
3.	**Моксимон югуриш 4х9, с**	8,00÷8.59	1 / 5,8	-
		8,60÷9,09	7 / 41	8 / 36
		9,10÷9,59	5 / 29	12 / 54
		9,60÷10,20	2 / 5,8	1 / 10

Биринчи жадвалдаги натижалардан 15 ёшли футболчилар барча тестларда 50% дан кам қониқарли натижаларини кўрсатишган. Футболчиларнинг чидамкорлик сифатини аникловчи тест натижаридан деярли 65 % дан паст кўрсаткичлар бўлди. Бу эса ўсмир футболчиларида чидамкорликни тарбиялашни, ошириш кераклигидан далолатдир.

Махсус жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш тестларининг иккинчи блокида спорт машғулотларининг техник таркибий қисми, яъни машғулотларнинг асосий вақтини тўп назоратига ажратиш, жисмоний сифатларни ривожлантириш устунлигини кўрсатадиган бир қатор хусусиятлар аниқланди. Бу, биринчи навбатда, тўп билан 4х9 м масофага тўп билан мокисимон югуриш тестида бажарилган барча ҳаракатларда юқори даражадаги мувофиқлаштириш бир хил даражада зарур бўлганлиги сабабли, аниқлик учун узоқ масофани босиб ўтиш натижалари қониқарсиз натижаларни кўрсатди, шунингдек, орқа ва юқори оёқ мушакларининг этарли даражада ривожланмаганлиги “тўпни икки қўлаб узоқ масофага отиш” тестида паст натижаларни аниқлади (2-жадвал).

Жадвалдаги натижаларда ёш футболчилар узоқ масофага тўпни аниқ узатишда деярли 50 фоиз ноаниқ хатоларга йўл қўйишган. Ўйин жараёнида ҳам ёш футболчилар узоқ масофага тўпни узатишда камчиликлар кўп бора такрорланади. Бунга сабаб тезкор-куч сифатини оёқларда унча ривожланмаганлиги ва майдон кўриш диапазонини юқори эмасликидан далолатдир.

2-жадвал

Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича натижалар

№	Тест	Тест диапазони	Гуруҳ № 1 (15 ёш n=17)	Гуруҳ №2 (17 ёш n=22)
			Сони/натижалар %	
1.	Тўпни икки қўллаб узоқ отиш(аут), м	13,0÷13,99	1 / 5,8	2/10
		14.0÷14,99	12 / 70	1 / 5
		15,0÷15,99	3 / 17	2 / 10
		16,0÷18,0	1 / 5,8	16/72
2.	Тўп билан моксимон югуриш 4х9, с	9,0÷9,9	3 / 17	8/36
		10,0÷10,99	7 / 41	12/ 54
		11,0÷11,99	7 / 41	11 / 46
		12,0 ÷12,99	3/ 17	1 / 5
		13 юқори	-	-
3.	Узоқ масофага тўпни аниқ узатиш	Аниқ	9 / 52,9	8 / 36
		Ноаниқ	8 / 47,1	14 / 63,6

Ўтказилган тест синовлари спорт фаолиятини профессионал клубларда ёки терма жамоаларда давом эттиришни режалаштираётган футболчилар учун жисмоний тайёргарликнинг энг долзарб масалаларини аниқлаш имконини берди. Машғулотлар режасига зудлик билан тузатиш киритиш юқорида қайд этилган камчиликларни бартараф этишга ёрдам беради ва кейинги спорт каръераси масаласини ижобий кўтаради.

Хулоса. Футболчиларнинг машғулотлари ва мусобақа фаолияти таҳлили турли ўйин ихтисослигидаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасига қўйиладиган асосий талабларни аниқлаш имконини берди, улар рационал жисмоний тайёргарликни амалга оширишда эътиборга олиниши керак. Бу, айниқса, махсус чидамлилик учун тўғри келади, бу биринчи навбатда катта ҳажмдаги тезлик-куч ишларини бажаришда ва чаққонлик ва мослашувчанлик учун машқларда намоён бўлади. Бу ёшда куч сифатлари даражасини ошириш ўз вазнингиз билан жисмоний машқлар бажариш билан боғлиқ бўлиши керак.

Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, тадқиқотда қатнашган аксарият футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ушбу босқичда “Футбол” спорт тури бўйича спорт тайёргарлиги федерал стандарти талабларига жавоб бермайди. Мавжуд вазиятни ўзгартириш учун машғулот жараёнини режалаштиришда, айниқса, тайёргарлик даврида жисмоний тайёргарликка кўпроқ вақт ажратиш керак.

Рационал тузилган машғулот жараёни нафақат маълум элементларни бажариш техникасини ишлаб чиқишга, балки жисмоний сифатлар даражасини оширишга ҳам эътибор қаратиб, керакли спорт тайёргарлигини оптимал тарзда шакллантиришга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Артиков А.А. Анализ целевой точности технических приемов квалифицированных футболистов в соревновательных условиях. Наука – к спорту. Журнал научной теории №3. 2018 год. 23-27 с.

2. Болтаев А.А. 15-16 ёшли волейболчиларда айрим жисмоний ва функционал кщрсаткичларнинг турли юкламалар таъсирида ўзгариш динамикаси. // Фан-спортга. Илмий-назарий жунал - № 4. - 2019 г. 10-13 б.

3. Шермухамедов А.Т. Анализ соревновательной деятель-

ности футбольной академии «Пахтакор» (Ю -16). Система управления качеством в вузе: здравоохранение, образование, конкуренция. III Международная научно-практическая конференция. Челябинск, 29 апреля 2019 г., стр. 272-274.

4. Голомазов С.В., Саид О.А. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. - М. РГАФК.2004. -80 с

5. Нуримов Р.И. Юқори тоифали спортчиларни тайёрлаш жараёнини бошқариш. Т .: ИТАПресс, 2011. 272 б.

6. Курбанов О.А. Юқори малакали футболчиларни тайёрлашни бошқариш тизимига назарий ва услубий ёндашувлар. Монография. ИТА ПРЕСС, 2007 152 б.



А.С. ПАРПИЕВ[1]
[1]Чирчиқ шаҳри ҳарбий қисм
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРДА КУЧ СИФАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данной статье анализируется эффективность повышения качества силы у военнослужащих. В связи с этим отражено, что в повышении эффективности военной подготовки важное значение имеют такие методы, как физические упражнения, психологические тренинги и укрепление командного духа. В статье представлены методы оценки эффективности совершенствования силовых качеств, включая анализ физических показателей, и показано, что путем повышения силовых качеств военнослужащих можно добиться успешного выполнения ими боевых задач, улучшения стрессоустойчивости и координации внутри группы.

Ключевые слова: *военные, физическая подготовка, силовое качество, психологическая подготовка, выносливость.*

Annotation

Ушбу мақолада ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги таҳлил қилинади. Шу ўринда ҳарбий тайёргарликнинг самарадорлигини оширишда жисмоний машғулотлар, психологик тренинглар ва команда руҳини мустаҳкамлаш каби усуллар муҳим аҳамият касб этиши акс эттирилган. Мақолада куч сифатини такомиллаштиришнинг самарадорлигини баҳолашнинг методлари, шу жумладан жисмоний кўрсаткичларга оид таҳлиллар келтирилган ва ҳарбий хизматчиларнинг куч сифатини ошириш орқали улар жанговар вазифаларни муваффақиятли бажариши, стрессга чидамлилиги ва гуруҳ ичидаги мувофиқликни яхшилашга эришиш мумкинлиги кўрсатилган.

Калит сўзлар: *ҳарбийлар, жисмоний тайёргарлик, куч сифати, психологик тайёргарлик, чидамкорлик.*

The article analyzes the effectiveness of improving the quality of strength of military personnel. In this regard, it is noted that methods such as physical training, psychological training, and strengthening of team spirit are important for improving the effectiveness of military training. The article presents methods of assessing the effectiveness of improving the quality of strength, including the analysis of physical indicators, and shows that by improving the quality of strength of servicemen, they can successfully perform combat tasks, improve stress resistance, and achieve cohesion within the group.

Key words: *servicemen, physical training, strength qualities, psychological training, endurance.*

Долзарблиги. Ҳарбий хизматчиларни тайёрлаш ва уларнинг жанговар самарадорлигини ошириш ҳар бир давлатнинг миллий хавфсизлиги учун жуда муҳим ҳисобланади. Ҳарбий хизматчиларнинг кучи ва малакаси, нафақат жанговар ҳаракатлар давомида, балки стратегик режалаштириш, қўмондонлик, мувофиқлик ва хавфсизликни таъминлаш каби соҳаларда ҳам катта аҳамиятга эга. Шу нуқтаи назардан, куч сифатини такомиллаштиришнинг самарадорлиги ҳарбий хизматчиларнинг юқори самарали ва муваффақиятли фаолиятини таъминлашда асосий омил бўлиб қолади.

Кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги уларнинг жанговар самарадорлигини оширишда бевосита таъсир кўрсатади. Хусусан, ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний кучи, уларнинг чидамлилиги, тезлиги ва куч-қувватини ошириш, жанговар шароитларда юзага келадиган стрессни бошқариш ҳамда мураккаб вазиятларда қарор қабул қилиш қобилиятини яхшилаш учун зарурдир [3]. Шунингдек, маънавий ва руҳий куч, яъни психологик тайёргарлик, жанговар самарадорликнинг муҳим жиҳати ҳисобланади. Психологик кучни ошириш, ҳарбий хизматчиларнинг психологик стрессга чидамлилигини, вазиятни таҳлил қилиш ва тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини яхшилашга хизмат қилади [2].

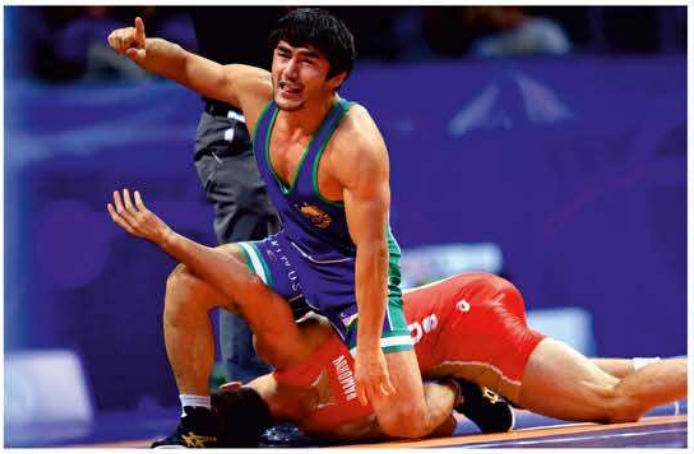
Ҳарбий тайёргарликнинг самарадорлиги шуни англатадики, фақатгина жисмоний кучни ошириш билан чекланмасдан, балки ҳарбий хизматчиларнинг руҳий ҳолатини, уларнинг мотиватсиясини ва маънавий кучини ҳам мустаҳкамлаш зарурдир. Шунинг учун, ҳарбий ташкилотлар куч сифатини оширишда кўп жиҳатдан интеграциялашган ёндашувни қўллашлари керак. Бундай ёндашувда жисмоний машғулотлар, психологик тренинглар ва гуруҳ ичидаги алоқаларни ривожлантириш каби турли усуллар бирлаштирилади [1].

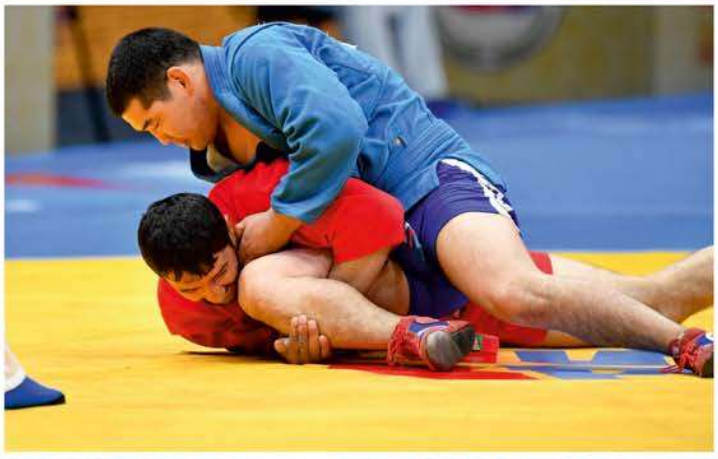
Бундан ташқари, кучни такомиллаштириш самарадорлиги фақатгина ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний ҳолатига боғлиқ эмас, балки улар томонидан амалга ошириладиган машғулотларнинг сифатига, тренинг усулларига ва маънавий тайёргарлик даражасига ҳам боғлиқдир. Хусусан, ҳарбий хизматчиларни ўқитиш ва уларга турли жанговар шароитларни симулятсия қилиш орқали нафақат жисмоний кўникмалар, балки руҳий ва психологик кўникмаларни ҳам ривожлантириш муҳим ҳисобланади. Шу билан бирга, куч сифатини такомиллаштириш жараёнида самарадорликни баҳолаш ва ўзгаришларни мунтазам равишда таҳлил қилиш, натижалар бўйича хулоса чиқариш ва мавжуд тизимларни такомиллаштириш зарур.

Бундан келиб чиққан ҳолда, ушбу мақолада ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлигини ошириш йўллари


IBA
2








UZB
ARM

