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

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

ва усуллари, шунингдек, бу жараённинг ҳарбий тизимдаги аҳамияти кенг таҳлил қилинади. Мақсад – кучни такомиллаштириш орқали ҳарбий хизматчиларнинг жанговар самарадорлигини оширишнинг муҳим жиҳатларини ўрганиш ва замонавий ҳарбий тайёргарлик методларини аниқлашдир.

Тадқиқотнинг мақсади Ҳарбий хизматчиларнинг куч сифатини такомиллаштиришда ноанъанвий машқлардан фойдаланиш ва уларнинг самарадорлик кўрсаткичларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифаси:

- Ҳарбий хизматчиларнинг дастлабки тайёргарлик босқичларини ўрганиш;
- Ишлаб чиқилган ноанъанавий машқларни амалиётга жорий этиш;
- Ҳарбий хизматчиларнинг куч сифат кўрсаткичлари самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини ривожлантириш илмий нуқтаи назардан кўплаб тадқиқотлар ва тажрибалар асосида амалга оширилади. Жисмоний ва руҳий кучнинг уйғунлиги, ҳарбий хизматчиларнинг юқори самарадорлигини таъминлашда ҳал қилувчи омиллардан биридир. Ушбу жиҳатларнинг ривожланиши, ҳарбий тайёргарликнинг муҳим қисми ҳисобланади. Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний кучини ривожлантириш, уларнинг жанговар самарадорлигини оширишда энг асосий фактор ҳисобланади. Жисмоний куч, юқори чидамлилик, куч-қувват ва тезликни ўз ичига олади. Бундай жисмоний тайёргарлик нафақат жанговар ҳаракатлар давомида, балки кундалик ҳаётда ҳам самарали ишлаш имконини беради.

Жисмоний кучни ривожлантириш учун анъанавий машқлар, яъни югуриш, кўтариш, сузиш, тўсиқларни енгиб ўтиш, шунингдек, махсус куч машқларидан фойдаланиш амалга оширилади. Машқлар интенсивлиги ва мураккаблиги ҳарбий хизматчиларнинг ёши, тайёргарлик даражаси ва махсус вазифаларига қараб танланади. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, юқори интенсивликдаги машқлар, масалан, спринтлар, жисмоний куч ва тезликни сезиларли даражада оширади [4]. Жисмоний кучни оширишда мускулни ўстириш (муссле буилдинг) машқларига ҳам катта аҳамият берилади. Мускулни ўстириш ва куч машқлари, мускулларни мустаҳкамлаш ва уларни кучайтириш орқали хизматчиларнинг чидамлилигини ва жисмоний кучини оширади. Бу машқлар, жанговар вазиятларда юқори даражада куч сарфлаш ва кўпроқ юкни кўтариш имкониятини яратади [5].

Шу ўринда ҳарбий хизматчиларнинг руҳий кучи ва стрессга чидамлилиги жанговар шароитларда муваффақиятли ишлашда муҳим аҳамиятга эга. Психологик тайёргарлик орқали ҳарбий хизматчилар кўплаб ноқулай шароитларда ўзини сақлаб қолиши, қатъиятини ошириши ва оптимал қарорлар қабул қилишга ўргатилади. Стрессни бошқариш ва унга қарши курашиш психологик тайёргарликнинг асосий жиҳатларидан биридир. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, стрессга чидамли бўлиш ҳарбий хизматчиларнинг самарадорлигини оширади ва уларни қийин вазиятларда тўғри қарорлар қабул қилишга ўргатади [6]. Стрессни бошқариш методлари, масалан, медитатсия, нафас олиш машқлари ва визуализация орқали психологик ҳолатни яхшилаш мумкин.

Юқорида амалга оширилган бир қатор изланишлар ва олиб борилган ишларга қарамай ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигида куч сифатини доимий равишда такомиллаштириб бориш мақсадга мувофиқдир. Биз томонимиздан олиб борилган ушбу тадқиқот жараёнимизда ҳарбий хизматчиларнинг куч сифатини такомиллаштириш борасида ноанъанавий машқлар комплексидан фойдаландик. Маълумки ҳарбий тайёргарликда ноанъанавий машқларни қўллаш, жисмоний ва руҳий куч сифатини такомиллаштиришнинг самарали усулларидан бири сифатида эътироф этилади. Анъанавий машқлар, албатта, ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда муҳим рол ўйнайди, лекин ноанъанавий ёндашувлар уларнинг жанговар самарадорлигини оширишда янада юқори даражали самарадорликни таъминлаши мумкин.

Ноанъанавий машқлар нафақат жисмоний тайёргарликни оширади, балки психологик ва маънавий кучни ҳам ривожлантиради. Мисол учун турли туман экстремал машқлар ҳарбий хизматчиларнинг чидамлилигини ва руҳий мустаҳкамлигини оширишга ёрдам беради. Бу машқлар ноқулай ва хавфли шароитларни симулятсия қилишни ўз ичига олади. Масалан, ҳарбий хизматчиларни экстремал об-ҳаво шароитларида, ёки шошилинч вазиятларда (қуролли тўқнашув, фавқулодда ҳолатлар) фаолият юритишга ўргатиш, уларнинг стрессга чидамлилигини ва вазиятни таҳлил қилиш қобилиятини оширади. Ушбу машқларни ўтказишда, ҳарбий хизматчилар тажриба орқали қарор қабул қилишни ва ўзларини хавфсиз сақлашни ўрганадилар, шунингдек, жисмоний ва психологик кучни синаб кўрадилар. Ҳарбий хизматчиларга ёпиқ майдонлардан кўра табиий шароитлар, яъни очиқ майдонларда ёки табиий муҳитда машқ қилиш ҳарбий тайёргарликда янги имкониятларни очади. Табиий тўсиқларни (тоғлар, дарёлар, қумли ва нам ҳудудлар) енгиб ўтиш, ҳарбий хизматчи-

ларнинг кучини ва чидамлилигини ошириш учун самарали машқ усулидир. Бундай машқлар турли хил жисмоний кучларни (масалан, кўтариш, югуриш, сузиш) синаб кўришга имкон беради ва жанговар шароитларда жисмоний ва психологик кучни синаш учун фойдалидир.

Ноанъанавий машқлар ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигини яхшилашга катта ҳисса қўшади. Улар нафақат жисмоний кучни ошириш, балки ҳарбий хизматчиларнинг стрессга чидамлилигини, қарор қабул қилиш қобилиятини ва жанговар самарадорлигини оширишда ҳам самарали бўлади. Бундан ташқари, ноанъанавий машқлар нафақат анъанавий усулларни тўлдиради, балки жисмоний машғулотларни қизиқарли ва самарали қилади, шу билан бирга янги жисмоний қийинчиликларни енгиш имконини беради. Бу машқлар янги технологияларни қўллаш, экстремал шароитларда машқ қилиш ва психологик тайёргарликни мустаҳкамлаш орқали ҳарбий тайёргарликнинг самарадорлигини сезиларли даражада оширади. Шу билан бирга, ҳарбий ташкилотлар ўз хизматчиларининг куч сифатини такомиллаштиришда бундай инновацион ёндашувларни жорий этишни давом эттириши зарур.

Биз томонимиздан ташкил этилган жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳарбий хизматчиларнинг куч сифат кўрсаткичлари таҳлили ёритиб ўтилган. Унга кўра қуйидаги жадвалда ҳар хил жисмоний машқлар бўйича НГ (назорат гуруҳи) ва ТГ(тажриба гуруҳи) орасидаги фарқлар таҳлил қилинган. Жадвалда келтирилган машқлар ҳарбий хизматчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда муҳим ўрин тутади. Ушбу таҳлилда, машқларнинг самарадорлигини ўлчаш учун статистик таҳлиллар, яъни т-тест, П-қийматлари, абсолют ўсиш (АЎ) ва нисбий ўсиш (НЎ) кўрсаткичлари ишлатилган.

1-жадвал

Назорат (н=22) ва тажриба (н=22) гуруҳлари ҳарбий хизматчиларининг куслилик сифати кўрсаткичлари статистис характеристикаларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикасини солиштириш

Назорат машқлари ва ўлчов бирлиги	Гуруҳ	Тажриба боши			Тажриба охири					t	P
		$\overline{X}$	σ	В, %	$\overline{X}$	σ	В, %	АЎ	НЎ		
Турникда кўтарилиб айланиш (маротаба)	НГ	14,43	2,26	15,66	17,59	2,72	15,46	3,16	10,15	2,06	<0,05
	ТГ	14,17	2,26	15,95	20,11	3,05	15,14	5,94	23,19	4,44	<0,001
Брусда қўл букиш ва тўғрилаш (маротаба)	НГ	23,56	3,21	13,62	24,55	3,31	13,48	0,99	7,30	1,72	>0,05
	ТГ	23,35	3,26	13,96	29,39	3,86	13,13	6,04	15,28	3,48	<0,01
Турникка куч ишлатиб чиқиш (маротаба)	НГ	6,52	0,95	14,62	11,13	1,61	14,47	4,61	9,36	2,03	<0,05
	ТГ	6,67	1,00	14,99	14,11	2,00	14,15	7,44	21,59	4,43	<0,001
Турникда тортилиш (маротаба)	НГ	17,36	2,36	13,59	19,63	2,64	13,45	2,27	7,32	1,73	>0,05
	ТГ	17,63	2,46	13,95	22,35	2,71	12,13	4,72	15,43	3,51	<0,01
Мажмуавий махсус куч машқи (дақ/сония)	НГ	173,86	25,39	14,60	158,84	23,05	14,51	15,02	8,64	2,05	<0,05
	ТГ	175,82	26,35	14,99	144,31	20,37	14,12	31,51	17,92	4,44	<0,001
Арқонга тирмашиб чиқиш (метр)	НГ	6,67	1,10	16,61	7,25	1,20	16,50	0,58	11,09	2,11	<0,05
	ТГ	6,52	1,11	16,95	8,15	1,32	16,17	1,63	25,05	4,45	<0,001
Арқонга тирмашиб чиқиш (экипир) (метр)	НГ	6,96	1,23	17,63	7,50	1,31	17,47	0,54	11,78	2,10	<0,05
	ТГ	7,17	1,29	17,96	9,10	1,56	17,15	1,93	26,86	4,46	<0,01

Изоҳ: АЎ-абсолют ўсиш, НЎ-нисбий ўсиш (фоизларда).

Дастлабки турникда кўтарилиб айланиш (маротаба) назорат машқида қайд этилган натижалар шуни акс эттирадики назорат гуруҳи (НГ): Турникда кўтарилиб айланиш бўйича НГ гуруҳи учун ўртача кўрсаткичлар 14,43 маротаба (±2,26) бўлиб, бу кўрсаткич ТГгуруҳи билан таққослаганда камроқ. Тажриба гуруҳи (ТГ): Тажриба гуруҳи ўртача 14,17 маротаба (±2,26) бўлиб, бу кўрсаткич НГ гуруҳига нисбатан юқори эканлиги аниқланди. Таҳлил эса: ТГгуруҳи учун фарқ П қийматига кўра, статистик жиҳатдан аҳамиятли бўлиб ($P < 0,001$), бу шуни англатадики, тажриба гуруҳи машқ самарадорлиги бўйича аниқ яхшиланганлигини кўрсатмоқда. Абсолют ўсиш (АЎ) 5,94 маротаба ва нисбий ўсиш (НЎ) 23,19% ни ташкил этди, бу эса тажриба гуруҳи самарадорлигини тасдиқлайди (1-жадвалга қаранг).

Брусда қўл букиш ва тўғрилаш (маротаба)

машқида НГ гуруҳи: Турникка куч ишлатиб чиқиш бўйича НГ гуруҳи 23,56 маротаба (±3,21) кўрсатди. ТГгуруҳи: Тажриба гуруҳи 23,35 маротаба (±3,26) бўлиб, бу натижа П қийматига кўра, статистик жиҳатдан аҳамиятли фарқни (P < 0,01) кўрсатади. Абсолют ўсиш (АЎ) 6,04 маротаба ва нисбий ўсиш (НЎ) 15,28% га тенг бўлиб, тажриба гуруҳи турникда куч ишлатиб чиқишда сезиларли даражада яхшиланишни кўрсатади.

Турникка куч ишлатиб чиқиш (маротаба) машқида НГ гуруҳи: Турникка куч ишлатиб чиқиш бўйича НГ гуруҳи 6,52 маротаба (±0,95) кўрсатди. ТГгуруҳи: Тажриба гуруҳи 6,67 маротаба (±1,00) бўлиб, бу натижа Р қийматига кўра, статистик жиҳатдан аҳамиятли фарқни (P < 0,001) кўрсатади. Абсолют ўсиш (АЎ) 7,44 маротаба ва нисбий ўсиш (НЎ) 21,59% га тенг бўлиб, тажриба гуруҳи турникда куч ишлатиб чиқишда сезиларли даражада яхшиланишни кўрсатади (1-жадвалга қаранг).

Мажмуавий махсус куч машқи (дақ/сония) доирасида олинган натижалар қуидагича: НГ гуруҳи мажмуавий махсус куч машқларида ўртача 173,86 дақ/сония (±25,39) ни кўрсатган. ТГгуруҳи ўртача 175,82 дақ/сония (±26,35) ни кўрсатган, аммо бу натижа Р қийматига кўра, сезиларли (P < 0,001) ўзгаришни акс эттиради. Абсолют ўсиш (АЎ) 31,51 дақ/сония ва нисбий ўсиш (НЎ) 17,92% ни ташкил этади, бу эса тажриба гуруҳи самарадорлигини ва машқга тайёргарликни яхшилашни акс эттиради.

Таҳлил давомида Абсолют ўсиш (АЎ) ва нисбий ўсиш (НЎ) бўйича таҳлил шуни кўрсатадики бу усулда, абсолют ўсиш (АЎ) ва нисбий ўсиш (НЎ) кўрсаткичлари асосида таҳлил қилинади. АЎ ва НЎ қийматлари натижаларни таққослашда ёрдам беради ва гуруҳлар ўртасидаги ўзгаришнинг аниқ миқдорини кўрсатади.

Турникда кўтарилиб айланиш (маротаба): АЎ = 2,72 маротаба, НЎ = 15,46%. Бу юқори ўсиш, айниқса ТГгуруҳида.

Брусда қўл букиш ва тўғрилаш (маротаба): АЎ = 0,99 маротаба, НЎ = 7,30%. Бу кичик ўсиш бўлиб, ТГгуруҳи НГ гуруҳига нисбатан анча яхшиланган, аммо фарқ минимал.

Турникка куч ишлатиб чиқиш (маротаба): АЎ = 4,61 маротаба, НЎ = 9,36%. Бу машқда ТГгуруҳи сезиларли яхшиланишни кўрсатди.

Турникда тортилиш (маротаба): АЎ = 2,27 маротаба, НЎ = 7,32%. Бу машқда ТГгуруҳи учун кучли ўсиш кузатилган.

Мажмуавий махсус куч машқи (дақ/сония): АЎ = 31,51 дақ/сония, НЎ = 17,92%. Бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳи учун юқори ўсишни билдиради.

Арқонга тирмашиб чиқиш (метр): АЎ = 0,58 метр, НЎ = 11,09%. Бу кичик ўсиш, аммо сезиларли яхшиланишни кўрсатади.

Арқонга тирмашиб чиқиш (оғирлик билан) (метр): АЎ = 1,93 метр, НЎ = 26,86%. Бу жуда катта ўсиш, ТГгуруҳи учун мукаммал яхшиланишни кўрсатади.

Жадвалдаги статистик таҳлилларни умумлаштирган ҳолда, ТГ(тажриба гуруҳи) ҳар бир машқ бўйича НГ (назорат гуруҳи) га нисбатан яхшиланишни кўрсатмоқда. Бу ўзгаришларнинг кўпчилиги статистик жиҳатдан аҳамиятли (P< 0,01 ва P < 0,001қийматлар оралиғида жойлашган) ва абсолют ўсиш (АЎ) ва нисбий ўсиш (НЎ) кўрсаткичлари орқали бу ўзгаришларнинг миқдори ҳам аниқ тасдиқланган. Тажриба гуруҳи учун энг сезиларли ўзгаришлар турникда кўтарилиб айланиш, турникда куч ишлатиб чиқиш, мажмуавий махсус куч машқлари ва арқонга тирмашиб чиқиш машқларида кузатилди. Бу таҳлил, жисмоний машқлар ва махсус тайёргарликнинг ҳарбий хизматчиларнинг куч сифатини оширишда катта аҳамиятга эга эканлигини, шунингдек, тажриба машқлари ёрдамида жисмоний кўрсаткичларнинг сезиларли даражада яхшиланишини тасдиқлайди (1-жадвал ва 1-расмга қаранг).



1-расм. Назорат ва тажриба гуруҳлари ҳарбий хизматчиларининг кучлилик сифати кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматларини тажриба жараёнида нисбий ўсишларини солиштириш диаграммаси (фоизларда)

Юқорида қайд этилган расмда назорат ва тажриба гуруҳлари ҳарбий хизматчиларининг кучлилик сифати кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматларини тажриба жараёнида нисбий ўсишларини солиштириш кўрсаткичлари намоён этилган. Унга кўра назорат гуруҳи харбий хизматчиларининг биринчи машқ юзасидан нисбий ўсиш кўрсаткичлари назорат гуруҳида 10.15% бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 23,19% га етган.

Брусда қўл букиш ва тўғрилаш (маротаба) машқи бўйича назорат гуруҳида 7.3% нисбий ўсиш, тажриба гуруҳида эса 15,28% нисбий ўсиш кузатилган. Бу ерда тажриба гуруҳининг ўсиши фақат 7.98% ни ташкил этади.

Турникка куч ишлатиб чиқиш (маротаба)

машқида назорат гуруҳида 9.36% нисбий ўсиш, тажриба гуруҳида эса 21,59% нисбий ўсиш қайд этилган.

Турникда тортилиш (маротаба) машқида назорат гуруҳида 7.32% нисбий ўсиш, тажриба гуруҳида эса 15,43% нисбий ўсиш мавжуд.

Мажмуавий махсус куч машқи (дақ/сония) бўйича назорат гуруҳида 8.64% нисбий ўсиш, тажриба гуруҳида эса 17,92% нисбий ўсиш кузатилган.

Арқонга тирмашиб чиқиш (метр) машқида назорат гуруҳида 11.09% нисбий ўсиш, тажриба гуруҳида эса 25,05% нисбий ўсиш мавжуд.

Арқонга тирмашиб чиқиш (оғирлик билан), (метр) машқида назорат гуруҳида 11.78% нисбий ўсиш, тажриба гуруҳида эса 26,86% нисбий ўсиш кузатилган (1-расмга қаранг).

Жадвалдаги маълумотлар ва олинган нисбий ўсиш кўрсаткичларини таҳлил қилиш натижасида, тажриба гуруҳи барча машқларда назорат гуруҳига нисбатан сезиларли яхшиланишни кўрсатганини айтиш мумкин. Турникда кўтарилиб айланиш, турникда куч ишлатиб чиқиш, мажмуавий махсус куч машқлари ва арқонга тирмашиб чиқиш машқларида энг катта нисбий ўсиш кузатилган бўлиб, бу машқлар жисмоний тайёргарлик ва кучни ривожлантиришда тажриба гуруҳининг катта самарадорлигини кўрсатади. Бошқа машқларда ҳам тажриба гуруҳи ижобий ўсишни кўрсатмоқда, аммо брусда қўл букиш ва тўғрилаш, турникда тортилиш ва арқонга тирмашиб чиқиш (ўғирлик билан) машқларида фарқ минимал бўлиб, бу машқда ўсиш сезиларли эмас. Тажриба гуруҳининг самарадорлиги барча машқларда юқори бўлиб, улар куч сифатини ривожлантиришда катта ўзгаришларни амалга оширишган.

Хулоса

Юқоридаги таҳлил натижалари асосида шуни таъкидлаш керакки, тажриба гуруҳи (ТГ) ўтказилган машқлар самарадорлиги бўйича назорат гуруҳига (НГ) нисбатан сезиларли яхшиланишни кўрсатмоқда. Ҳар бир машқ бўйича амалга оширилган статистик таҳлиллар ва ўлчовлар, тажриба гуруҳининг аниқ ўсиш кўрсаткичларини тасдиқлайди. Шунингдек, абсолют ўсиш (АЎ) ва нисбий ўсиш (НЎ) кўрсаткичлари орқали бу ўзгаришларнинг миқдори ва даражаси ўз ифодасини топди.

Турникда кўтарилиб айланиш машқи бўйича тажриба гуруҳи ўртача 14,17 маротаба кўрсатди, бу назорат гуруҳига нисбатан 2,72 маротаба кўпроқ ва 15,46% га юқори ўсишни кўрсатади. Бу ўзгариш $P < 0,001$ бўлиб, тажриба гуруҳининг машқ самарадорлиги жисмоний кўрсаткичлар бўйича аниқ яхшиланганини билдиради. Шунингдек, Турникка куч ишлатиб чиқиш машқида ҳам тажриба гуруҳи натижалари сезиларли яхшиланишни кўрсатди: АЎ = 7,47 маротаба ва НЎ = 21,59%, бу кўрсаткичлар $P < 0,001$ бўлиб, статистик жиҳатдан аҳамиятли ўсишлар эканлигини тасдиқлайди.

Бундан ташқари, мажмуавий махсус куч машқлари ва арқонга тирмашиб чиқиш машқларида ҳам тажриба гуруҳи аниқ фарқ кўрсатди. Масалан, мажмуавий махсус куч машқи бўйича тажриба гуруҳи АЎ = 31,51 дақ/сония ва НЎ = 17,92% ўсиш кўрсатди, бу машқнинг самарадорлигини сезиларли даражада яхшилашни тасдиқлайди. Арқонга тирмашиб чиқиш машқи эса АЎ = 1,63 метр ва НЎ = 25,05% ўсиш билан тажриба гуруҳининг жисмоний кўрсаткичларида катта ўсишларни билдиради.

Таҳлил давомида абсолют ўсиш (АЎ) ва нисбий ўсиш (НЎ) кўрсаткичлари орқали амалга оширилган ўлчовлар машқларни таққослашда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бу қийматлар гуруҳлар ўртасидаги ўзгаришларнинг аниқ миқдорини кўрсатди. Айниқса, тажриба гуруҳи кўрсаткичлари юқори натижаларга эришди, бу эса машқ усулларининг самарали эканлигини тасдиқлайди.

Умумий хулоса сифатида, тажриба гуруҳининг машқ самарадорлиги юқори эканлигини кўрсатувчи натижалар ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштиришда ноанавий машқларни қўллашнинг самарали ва фойдали эканлигини билдиради. Ҳар бир машқ бўйича кўрсатилган ўсишлар ва уларнинг статистик таҳлиллари шуни англатадики, тажриба машқларини тўғри ва мунтазам равишда бажариш ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширади ва куч сифатини ривожлантиришда муҳим омил бўлади. Бундай машқларни тизимли равишда қўллаш натижасида, жисмоний кўрсаткичларнинг аниқ яхшиланиши кузатилади.

Адабиётлар:

1. A.S. Tashkentov, “Harbiy xizmatchilarni tayyorlashning jismoniy va ruhiy aspektlari,” Harbiy ilmiy jurnali, 2020.

2. N.V. Koval, “Harbiy kuchning ruhiy jihatlari,” O‘zbekiston harbiy akademiyasi, 2022.

3. M.S. Karimov, “Jangovar tayyorgarlik va uning samaradorligi,” Harbiy ma’rifat, 2023.

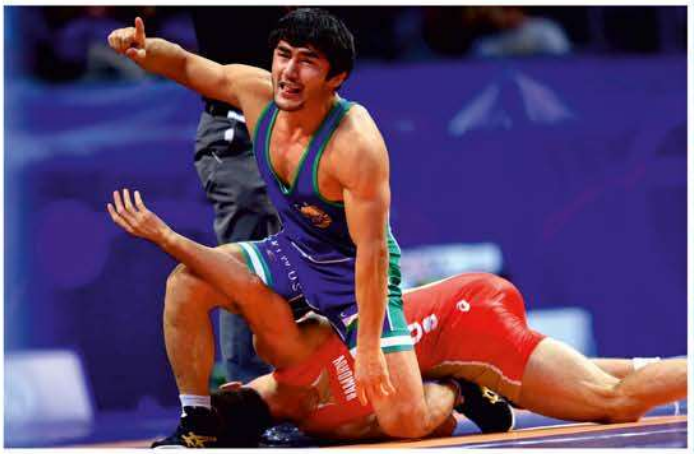
4. D.Bishop (2018). “Physical fitness and its impact on military readiness.” Journal of Strength and Conditioning Research.

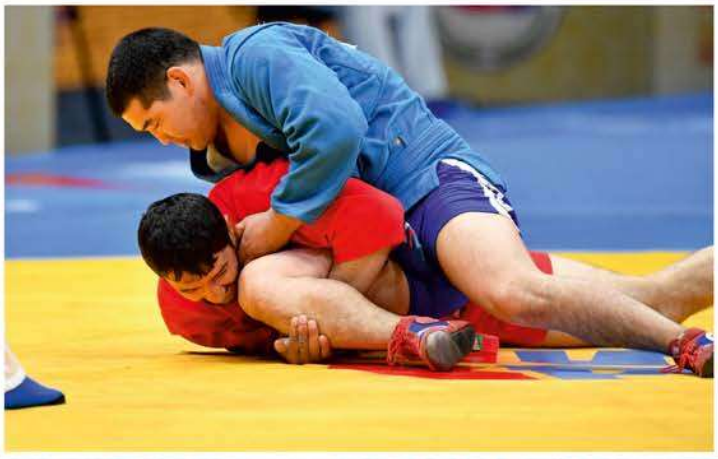
5. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). “Fundamentals of resistance training.” Sports Science Exchange.

6. K.Kato (2009). “Psychological resilience and military stress.” Journal of Military Psychology.


IBA
2








UZB
ARM

