O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

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

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

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: 23.09.2025

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

2025/9

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

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

ёш оғир атлетикачиларни босқичма-босқич саралаш механизмини аниқлаш, шкастланишлардан ҳоли равишда катталар ёш тоифасига ўтгандан кейин уларнинг захира имкониятларини ҳамда индивидуал жисмоний ва техник тайёргарлик хусусиятларни намойиш қилиши учун машғулот юкламаларини хажми ва шиддати параметрларининг вариантлилигини рационаллаштириш, эришилган натижаларни сақлаб қолиш учун ёш хусусияти, спортдаги ютуқлари ва инобатга олган холда машғулот воситаларини мақсадли танлаб олиш устувор йўналишлар эканлиги аниқланди.

Тўртинчидан, машғулотда илмий асосланган ва танлаб йўналтирилган махсус ривожлантирувчи машқларнинг фоиздаги улуши: қўйғичдан ва тиззадан даст кўтариш 9,1%, штангани даст кўтариш кенглигида юқорига кўтариш 3,7%, даст кўтариш 4,8%, паст ҳолатдан (подставка) даст кўтариш 2,3%, кўкракга кўтариш 3,5%, қўйғичдан ва тиззадан кўкракга кўтариш 6,4%, силтаб кўтариш 4,9%, устундан олиб кўкракдан ва бош орқасидан силтаб кўтаришда 7,6%, даст кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш 8,3%, елкада ва кўкракда штанга билан ўтириб туриш 9,3%, ётган ҳолатда кўкракдан сиқиб кўтариш 6,9%, силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш 6,1%, кўкракда ва елкада штанга билан ўтириб туриш 7,3%, тик турган ҳолатда кўкракдан сиқиб кўтариш 4,7% ҳамда узунликка ва баландликка сакраш 15,1% нисбатда режалаштирилиши энг юқори самарадорликка олиб келиши ўз исботини топди.

Бешинчидан, махсус ривожлантирувчи машқларни ҳафталик машғулотларга классик машқлар билан комбинацияли тартибда режалаштириш ҳисобига оёқ, бел, елка, қўлнинг катта ва кичик мушаклари кучи ривожлантириш орқали катта хажмли юкламаларга спортчи танаси бардошлилиги ҳамда мустаҳкамлигини кучайтиришда ижобий таъсири аниқланди.

Адабиётлар:

1. Дворкин Л.С. учеб, Тежелая атлетика, методика подготовки юнного тяжелоатлета. 2-изд., М.«Юрайт»-2017 г. – ст.-336.

2. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«издательство Юрайт»-2017 г. - ст.-273. – ст.-365.

3. Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари: Монография. Т.: O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI. 2021. – 239 б.

4. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш // FAN – SPORTGA илмий-назарий журнали. Т., 2020. – №2. – Б. 34-38.

5. Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетика воситалари орқали ривожлантириш услубияти//«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали 2020. – № 1. С. 39-45.

6. Тоштурдиев Ш.Х. (2022). Ёш оғир атлетикачиларнинг даст кўтаришга ёрдам берувчи махсус машқларини илмий-назарий тавсифлари. Fan-Sportga, (2), 37-39.

7. Норқулов З.Ч. (2022). Бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини режалаштириш. Fan-Sportga, (5), 41-44.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
О.Х. ХАСАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ПСИХИК ҲОЛАТИ ВА НЕЙРОДИНАМИК ФУНКЦИЯЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ДАРАЖАСИДАГИ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК

Аннотация

В данной статье проанализированы особенности проявления психофизиологических свойств у юных футболистов, а именно, информативные показатели функциональной подвижности нервных процессов, баланс нервных процессов, сила нервной системы и время реакции. В исследовании использовался психодиагностический комплекс "Мультипсихометр – 05".

Ключевые слова: *юные футболисты, психофизиологические свойства, нервная система, индивидуальные подходы, функциональное состояние, спортивные игры, генетические особенности.*

Annotation

Мазкур мақолада ёш футболчиларни психофизиологик хусусиятларининг намоён бўлиши, асаб жараёнларининг функционал ҳаракатчанлиги кўрсаткичлари, оддий кўриш-мотор реакцияси натижалари, ёш футболчиларнинг реакция вақти ўртача даражаси, «ҳаракатланаётган объектга реакция» тести натижалари илмий тарзда таҳлил этилган. Тадқиқотда объектив маълумотларни олиш учун "Мултипсихометр – 05" психодиагностика дастури қўлланилган. Ушбу дастур асосида футболчиларнинг психофизиологик хусусиятларини ўрганиш учун тестлар мажмуаси шакллантирилган.

Калит сўзлар: *ёш футболчилар, психофизиологик хусусиятлар, асаб тизими, индивидуал ёндашувлар, функционал ҳолат, спорт ўйинлари, генетик хусусиятлар.*

This article analyses the manifestation of psychophysiological properties in young football players, focusing on informative indicators of functional mobility of nervous processes, balance of nervous processes, strength of the nervous system, and reaction time. The psych diagnostic complex "Multipsychometer-05" was used to obtain objective data and a battery of tests was formed on its basis to study the genetically determined NE urodynamic characteristics of young football players.

Key words: *young football players, psychophysiological properties, nervous system, individual approaches, functional state, sports games, genetic characteristics.*

Долзарблиги. Мавзунинг долзарблиги шундан иборатки футбол ривожланишининг ҳозирги даражаси техник-тактик, жисмоний ва шу билар бир қаторда ёш футболчиларни психологик жиҳат-

ларни хам тенг равишда ривожлантиришни тақозо этмоқда. Шунинг учун ҳам ёш футболчиларни ўйинга тааллуқли психикасини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг турли томонларини бирлаштирадиган янги технологияларни ишлаб чиқиш ва қўллаш долзарблик касб этмоқда. Замонавий илмий адабиётларни таҳлил қилиш асосида,

футболни ривожланишининг янги босқичи рақобат фаолияти билан узвий боғлиқ бўлган муҳим қийинчиликларга эга, хусусан, машғулот юкламаларини юқори даражада тақсимлаш ва футболчи танасининг функционал чидамлилигига бўлган талабларни ошириш. [1]. Бундай шароитда бутун жамоа ва ҳар бир ёш футболчининг индивидуал фаолияти муваффақиятининг асосий омили нафақат жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражаси, балки ўйин фаолиятининг ишончлилиги, барқарорлиги ва самарадорлигини таъминлайдиган психофизиологик функцияларнинг ҳолатидир. Спорт психофизиологияси соҳасидаги замонавий тадқиқотларнинг долзарблиги шуни кўрсатадики, айнан психофизиологик ёрдамнинг сифати асосан спортчининг шахсий потенциалини рўёбга чиқариш даражасини ва жамоавий ўзаро таъсир самарадорлигини белгилайди [1,2,5]. Бироқ, бундай маълумотларга бўлган катта қизиқишни ҳисобга олсак, ҳозирги кунга қадар спорт машғулотлари амалиётида малакали футболчиларнинг психофизиологик ҳолатини объектив баҳолаш ва машғулот жараёнини ўз вақтида самарали ташкил этиш ёки такомиллаштириш имконини берадиган ҳақиқий маълумот мезонлари мавжуд эмас [3, 4].

Ёш футболчиларнинг психофизиологик ҳолатини баҳолашда юқори объективликка эришиш, машғулот жараёнидаги камчиликларни ўз вақтида бартараф этиш ёки такомиллаштириш имконини яратади. Ўтказилган тадқиқотда 13 ёшли футболчилар жамоаси иштирок этди. Объектив маълумотларни олишда “Мултипсихометр – 05” дастури психодиагностикали мажмуаси қўлланилди. У асосида спортчиларнинг психофизиологик хусусиятларини ўрганиш учун тестлар мажмуаси шакллантирилди. Тадқиқот натижалари ёш футболчиларнинг психоэмоционал ҳолатнинг оптимал даражада намоён бўлишини кўрсатди, ва бу эса психофизиологик функцияларнинг объектив кўрсаткичларини олиш имконини берди. Масалан кўриш-мотор реакцияси натижалари футболчиларнинг реакция вақти ўртача даражага тўғри келишини кўрсатди.

Тадқиқот мақсади ушбу мақоланинг мақсади ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик хусусиятларини ўрганиш ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантиришдаги психофизиологик жиҳатларини ўзаро боғлиқлигини аниқлашдан иборатдир.

Тадқиқот усуллари. Ўтказилган тадқиқотда 13 ёшли футболчилар жамоаси иштирок этди. Объектив маълумотлар олиш мақсадида “Мултипсихометр–05” дастури психодиагностика мажмуасидан фойдаланилди. Шунга кўра спортчиларнинг психофизиологик хусусиятларини ўрганиш учун тестлар мажмуаси тузилди. Спортчиларнинг нейродинамик хусусиятларини баҳолаш учун қуйидаги усулларни ўз ичига олган тестлар йиғиндисидан фойдаланилди:

-жисмоний ва психик ҳолатни ҳисобга олган ҳолда психоэмоционал ҳолатни аниқлаш учун Лушернинг рангларни ажратиш тести.

-оддий визуал-мотор реакциянинг кечикиш вақтини аниқлаш тести;

-қўзғалиш нерв жараёнлари мувозанатини аниқлаш учун тест;

Нерв жараёнларининг функционал ҳаракатчанлигини аниқлаш тести олинган маълумотлар математик ёндашувларни қўллашнинг тўғрилигига қўйиладиган барча талабларни ҳисобга олган ҳолда статистик дастурлар томонидан қайта ишланди. Олинган маълумотлар тақсимот қонунига мос келмагани учун параметрик бўлмаган статистика усули қўлланилди. Таҳлил MS Excel ва Statistica 10.0 амалий дастурлар пакетлари ёрдамида амалга оширилди. Статистик аҳамиятга эгалик даражаси $p<0,05$ ни ташкил этди ва баъзи ҳолларда натижалар $p<0,01$ даражасида юқорироқ қийматларга эга бўлди.

Тадқиқот вазифалари.

Ўтказилган тадқиқот қуйидаги вазифаларни ўз ичига олади. Ёш футболчиларнинг психофизиологик ҳолатини баҳолашда юқори объективликка эришиш, машғулот жараёнидаги камчиликларни ўз вақтида бартараф этиш ёки такомиллаштириш.

Футболчиларнинг кўриш-мотор реакцияси натижаларини таҳлил этиш, ёш футболчиларнинг реакция вақти ўртача даражага тўғри келишини аниқлаш. Асаб жараёнларининг функционал ҳаракатчанлиги кўрсаткичлари таҳлилида янги вазифани ўзлаштириш тезлиги ўртача даражага мос келишини аниқлашдан иборатдир.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Футбол бўйича камида беш йиллик тажрибага эга бўлган футбол академияси 13 ёшли футболчиларда ўрганилди. Бизнинг фикримизча, экспериментал тадқиқотлар маълумотларини, биринчи навбатда, ўрганилаётган спортчиларнинг мураккаб ҳолатини ҳисобга олмасдан тўғри олиш мумкин эмас. Шунинг учун, биз ўз арсеналида тўққизта информацион психофизиологик кўрсаткичга эга бўлган Лушер рангли тестидан фойдаландик. Қуйидаги 1-жадвалда ёш футболчилар гуруҳининг Лушер рангли тести кўрсаткичлари келтирилган.

1-жадвал

Ёш футболчиларнинг психоэмоционал ҳолати кўрсаткичларининг намоён бўлиш даражаси, (медиана, пастки ва юқори квартал)

Кўрсаткичлар	Спортчилар гуруҳи	
	Қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга гуруҳ (n=12)	Қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга гуруҳ (n=10)
Ишчанлик қобилияти ан. бирлик.	12,00 10,00; 14,00	6,00* 3,00; 7,00
Чарчоқ, ан. бирлик	2,50; 2,00; 4,00	6,00* 4,00; 8,00
Хавотирланиш, ан. бирлик	1,50 0,00; 2,00	4,00* 3,00; 7,00
Автоген меъёрдан четга чиқиш, ан. бирлик.	13,00 10,00; 16;00	26,50* 20,00; 28,00
Эксцентриклик, ан. бирлик	11,50 10,00; 11,00	3,00* 2,00; 3,00
Концентриклик, ан. бирлик	7,00 5,00; 8,50	11,00* 8,00; 12,00
Вегетатив коэффициент, ан. бирлик	17,00 15,50; 19,50	17,50 9,00; 19,00
Гетероном, ан. бирлик	7,00 6,00; 9,50	5,50 4,00; 8,00
Автономия, ан. бирлик	10,50 9,00; 12,00	7,00* 4,00; 8,50

***Эслатма**: * - даражадаги ишончли фарқ $p<0,05$*

Кўрсаткичларни баҳолашда биринчи учтасини қайд этиш керак: ишчанлик қобилияти, чарчоқ ва хавотирланиши, бизнинг фикримизча, асосийлари ва бир-бири билан боғлиқ бўлиб, уларнинг ҳар бирининг намоён бўлиш даражасига таъсир этади. Шундай қилиб, ишчанлик қобилияти кўрсаткичи қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда 12.00 анъанавий бирликка ва қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда 6.00 га тенг бўлиб, ушбу кўрсаткичнинг максимал қиймати 15 анъанавий бирлик бўлган ва чарчоқ кўрсаткичи анъанавий психоэмоционал ҳолат бирликлари билан 2,5 га сезиларли даражада ошмаган. қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда 6,00 анъанавий бирликларга юқори, бу кўрсаткичнинг максимал қиймати 12 анъанавий бирликлар, аммо бу эрда субъектларнинг ёшини, яъни ривожланишнинг балоғат даврининг тугашини ҳисобга олиш керак, бу даврда тананинг шахсий физиологик ривожланиши, жисмоний ва психоэмоционал стресс ўртасида мувозанатни сақлаш қийин кечади.

Ёш футболчилар гуруҳларида учинчи кўрсаткич - Г. Селега кўра стресс ривожланишининг биринчи босқичини акс эттирувчи хавотирланиш, қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда 1,50 анъанавий бирлик намоён бўлиш даражасига эга ва қониқарсиз психоэмоционал ҳолат бўлган гуруҳда 4,00 бу шартли кўрсаткичнинг максимал қиймати 12. Ушбу тестнинг бошқа кўрсаткичлари қуйидаги кўринишларга эга бўлди. Автоген меъёрдан индикаторнинг оғиши субъектнинг субъектив қулайлик ҳолатини баҳолайди. Қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда намоён бўлиш даражаси 13,00 шартли бирликни, қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда эса 26,50 шартли бирликни, бу кўрсаткичнинг максимал қиймати 28,00 шартли бирликни ташкил этади. Бундан ташқари, бу кўрсаткич намоён бўлиш даражасининг ошиши билан салбий ҳолатни акс эттиради.

Концентриклик ва эксцентриклик кўрсаткичлари ўзаро боғлиқдир. Шундай қилиб, қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда субъектнинг қувват тўплаш истагини акс эттирувчи ва билвосита заиф асаб тизимини кўрсатадиган концентриклик индекси 7,00 га тенг, қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда эса бу индекс 11,00 га тенг, максимал конвенсионал бирлик 0.0. Эксцентриклик индекси субъектнинг қувватдан воз кечиш истагини билдиради ва билвосита кучли асаб тизимини акс эттиради; қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда 11,50 шартли бирлик намоён бўлади ва қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда бу индекс 3,00 шартли бирликка тенг, максимал қиймат ҳам 12,00 шартли бирлик. Ўрганилаётган ёш футболчиларда кучли асаб тизимининг тарқалиши жамоавий спорт турлари бўйича академик муваффақиятларга эришишнинг зарурий шартидир. Бу жамоавий ўзаро муносабатларнинг қийин шароитида кўп сонли стимулларни самарали қайта ишлашга қодир кучли асаб тизими мавжуд бўлиши лозим.

Вегетатив коэффициент кўрсаткичи, симпатик ва парасимпатик вегетатив асаб тизимининг икки қисмининг мувозанатини акс эттиради. Қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳдаги кўрсаткич 17,00 шартли бирликни ташкил қилади,

аммо қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда бу кўрсаткич 17,50 шартли бирлик билан бир хил қийматга эга, максимал қиймати 30 шартли бирлик. Олинган натижа вегетатив асаб тизимининг симпатик бўлимининг бироз устунлигини кўрсатади, бу эндокрин жинсий безларни ривожланиш жараёни содир бўладиган ўрганилаётган контингентнинг ёш хусусиятлари билан изоҳланади. Лушер тестидаги кейинги кўрсаткичлар гетерономия ва автономия бўлиб, бу ўрганилаётган спортчиларнинг қарор қабул қилишда муҳим обрўли шахснинг фикрига амал қилиш истагини билдиради (гетерономлик) ва аксинча, автономия кўрсаткичига кўра, аниқроқ қийматга эга бўлган субъектлар мустақил равишда қарор қабул қиладилар. Қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳдаги гетерономия кўрсаткичи 7,00 шартли бирликни, қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда эса бу кўрсаткич 5,50 шартли бирликни, бу кўрсаткичнинг максимал қиймати 12,00 шартли бирликни ташкил қилади. Қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳдаги автономия кўрсаткичи 10,50 шартли бирликни, қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда эса-7,00 шартли бирликни, бу кўрсаткичнинг максимал қиймати 12,00 шартли бирликни ташкил этади.

Психоэмотсионал ҳолатнинг олинган хусусиятларини, ривожланиш даврини ҳисобга олган ҳолда, ҳар бир спортчи учун, ҳатто қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда индивидуал ёндашув билан ҳам амалий жиҳатдан мақбул деб ҳисоблаш мумкин.

Ёш футболчиларда оддий визуал-мотор реакция тестининг бажарилиши ва ундаги натижалар ҳамда олинган натижаларнинг аниқ кўрсаткичларини қуйидаги 2-жадвалда кўришимиз мумкин

2-жадвал

Ёш футболчиларда оддий визуал-мотор реакция тестининг бажарилиши (медиан, пастки ва юқори квартиллар)

Кўрсаткичлар	Спортчилар гуруҳи	
	Қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга гуруҳ (n=12)	Қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга гуруҳ (n=10)
Реактсиянинг яши-рин даври.мс	322,39; 313,41; 337;58	330,12; 308,38; 337,19
Барқарорлик, ан. бирлик.	12,38; 10,87; 14,36	15,72; 10,35; 18,15

Шундай қилиб, ёш футболчиларда ёш нормаларига нисбатан оддий кўриш-мотор реакция тезлигининг ўртача даражаси аниқланди, бу эса футболда ўйин фаоллиги етарли даражада таъминланганлигини кўрсатади. Бошқача қилиб айтганда, буни қуйидагича изоҳлаш мумкин: ёш футболчилардаги оддий сенсоримотор реакциялар кўрсаткичларини функционал етуклик даражаси ёки марказий асаб тизимининг ҳолати деб баҳолаш лозим. Ҳар бир ўйинчидаги кўрсаткичнинг энг яхши намоён бўлиш даражасидан ёмонлашишини этарли даражада тикланиш ҳолати ёки касалликнинг бошланиши ёки яқин келажакда ўзини салбий кўрсатиши мумкин бўлган нарса деб тушуниш керак. Рақобат фаолиятининг муваффақиятини башорат қилиш ва ўқув юкларининг самарадорлигини баҳолаш учун янада мураккаб когнитив ва сенсоримотор хусусиятларни ўрганиш керак.

Ёш футболчиларнинг асаб жараёнларининг функционал ҳаракатчанлигини аниқлаш кўрсаткичлари қуйидаги 3-жадвалда ифодаланган.

3-жадвал

Ёш футболчиларнинг асаб жараёнларининг функционал ҳаракатчанлигини аниқлаш кўрсаткичлари (ўртача, пастки ва юқори квартиллар)

Кўрсаткичлар	Спортчилар гуруҳи	
	Қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга гуруҳ (n=12)	Қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга гуруҳ (n=10)
Динамик, шартли бирликлар	59,12; 52,44; 64,87	64,17*; 59,9; 74,34
Ўтказиш қобилияти, сигнал/с	1,46; 1,37; 1,52	1,47; 1,38; 1,50
Максимал ПИ тезлиги, мс	410,00; 380,00; 500,00	410,00; 380,0;440,00
Импульсивлик, анъ-анавий бирликлар	-0,23; -0,32; -0,06	-0,17; -0,30; -0,15

***Эслатма**: * - даражадаги ишончли фарқ $p<0,05$*

Ўрганилаётган спортчилар гуруҳлари асаб жараёнларининг функционал ҳаракатчанлигининг умумий ўртача даражасига эга бўлиб, кўрсаткичи биринчи гуруҳда 59,12 шартли бирлик ва иккинчи гуруҳда 64,17 шартли бирликни ташкил этди. Бу кўрсаткич тест топшириғига мослашиш имкониятини кўрсатади.. Бошқа кўрсаткичлар: ўтказувчанлик ва максимал тезлик, ўрганилаётган гуруҳларда ишончли фарқлар йўқ. Эрта импульсив ҳаракатлар бўлиши мумкинлигини кўрсатадиган импульсивлик кўрсаткичи биринчи гуруҳда -0,23 шартли бирлик, иккинчи гуруҳда -0,17 шартли бирлик даражасида намоён бўлди. Бу факт гуруҳлар ўртасидаги фарқ тенденциясини кўрсатади. Ёш футболчилар гуруҳида нерв тизими мувозанатини аниқлаш тестининг кўрсаткичлари 4-жадвалда келтирилган.

4-жадвал

Ёш футболчиларда асабий жараёни баланс синов қийматлари кўрсаткичлари (ўрта, қуйи ва юқори кварталлар)

Кўрсаткичлар	Спортчилар гуруҳи	
	Қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга гуруҳ (n=12)	Қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга гуруҳ (n=10)
Аниқлик, анъ-анавий бирликлар	2,88 2,49; 3,28;	3,18 2,57; 3,48
Барқарорлик	3,76 3,18; 4,46	4,22 4,00; 4,47
Қўзғалиш	-0,17 -0,52; 0,00	0, 01* -0,45; 1,31
Қўзғалиш тенденцияси	-30,93 -80,90; 51,97	15,75* -199,00; 166,16

*Эслатма: * - даражадаги ишончли фарқ p<0,05*

Шундай қилиб, «Ҳаракатланувчи объектга реакция» тести (РДО) асаб тизимининг мувозанат даражасини ўрганиш имконини беради. Биринчи гуруҳда олинган аниқлик кўрсаткичи 2,88 шартли бирликни ташкил этди; иккинчи гуруҳда у 3,18 шартли бирликни ташкил этди. Ушбу кўрсаткич бўйича гуруҳлар бир хил. Биринчи гуруҳда барқарорлик кўрсаткичи 3,76 шартли бирликни, иккинчи гуруҳда эса 4,22 шартли бирликни ташкил этди. Ушбу кўрсаткич бўйича гуруҳлар бир хил, яъни ишончли фарқлар топилмади. Биринчи гуруҳдаги қўзғалиш тенденцияси кўрсаткичи -30,93; шартли бирликлар, иккинчи гуруҳда эса - 15,75 шартли бирликлар. Ўрганилаётган гуруҳларда ушбу кўрсаткич бўйича олинган натижалар ишончли фарқига эга эди ва шунинг учун гуруҳлар бир хил эмас. Ёш футболчиларда қўзғалиш кўрсаткичининг намоён бўлиш даражасини ўрганиш натижаларини таҳлил қилиш ўрганилаётган гуруҳлар ўртасидаги ишончли фарқларни аниқлади. Шундай қилиб, асаб жараёнларнинг мувозанати қониқарли психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда кузатилди, бу эрда индикатор -0,17 намоён бўлиш даражасига эга эди; анъанавий бирликлар ва қониқарсиз психоэмоционал ҳолатга эга бўлган гуруҳда у 0,01 анъанавий бирликни ташкил этди.

Хулоса: хулоса ўрнида шуни таъкидлаш жоизки ёш футболчиларнинг психофизиологик ҳолатини намоён бўлиш хусусиятларини ўрганишда унинг таркибий қисмларининг барча даражаларини ўрганиш ва ҳар бир даражани тавсифловчи аниқ кўрсаткичлар мажмуаси асосида ёш футболчи ҳолати ҳақида хулосалар чиқаришга замин яратади. Шундай қилиб, барча тест натижалари ҳамда кўрсаткичлари таҳлили шуни кўрсатдики, ёш футболчиларда қўзғалиш жараёнлари тормоз жараёнларидан устунлигини ифода этади, фаоллашувнинг индивидуал-махсус даражаси устунлик қилади, бу эса ёш футболчиларнинг индивидуал ўйин услубига сезиларли таъсир кўрсатади. Демак, ёш футболчиларда психофизиологик тест бўйича кўрсаткичлар юқори эмас ва бу футболчиларда тафаккурни ривожлантиришга нисбатан мураббийларнинг етарли даражада хабардор эмаслигидан далолат беради. Футбол ўйинида бутун жамоанинг максимал муваффақияти учун барча тактик тайёргарлик психик қобилиятларни ривожлантиришга муҳим эътибор қаратиш керак. Ёш футболчиларда психоэмоционал ҳолат, нейродинамик хусусиятлар ва бошқа психик жараёнларни бир хилда ривожлантирилса жамоани муваффақият қозониши осонлашади. Субъектив психик ҳолат, мустақил қарор қабул қилиш қобилиятининг мавжудлиги асаб жараёнларини мувозанатлаштиришга олиб келади ва футболчиларда новербал маълумотларни тез ва самарали қабул қилиш ва қайта ишлашга ёрдам беради.Ушбу натижаларнинг амалий аҳамияти машғулотлар жараёнида индивидуал ёндашувларни аниқлаш ва жамоавий спорт турлари бўйича спорт танлови учун психофизиологик мониторингни оптималлаштиришдан иборат.

Адабиётлар:

1. Kozina, Z., Vasyutin, O., Ganin, V., Martynenko, R., Orobchenko, D., Borodin, B., & Zhylin, M. (2023). Effective, accessible and easy-to-use technologies for the integral development of motor and cognitive abilities of young football

players in the modern realities of Ukraine: a review article.Health Technologies, 1(4), 6-16.
2. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Козина Ж.Л. Оценка и коррекция психофизиологических состояний в спорте: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. Харьков: ХНПУ, 2012. 278 с.
2. Кокун О.М. Мониторинг и коррекция психофизиологической адаптации спортсменов высшей квалификации. Киев: АПН Украины. 2004. 275 с.
3. Тищенко Д. Особенности физической и функциональной подготовленности гандболисток в подготовительном периоде на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Спортивные игры. 2025. Вип. 1, №35. С. 22-30.
4. Лизогуб В. Успешность игровой деятельности спортсменов с разными свойствами уравновешенности нервных процессов. Вестник университета Прикарпатья. Серия: Физическая культура. 2025. 44. С. 9-15.
5. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Бескопыльный О.П. Нейродинамические свойства спортсменов разной квалификации и специализации. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2004. № 3. С. 105-109.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
А.Э. БОБОМУРОДОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқот институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

7-8 ЁШЛИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ ИНОБАТГА ОЛИБ СПОРТ ТУРЛАРИГА САРАЛАШ

Аннотация

В статье анализируются научно-методические основы спортивного отбора на основе антропометрических показателей школьников. Такой подход важен для правильного направления физических возможностей учащихся, рекомендации им подходящих видов спорта и, в конечном итоге, достижения высоких результатов в спорте.

Ключевые слова: *антропометрические показатели, спортивный отбор, физическое развитие, школьники, спортивный отбор.*

Annotation

Ушбу мақолада мактаб ўқувчиларининг антропометрик кўрсаткичлари асосида спорт турларига саралашнинг илмий-методик асослари таҳлил қилинади. Ушбу ёндашув ўқувчиларнинг жисмоний қобилиятларини тўғри йўналтириш, уларга мос спорт турини тавсия этиш ва натижада спорт соҳасида юқори самарадорликка эришишда муҳим аҳамият касб этади.

Калит сўзлар: *антропометрик кўрсаткичлар, спорт турларига саралаш, жисмоний ривожланиш, мактаб ўқувчилари, спорт селекцияси.*

This article analyzes the scientific and methodological foundations of the selection of schoolchildren into sports based on their anthropometric indicators. This approach is of great importance in correctly directing the physical abilities of students, recommending suitable sports for them, and ultimately achieving high performance in sports.

Key words: *anthropometric indicators, sports selection, physical development, schoolchildren, sports selection.*

Долзарблиги. Бугунги кунда мактаб ўқувчиларини жамоавий спорт турларига саралаш жараёнларини илмий асослаш нафақат миллий спорт тизими, балки халқаро миқёсда ҳам долзарб масалалардан бири сифатида эътироф этилмоқда. Спортчиларни эрта ёшда тўғри саралаш уларнинг келгусидаги ихтисослашуви, спортдаги ютуқлари ва миллий терма жамоаларнинг таркибини шакллантиришда ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Хорижий тажрибалар, хусусан Россия, Буюк Британия, Япония ва Испанияда олиб борилган илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мактаб ўқувчиларини спорт турларига танлашда антропометрик кўрсаткичлар, психомотор қобилиятлар, тезкор қарор қабул қилиш, координацион ва тактик тафаккур каби мезонлар асосий ўрин тутади. Бундай ёндашувлар ёш спортчиларнинг салоҳиятини эрта аниқлаш, машғулот юкламаларини тўғри бошқариш ва уларни оптимал спорт йўналишларига йўналтириш имконини бермоқда. Шу боис, мазкур мавзунинг чуқур ўрганилиши Ўзбекистон спорт тизимида ҳам юқори малакали мутахассислар тайёрлаш, жамоавий спорт турлари бўйича саралаш ва селекция жараёнини такомиллаштириш учун ғоят долзарб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади 7 - 8 ёшли мактаб ўқувчиларининг антропометрик кўрсаткичлари асосида уларни баскетбол спорт турига саралашнинг илмий асосларини аниқлаш ва самарали танлов мезонларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари:

7 - 8 ёшли мактаб ўқувчиларининг тана узунлиги, тана вазни, қўл ва оёқ узунлиги ҳамда кўкрак қафаси айланасига оид антропометрик кўрсаткичларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Ушбу кўрсаткичлар асосида баскетбол спорт тури учун муҳим бўлган морфологик ва фунционал хусусиятларни аниқлаш, ўғил ва қиз болалар кўрсаткичларини таққослаш.

Антропометрик кўрсаткичларга таянган ҳолда мактаб ўқувчиларини баскетбол спорт турига саралашнинг илмий асосланган мезон ва тавсияларини ишлаб чиқиш.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2025-йил 8-июлдаги ПҚ-221-сол 2028-йилда Лос-Анжелес (АҚШ) шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXIV ёзги Олимпия ва XVIII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “2020-йил 4-мартдаги 122-сонли спорт турлари бўйича терма


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









