O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 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.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

ной выносливости, что подтверждает значимость математической компетентности в образовательном процессе.

Выводы. Результаты проведённого исследования позволяют сделать несколько важных обобщений. Во-первых, математическая компетентность является интегральным показателем, в структуре которого тесно переплетены теоретические знания, прикладные умения и инновационная направленность. Во-вторых, отводимые учебными планами часы по дисциплинам спортивного и математического циклов в большинстве случаев недостаточны для системного формирования у студентов навыков объективного анализа физических нагрузок. В-третьих, углубленные изучение факторного анализа и включение его в базовый инструментарий педагогических наблюдений даёт более глубокое представление о том, какие именно компоненты математической компетентности требуют приоритетного развития.

На основе полученных данных предложены следующие рекомендации: увеличить объём и практическую направленность дисциплин (спортивная метрология, биомеханика, основы статистики), внедрять проектные и лабораторные работы с применением математических методов в процессе реальных тренировочных занятий, а также повышать квалификацию профессорско-преподавательского состава для эффективного руководства самостоятельной работой студентов. Важным условием повышения качества подготовки будущих специалистов в сфере физического воспитания является использование цифровых технологий, позволяющих оперативно собирать, обрабатывать и интерпретировать информацию о состоянии здоровья занимающихся и результатах спортивных тестов. Всё это будет способствовать более глубокому освоению статистического инструментария и, в конечном счёте, повышению профессиональной компетентности выпускников факультета физического воспитания.

Литература:

1. Abdullayev A. Monitoring Women's Contingent Health Condition State at Uzbekistan Pedagogical Colleges //Eastern European Scientific Journal. – 2019. – №. 1.
2. Allamuratov S. I., Uraimov S. R. Motor training of student youth in the process of training in specialized military-technical lyceums in conditions of hyperthermia //Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и ме¬тодики воспитания / В. М. Зациорский. 3-е изд. -М.: Советский спорт, 2009 - 200 с.
4. Неъматович Э. F. Обоснование метрологической доступности контрольных тестов по физической подготовленности //Педагогика ва психологияда инновациялар. – 2020. – Т. 11. – №. 3.
5. Uraimov S. The interrelation of the block-modular system of motor fitness of young men in the lessons of pre-conscription military education and physical culture //Herald pedagogiki. Naukai Praktyka. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
6. Ханкельдиев Ш. Х., Ураимов С. Р. Физический статус допризывной молодежи //Монография. Фергана-2020. – с.186
7. Khankeldiev S. K., Uraimov S. R. Assessment of the relationship between motor skills and physical development of student youth by the method of canonical analysis //Thematics Journal of Social Sciences. – 2021. – Т. 7. – №. 3.



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

13-18 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚАГА САРАЛАШДА ПСИХОЭМОЦИОНАЛ ХОЛАТНИНГ ЎЗИГА ХОС ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В статье анализируется взаимосвязь психоэмоционального состояния, нейродинамических характеристик, показателей невербального интеллекта и физиологических и психологических особенностей футболистов в группе 13-18 лет. В ходе исследования были проведены углубленное изучение и анализ способности юных футболистов принимать самостоятельные решения, уравновешенности нервных процессов, невербального интеллекта у юных футболистов, способности быстро и эффективно воспринимать информацию и других психофизиологических компонентов.

Ключевые слова: *юнные футболисты, психофизиологическое состояние, когнитивные способности, интеллект, нейродинамические характеристики.*

Аннотация

Ушбу мақолада 13-18 ёшли футболчилар гуруҳида психо-эмоционал ҳолат, нейродинамик хусусиятлар, новербал интеллект кўрсаткичлари, футболчиларнинг физиологик ва психологик хусусиятлари ўртасидаги ўзаро боғлиқлик жиҳатлари таҳлил этилган. Олиб борилган тадқиқот, ёш футболчилар мустақил қарор қабул қилиш қобилиятининг кўрсаткичлари, асаб тизими мувозанати, ёш футболчиларда новербал интеллект, маълумотларни тез ва самарали идрок этиш қобилияти, ҳамда бошқа психофизиологик компонентлар чуқур ўрганилган ва таҳлил этилган.

Калит сўзлар: *ёш футболчилар, психофизиология, когнитив, қобилият, нейродинамик хусусият.*

Annotation

The article analyzes the relationship between the psycho-emotional state, neurodynamic characteristics, indicators of non-verbal intelligence and physiological and psychological characteristics of football players in a group of 13-18 year old football players. During the study, an in-depth study and analysis of the ability of young football players to make independent decisions, the balance of nervous processes, non-verbal intelligence in young football players, the ability to quickly and effectively perceive information and other psychophysiological components were conducted.

Key words: *young football players, psychophysiological state, cognitive abilities, intelligence, neurodynamic characteristics.*

Долзарблиги. Ҳозирги кунда ёшларнинг энг оммабоп спорт турларидан бири бу футболдир [1,2]. Бу жуда динамик спорт тури бўлиб, унда ижтимоий, психологик ва техник-тактик омиллар

бевосита ўзаро таъсир қилади [4,5]. Ушбу спорт тури, айниқса, Европа ва Жанубий Америка каби қитъаларда иштирок этадиган одамлар сони бўйича дунё бўйлаб энг машҳур спорт турларидан бири сифатида тавсифланади. Томошабинларда кучли ҳиссий реакцияларни уйғотадиган оддий техник ҳаракатлар комбинацияси туфайли кўплаб мухлисларни жалб этади [6,7]. Қолаверса, футбол машҳурлиги ошиб бораётган Шимолий Америка ва Осиё каби қитъаларда ҳам янги авлодлар учун ажойиб жозибага айланиб бораётганини таъкидлаш жоиз [8,9]. Футболчиларни психологик жиҳатдан тайёрлаш узоқ йиллар давомида спорт контекстида жуда муҳим аҳамият касб этган [10]. Футбол спорт клуби машғулотларда ва мусобақаларда максимал натижаларга эришиш учун психология бўйича мутахассисга таянмаслигини тасаввур қилиб бўлмайди [11]. Мотивацион жараёнлар ва спортчиларнинг ваҳималилик даражаси ва ҳиссий интеллект каби ақлий жиҳатлар спорт кўрсаткичлари билан қандай боғлиқлигини тушуниш учун спорт психологияси объективи остида ўрганилган [12,13].

Футбол ўйинидаги мураккаб техник усулларни фақат мукаммал марказий асаб тизими билан амалга ошириш мумкин. Шунинг учун ҳам марказий асаб тизими томонидан ҳаракатни бошқариш муаммосига катта эътибор берган кўплаб машҳур муаллифлар ҳаракат қобилиятларини шакллантиришда асаб тизимининг ҳолатини аниқлашнинг бирламчи аҳамиятини таъкидладилар. [3]. Футбол спорт тури кўплаб мусобақалар ва ҳаддан ташқари жисмоний ва психо-эмоционал стресс туфайли спортчига жиддий талаблар қўяди.

Турли шароитдаги мусобақалар, кутилмаган экстремал вазиятлардаги энг юқори фаоллик ва асосий жамоадан жой учун шиддатли рақобат футболчидан тез, самарали қарор қабул қилишни талаб этади. Олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, футболчи қуйидагилар билан ажралиб туриши лозим: ишончлилик, стрессга чидамлилик, чидамлилик, нормал хавотирланиш даражаси, ақлий жараёнларнинг лабиллиги, оптимал психофизиологик ва ақлий функционал ҳолатлар ғалаба қозонган натижага эришишга доминант семантик ва қиймат йўналишини англатади.

Қайд этиш жоизки, машғулотлар ва мусобақалар тақвимининг зичлиги, учрашувлар ўртасидаги психоэмоционал енгилликнинг йўқлиги, сезиларли юкламалар ва спортчиларнинг машғулот жараёнларининг фаоллашишига олиб келади. Сурункали чарчоқнинг кўриниши, барча органлар ва тизимларнинг ортиқча толиқиши билан изоҳланади [14].

Тадқиқот мақсади. Ёш футболчиларни психоэмоционал ҳолатини ўртача кўрсаткичларини психологик тестлар орқали аниқлаш ҳамда иш қобилияти, толиқиш, аутоген, эксцентриклик, концентриклик ва бошқа кўрсаткичларини аниқлаш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқот усуллари. Жорий психо-эмоционал ҳолатни баҳолаш учун Лушер тестидан 8 та рангнинг мослашувчан версияси ишлатилган. Футболчилар ранг схемасини танлаш морфологик хусусиятлар ва инсоннинг спортчининг бошқа индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ бўлган шахсий хусусиятларнинг ҳозирги ҳолатига боғлиқлиги аниқланди. Нерв тизимидаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг мувозанатини баҳолаш учун "ҳаракатланувчи объектга реакция" RDO фазовий экстраполяция тестидан фойдаланилган. Ушбу тест ўзгарувчан аниқлик фазовий кутиш ва маълумотларни қайта ишлаш қобилияти даражасини тавсифлайди. Ўзгарувчан барқарорлик асаб тизимининг мувозанат даражасини кўрсатди. Асаб жараёнларининг устун қўзғалишини кўрсатадиган ўзгарувчан хавотирланиш даражаси ҳам баҳоланди. Raven Прогрессив тести жуда ишончли ва 12 та матрицани ўз ичига олади. Ушбу тест диққат, идрок ва когнитив қобилиятларни намойиш этади. Тест топшириқлари 6-8 таклиф қилинган вариантлардан матрицанинг этишмаётган элементини танлашдан иборат эди. Бу тестда вақт чегараси бор (6 дақиқа). Синов натижалари сифатида қуйидаги ўзгарувчилар баҳоланди: ахборотни қайта ишлаш тезлиги, аниқлик ва самарадорлик. Статистик таҳлил Statistica 12 дастури ёрдамида параметрик бўлмаган усул (медиан, юқори ва пастки квартиллар) ёрдамида амалга оширилди.

Тадқиқот вазифалари.

– футболчиларни психоэмоционал ҳолатни баҳолашда Лушер тести орқали уларни индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ бўлган шахсий хусусиятларнинг аниқлаш;

– спортчиларни нерв тизимидаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг мувозанатини баҳолаш;

– футболчиларни диққат, идрок ва когнитив қобилиятларни аниқлаш тадқиқот вазифалари этиб олинган.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқотда Тошкент футбол академиясида таҳсил олувчи 13 ёшли футболчилардан 17 нафар футболчи ҳамда U-18 23 нафар спортчи иштирок этган. Ўтказилган тадқиқот натижаларини таҳлили шуни кўрсатади дастлаб Лушер тести бўйича рангларни танлашга шахснинг долзарб психик ҳолатига таъсир этувчи омилни аниқлашга қаратилган тестидан фойдаланилган. Люшер тестнинг асосий кўрсаткичлари иш қобилияти, чарчоқ ва хавотир ҳисобланади, барча маълум кўрсаткичлар бир-бирини тўлдиради ва ўрганилаётган спортчиларнинг психоэмоционал

ҳолатининг яхлит манзараси ҳақида максимал даражада маълумот беради. Маълумотларни қайта ишлашда математик таҳлилдан фойдаланилди: ўртача қийматлар усули ва корреляцион таҳлил. 1-жадвалга қаранг.

1-жадвал

Люшер рангли тести бўйича 13 ёшли футболчиларнинг психоэмоционал ҳолатини ўртача кўрсаткичлари (n=17)

Тест	Кўрсаткичлар	Кўрсаткичлар қиймати		
		медиана	қуйи квартал	юқори квартал
Ранг танлаш тети (люшер)	иш қобилияти, шартли бирлик	10,63	7,86	12,00
	толиқиш, шартли бирлик	4,48	2,72	5,48
	вахима, шартли бирлик	2,52	0,94	3,55
	аутоген меёрдан оғишлар	16,48	12,37	22,05
	экссентирик	10,28	3,85	11,88
	консентрик	8,57	6,58	12,48
	вегетатив койфисент, шартли бирлик	17,53	13,42	19,59
	Гетераномлик, шартли бирлик	7,69	5,48	9,11
	автоном, шартли бирлик	10,21	8,58	11,09

Ишчанлик қобилияти кўрсаткичи бўйича ёш футболчилар иш қобилияти ўртача намоён бўлиш даражаси (Me=10,63 бирлик), тенг.Ёш футболчиларда толиқиш даражаси ўртача кўрсаткичи (Me=4,48 бирлик)га тенг. Стресс ривожланишининг биринчи босқичи сифатида хавотир кўрсаткичи ўртачадан юқори даражада бўлиб, ноаниқлик ҳиссини ва салбий ҳодисаларни кутишни ифодалайди. Ёш футболчиларни бу кўрсаткичлари қиймати (Me=2,52 бирлик) га тенг. Аутоген нормадан оғиш кўрсаткичи (АВН) ҳам ўрганилаётган спортчининг қулайлик зонасидан оғиш даражасини субъектив баҳолашни тавсифлайди. Ёш футболчилар учун бу кўрсаткич ўртача даражада (Me=16,48 бирлик), қийматларнинг паст даражадан юқори даражагача ўзгариб туриши аниқланди. Изланиш, ўзгаришларга интилиш, ҳозирги машғулотдан қониқмаслик ва келажакка интилиш билан тавсифланувчи эксцентриклик кўрсаткичи бўйича футболчилар ўртача даражага эга (Me=10,28 бирлик). Қиймат кўрсаткичи паст даражадан ўрта даражага бундан эса юқори даражагача ўзгариб туради. Пассивликни ифодаловчи концентриклик кўрсаткичи таҳлили шуни кўрсатдики, бизнинг тадқиқотимиздаги спортчилар орасида қийматлар ўртача даражада (Me=8,57 бирлик) аниқланди. Кўрсаткичларнинг тарқалиши ўртачадан паст даражага ва ўртачадан юқори даражагача ўзгариб туриши аниқланди. Вегетатив коэффициент симпатик (эрготропик тонус) ёки парасимпатик (трофотропик тонус) вегетатив нерв тизими таъсирининг маълум устунлигини тавсифлайди. Ёш футболчиларда вегетатив коэффициент кўрсаткичи ўртача даражада (Me=17,53 бирлик), тарқоқлик ўртачадан паст ва ўртачадан юқоригача ўзгариб туради. Яъни ушбу гуруҳда эрготроп ва трофотроп тонуслар мувозанатлашган. Гетеронимлик-муросасозлик, бўйсунувчанлик ва ташқи таъсирларга тобелик нуқтаи назаридан футболчиларни тавсифловчи хусусият сифатида ўрта даражада (Me=7,69 бирлик), кўрсаткичларнинг тарқалиши ўртачадан паст ва ўртачадан юқоригача ўзгариб туришини ифодалайди. Ўз-ўзини баҳолаш, ихтиёрийлик, мустақиллик, ташқи таъсирлардан мустақилликни ифодаловчи автономлик кўрсаткичи бўйича гуруҳ ўртачадан паст даражада (Me=10,21 бирлик), кўрсаткичларнинг тарқалиши пастдан ўртачага ўзгариб туради. Умуман олганда, рангли танлов тестининг деярли барча кўрсаткичлари бўйича ёш футболчилар ўртача даражани намойиш этишди.

2-жадвал

Лушер рангли тести бўйича U-18 футболчиларнинг психоэмоционал ҳолатининг ўртача кўрсаткичлари (n=23)

Тест	Кўрсаткичлар	Кўрсаткичлар қиймати		
		медиана	қуйи квартал	юқори квартал
Ранг танлаш тети (люшер)	иш қобилияти, шартли бирлик	9,00	5,00	13,00
	толиқиш, шартли бирлик	3,00	2,00	6,00
	вахима, шартли бирлик	4,00	1,00	6,00
	аутоген меёрдан оғишлар	16,00	10,00	24,00
	экссентирик	9,00	4,00	10,00
	консентрик	7,00	5,00	9,00
	вегетатив койфисент, шартли бирлик	17,00	12,00	22,00
	гетераномлик, шартли бирлик	6,00	4,00	8,00
	автоном, шартли бирлик	8,00	5,00	10,00

Аутоген меъёр ва вегетатив коэффициентдан оғиш кўрсаткичлари мувозанатлашган бўлиб эксцентриклик-концентриклик каби биполяр хусусиятлар мувозанатлашган бўлиб, автономлик-гетеронимлик кўрсаткичининг таҳлили автономликнинг пасайиши ва гетеронимликнинг устунлиги тенденциясини кўрсатди. Ҳар қандай психофизиологик ҳолатни ўрганиш вақтида турли даражани кўриб чиқиш ва инсон ҳолати ҳақида ҳар бир тенгликни тавсифловчи информатив кўрсаткичлар тўплами асосида хулосалар чиқариш лозим. Шунингдек, тест ўтказиш жараёнида спортчиларнинг конституциявий тури, унинг индивидуал типологияси ва бошқа психик хусусиятлари билан боғлиқ барқарор шахсий хусусиятлари ҳам аниқланди. (Лушер бўйи-

ча) ранг танлаш тестнинг асосий кўрсаткичлари иш қобилият, чарчоқ ва хавотир даражасини аниқлаш ҳисобланади, барча маълум кўрсаткичлар бир-бирини тўлдиради ва ўрганилаётган спортчиларнинг психоэмоционал ҳолатининг яхлит манзараси ҳақида максимал даражада маълумот беради. Маълумотларни қайта ишлашда математик таҳлилдан фойдаланилди: ўртача қийматлар усули ва корреляцион таҳлил [13].

Ишчанлик қобилияти кўрсаткичи бўйича ёш футболчилар иш қобилияти ўртача намоён бўлиш даражаси (Me=9,00 бирлик), тенг. Ёш футболчиларда толиқиш даражаси ўртача (Me=3,00 бирлик), кўрсаткичларнинг тарқалиши ўртача даражадан ўрта даражага ва юқори даражагача ўзгариб туради. Стресс ривожланишининг биринчи босқичи сифатида хавотир кўрсаткичи ўртачадан юқори даражада бўлиб, ноаниқлик ҳиссини ва салбий ҳодисаларни кутишни ифодалайди. Бизнинг танланмамизда қиймат (Me=4,00 бирлик), ўртача даражага мос келадиган қийматлар тарқалиши ўртачадан паст даражадан ўртачадан юқори даражагача ўзгариб туради.

Аутоген нормадан оғиш кўрсаткичи (АВН) ҳам ўрганилаётган спортчининг қулайлик зонасидан оғиш даражасини субъектив баҳолашни тавсифлайди. Ёш футболчилар учун бу кўрсаткич ўртача даражада (Me=16 бирлик), қийматларнинг паст даражадан юқори даражагача ўзгариб туради. Изланиш, ўзгаришларга интилиш, ҳозирги машғулотдан қониқмаслик ва келажакка интилиш билан тавсифланувчи эксцентриклик кўрсаткичи бўйича футболчилар ўртача даражага эга (Me=9,00 бирлик). Қиймат кўрсаткичи паст даражадан ўрта даражага бундан эса юқори даражагача ўзгариб туради. Пассивликни ифодаловчи концентриклик кўрсаткичи таҳлили шуни кўрсатдики, бизнинг тадқиқотимиздаги спортчилар орасида қийматлар ўртача даражада (Me=7,00 бирлик) аниқланди. Кўрсаткичларнинг тарқалиши ўртачадан паст даражага ва ўртачадан юқори даражагача ўзгариб туради. Вегетатив коэффициент симпатик (эрготропик тонус) ёки парасимпатик (трофотропик тонус) вегетатив нерв тизими таъсирининг маълум устунлигини тавсифлайди. Ёш футболчиларда вегетатив коэффициент кўрсаткичи ўртача даражада (Me=17,00 бирлик), тарқоқлик ўртачадан паст ва ўртачадан юқоригача ўзгариб туради. Яъни ушбу гуруҳда эрготроп ва трофотроп тонуслар мувозанатлашган. Гетеронимлик-муросасозлик, бўйсунувчанлик ва ташқи таъсирларга тобелик нуқтаи назаридан футболчиларни тавсифловчи хусусият сифатида ўрта даражада (Me=6,00 бирлик), кўрсаткичларнинг тарқалиши ўртачадан паст ва ўртачадан юқоригача ўзгариб туради. Ўз-ўзини баҳолаш, ихтиёрийлик, мустақиллик, ташқи таъсирлардан мустақилликни ифодаловчи автономлик кўрсаткичи бўйича гуруҳ ўртачадан паст даражада (Me=8,00 бирлик), кўрсаткичларнинг тарқалиши пастдан ўртачага ўзгариб туради.

Умуман олганда, рангли танлов тестининг деярли барча кўрсаткичлари бўйича малакали футболчилар ўртача даражани намойиш этишади. Аутоген меъёр ва вегетатив коэффициентдан оғиш кўрсаткичлари мувозанатлашган бўлиб эксцентриклик-концентриклик каби биполяр хусусиятлар мувозанатлашган бўлиб, автономлик-гетеронимлик кўрсаткичининг таҳлили автономликнинг пасайиши ва гетеронимликнинг устунлиги тенденциясини кўрсатди.

Хулосалар:

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш жоизки, психофизиологик ҳолатнинг намоён бўлиш хусусиятларини ўрганишда унинг таркибий қисмларининг барча даражаларини ўрганиш ва ҳар бир даражани тавсифловчи информатив кўрсаткичлар мажмуи асосида футболчи ҳолати ҳақида хулосалар чиқариш зарур. Шундай экан, 13-18 ёшли футболчилардан олинган тести натижалари таҳлили шуни кўрсатдики, ёш футболчиларда қўзғалиш жараёнлари тормоз жараёнларидан устунлигини намойиш этади, фаоллашувнинг индивидуал-махсус даражаси устунлик қилади, бу эса барча ёшдаги футболчиларнинг индивидуал ўйин услубига сезиларли таъсир кўрсатади.

Демак, ёш футболчиларда новербал интеллектни аниқлаш тести бўйича кўрсаткичлар юқори бўлмаса бу футболчиларда новербал интеллектни ривожлантиришга нисбатан мураббийларнинг етарли даражада хабардор эмаслигидан далолат беради. Футбол ўйинида бутун жамоанинг муваффақияти учун барча тактик тайёргарлик вербал ва новербал интеллектуал қобилиятларга асосланиши лозим. Олиб борилган тадқиқот натижасида ёш футболчиларда психоэмоционал ҳолат, нейродинамик хусусиятлар ва новербал интеллект ўртасида ўзаро боғлиқлик мавжудлиги аниқланди. 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.

Адабиётлар:

1. Aoyagi, M.W.; Poczwardowski, A.; Statler, T.; Shapiro, J.L.; Cohen, A.B. The Performance Interview Guide: Recommendations for initial consultations in sport and performance psychology.Prof. Psychol. Res. Prac. 2017, 48, 352–360.

2. Buarque, B. The invention of the beautiful game: Football and the making of modern Brazil. Hisp. Am. Hist. Rev. 2017,97, 556–558.

3. Kadirov A. METHODS OF THE DEVELOPMENT OF

PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS //Журнал иностранных языков и лингвистики. – 2022. – Т. 6. – №. 6. – С. 105-119.

4. Griban G. et al. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. – 2019.

5. Hebert, T. Questioning accepted social practice. The case of football in Physical Education. Staps 2018,2, 45–61.

6. Serrano, R.; Pacheco-Lacerda, D.; Cassel, R.; Rodrigues, L.; Ferraz-Soares, P. Systemic analysis of the soccer (football) value chain: Learning from the Brazilian context. Syst. Prac. Action. Res.2018,31, 269–291.

7. Morales, A.; Guzmán, M. Thematic Dictionary of Sports; Arguval: Málaga, Spain, 2000.

8. Djaoui, L.; Chamari, K.; Owen, A.L.; Dellal, A. Maximal sprinting speed of elite soccer players during training and matches. J. Stren. Cond. Res.2017,31, 1509–1517.

9. Davids, K.; Araújo, D.; Schuttleworth, R. Applications of Dynamical systems Theory to Football. In Science and Football V; Reilly, T., Cabri, J., Araújo, D., Eds.; Routledge: London, UK, 2005; pp. 547–560.

10. Radaelli, G.; Dell'Era, C.; Frattini, F.; Messeni-Petruzzelli, A. Entrepreneurship and human capital in professional sport: A longitudinal analysis of the Italian soccer league. Entrep. Theor. Pract.2018,42, 70–93.

11. Scelles, N.; Helleu, B.; Durand, C.; Bonnal, L.; Morrow, S. Explaining the Number of Social Media Fans for North American and European Professional Sports Clubs with Determinants of Their Financial Value. Int. J. Financ. Stud 2017, 5, 25.

12. Dongfeng, L. China: A new super power in football? Rev. Ger. Dep. 2017, 1, 100–112.

13. Hoffmann, S.; Borges, U.; Broeker, L.; Laborde, S.; Liepelt, R.; Lobinger, B.; Löffler, J.; Musculus, L.; Raab, M. The psychophysiology of action: A multidisciplinary endeavor for integrating action and cognition. Front. Psychol. 2018, 9, 1423–1429.

14. Selmi, W.; Rebai, H.; Chtara, M.; Naceur, A.; Sahli, S. Self-confidence and affect responses to short-term sprint interval training. Physiol. Behav. 2018, 188, 42–47.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Ғ.Т. ИСМОИЛОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ КИКБОКСЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИГА ҚИЗИҚИШИНИ ШАКЛЛАНТИРУВЧИ ОМИЛЛАР

Аннотация

В статье анализируюця мотивационные установки кикбоксеров по отношению к спортивным тренировкам и динамические факторы, которые их формируют. Основными определяющими факторами считаюця психическое состояние спорцмена, содержание тренировки, подход к тренерской работе и уровень подготовки к соревновательной деятельности. В исследовании использованы методы оценки уровня интереса с помощью анкетирования и наблюдения. Обоснованы условия, обеспечивающие устойчивость интереса к достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: *упражнение, анкета, интересы, психологическая подготовка, травмы, физическое развитие, физическая подготовка, физические качества, подвижные игры, педагогический опыт.*

Annotation

Мазкур мақолада кикбоксчиларнинг спорт машғулотларига бўлган мотивацион муносабатлари ва уларни шакллантирувчи динамик омиллар таҳлил қилинади. Спортчининг руҳий ҳолати, машғулотнинг мазмуни, мураббийлик ёндашуви ва мусобақавий фаолиятга тайёргарлик даражаси асосий аниқловчи фактор сифатида кўриб чиқилади. Тадқиқотда сўровнома ва кузатув методлари орқали қизиқиш даражасини баҳолаш усуллари қўлланилган. Шунингдек, юқори спорт натижаларига эришишда қизиқишнинг барқарорлигини таъминловчи шарт-шароитлар асослаб берилади.

Калит сўзлар: *жисмоний машқлар, анкета сўровнома, қизиқишлар, психологик тайёргарлик, жароҳатлар, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, ҳаракатли ўйинлар, педагогик тажриба.*

This article analyzes kickboxers' motivational attitudes towards sports training and the dynamic factors that shape them. The athlete's mental state, training content, coaching approach, and level of preparation for competitive activity are considered the main determining factors. The study used methods of assessing the level of interest through questionnaires and observation methods. It also substantiates the conditions that ensure the stability of interest in achieving high sports results.

Key words: *physical exercises, questionnaire, interests, psychological preparation, injuries, physical development, physical training, physical qualities, action games, pedagogical experience.*

Долзарблиги. Ҳар томонлама қобилиятли, етук инсонни тарбиялаш бугунги кунда жамиятимиз олдида турган долзарб масалалардан биридир. Шунингдек, ҳозирги кунда болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга берилаётган эътибор касб эгаларини олдига юқори масъулят ҳиссини юкламоқда. Спорт билан машғулот олиб бораётган спортчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабабларини ўрганиб, уларнинг спорт билан шуғулланиш сонининг ҳажмини сақлаш йўлларини ишлаб чиқиш, спорт билан шуғулланувчи ёшлар сонининг кўпайиши учун янги турли методларни ишлаб чиқиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади [1; 2; 3].

Кикбоксчиларнинг машғулотни ташлаб кетиш сабабларини ўрганиб, уларнинг спортга бўлган қизиқишларини ўзига хослигини тадқиқ қилиб, маскур тайёргарлик босқичида спорт билан шуғулланучи болаларнинг сонининг ҳажмини сақлаб қолиш йўлларини аниқлаш мақсадида республикамизда фаолият олиб борувчи кикбокс мураббийлари ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди.

Тадқиқот мақсади. Ушбу тадқиқотнинг асосий мақсади малакали кикбоксчиларнинг кикбокс спорт турига бўлган қизиқиш даражасини шакллантирувчи ва таъсир этувчи психологик, ижтимоий, педагогик ҳамда жисмоний омилларни аниқлаш, уларнинг машғулотларга бўлган мотивациясига қандай таъсир кўрсатишини баҳолаш.

Тадқиқот вазифалари. Малакали кикбоксчиларнинг спорт машғулотларига бўлган қизиқиш даражасини шакллантирувчи ички ва ташқи омилларни аниқлаш кўзда тутилади. Бунда спортчиларнинг психологик ҳолати, мотивацияси, жисмоний











