



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, fizika-matematika fanlari nomzodi, professor

A. Akbarov

Chirchiq, O'zbekiston.

NOSPORT OLIY O'QUV YURTI TALABALARINING HARAKATLANISH FAOLLIGI VA SOG'LOM TURMUSH TARSI KO'RSATKICHLARINI OSHIRISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: akbarov19542089@gmail.com

Tel: +998 90 943 2927

Аннотация

В статье приведены сведения по результатам, зафиксированным в начале и в конце педагогического эксперимента с целью определения статистических достоверностей абсолютных изменений в ходе эксперимента с помощью метода наименьших квадратов показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп, характеризующих двигательную активность и здорового образа жизни студентов неспортивного высшего учебного заведения, а также их анализу.

Ключевые слова: двигательная активность, средства физического воспитания, статистическая достоверность, среднеарифметическое значение, стандартное отклонение, наименьшие квадраты, когнитивный, эмоциональный, мотивационный, конативный, практический, здоровый образ жизни.

Annotation

Maqolada nosport oliy o'quv yurti talabalarining harakatlanish faolligini va sog'lom turmush tarzini xarakterlaydigan ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarishini aniqlash maqsadida nazorat va tajriba guruhlari sinalluvchilari tomonidan tajriba boshida va oxirida qayd etilgan natijalarni tajriba davomida absolyut o'zgarishi haqidagi ma'lumotlar hamda ushbu o'zgarishlarning statistik ishonchligini eng kichik kvadratlar usuli yordamida baholash ma'lumotlari va ularni tahlili keltirilgan.

Kalit so'zlar: harakatlanish faolligi, jismoniy tarbiya vositalari, statistik ishonchlik, o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish, eng kichik kvadratlar, kognitiv, emotsional, motivatsion, konativ, amaliy, sog'lom turmush tarzi.

This article presents data on the results recorded at the beginning and end of a pedagogical experiment in order to determine the statistical reliability of absolute changes during the experiment using the least squares method of the indicators of subjects in the control and experimental groups, characterizing the physical activity and healthy lifestyle of students of a non-sports higher educational institution, as well as their analysis.

Keywords: physical activity, physical education tools, statistical significance, arithmetic mean, standard deviation, least squares, cognitive, emotional, motivational, conative, practical, healthy lifestyle.

Kirish. So'nggi o'n yillarda inson salomatligi, ularning harakatlanish faolligi, ularni sog'lom turmush tarziga rioya qilishi darajasi, bularning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati hamda bularning inson salomatligini saqlash, yanada sog'lomlashtirish va mustahkamlash bo'yicha amalga oshirilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri — bu insonlarning o'z salomatligi darajasini pasayib borishiga befarqlik hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday noxush vaziyatning asosiy sabablari sifatida esa, tashqi muhit shart-sharoitlari doimiylikini buzilishi (ekologik sindrom), insonlarning harakatlanish faolligi tanqisligi, ayrim hollarda pedagoglarning kasbiy mahoratini yetishmasligi va odamlarning o'z salomatligini saqlash, mustahkamlab borish va yanada yaxshilash masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda. Yuqorida zikr etilganlar harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarini o'rganish qanchalik dolzarb ekanligini ko'rsatib turibdi.

Maqsad va vazifalar. Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilariga mansub talabalarining harakatlanish faolligini xarakterlaydigan ko'rsatkichlarning son qiymatlarini aniqlash, olingan ma'lumotlar asosida tanlanmaning asosiy statistik xarakteristikalarini hisoblash, nazorat va tajriba guruhlarida hisoblangan natijalar o'zgarishining statistik ishonchligini eng kichik kvadratlar usuli yordamida baholash, tahlil qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.

Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, eng kichik kvadratlar usuli yordamida o'zgarishlarning statistik ishonchlik darajasini baholash usullaridan foydalanildi. Pedagogik tajribada nazorat (NG, n=52) va tajriba-sinov (TG, n=52) guruhlariga ajratilgan, jami 104 nafar Chirchiq davlat pedagogika universitetining aniq fanlar fakulteti matematika va informatika yo'nalishlarida tahsil olayotgan ikkinchi bosqich talabalaridan tashkil topgan sinalluvchilar ishtirok etishdi. Ikkala guruh sinalluvchilari uchun ham harakatlanish faolligi va STTning kognitiv (axborotlik), emotsional (munosabat), motivatsion (ehtiyoj), konativ (tayyorlik), amaliy (faollik) va integral ko'rsatkichlari tajriba boshida (2025-yil fevral oyi) va oxirida (2026-yil fevral) aniqlandi hamda jamlangan natijalarni tajriba davomidagi o'zgarishi statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Nazorat va tajriba guruhlarini talabalarining harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi (STT) ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshida va oxirida aniqlangan natijalar, ularning statistik xarakteristikalarini, tajriba davomida erishilgan absolyut va nisbiy o'sish ko'rsatkichlari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan. Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga jalb qilingan talaba yoshlarning o'rganilgan harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etilgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlari bir-birlariga yetarli



darajada yaqin ekanligini aniqlash imkonini berdi.

Jumladan guruhlar natijalari o'rtacha arifmetik.

1-jadval

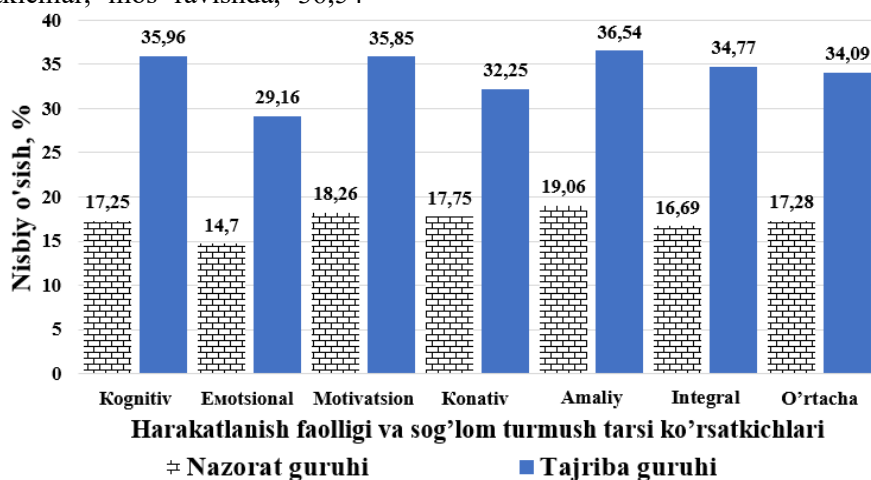
Nazorat (n=52) va tajriba (n=52) guruhlarini sinalluvchilarining tajriba boshida va oxirida qayd etilgan harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlarini tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

ko'rsatkichlar	Gu ruh	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		AO'	NO'
		$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ		
1- Kognitiv (axborotlik)	NG	6,32	1,05	7,41	1,28	1,09	17,25
	TG	6,23	1,06	8,47	1,38	2,24	35,96
2- Emotsional (munosabat)	NG	6,26	0,91	7,18	1,25	0,92	14,70
	TG	6,07	0,91	7,84	1,24	1,77	29,16
3-Motivatsion (ehtiyoy)	NG	5,86	0,94	6,93	1,29	1,07	18,26
	TG	5,97	0,93	8,11	0,98	2,14	35,85
4- Konativ (tayyorlik)	NG	6,31	1,05	7,43	0,97	1,12	17,75
	TG	6,14	1,04	8,12	1,01	1,98	32,25
5- Amaliy (faollik)	NG	5,56	0,87	6,62	0,64	1,06	19,06
	TG	5,65	0,90	7,66	0,61	2,01	35,58
Integral ko'rsatkich	NG	6,41	1,06	7,48	0,91	1,07	16,69
	TG	6,27	1,07	8,45	0,89	2,18	34,77
O'rtacha	NG					1,06	17,28
	TG					2,05	33,93

Izoh: AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda). qiymatlarining eng kichik nisbiy farqi 0,90 foizni va eng katta nisbiy farqi 3,04 foizni tashkil qilgan holda, o'rganilgan oltita o'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha nisbiy farq 2,02 foizni tashkil etganligi fakti pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi hamda shunga asoslanib pedagogik tajribani davom ettirish maqsadga muvofiq ekanligi haqidagi xulosa kelib chiqdi.

Shuning bilan birga, nazorat guruhi talabalari natijalarini o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbiy o'sishining eng katta qiymati 19,06 foizga va eng kichik qiymati 14,70 foizga tengligi hamda TGda ushbu mos ko'rsatkichlar, mos ravishda, 36,54

foizga va 29,16 foizga tengligi (tajriba guruhidagi nisbiy o'sish nazorat guruhidagi mos nisbiy o'sishlarga nisbatan, mos ravishda, 17,48 va 14,46 foizlarga ortiq miqdorlarda ijobiy o'zgarish) kuzatildi. Shuning bilan birga, o'rganilgan hamma ko'rsatkichlarning tajriba davomida erishilgan o'rtacha nisbiy o'sishlari nazorat guruhida 17,28 foizni va tajriba guruhida 34,09 foizni tashkil etgan holda tajriba guruhidagi ijobiy o'zgarish nazorat guruhidagi mos o'sish ko'rsatkichiga qaraganda 16,81 foizga yoki deyarli ikki marta, ya'ni 1,97 martaga ko'p miqdorda ijobiy o'zgarganligi aniqlandi (1-rasmida ifodalangan diagrammaga qarang).



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilarining tajriba boshida va oxirida qayd etilgan harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi ko'rsatkichlarini tajriba davomida o'zgarish dinamikasini solishtirish diagrammasi (foizlarda)



Xulosa. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga jalb qilingan talaba yoshlarning o'rganilgan harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari bo'yicha qayd etilgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlari bir-birlariga yetarli darajada yaqin ekanligi, ya'ni guruhlar natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining eng kichik nisbiy farqi 0,90 foizni va eng katta nisbiy farqi 3,04 foizni tashkil qilganligi, shuningdek, o'rganilgan oltita ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha nisbiy farq 2,02 foizni tashkil etganligi fakti pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi hamda shunga asoslanib pedagogik tajribani davom ettirish maqsadga muvofiq ekanligi haqidagi xulosa kelib chiqdi.

Nazorat guruhi talabalari qayd etgan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlari pedagogik tajriba davomida nisbiy o'sishining eng katta qiymati 19,06 foizga va eng kichik qiymati 14,70 foizga tengligi hamda tajriba guruhida ushbu mos ko'rsatkichlar, mos ravishda, 36,54 foizga va 29,16 foizga tengligi (tajriba guruhidagi nisbiy o'sish nazorat guruhidagi mos nisbiy o'sishlarga nisbatan, mos ravishda, 17,48 va 14,46 foizlarga ortiq miqdorlarda ijobiy o'zgarish) kuzatildi. Shuning bilan birga, o'rganilgan hamma ko'rsatkichlarning tajriba davomida erishilgan o'rtacha nisbiy o'sishlari nazorat guruhida 17,28 foizni va tajriba guruhida 34,09 foizni tashkil etgan holda tajriba guruhidagi ijobiy o'zgarish nazorat guruhidagi mos o'sish ko'rsatkichiga qaraganda 16,81 foizga yoki deyarli ikki marta, ya'ni 1,97 martaga ko'p miqdorda ijobiy o'zgarganligi nazorat guruhida qo'llangan vosita va usullarga nisbatan tajriba guruhida qo'llangan vosita va usullarning samaradorligidan dalolat berib turibdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-son Farmoni.

3. Акбаров А., Буриев Б.У., Адашева М.У., Отношение студентов педагогического вуза к двигательной активности, Олимпийский спорт и спорт для всех, 2020. 162-164.

4. Aholi o'rtasida to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish. *Modern Science and Research*, 2025. 4(5), 1739-1743.

<https://doi.org/10.71337/inlibrary.uz.science-research.98518>

5. Baxodirova Z. Sog'lom turmush tarzining yoshlar salomatligiga ta'siri. *Models and Methods in Modern Science*, 2026. 5(1), 120-123.

<https://econferences.ru/index.php/mmms/article/view/37237>

6. Ermatova N.T., Tursunova Sh.I., Ismoilova D.I., & Orifjonova M.O. Sog'lom turmush tarzining inson hayotidagi ahamiyati. 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6463709>

7. Nurmatov B.Q., Mamasoliyeva Sh.F., & Boboyorova P.B. Yoshlar salomatligida sog'lom turmush tarzini to'g'ri shakllantirishning ahamiyati. Вестник Ассоциации Пульмонологов Центральной Азии, 2025. 14(9), 387-392.

<https://journals.tnmu.uz/index.php/bapca/article/view/2755>