



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR



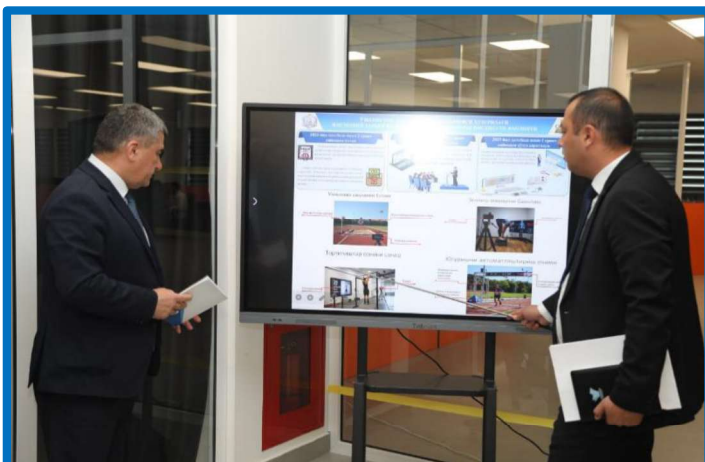
I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
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 paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	5
Р.Д.Халмухамедов - Модернизация подготовки единоборцев на основе анализа динамики функционального состояния спортсменов в послесоревновательный период с использованием технологий искусственного интеллекта.....	13
M.X.Mirjamolov - Talaba-sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda raqamli diagnostika tizimlarining samaradorligini baholash.....	11
Z.P.Rasulov - Bo‘lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari.....	21
Z.Sh.Yusupov - Yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida kuch sifatini tahlil qilish usullari.....	26
K.B.Mухаммадиев - методика отбора борцов для соревнований на учебно-тренировочном этапе.....	29
J.Sh.Jammatov, A.K. Sharipov - Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bitiruvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini ish beruvchilar bahosiga ko‘ra tahlil qilish.....	34
I.B.Isayev - Yuqori malakali belbog‘li kuarshchilarni yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsion modeli.....	39
M.M.Azizov - Musobaqa oldi davrida talaba-yoshlarning jismoniy sifatleri rivojlanishini nazorat qiluvchi raqamli boshqaruv tizimini yaratish.....	42
Sh.O.Boltabayev. - Yuqori malakali gandbolchilarni sakrab va tayangan holda darvozaga to‘p otish texnik harakatlarining kinematik modeli.....	45
A.U.Xamidjonov - Sportchilar texnik tayyorgarligini aniqlashda sun‘iy intlekt vositalaridan foydalanish ustuvorligi.....	49
N.B.Mengliyev - Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
M.A.Abduraxmanova - Kurashchi qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.....	56
M.X.Mirjamolov, A.A.Nabiyev - Talaba bokschiarning reaksiya tezligini aniqlash va tahliliy yondashuv.....	59
M.N.Norqobilov - Ko‘zi zaif o‘smirlarni, sog‘lom o‘quvchilar bilan jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma baholash.....	64
H.SH.Bekmanova - Rivojlanishidagi koordinatsion buzilishi (dcd) bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyasi va kasbiy ehtiyojlari.....	67
F.M.Sharipov - Futbolda tezkor taktik fikrlash harakatlarini o‘rgatishning asosiy tushunchalari va nazariy asoslari.....	71
U.G‘.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish aniqligini ta‘minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur‘ati.....	77
M.S.Xonimov - Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish.....	81
N.R.Qosimova - Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish.....	86

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





<https://openscience.uz/index.php/sciedu/article/view/665/656>.

7. Allamuratov Sh.I., Bo'riyev A.X., Muxitdinova F.A. Maktabda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy-sport tadbirlarini tashkil etish masalalari. Fan – sportga. – №3/2021. – B. 32–35.

8. Mengliyev Bobur Normamatovich. Sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda uzviylik va uzluksizlik texnologiyasi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8073520> 16-18 betlar 2023 yil.

9. Mengliyev Bobur Normamatovich. Jismoniy madaniyat ixtisosligi talabalarining sport pedagogik mahoratini oshirish muammolari va uning innovatsion yechimlari <https://doi.org/10.5281/zenodo.8073497> 157-161 betlar 2023-yil.

10. Mengliyev Bobur Normamatovich. Pedagogical model of improving physical education teachers' professional competence.

ISSN:2582-4686SJIF2021-3.261,SJIF2022 37-41 betlar 2023 yil.

11. Bobur Normamatovich Mengliyev. Problems of formation of pedagogical competence of physical education teachers. 4-25-2022.

12. Bobur Normamatovich Mengliyev. Trener-o'qituvchilar pedagogik kompetentligi va mahoratini shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarning nazariy asoslari. June, 2023 y.

13. Sarvar Abdurakhmonov, Oybek Khayitov, Navbakhor Umarova, Bobur Mengliyev, Literature analysis of international experiences in studying the theoretical and methodological framework of GIS-based demographic mapping processes. E3S Web of Conferences 494-496, <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202449702031>.

14. Эркабаев Д. Э., Юсупов Д. С. Теория и методология обучения физической культуре. Журнал «EVROPEAN SCIENCE». 2019.-91-93 с.



O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktoranti

M.A.Abduraxmanova
Toshkent, O'zbekiston

KURASHCHI QIZLARING VAZN TOIFALARINI INOBATGA OLGAN HOLATDA KOMBINATSION HARAKATLAR TEXNOLOGIYASINI ISHLAB CHIQISH VA AMALIYOTGA JORIY QILISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: abdurahmanovamexribon694@gmail.com

Tel: +998999210297

Аннотация

В данной статье рассматривается разработка и внедрение комплекса комбинационных действий, адаптированных для девушек-курешисток с учётом их весовых показателей. В ходе исследования был проведён углублённый анализ уровня физической подготовленности спортсменок, а также их технико-тактических возможностей. На основе полученных результатов разработана технология комбинационных действий, соответствующая весовым категориям, обеспечивающая оптимальное распределение нагрузок и направленная на совершенствование технического мастерства курашисток.

тренировочный процесс, соревновательный период, физическая подготовленность, технико-тактическая подготовка, комбинация, девушки-курешистки, техническое мастерство, технико-тактические возможности.

Annotation

Ushbu maqola kurashchi qizlarning vazn ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularga moslashtirilgan kombinatsion harakatlar majmuasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda texnik-taktik imkoniyatlari chuqur tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida vazn toifalariga mos, yuklamaning optimal taqsimlanishini ta'minlaydigan, kurashchining texnik mahoratini takomillashtirishga xizmat qiluvchi kombinatsion harakatlar texnologiyasi yaratildi.

Kalit so'zlar: Mashg'ulotlari, musobaqa davri, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, This article examines the development and implementation of a set of combination actions adapted for female kurash athletes, taking into account their weight indicators. During the study, an in-depth analysis of the athletes' level of physical fitness as well as their technical and tactical capabilities was conducted. Based on the obtained results, a technology of combination actions corresponding to weight categories was developed, ensuring optimal distribution of training loads and aimed at improving the technical mastery of female kurash athletes.

Training, competitive period, physical fitness, technical and tactical preparation, combination, female wrestlers, technical skill, technical and tactical capabilities.

Mavzuning dolzarbligi. Kurash — insoniyat tarixida asrlar davomida shakllangan noyob sport turidir. Hozirgi kunda kurash deyarli barcha mamlakatlarda keng tarqalgan bo'lib, dunyo sport maydonida o'z o'rniga ega sport turi hisoblanadi. Bu sport turi bo'yicha ko'plab milliy va xalqaro musobaqalar o'tkazilib, ommalashib bormoqda. Kurash bilan shug'ullanadigan sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish maqsadida keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar olib

borilishi ham sport turiga bo'lgan e'tibordir. Kurash bo'yicha o'tkazilayotgan xalqaro musobaqalarni kuzatish natijasida, ushbu sport turining texnik-taktik harakatlari va jismoniy sifatlari kun sayin takomillashib borayotgani aniqlandi. Shu sababli, kurashchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda yanada rivojlantirish muhimdir. Yuqori malakali sportchilarni yetishtirish jarayonini takomillashtirish uchun zamonaviy metod va usullarni joriy etish zarur.



Mustaqillik yillarida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida e'tibor qaratildi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti ta'kidlaganidek: "Biz xalqaro maydonlarda O'zbekistonning nufuzi va obro'sini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz". Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham keng e'tibor qaratish lozim.

O'zbekistonda kurash bo'yicha ko'plab ilmiy-metodik adabiyotlar yaratilgan bo'lsa-da, hali o'rganilishi zarur bo'lgan muhim masalalar mavjud. Jumladan, kurashni ommaviylashtirish, yoshlarni ushbu sport turiga jalb qilish, seleksiya va saralash ishlarini takomillashtirish, shuningdek, ilmiy-uslubiy qo'llanmalar yaratish kabi vazifalar dolzarb hisoblanadi. Bundan tashqari, O'zbekiston terma jamoalariga iqtidorli va salohiyatli yosh sportchilarni yetkazib berishda samarali yechimlar topish muhim ahamiyat kasb etadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306 son "Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2024-yil 20-dekabrdagi PQ-450-son "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori hamda Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 4-martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 17-iyuldagi 447-sonli "O'quvchilarning fiziologiya va antropometriya holatiga baho berish orqali ularni sport turlariga yo'naltirish hamda sportni ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarori va boshqa bu sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda aks etgan vazifalarni amalga oshirishga ushbu ilmiy tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. 12-14 yoshli kurashchi qizlarning kombinatsion harakatlarini takomillashtirish, bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Maqolaning vazifalari. O'quv mashq bosqichidagi kurashchi qizlarning kombinatsion

harakatlarini tahlil qilish asosida texnik-taktik imkoniyatlarini takomillashtirish bo'yicha tayyorgarlik dasturi ishlab chiqish; o'quv mashq bosqichidagi kurashchi qizlarning kombinatsion hujum harakatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish. o'quv mashq bosqichidagi kurashchi qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus trenajyor ishlab chiqish. Kurashchi qizlarning musobaqa jarayonida yuqori bo'lgan texnik usullarni takomillashtirish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari. Pedagogik kuzatuv, nazariy tahlil va umumlashtirish, anketa-so'rovnoma va matematik-statistik usullar qo'llanildi. Sport turlari orasida barcha yakkakurash sport turlari singari kurash sport turi eng murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi, shu bilan bir qatorda har bir texnik usulni bajarish davomida uning hujumini, himoyasini, va kombinatsiyasini ham bilishi kerak.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Kurash texnikasini klassifikatsiyaga ajratish juda katta ahamiyatga ega. Chunki kurash sport turida usullar juda ko'p va xilma xil hisoblanadi, bellashuv tik turgan holatda o'tkaziladi. Ularni o'rganish yo'lida turkumlarga ajratish murabbiylarga salmoqli yordam beradi. Klassifikatsiyaga ajratishdagi "oddiydan murakkabga" tamoyiliga tayanib, murabbiylar o'quvchilarga o'rgatish jarayonida ishni nimadan boshlash kerakligi to'g'risida bosh qotirmasdan ishlashi mumkin, kurash sport turida texnik –taktik kombinatsion harakatlarni mashg'ulot jarayonida ham, musobaqa jarayonida ham bajarish oson kechadi.

Mazkur amalga oshirilgan tadqiqot davomida kurashchi qizlarning kompleks tayyorgarligini optimallashtirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni amaliyotga joriy qilish masalalarining ilmiy jihatdan asoslanishiga bag'ishlanadi. Zamonaviy sport tayyorgarligi jarayonida 13-14 yoshli kurashchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, Maxsus jismoniy tayyorgarligi, va texnik –taktik tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish muhim ilmiy- amaliy ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa kurash bilan shug'ullanuvchi qizlarning texnik-taktik harakatlarini samarali shakllantirish, jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlantirish hamda sport natijadorligini oshirish uchun kompleks yondashuvga asoslangan mashqlar tizimini ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.



1 — jadval

№	Texnik usul nomi	Vazn toifasi kg	Kombinatsion harakat	Mavjud jismoniy sifatlar	Zaruriy jismoniy sifatlar
1	Yonbosh usuli	40	Raqibni o'ng-chap old —orqa yon taraflaridan ushlagan holda raqib oyoqlarini tashqi va ichki qismlaridan ilib muvozanatdan chiqargan holatda yonbosh usulini bajarish.	Tezkorlik Egiluvchanlik	Chidamkorlik Kuch
2	Bardor usuli	44	Raqibni ikki qo'lidan ushlab oyoq paski qismiga zarba berib raqibni orqa bel qismidan ushlab oyoq orqa qismidan to'sgan holatda bardor usulini bajarish.	Tezkorlik chaqqonlik Egiluvchanlik	Kuch, Chidamkorlik
3	Chill usuli	48	Raqibni chap yoki o'ng qo'li yoqa,yelka yonbosh taraflaridan ushlab oyoq ichki tashqi yuqori past qismlaridan to'sib zarba berib muvozanatdan chiqarib oyoq ichki qismidan ilgan holatda bardor usulini bajarish.	Chaqqonlik Egiluvchanlik Tezkorlik	Kuch, Chidamkorlik
4	Supurma usuli	52	Raqibni yoqa,yelka yoki bilak qismidan ushlab oldiga orqaga yon taraflarga yetaklab muvozanatdan chiqargan holatda oyoq tashqi qismidan ilib supurma usulini bajarish.	Chaqqonlik, Egiluvchanlik Tezkorlik	Kuch, Chidamkorlik
5	Yelka usuli	57	Raqibni bilak,tirsak qismi o'ng yoki chap yelkasidan ushlab oyoq ichki, tashqi yuqori va pastki qismlaridan ilib raqibni muvozanatdan chiqargan holatda yelka usulini bajarish.	Chaqqonlik Egiluvchanlik Tezkorlik,Kuch	Chidamkorlik
6	Yuklama usuli	63	Raqibni yelka bilak va yon taraflaridan ushlagan holda muvozanatdan chiqargan holatda yuklama usulini bajarish.	Tezkorlik, kuch	Chaqqonlik Egiluvchanlik Chidamkorlik
7	Qo'shsha usuli	63+	Raqibni ikki qo'li yelka, yoqa va bel qismlaridan ushlab oyoq ichki, tashqi qismlarida ilib, zarba berib muvozanatdan chiqargan holatda qo'sha usulini bajarish	Kuch	Tezkorlik,Chaqqonlik Egiluvchanlik

Tajriba guruhida olib borilgan tadqiqotda o'quv —mashg'ulot jarayoniga joriy qilingan kurashchi qizlarning kombinatsion harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan texnik usullar va taktik harakatlar jamlanmasidan tarkib topgan texnologiya mashg'ulot jarayonining asosiy qismida berib borildi.

Kurashchi qizlar mashg'ulot jarayoning tayyorgarlik qismida maxsus sifat ko'rsatkichlarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanildi. O'z navbatida tayyorlov qismidagi maxsus mashqlar mashg'ulot asosiy qismida berib boriladigan texnik usullar yoki harakatlardan tarkib topgan yuklama hajmini inobatga olgan holda taqsimlanib borildi.

Ushbu texnologiyamizda vazn toifasi yengil bo'lgan kurashchi qizlarimiz uchun yonbosh, bardor, chill, supurma usullarini mashg'ulot va musobaqa jarayonida qo'llash yuqori samaradorlikka ega hisoblanadi. Yonbosh usuliga quyidagi kombinatsiyani qo'llashimiz mumkin Raqibni o'ng-chap old —orqa yon taraflaridan ushlagan holda raqib oyoqlarini tashqi va ichki qismlaridan ilib muvozanatdan chiqargan holatda yonbosh usulini bajarish. Bardor usuli uchun esa Raqibni ikki qo'lidan ushlab oyoq paski qismiga zarba berib raqibni orqa bel qismidan ushlab oyoq orqa qismidan to'sgan holatda bardor usulini bajarish.samarali hisoblanadi. Chill usuli Raqibni chap yoki o'ng qo'li yoqa,yelka yonbosh taraflaridan ushlab oyoq ichki tashqi yuqori past qismlardan to'sib zarba berib muvozanatdan

chiqarib oyoq ichki qismidan ilgan holatda bardor usulini bajarish. Supurma usuli Raqibni yoqa,yelka yoki bilak qismidan ushlab oldiga orqaga yon taraflarga yetaklab muvozanatdan chiqargan holatda oyoq tashqi qismidan ilib supurma usulini bajarish. Yelka usuli Raqibni bilak,tirsak qismi o'ng yoki chap yelkasidan ushlab oyoq ichki, tashqi yuqori va pastki qismlaridan ilib raqibni muvozanatdan chiqargan holatda yelka usulini bajarish. Yuklama usuli Raqibni yelka bilak va yon taraflaridan ushlagan holda muvozanatdan chiqargan holatda yuklama usulini bajarish. Qo'shsha usuli Raqibni ikki qo'li yelka, yoqa va bel qismlaridan ushlab oyoq ichki, tashqi qismlarida ilib,zarba berib muvozanatdan chiqargan hollarda qo'sha usulini bajarish. Kurashchi qizlarda kombinatsion harakatlarni takomillashtirishda samarali usullar hisoblanadi.

Xulosa.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quv-mashg'ulot jarayoniga kombinatsion harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan texnik usullar va taktik harakatlar jamlanmasini kiritish kurashchi qizlarning jangovar tayyorgarligi va musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Mashg'ulot jarayoni ikki asosiy qismga bo'linib tashkil etilgan: tayyorgarlik va asosiy qism. Tayyorgarlik qismida maxsus mashqlar orqali mushak va harakat sifat ko'rsatkichlari rivojlantiriladi, bu esa asosiy qismdagi texnik va



kombinatsion harakatlarni samarali bajarishga imkon yaratadi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, yengil vazn toifasidagi kurashchi qizlar uchun yonbosh, bardor, chill, supurma, yelka, yuklama va qo'sha usullari kombinatsion tarzda qo'llanilganda mashg'ulot va musobaqa jarayonida yuqori samaradorlik beradi. Har bir usulning qo'llanishi aniq texnik jihatlar bilan tavsiflangan bo'lib, bu kurashchi qizlarga raqibni muvozanatdan chiqarish va turli kombinatsion harakatlarni samarali bajarish imkonini beradi.

Shu asosda, tajribada ishlab chiqilgan texnologiya kurashchi qizlarning kombinatsion harakatlarini takomillashtirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilishi, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va individual tayyorgarlikni oshirishga yordam berishi ilmiy jihatdan tasdiqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Yusupov. K. Kurash xalqaro qoidalari, texnika va taktikasi /O'quv. ilmiy-amaliy qo'llanma. – T., 2005. 48-52 b.

2. S.U.Kupalovlar (2011) kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda mashg'ulot yuklamalarini maqsadli rejalashtirish.

3. Ленте А.Н. Тактика в спортивной борьбе. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 152 с. ил.

4. Aliyev.I.B.Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini,optimallashtirishning ilmiy-nazariy asoslari.Monografiya."Uzkitobsavdonashriyoti"

5. Атаев А.Қ. Кураш. Т, "Ўқитувчи", 1987, 138-б.

6.Yunusova YU.M. "Теория и методика физической культуры". Т : 2007 й.

7. Artikov Z. S. Belbog'li kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda tezkor texnik usullardan foydalanish afzalligi// **Sportda ilmiy tadqiqotlar, 2023.** – № 3. – B. 59-62.

8. Kerumov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent, 2001.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
direktori p.f.d (DSc),professor

M.X.Mirjamolov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
magistranti

A.A.Nabiyev

Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: ahmadjonabiyev7007@gmail.com

TALABA BOKSCHILARNING REAKSIYA TEZLIGINI ANIQLASH VA TAHLILY YONDASHUV

Аннотация

В данной статье рассмотрены вопросы определения, оценки и аналитического подхода к изучению скорости реакции студентов-боксёров. В ходе исследования с использованием современного оборудования Witty-SEM были проанализированы сенсомоторная реакция спортсменов, скорость двигательного ответа и уровень функциональной подготовленности. Полученные результаты подтвердили, что скорость реакции напрямую влияет на спортивную результативность студентов-боксёров. Также установлено, что организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей способствует совершенствованию технико-тактических действий спортсменов. Результаты исследования показывают важность применения научно обоснованных подходов в подготовке боксёров.

Ключевые слова: скорость реакции, бокс, студенты-спортсмены, Witty-SEM, функциональная подготовка, индивидуальный подход, спортивная физиология.

Annotation

Mazkur maqolada talaba bokschilarning reaksiya tezligini aniqlash, baholash hamda tahliliy yondashuv asosida o'rganish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning sensor-motor reaksiyasi, harakatga javob berish tezligi va funksional tayyorgarlik darajasi zamonaviy Witty-SEM uskunasi yordamida tahlil qilindi. Olingan natijalar talaba bokschilarda reaksiya tezligi sport natijadorligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Shuningdek, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish sportchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga xizmat qilishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari bokschilarni tayyorlash jarayonida ilmiy asoslangan yondashuvlardan foydalanish muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: reaksiya tezligi, boks, talaba sportchilar, Witty-SEM, funksional tayyorgarlik, individual yondashuv, sport fiziologiyasi.

This article discusses the issues of determining, evaluating, and analytically assessing the reaction speed of student boxers. During the research process, athletes' sensoromotor reaction, movement response speed, and level of functional preparedness were analyzed using the modern Witty-SEM device. The obtained results confirmed that reaction speed directly affects sports performance in student boxers. It was also determined that organizing the training process while considering individual characteristics contributes to improving technical and tactical actions of athletes. The research findings highlight the importance of applying scientifically based approaches in the training process of boxers.

Keywords: reaction rate, boxing, student athletes, Witty-SEM, functional training, individual approach, sports physiology.

Mavzuning dolzarbligi. Boks sportida sportchining yuqori natijalarga erishishini belgilovchi muhim funksional ko'rsatkichlardan biri — reaksiya vaqti hisoblanadi. Mazkur

ko'rsatkich sportchining raqibning hujum va himoya harakatlariga tezkor hamda adekvat javob qaytara olish qobiliyatini ifodalaydi. Jang jarayonida zarbalarni o'z vaqtida amalga oshirish,

