



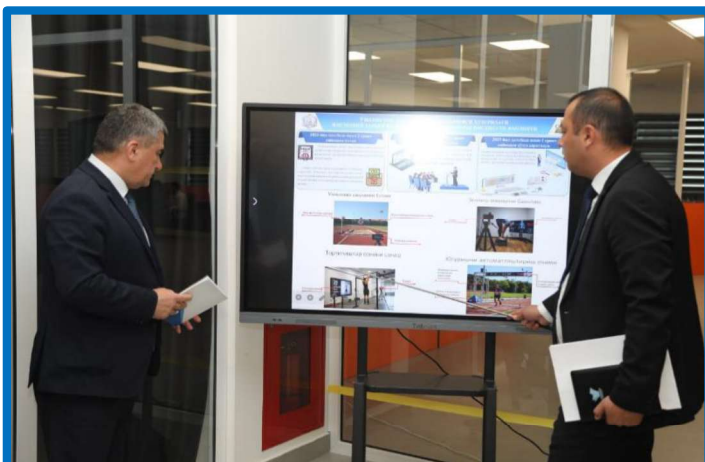
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннисистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamonov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ernazarov, C.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchlilik va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 99 396 50 36

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha direktor
o'rinbosari p.f.d (DSc) dotsent

A.U.Xamidjonov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
doktaranti

M.K.Mamatova

Toshkent, O'zbekiston



SPORTCHILAR HARAKATLARINI ANALITIK TAHLIL QILISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI ISHLAB CHIQISH MEXANIZMI

Аннотация

В данной статье анализируются вопросы общей физической подготовки спортсменов, а также раскрываются роль и значение современных цифровых технологий в её развитии. В ней подробно освещаются возможности эффективной организации тренировочного процесса с использованием цифровых инструментов, а также методы оценки и контроля физических показателей.

Ключевые слова: Современный турник, панель управления, цифровые технологии, тестовые испытания, аналитический анализ, общая и специальная физическая подготовка.

Annotation

Mazkur maqolada sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi masalalari tahlil qilinadi, shuningdek, uni rivojlantirishda zamonaviy raqamli texnologiyalarning roli va ahamiyati ochib beriladi. Unda raqamli vositalardan foydalanish orqali mashg'ulot jarayonini yanada samarali tashkil etish imkoniyatlari, shuningdek, jismoniy ko'rsatkichlarni baholash va nazorat qilish usullari keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Zamonaviy turnik, boshqaruv paneli, raqamli texnologiyalar, test sinovlari, analitik tahlil, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklar.

This article examines the issues of athletes' general physical fitness and highlights the role and importance of modern digital technologies in its development. It also describes the possibilities of effectively organizing the training process using digital tools, as well as methods for assessing and monitoring physical performance.

Keywords: Modern pull-up bar, control panel, digital technologies, test assessments, analytical analysis, general and specialized physical training.

Dolzarbligi. Bugungi kunda sportda yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning texnik tayyorgarligi darajasiga bog'liq hisoblanadi. Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish esa faqat an'anaviy mashg'ulot usullari bilan cheklanmay, balki zamonaviy ilmiy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalardan foydalanishni ham talab etadi. Shu sababli, sportchilarning harakatlarini analitik tahlil qilish asosida ularning texnik mahoratini oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri sanaladi.

Jismoniy tarbiya va sport tizimida yuqori natijalarga erishish, shuningdek, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining har tomonlama rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. U dastlabki bosqichda mustahkam asos vazifasini bajarib, keyingi maxsus tayyorgarlik jarayoni uchun zarur sharoitlarni yaratadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik — bu sportchi organizmini kompleks ravishda rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi bo'lib, unda jismoniy sifatlar uyg'un holda shakllantiriladi. Mazkur tayyorgarlik turi sportchining kuchi, chidamliligi, tezligi, epchilligi hamda moslashuvchanligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Sportda natijalarni baxolash va tahlil qilishda inson omilini kamaytirish, raqamli texnologiyalar yordamida va yana ham aniq malumotlar olish va natijalarni yaxshilash.

Tadqiqot vazifalari.

-Sportchilar tayyorgarligi turlarida qo'llanilayotgan zamonaviy yondashuvlarni tahlil qilish.

- Ushbu yondashuvlarning samaradorligini turli usullar orqali baholash.

-Raqamli texnologiyalar yordamida baholash va tahlil qilish ko'nikmalarini egallash.

- Sportda raqamli texnologiyalar asosida natijalarni aniq tahlil qilish va ularni yaxshilashga erishish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Sportchilarda kuch tayyorgarligini oshirishning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: organizmni sog'lomlashtirish va chiniqtirish, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sportchining umumiy ish qobiliyatini oshirish va sport tayyorgarligi uchun mustahkam baza yaratish. Sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik turli xil mashqlar orqali rivojlantiriladi. Jumladan: kuch tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar qatoriga og'irliklar bilan ishlash (turnik, gantel, shtanga), qarshilikka asoslangan mashqlar, statik va dinamik kuch mashqlari, shuningdek, maxsus kuchni rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari kiradi. Ushbu mashqlar mushak guruhlarini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi va organizmning umumiy funksional imkoniyatlarini oshiradi. Mazkur mashg'ulotlar natijasida, ayniqsa, mushak tizimi mustahkamlanadi, kuch va quvvat ko'rsatkichlari sezilarli darajada ortadi, shuningdek, umumiy chidamlilik ham yaxshilanadi. Shu bilan birga, kuch tayyorgarligi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining



faoliyatini qo'llab-quvvatlab, organizmning turli jismoniy yuklamalarga moslashuvchanligini oshiradi. Bundan tashqari, kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilarda jarohatlar xavfini kamaytiradi, chunki rivojlangan mushaklar va mustahkam bog'lamlar tanani himoya qiladi. Natijada sportchi yuqori yuklamalarda ham samarali mashq qila oladi va uzoq muddat davomida yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Kuch sifatini o'lchash uchun dinamometr uskunasi va maxsus test me'yorlari qo'llaniladi. Ushbu testlar sportchining asosiy jismoniy sifatlarini baholashga xizmat qiladi va uning umumiy rivojlanish darajasini ko'rsatadi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashda quyidagi testlar keng qo'llaniladi: turnikka tortilish, RM (bir martalik maksimal og'irlik) — shtanga yoki trenajyorlarda bir marta ko'tara oladigan maksimal vazn orqali aniqlanadi. Dinamometriya — qo'l yoki bel kuchini maxsus dinamometr yordamida o'lchash. Nisbiy kuch testlari (tana vazniga nisbatan) turnikda tortilishlar soni, parallel bruslarda ko'tarilish, polga tayangan holda qo'l bukib-yozish kititish mumkin. Kuch chidamliligini baholash esa, 30 soniya yoki 1 daqiqada maksimal takrorlashlar, statik ushlab turish mashqlari (plank, turnikda osilib turish va boshqalar). Portlovchi kuch (tezkor kuch) testlari quyidagilar: joydan uzunlikka sakrash, vertikal sakrash (Sargent testi) medbol (tibbiy to'p) uloqtirishlardir. Shuningdek kompleks baholash testlariga ko'p mashqli testlar (masalan, squat + press kombinatsiyasi), sport turiga mos maxsus kuch testlarini kiritish mumkin.

Bular sportchilarga nima uchun kerak degan savolga, quyidagicha javob berib o'tish mumkin. Turnikka tortilish mashqi sportchining kuch sifatini baholaydi. Kuch sport faoliyatida muhim o'rin tutadi, chunki u mushaklarning samarali ishlashini ta'minlaydi. Kuchli sportchi turli qarshiliklarni yenga oladi, murakkab harakatlarni bajarishda qiynalmaydi hamda yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo'ladi. Ushbu sifat ko'plab sport turlarida, ayniqsa, start olish, tezkor harakatlanish va raqibdan ustun kelishda muhim ahamiyatga ega.

Kuch sifati sportchining jismoniy faoliyatida asosiy omillardan biri hisoblanadi. U mashg'ulot jarayonida yuqori yuklamalarni yengib o'tish, mushaklar orqali katta kuch hosil qilish hamda musobaqalarda ustunlikka erishishda muhim rol o'ynaydi. Kuch rivojlangan sari sportchi og'irliklarni ko'tarish, qarshiliklarni yengish va harakatlarni samarali bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Uzunlikka sakrash mashqi sportchining aynan portlovchi kuchini namoyon etadi. Bu sifat

qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilishni, sakrash paytida kuchni to'g'ri yo'naltirishni hamda yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Portlovchi kuch mushaklarning tezkor qisqarishi bilan bog'liq bo'lib, ko'plab sport turlarida muhim hisoblanadi. Kuch bilan bog'liq mashqlar mushaklarni mustahkamlaydi, ularning chidamliligini oshiradi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilaydi. Shu bilan birga, kuchning yetarli darajada rivojlanganligi jarohatlarning oldini olishga, harakatlarni aniq va ishonch bilan bajarishga yordam beradi.

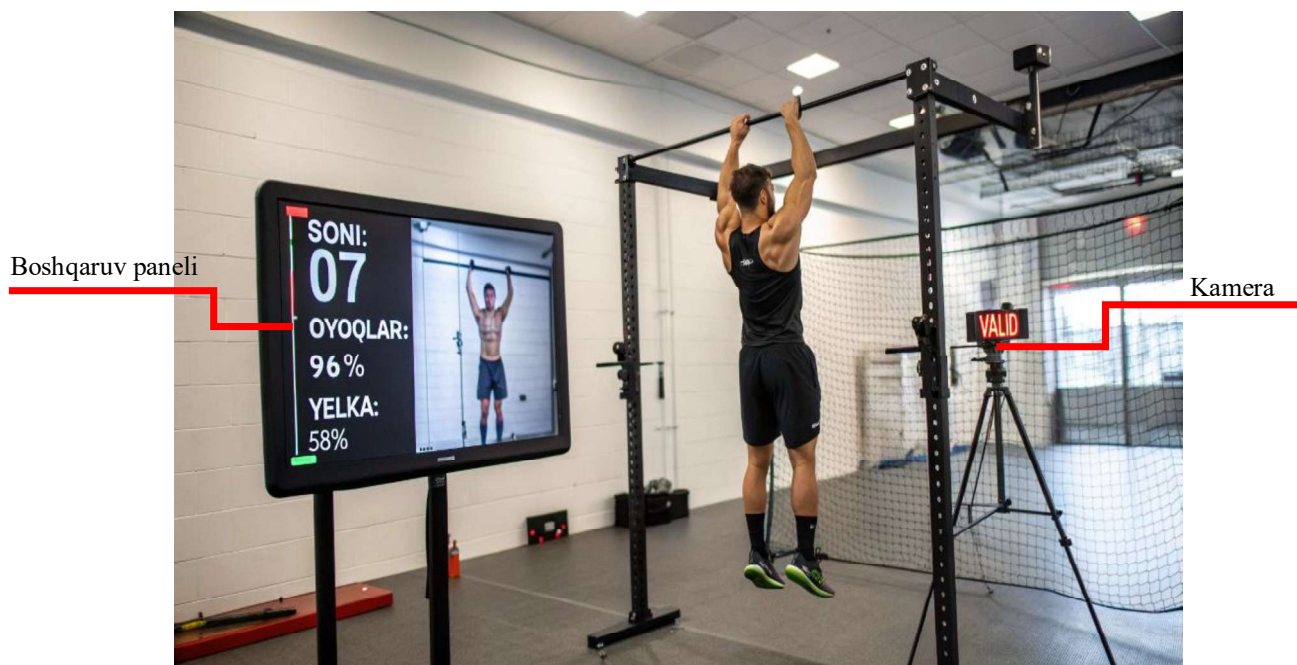
Sport harakatlarini analitik tahlil qilish — bu sportchining bajaradigan harakatlarini biomehanik, fiziologik va funksional jihatdan chuqur o'rganish jarayonidir. Ushbu tahlil orqali harakatlarning aniqligi, tezligi, koordinatsiyasi hamda samaradorligi baholanadi. Natijada sportchining texnik kamchiliklari aniqlanib, ularni bartaraf etish uchun individual yondashuv asosida mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi. Innovatsion mexanizmlarni ishlab chiqishda zamonaviy texnologiyalar muhim rol o'ynaydi. Jumladan, videoanaliz tizimlari, harakatlarni sensori orqali kuzatish, sun'iy intellekt asosidagi dasturlar sportchining harakatlarini real vaqt rejimida tahlil qilish imkonini beradi. Bunday texnologiyalar yordamida murabbiy va sportchi o'rtasida samarali axborot almashinuvi yo'lga qo'yilib, mashg'ulot jarayoni aniq maqsadga yo'naltiriladi. Sportda analitik tahlil natijalari asosida individual texnik model yaratish muhim ahamiyatga ega. Bu model sportchining optimal harakat strukturasini belgilab beradi va unga mos ravishda mashg'ulotlar tashkil etiladi. Natijada sportchining harakatlari yanada mukammallashib, ortiqcha energiya sarfi kamayadi va jarohatlanish xavfi pasayadi. Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish asosida texnik tayyorgarlikni oshirish innovatsion yondashuvlarni talab etadi. Ushbu mexanizmlarni amaliyotga joriy etish sportchilarning natijadorligini oshirish, ularning individual imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish hamda zamonaviy sport talablariga moslashishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Hozirgi kunda mashg'ulotlar jarayonida, turnikda tortinishda asosan ananviy turniklardan foydalaniladi. Ishlab chiqishni reja qilayotgan turnik esa, shug'illanuvshi va murabbiylar uchun bir qancha qulayliklarni tug'diradi. Bunda zamonaviy innovatsion kamera yordamida juda aniq o'lchaydi. Bu usulda xatolik darajasi juda past bo'ladi. Yurtimizda bu borada ancha ishlar qilinyapti. Lekin shuni ochiq aytish kerak, bizda bu yo'nalish hali to'liq yuqori texnologik darajaga chiqmagan, ammo ilmiy va amaliy asoslar jadal rivojlanmoqda. Mamlakatimizda bu kabi sport sohasida chuqur ilmiy izlanishlar olib boradigan

asosiy markaz Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti hisoblanadi.

Bu institut, sportchilarning harakatlarini ilmiy asosda o'rganadi, biomexanika, fiziologiya, psixologiya orqali tahlil qiladi, yangi mash'ulot metodlarini ishlab chiqadi. Aynan biz aytgan **“analitik tahlil asosida texnik tayyorgarlikni oshirish”** bu yerda asosiy yo'nalishlardan biri

hisoblanadi. Bugungi kunda institut yosh olimlari tomonidan taklif etilayotgan innovatsiyon qurilma uzunlikka sakrash sport turida, mashg'ulot va musobaqa sharoitida inson omili aralashmagan holda aniq o'lchovlar olish hamda natijalarda shaffoflikni tam'inlashda asosiy vositalardan biri bo'lib xizmat qiladi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Turnikda tortilish texnikasini sun'iy intellekt yordamida analitik tahlil qilish texnologiyasi

Rasmda zamonaviy sport zalida o'rnatilgan yangi avlod turnik tizimi tasvirlangan. Markazda qora metall konstruksiyadan yasalgan mustahkam turnik qurilmasi joylashgan bo'lib, u ergonomik dizayn va yuqori chidamlilikni ta'minlash uchun maxsus ishlab chiqilgani seziladi. Turnikda sportchi osilib turib, tortilish mashqini bajarayotgan holatda aks etgan. Uning gavdasi tarang, mushaklari faol ishlayotganini ko'rish mumkin, bu esa qurilmaning kuch mashqlari uchun ayni muddao ekanini ko'rsatadi. Turnik yonida zamonaviy texnologiyalar bilan jihozlangan monitoring tizimi mavjud. Chap tomonda katta ekran o'rnatilgan bo'lib, unda sportchining mashq jarayoni real vaqt rejimida kuzatilmoqda. Ekrandan bajarilgan takrorlar soni, mushaklar faoliyati va yuklama darajasi foizlarda aks ettirilgan. Bu esa ushbu turnik oddiy mashq qurilmasi emas, balki “aqlli” tizimga ega innovatsion sport uskunasi ekanini anglatadi. Shuningdek, turnik qarshisida joylashgan kamera va sensorlar sportchining harakatlarini tahlil qilib, texnikani baholash va xatolarni aniqlash imkonini beradi. Bu texnologiya orqali sportchi o'z natijalarini tezda ko'rib chiqishi va mashg'ulot sifatini oshirishi mumkin. Umuman olganda, rasmda tasvirlangan turnik zamonaviy

dizayn, yuqori sifatli materiallar va raqamli nazorat tizimlarini o'zida mujassam etgan innovatsion sport qurilmasi bo'lib, u kuchni rivojlantirish, texnikani takomillashtirish hamda mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish uchun mo'ljallangan.

Xulosa. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarning muvaffaqiyatga erishishida eng muhim omillardan biri sanaladi. U organizmni kompleks rivojlantirib, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni mustahkamlaydi. Shu bilan birga, bu tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlash, immunitetni oshirish va tanani turli sport yuklamalariga moslashtirishda katta ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorligini ham ta'minlaydi. Doimiy mashg'ulotlar orqali unda intizom, iroda, sabr-toqat va maqsadga intilish kabi muhim sifatlar shakllanadi. Bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Hozirgi kunda umumiy jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etishda raqamli texnologiyalarning roli tobora ortib bormoqda. Turli fitness-trekerlar, mobil ilovalar, video tahlil vositalari va sensorli qurilmalar yordamida



sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini aniq o'lchash, kuzatish va tahlil qilish imkoniyati mavjud. Bu esa mashg'ulot jarayonini yanada ilmiy asosda tashkil etishga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining asosiy poydevori hisoblanib, yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Uni zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unlash-tirish esa sportchilarning rivojlanishini jadallash-tirib, xalqaro miqyosda muvaffaqiyat qozonishiga keng yo'l ochadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerumov F.A. Sportda sun'iy intellekt. 2026.-262 b.
2. Goodfellow, I., Bengio, Y., & Courville, A. (2016). *Deep Learning*. MIT Press.
3. Bishop, C. M. (2006). *Pattern Recognition and Machine Learning*. Springer.

4. Murphy, K. P. (2012). *Machine Learning: A Probabilistic Perspective*. MIT Press.

5. Ian Goodfellow va boshqalar — neyron tarmoqlar va chuqur o'rganish bo'yicha ilmiy maqolalar (arXiv.org).

6. Stanford University — CS231n: *Convolutional Neural Networks for Visual Recognition* (kurs materiallari).

7. Andrew Ng — Machine Learning kurslari (Coursera platformasi).

8. OpenAI Research Papers — <https://openai.com/research> Mitchell, T. M. (1997). *Machine Learning*. McGraw-Hill.

9. Chollet, F. (2021). *Deep Learning with Python*. Manning Publications.

10. Christopher M. Pattern Recognition and Machine Learning.

11. Stuart Russell, Peter Norvig. Artificial Intelligence: A Modern Approach.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 94 276 13 03

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari insituti
o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari p.f.d. (DSc)
dotsent

M.M.Azizov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari insituti
Olimpiya va parolimpiya sport turlarini tahlil qilish va
pragnozlashtirish laboratoriya laboranti

A.A.Abdumannobov

Toshkent, O'zbekiston



TALABA-YOSHLARNI MUSOBAQA JARAYONIGA SAMARALI TAYYORLASHDA ULARNING FUNKSIONAL HAMDA JISMONIY HOLATINI BAHOLASH UCHUN DASTURIY VOSITA ISHLAB CHIQISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы разработки современного программного обеспечения, предназначенного для комплексной оценки и мониторинга функционального и физического состояния студентов в процессе их эффективной подготовки к соревновательной деятельности. В исследовании анализируются пути достижения высоких результатов за счёт научной организации тренировочного процесса, оптимизации нагрузок на индивидуальном уровне и определения функциональных возможностей спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, функциональная подготовленность, диагностика, мониторинг, мышечная сила, выносливость, тренировочная нагрузка, программное обеспечение.

Annotation

Mazkur maqolada talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlash jarayonida ularning funksional va jismoniy holatini kompleks baholash hamda monitoring qilishga xizmat qiluvchi zamonaviy dasturiy ta'minotni yaratish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni individual darajada optimallashtirish va sportchilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash orqali yuqori natijalarga erishish yo'llari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya va sport, funksional tayyorgarlik, diagnostika, monitoring, mushak kuchi, chidamlilik, sport yuklamasi, dasturiy ta'minot.

This article discusses the development of modern software designed for comprehensive assessment and monitoring of the functional and physical condition of students in the process of effective preparation for competitive activities. The study analyzes ways to achieve high performance by scientifically organizing training sessions, optimizing training loads at an individual level, and determining the functional capabilities of athletes.

Keywords: physical education and sport, functional fitness, diagnostics, monitoring, muscle strength, endurance, training load, software.

So'nggi yillarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida izchil takomillashtirib borilmoqda. Ayniqsa, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ularning xalqaro musobaqalardagi natijadorligini oshirish hamda milliy sport tizimini zamonaviy talablar asosida rivojlantirishga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Bu jarayonda sport ta'limi tizimini modernizatsiya qilish, ilmiy-tadqiqot faoliyatini kuchaytirish va innovatsion

texnologiyalarni joriy etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy sport nazariyasi va amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yuqori sport natijalariga erishish ko'p jihatdan sportchilarning funksional imkoniyatlari, ya'ni yurak-qon tomir, nafas olish tizimi, mushaklar faoliyati va energetik ta'minot tizimlarining rivojlanish darajasiga bog'liq. Shu bilan birga, jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, tezlik va chaqqonlikning uyg'un rivojlanishi sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Demak,

