



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: nematullayev715@gmail.com

Renessans ta'lim universiteti "Sport faoliyati" kafedrası
v.b.dotsenti
M.I.Ne'matullayev
Toshkent, O'zbekiston

O'QUV MASHQ BOSQICHIDA BELBOG'LI KURASHCHILARNING TEXNIK USULLARGA O'RGATISHDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DASTURIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В статье освещается эффективность использования программ общей и специальной физической подготовки при освоении технических приёмов борцами поясной борьбы на этапе спортивного совершенствования. В исследовании проанализированы роль средств общей и специальной физической подготовки в повышении технического мастерства, а также их взаимосвязь. На основе полученных результатов обоснована необходимость комплексного подхода к эффективной организации технической подготовки борцов поясной борьбы.

Ключевые слова: техническая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, поясная борьба, нормирование нагрузок, этап спортивного совершенствования.

Annotation

Maqolada sport takomillashuvi bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarni o'zlashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlaridan foydalanish samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining texnik mahoratni oshirishdagi o'rni hamda ularning o'zaro bog'liqligi tahlil etilgan. Olingan natijalar asosida belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligini samarali tashkil etish uchun kompleks yondashuv zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, belbog'li kurash, yuklama me'yori, sport takomillashuvi.

The article examines the effectiveness of using general and special physical training programs in mastering technical skills by belt wrestlers at the stage of sports mastery development. The study analyzes the role of general and special physical training means in improving technical proficiency, as well as their interrelationship. Based on the obtained results, the necessity of a comprehensive approach to the effective organization of technical training for belt wrestlers is substantiated.

Keywords: technical training, general physical training, special physical training, belt wrestling, load regulation, stage of sports mastery development.

Dolzarbligi. Zamonaviy sportda belbog'li kurashchilarning yuqori natijalarga erishishi ko'p jihatdan ularning texnik tayyorgarlik darajasi va jismoniy sifatlarining rivojlanganligiga bog'liq. Ayniqsa, sport takomillashuvi bosqichida texnik usullarni samarali o'zlashtirish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg'un holda qo'llanilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Amaliyotda esa ushbu ikki yo'nalishning o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish yetarli darajada ilmiy asoslanmagan. Shu sababli belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturlaridan samarali foydalanish masalasi dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Belbog'li kurashchilarning sport takomillashuvi bosqichida texnik usullarni o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan samarali foydalanish orqali musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish mexanizmlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, testlash hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot vazifalari. Belbog'li kurashchilarning sport takomillashuvi bosqichida texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish orqali texnik usullarni o'rgatish samaradorligini oshiruvchi mashg'ulot yondashuvlarini ishlab chiqish.

Sport takomillashuvi bosqichida texnik usullarni mashg'ulot va musobaqa sharoitida samarali qo'llash ko'nikmalarini bosqichma-bosqich rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur bosqichda kurashchilarda harakat faoliyatini oldindan rejalashtirish, vaziyatni tezkor va aniq baholash hamda optimal texnik yechimlarni tanlash qobiliyatlarini shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sport takomillashuvi bosqichidagi belbog'li kurashchilarning musobaqa faoliyatida oddiy texnik harakatlarga nisbatan murakkab va kombinatsiyalashgan usullarni qo'llash yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, texnik usullarni bevosita va tayyorgarliksiz qo'llash kamdan-kam hollarda ijobiy natija beradi. Aksincha, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik asosida shakllangan optimal harakat sharoitini yaratish hamda texnik usullarni izchil va uyg'un ravishda qo'llash sportchilar mahoratini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining uyg'unlashuvi asosida texnik usullarni o'rgatish samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalarga ko'ra, sport takomillashuvi bosqichida mashg'ulot jarayoniga jismoniy tayyorgarlikning kompleks dasturini kiritish texnik harakatlarni sifatli va barqaror bajarishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajriba davomida aniqlanishicha, texnik usullarni samarali o'zlashtirishda oldindan qulay harakat vaziyatini yaratishga xizmat qiluvchi maxsus jismoniy



mashqlar muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv texnik usulni bevosita bajarishdan oldin sportchining muvozanat, koordinatsiya va tezkorlik kabi sifatlarini faollashtirish orqali harakat samaradorligini oshiradi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida shakllangan kuch va chidamlilik texnik usullarni takroriy va barqaror bajarishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, texnik harakatlarni alohida emas, balki o'zaro bog'langan va ketma-

ket bajariladigan kompleks harakatlar sifatida o'rgatish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Ayniqsa, kombinatsiyalashgan texnik usullarni bajarishda jismoniy tayyorgarlik darajasi hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ldi.

Umuman olganda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar texnik tayyorgarlik samaradorligini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi.

1-jadval

O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi

№	Xar bir usul uchun tanlangan mashqlar Mazmuni		Mashqni bajarishga ketadigan oʻrtacha vaqti	Xar bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	Bajari layotgan ishning shiddat zonasi	YUQS (daqiqada)	Dam olish vaqti
Texnik usullarni rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi							
	Raqibni old, orqa, oʻng va chap tomonga yurgazib qoʻllarni yetkazish	Qoʻshpoyada qoʻllarni bukib yozish	15-20 marta va undan ortiq	4 seriyadan iborat, 4 marta takrorlanadi.	2-3	80-90	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 25-30 soniy.
		Raqib bilan past turish holatida qoʻllarni yetkazish	60-90 soniya vaundan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	2-3	110-120	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Turnikda tortilish	10-15 marta va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	2-3	120-140	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
	Raqibni yonboshdan oshirib tashlash	Sport rezinasini beldan oshirib tortish	2-3 daqiqa va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 3-4marta takrorlanadi.	3-4	120-140	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Oʻz vaznidan ogʻir raqib bilan yonbosh usuliga kirib chiqishlar tezlikka	20-25 marta va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	3-4	120-140	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 20-30 soniy.
		16 kg toshni yuqoriga siltagan holatda oʻtirib turish	20-30 soniya va undan ortiq	2-3 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	3-4	120-140	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 20-30 soniy.

O'quv-mashq bosqichidagi belbog'li kurashchilar uchun ishlab chiqilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturida texnik usullarni samarali o'rgatishga xizmat qiluvchi mashqlar majmuasi qo'llanildi. Dastur tarkibiga raqibni old, orqa, o'ng va chap tomonga harakatlantirib qo'llarni yetkazish, qo'shpoyada qo'llarni bukib-yozish, raqib bilan past turish holatida qo'llarni yetkazish hamda turnikda tortilish kabi mashqlar kiritildi. Ushbu mashqlar 15-20 martadan ortiq yoki 60-90 soniya davomida bajarilib, 3-4 seriya asosida takrorlandi. Mashqlar orasida qisqa muddatli dam olish va seriyalar oralig'ida tiklanish vaqtining berilishi

yuklamaning organizmga mos ravishda taqsimlanishiga xizmat qildi. Shuningdek, belbog'li kurashchilarda yonboshdan oshirib tashlash texnikasini takomillashtirish maqsadida sport rezinasini beldan oshirib tortish, o'z vaznidan og'ir raqib bilan yonbosh usuliga kirib chiqishlarni tezlikda bajarish hamda 16 kg li tosh bilan kuch mashqlari bajarildi. Mazkur mashqlar sportchilarning maxsus kuch chidamliligi, tezkor-kuch sifati hamda texnik harakatlarni yuqori tezlikda bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirildi. Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan ushbu umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi 8 oy davomida muntazam ravishda



amaliyotga joriy etildi. Tadqiqot yakunida tajriba guruhidagi sportchilarda texnik usullarni bajarish aniqligi, harakat tezligi, maxsus chidamlilik hamda musobaqa faoliyatidagi samaradorlik sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Ayniqsa, yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishda texnik xatolar kamaygani, usullarni ikki tomonga bir xil samaradorlikda bajarish ko'rsatkichlari yaxshilangani hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashuv darajasi yuqori bo'lgani kuzatildi. Natijada ishlab chiqilgan dastur o'quv-mashq bosqichidagi belbog'li kurashchilarni texnik tayyorlashda samarali vosita ekanligi ilmiy-pedagogik jihatdan asoslandi.

Xulosa. O'quv-mashq bosqichidagi belbog'li kurashchilar uchun ishlab chiqilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturining 8 oy davomida tajriba guruhida qo'llanilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi. Dastur asosida olib borilgan mashg'ulotlar natijasida kurashchilarning maxsus chidamliligi, tezkor-kuch sifati, harakat koordinatsiyasi va texnik usullarni bajarish aniqligi oshdi. Ayniqsa, yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarish samaradorligi yaxshilanib, mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi natijadorlik yuqori darajaga ko'tarildi. Shuningdek, mashqlar yuklamasining ilmiy asosda rejalashtirilgani sportchilarning organizmiga moslashuv jarayonini tezlashtirdi, charchash holatlarini kamaytirdi

hamda tiklanish jarayonining samarali kechishini ta'minladi. Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan dastur belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vosita ekanligini tasdiqladi va uni amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiqligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov, F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 286 b.
2. Salomov, R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: ILM-ZIYO, 2020. – 312 b.
3. Matveyev, L.P. Sport trenirovkasining umumiy nazariyasi. – Moskva: Sport, 2019. – 340 b.
4. Platonov, V.N. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi. – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2020. – 704 b.
5. Pulatov, A.A. Belbog'li kurashchilarni texnik-taktik tayyorlash uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 198 b.
6. Xasanov, B.B. Kurash sport turida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish. – Samarqand: Zarafshon, 2021. – 174 b.
7. Issurin, V.B. Sport tayyorgarligida blokli periodizatsiya asoslari. – Moskva: Chempion, 2018. – 356 b.
8. Bompa, T., Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. – 411 p.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi dotsent,
J.J. Mahmaraimov
Chirchiq, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: jasurmaxmaraimov@gmail.com

Tel: +998972428912

BADMINTONCHILARGA TEXNIK ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASINI QO'LLASH SAMARADORLIGI.

Аннотация

В данном исследовании изучалась эффективность станционных тренировок, направленных на развитие технико-тактической подготовки у юных бадминтонистов. Упражнения, выполняемые на каждой станции, а также соотношение работы и отдыха способствуют повышению способности спортсменов точно выполнять технические удары.

Ключевые слова: начальный этап, юные спортсмены, технико-тактическая подготовка, станционные упражнения, техника удара, физическая подготовка, смэш-удар.

Annotation

Ushbu tadqiqotda yosh badmintonchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan stansiyali mashg'ulotlarning samaradorligi o'rganildi. Har bir stansiyada bajariladigan mashqlar va ishdan olish nisbati sportchilarning texnik zarbalarni aniq bajarish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Calit so'zlar: boshlang'ich bosqich, yosh sportchilar, texnik-taktik tayyorgarlik, stansiyali mashqlar, Zarba texnikasi, jismoniy tayyorgarlik, smesh zarbasi.

This study investigated the effectiveness of circuit training aimed at developing the technical and tactical preparedness of young badminton players. The exercises performed at each station, as well as the work-to-rest ratio, contribute to improving the athletes' ability to execute technical strokes accurately.

Keywords: initial stage, young athletes, technical and tactical training, circuit exercises, stroke technique, physical fitness, smash stroke.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatishni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus

yordamchi mashg'ulot yuklamalarini turli shiddat zonalarida bo'yicha taqsimlash va rejalashtirish ahamiyati va uning samaradorligini aniqlash muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar