



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



jangi sportida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar majmuasining muntazam va tizimli qo'llanilishi sportchilarda jangovar chidamlilik, harakat tezligi va egiluvchanlikning barqaror rivojlanishini ta'minladi. Olingan natijalar qo'l jangi sportchilarini tayyorlash jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish hamda tabaqalashtirilgan metodik yondashuvdan foydalanish eng maqbul yo'l ekanligini ko'rsatdi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan metodikaning amaliy ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi va uni o'quv-mashg'ulot jarayoniga keng joriy etish qo'l jangi sportchilari

mahoratini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ismoilov A. Qo'l jangi: texnika va taktik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent, 2019.
2. Xolmatov B. Yosh sportchilarni qo'l jangi sportiga tayyorlash metodikasi. – Toshkent, 2020.
3. Karimov N. Sport kurash turlari (qo'l jangi asoslari). – Toshkent, 2018.
4. Abdullayev A., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2016.
5. Qo'l jangi bo'yicha xalqaro va milliy sport qoidolari to'plami. – Toshkent, 2023.
6. Yo'ldoshev M. Qo'l jangi sportchilari tayyorgarligida texnik-taktik mahoratni oshirish metodikasi. – Toshkent, 2022.



Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Malaka oshirish o'quv jarayonini tashkil etish bo'limi yetakchi mutaxassisi

M.B.Sabirov

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: sabirovmirjalol1997@gmail.com
Tel: (99) 727-78-95

OG'IR ATLETIKA BO'YICHA TRENERLAR MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDA SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Аннотация

В данной статье проанализированы вопросы совершенствования процесса спортивной подготовки в системе повышения квалификации тренеров по тяжёлой атлетике. В исследовании обоснована значимость применения инновационных педагогических технологий и научно-методических подходов в современных условиях спортивной подготовки. Также показаны возможности повышения уровня подготовки и результативности спортсменов посредством развития профессиональных компетенций тренеров.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, профессиональная квалификация тренеров, спортивная подготовка, методика, инновации, спортивная тренировка, компетенция.

Annotation

Mazkur maqolada og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqotda zamonaviy sport tayyorgarligi sharoitida innovatsion pedagogik texnologiyalar va ilmiy-uslubiy yondashuvlarni qo'llashning ahamiyati asoslangan. Shuningdek, trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish orqali sportchilar tayyorgarligi va natijadorligini oshirish imkoniyatlari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, trenerlar kasbiy malakasi, sport mashg'ulotlari, metodika, innovatsiya, sport tayyorgarligi, kompetensiya.

This article analyzes the issues of improving the sports training process within the system of professional development for weightlifting coaches. The study substantiates the importance of applying innovative pedagogical technologies and scientific-methodological approaches in the conditions of modern sports training. It also demonstrates the possibilities of enhancing athletes' preparation and performance through the development of coaches' professional competencies.

Key words: weightlifting, coaches' professional qualification, sports training, methodology, innovation, sports preparation, competence.

Dolzarbligi. Bugungi kunda O'zbekistonda og'ir atletika sport turini rivojlantirish, sportchilarning yuqori natijalarga erishishini ta'minlash hamda milliy terma jamoalar zaxirasini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda. Bu jarayonda sportchilar tayyorgarligi samaradorligi ko'p jihatdan trenerlarning kasbiy mahorati, metodik tayyorgarligi va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil eta olishiga bog'liq. Og'ir atletikada yuqori sport natijalarini ta'minlash mashg'ulot yuklamalarini maqbul rejalashtirish, jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish, funksional holatni muntazam nazorat qilish hamda tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda mashg'ulot jarayonini ilmiy jihatdan tashkil etish, yuklama va tiklanish nisbatini muvofiqlashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlikni boshqarish sport natijadorligini oshirishning asosiy omillaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Shu bilan birga, trenerlarning metodik savodxonligini oshirish, ularni zamonaviy pedagogik yondashuvlar, ilg'or mashg'ulot texnologiyalari hamda nazorat-baholash vositalari bilan qurollantirish malaka oshirish tizimining samaradorligini belgilaydi. O'zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlash, malaka oshirish jarayoni mazmunini yangilash va sport mashg'ulotlarini zamonaviy talablar asosida tashkil etish masalalari muhim ilmiy-amaliy muammo sifatida qayd etilmoqda. Biroq og'ir atletika bo'yicha trenerlar



malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini aynan ilmiy-uslubiy asoslar nuqtai nazaridan kompleks tadqiq etish, uning mazmuni, shakl, metod va vositalarini takomillashtirishga qaratilgan yondashuvlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Shuningdek, milliy sport maktabi an'analarini saqlagan holda ularni zamonaviy sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, biomexanika hamda raqamli tahlil vositalari bilan uyg'unlashtirish zarurati tobora kuchayib bormoqda. Bu esa og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini aniqlash, nazariy jihatdan asoslash va amaliyotga joriy etishni taqozo etadi.

Shundan kelib chiqib, og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini tadqiq etish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi. Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini nazariy jihatdan asoslash va amaliy jihatdan ishlab chiqish, zamonaviy pedagogik hamda raqamli texnologiyalar vositasida trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish asosida sportchilar tayyorgarligi va natijadorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi va usullari.

Mazkur tadqiqot og'ir atletika bo'yicha trenerlarning malakasini oshirish tizimini takomillashtirish hamda sport mashg'ulotlari jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan bo'lib, kvazi-eksperimental dizayn asosida tashkil etildi.

Tadqiqot 2024–2025-yillar davomida O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti bazasida amalga oshirildi.

Tadqiqotda jami $n = 40$ nafar trener ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi ($n = 20$) va nazorat guruhi ($n = 20$). Tajriba guruhida ishlab chiqilgan innovatsion pedagogik va raqamli texnologiyalar asosidagi metodika qo'llanildi, nazorat guruhida esa an'anaviy o'qitish va mashg'ulot usullari saqlab qolindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

-ilmiy-nazariy tahlil – mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, o'quv-uslubiy manbalar hamda xorijiy va mahalliy tadqiqotlarni o'rganish va umumlashtirish;

-pedagogik kuzatuv – mashg'ulot jarayonini bevosita kuzatish orqali trenerlar faoliyati va

mashg'ulotlarni tashkil etish samaradorligini baholash;

-pedagogik eksperiment – ishlab chiqilgan metodikani amaliyotga joriy etish va uning samaradorligini aniqlash;

-taqqoslash usuli - tajriba va nazorat guruhlari natijalarini o'zaro solishtirish;

-test sinovlari - trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini baholash;

-matematik-statistik tahlil - olingan natijalarni qayta ishlash va tahlil qilish.

Tadqiqotda trenerlarning kasbiy tayyorgarlik darajasi tadqiqot boshida (diagnostik bosqich) va yakunida (nazorat bosqichi) baholandi.

Olingan ma'lumotlarni tahlil qilishda o'rtacha qiymat (M), standart og'ish (σ) hamda Styudentning t-testi qo'llanildi. Natijalar ishonchliligi $p < 0,05$ darajada baholandi.

Tadqiqot natijalari tajriba guruhida trenerlarning kasbiy kompetensiyalari va mashg'ulot jarayonini tashkil etish samaradorligi nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada oshganini ko'rsatdi.

Tadqiqot vazifalari. Og'ir atletika bo'yicha trenerlarning malakasini oshirish jarayonida sport mashg'ulotlarini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlar, metodlar va vositalar majmuasi.

Mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

1. Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari aniqlashtirildi, ya'ni an'anaviy mashg'ulot usullarini zamonaviy raqamli texnologiyalar, jumladan video tahlil va funksional monitoring vositalari bilan uyg'unlashtirish imkoniyatlari asoslab berildi.

2. Og'ir atletika bo'yicha trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan metodika ishlab chiqildi, ushbu metodika mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlarini o'zaro muvofiqlashtirish, shuningdek zamonaviy nazorat vositalaridan samarali foydalanishni nazarda tutadi.

3. Trenerlarning kasbiy tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari va ko'rsatkichlari takomillashtirildi, bunda mashg'ulotlarni rejalashtirish sifati, yuklamalar taqsimoti, sportchilar funksional holatini nazorat qilish va amaliy qaror qabul qilish ko'nikmalari asosiy baholash mezonlari sifatida belgilandi.

4. Ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi pedagogik eksperiment jarayonida tajriba-sinovdan o'tkazildi hamda uning natijadorligi matematik-statistik tahlil asosida



isbotlandi, ya'ni tajriba guruhidagi ko'rsatkichlar o'sishi nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanini aniqlandi ($t = 2,37$; $p < 0,05$).

5. Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi, ular mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish, trenerlarning metodik tayyorgarligini kuchaytirish va zamonaviy texnologiyalarni amaliyotga joriy etishga xizmat qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. So'nggi yillarda sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi va sport nazariyasi sohalarida amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar trenerlar tayyorgarligi tizimini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish zarurligini ko'rsatmoqda. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarga muvofiq, yuqori sport natijalariga erishish mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, uning mazmuni va tuzilishini maqbul belgilash, shuningdek, trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini izchil rivojlantirish bilan bevosita bog'liq. Shu jihatdan, sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirishda kompleks yondashuvni qo'llash, turli ilmiy-nazariy va amaliy omillarni o'zaro uyg'unlikda hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi [10,16].

Xorijiy tadqiqotchilar (T.Bompa, V.Zatsiorsky, M.Stone, W.Kraemer va boshq.) ishlarida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yuklamalarni optimal taqsimlash va trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish sport natijadorligini oshirishning muhim omillari sifatida ta'kidlangan. Ayniqsa, blokli periodizatsiya, yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar hamda kuch va chidamlilikni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan metodlar samarali deb baholanmoqda. Shuningdek, raqamli texnologiyalar, jumladan, video tahlil, biomexanik modellash va ma'lumotlarni tahlil qilish tizimlaridan foydalanish mashg'ulot jarayonini yanada optimallashtirish imkonini beradi. Bundan tashqari, zamonaviy tadqiqotlarda sportchilarning psixologik tayyorgarligi, motivatsion holati va stressga bardoshlilik yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Shu nuqtai nazardan, trenerlarning sport psixologiyasiga oid bilimlarini chuqurlashtirish, ularda sportchilarning ruhiy holatini to'g'ri baholash va boshqarishga doir amaliy

ko'nikmalarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi [2, 5].

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda trenerlarning metodik savodxonligini oshirish, milliy sport maktabi an'analarini saqlagan holda ularni zamonaviy ilmiy yondashuvlar bilan boyitish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Xususan, mashg'ulot jarayonini tashkil etishda milliy tajriba hamda ilg'or xorijiy metodlarni uyg'unlashtirish, yosh sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlash tizimini takomillashtirish, shuningdek, trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlash dolzarb yo'nalishlardan biri sifatida baholanmoqda [3,10,11].

Shu bilan birga, ilmiy adabiyotlar tahlili og'ir atletika bo'yicha trenerlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish uchun innovatsion pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga samarali tatbiq qilish hamda ilg'or xalqaro tajribalarni chuqur o'rganish zarurligini ko'rsatmoqda. Bu esa og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy vazifa ekanini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari uning muhokamasi.

Tadqiqot jarayonida og'ir atletika bo'yicha trenerlarning mashg'ulot olib borish uslublari, mashg'ulotlarni tashkil etish darajasi hamda ularning amaliy samaradorligi kompleks tarzda baholandi. Diagnostik bosqich natijalari tajriba va nazorat guruhlariga ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq mavjud emasligini ko'rsatdi, ya'ni ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $65,3 \pm 5,2$ va $66,1 \pm 4,8$ ballni tashkil etdi. Mazkur holat tadqiqotning dastlabki bosqichida har ikki guruh tayyorgarlik darajasi jihatidan o'zaro teng bo'lganini tasdiqlaydi. Pedagogik eksperiment jarayonida tajriba guruhida og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishga qaratilgan innovatsion pedagogik va raqamli texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan metodika joriy etildi. Nazorat guruhida esa mashg'ulotlarni tashkil etishning an'anaviy usullari saqlab qolindi. Bu esa tadqiqot davomida qo'llanilgan metodikaning samaradorligini tajriba va nazorat guruhlariga natijalari asosida qiyosiy tahlil qilish imkonini berdi.

1-jadval

Trenerlarning kasbiy kompetensiyalari ko'rsatkichlari ($M \pm \sigma$)

Guruh	Bosqich	Ko'rsatkich (ball) $M \pm \sigma$	O'sish (%)
Tajriba guruhi (n=20)	Diagnostik	$65,3 \pm 5,2$	–
Tajriba guruhi (n=20)	Nazorat	$78,6 \pm 5,9$	20,4 %
Nazorat guruhi (n=20)	Diagnostik	$66,1 \pm 4,8$	–



Nazorat guruhi (n=20)	Nazorat	70,2 ± 5,1	6,2 %
-----------------------	---------	------------	-------

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida trenerlarning kasbiy kompetensiyalari ko'rsatkichlari diagnostik bosqichga nisbatan sezilarli darajada oshgan ($65,3 \pm 5,2$ dan $78,6 \pm 5,9$ gacha), bu 20,4% o'sishni tashkil etdi. Nazorat guruhida esa o'sish nisbatan past bo'lib, 6,2%ni tashkil qildi.

Olingan natijalarni statistik tahlil qilishda o'rtacha qiymat (M), standart og'ish (σ) va Styudentning t-testi qo'llanildi. Tahlil natijalariga ko'ra, tajriba va nazorat guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ishonchli ekanini aniqlandi ($t = 2,37$; $p < 0,05$). Bu esa taklif etilgan metodikaning trenerlar kasbiy kompetensiyalariga ijobiy ta'siri tasodifiy emasligini ko'rsatadi.

Natijalarning mazmuniy tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar quyidagi omillar bilan izohlanadi:

- mashg'ulot jarayonini individuallashtirish orqali har bir sportchiga mos yondashuvni shakllantirish;

- yuklama va tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda muvofiqlashtirish natijasida funksional holatni samarali boshqarish;

- video tahlil va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish orqali mashg'ulot jarayonini aniq va tezkor baholash imkoniyatining oshishi.

Nazorat guruhida o'sishning past darajada bo'lishi an'anaviy mashg'ulot usullarining cheklangan samaradorligi bilan izohlanadi. Shuningdek, raqamli texnologiyalardan foydalanishning yo'qligi trenerlar faoliyatida tahlil va tezkor tuzatish imkoniyatlarini kamaytirgan.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayoniga innovatsion pedagogik yondashuvlar va raqamli texnologiyalarni joriy etish trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish hamda mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishda an'anaviy usullarga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Tadqiqot natijalari zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan muvofiq ekanini aniqlandi. Xususan, trenerlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va raqamli texnologiyalardan samarali foydalanish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri ekanini o'z tasdig'ini topdi. Olingan

natijalar xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda keltirilgan ilmiy xulosalar bilan ham uyg'unlik kasb etadi. Jumladan, sport mashg'ulotlarini individuallashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi maqbul muvozanatni ta'minlash, shuningdek, sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilib borish mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga xizmat qilishi ilmiy adabiyotlarda alohida qayd etilgan. Mazkur tadqiqot natijalari ham ushbu yondashuvlarning amaliy jihatdan samarali ekanini tasdiqladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari trenerlarning zamonaviy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi, ayniqsa, sport fiziologiyasi, biomexanika va sport psixologiyasi sohalariga oid bilimlarni amaliyotda qo'llay olishi mashg'ulot jarayoni samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Bu esa trenerlar malakasini oshirish tizimida nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot doirasida aniqlangan asosiy kasbiy kompetensiyalar quyidagilardan iborat:

- sport fiziologiyasi va biomexanika sohasidagi bilimlar

- sportchilar organizmida kechadigan funksional jarayonlarni tushunish va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda belgilash imkonini beradi;

- individual yondashuvni qo'llash

- har bir sportchining jismoniy, funksional va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturlarini moslashtirishni ta'minlaydi;

- zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

- video tahlil, monitoring tizimlari va raqamli vositalar orqali mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi;

- psixologik tayyorgarlikni boshqarish

- sportchilarning motivatsiyasini oshirish va stressga chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari trenerlar malakasini oshirish tizimiga innovatsion yondashuvlarni joriy etish nafaqat mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish, balki sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarligini ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega ekanini ko'rsatdi.



2-jadval

Sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirish yo'llari

T/r	Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi	
1.	Individuallashtirish	Shaxsiy tayyorgarlik dasturini tuzish
2.	Yuklama va tiklanish muvozanati	Yuklama va tiklanish jarayonini muvozanatlash
3.	Raqamli texnologiyalarni joriy etish	Video tahlil, biomexanik dasturlar va monitoring tizimlari orqali mashg'ulot sifatini oshirish.
4.	Innovatsion metodlar	Sportchilarning harakat faoliyatini takomillashtirishda trenirovka jarayonida turli vaqt oraliqlari va turli metodlardan samarali foydalaniladi.

3-jadval

Malaka oshirish tizimini takomillashtirish modeli

T/r	Quyidagi model samarali deb hisoblanadi:	
1.	Doimiy o'quv-seminarlar	Seminarlar va amaliy mashg'ulotlar
2.	Onlayn ta'lim platformalari	Masofaviy o'qitish dasturlari
3.	Amaliy trenirovkalar	Amaliy mashg'ulot va tajribalar
4.	Xalqaro tajriba almashinuvi	Xorijiy trenerlar bilan tajriba almashish

Xulosa va takliflar. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimini takomillashtirish sport mashg'ulotlari jarayoni samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport tizimi sharoitida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga, balki trenerlarning chuqur nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari, metodik tayyorgarligi hamda innovatsion yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish qobiliyatiga ham bevosita bog'liq.

Shu nuqtayi nazardan, trenerlar faoliyatiga zamonaviy pedagogik texnologiyalar, ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalari, raqamli monitoring va tahlil vositalarini keng joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ayniqsa, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlari o'rtasidagi maqbul muvozanatni ta'minlash, sportchilarning funksional holatini muntazam nazorat qilish kabi omillar sport natijadorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, trenerlarning uzluksiz kasbiy rivojlanishini ta'minlash, ularni ilg'or xorijiy tajribalar va zamonaviy ilmiy yutuqlar bilan tanishtirish, malaka oshirish tizimi mazmunini innovatsion yondashuvlar asosida boyitish zarur. Bu, o'z navbatida, milliy sport tizimining samaradorligini oshirish, uning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy xulosalarga kelish mumkin:

-sportchilarning jismoniy, texnik va funksional tayyorgarlik darajasi izchil oshadi;

-ortiqcha yuklama yoki mashg'ulotlarning ilmiy asosda tashkil etilmasligi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlar xavfi kamayadi;

-sport mashg'ulotlari jarayonining umumiy samaradorligi ortadi va tayyorgarlik tizimi takomillashadi;

-trenerlarning kasbiy kompetentligi va metodik savodxonligi rivojlanadi;

-milliy sport tizimining xalqaro sport maydonidagi raqobatbardoshligi oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Fleck S.J., Kraemer W.J. Designing resistance training programs. - 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. 392 p.
2. Stone M.H., Stone M., Sands W.A. Principles and practice of resistance training. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. 376 p.
3. Tolametov A.A. Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishda veb-platformalardan foydalanishning ilmiy-amaliy asoslari // Sport ilmi-fanining dolzarb muammolari: xalqaro ilmiy-nazariy jurnal. - Toshkent, 2025. -№ 3. B. 95-100.
4. Arziqulov M.U. Og'ir atletikachilarning sport takomillashuvi bosqichidagi mashg'ulot vositalari va yuklamalari hajmini optimallashtirish: ped. fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dis. avtoref. - Toshkent: O'zGUFK, 2019. 57 b.
5. Бомпа Т.О., Хафф Г.Г. Периодизация: теория и методология тренировки. 5-йе изд. - Чампаигн, ИЛ: Хуман Кинетисс, 2009. 411 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
7. Зациорский В.М., Крамер У.Дж. Наука и практика силовой тренировки. 2-йе



изд. - Чампаиан, ИЛ: Хуман Кинетисс, 2006. 264 с.

8. Иссурин В.Б. Блочная периодизация: прорыв в спортивной тренировке. - Мичиган: Ултимате Атхлете Сонсепс, 2010. 224 с.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

10. Matkarimov R.M. Og'ir atletikada sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi. - Toshkent: O'quv qo'llanma, 2018. 145 b.

11. Matkarimov R.M. Og'ir atletikachilarni tayyorlashning zamonaviy usullari. - Toshkent: Ilmiy nashr, 2020. 168 b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktranti

O'G'.Rejapov

Toshkent, O'zbekiston

13-14 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA TO'P UZATISH ANIQLIGINI TA'MINLASHGA ZAMIN YARATUVCHI MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISH SUR'ATI

Аннотация

В данной статье анализированы результаты исследования фактического уровня и темпов развития специальных физических качеств, которые создают предпосылки для своевременного выхода к мячу и выполнения передач мяча на точност.

Ключевые слова: юные волейболисты 13-14 лет, физические качества, сила рук, асимметрия, синхронность, передача мяча, развитие.

Annotation

Ushbu maqolada 13-14 yoshli voleybolchilarda to'pga o'z vaqtida chiqish va uni turli zonalarga uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarning rivojlangan darajasi va ularni o'sish sur'atini baholash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari qiyosiy tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: 13-14 yoshli voleybolchilar, jismoniy sifat, qo'l kuchi, asimetriya, sinxron, to'p uzatish, rivojlanish.

This article analyzes the results of a study on the actual level and rate of development of special physical qualities that create the prerequisites for timely access to the ball and accurate passing.

Key words: Young volleyball players 13-14 years old, physical qualities, arm strength, asymmetry, synchronicity, ball passing, development.

Kirish. Bugungi kunga kelib deyarli barcha sport turlarida, shu jumladan voleybol amaliyotida ham, to'plangan ilmiy — nazariy bilimlardan ma'lumki, harakatlar texnikasiga o'rgatish, uni takomillashtirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir [Л.П. Матвеев, 2021; Ю.В. Верхошанский, 2021; В.Н. Платонов, 2019; В.М. Затсиорский, 2019]. Mazkur "qonuniyat" mantiqan chuqurlashtirilgan ma'noda voleybol misolida talqin etiladigan bo'lsa, shunday fikrni ilgari surish mumkin bo'ladiki, uzoq muddatli musobaqa sikllarida, hatto birgina musobaqa o'yin davomida barcha usullari va taktik kombinatsiyalarni yuksak natijadorlik bilan ijro etish imkoniyatini saqlab qolish aynan ana shunday jismoniy sifatlarga, qolaversa ularning simmetrik va proporsional prinsipda sayqal topganiga asoslanadi [Ю.Д. Железняк, 2013; А.Г. Фурманов, 2019; А.С. Ананин, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, 2021; А.А. Пулатов, 2025; С.Ф. Ашуркова, 2020]. Qayd etilgan o'ta muhim ma'lumotga tayangan xolda shuni ta'kidlash joizki, bunday jismoniy sifatlarni erta yoshlikdan boshlab maqsadli sayqallashtirib borish texnik — taktik mahoratni borgan sari barqarorlashtirib boraveradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli voleybolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni

an'anaviy mashg'ulotlar davomida o'sish sur'atini o'rganish va ularning "xizmat" funksiyasini ochib berishga bag'ishlangan.

Tadqiqotda "Archasimon" yugurish, sakrovchanlik, qo'llar kuchi (sinxron va alohida), o'ng va mushaklar kuchini belgilangan chegarada farqlash aniqligini baholashga mo'ljallangan testlar qo'llanilgan.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. O'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, 13-14 yoshli voleybolchilarda to'g'ri yo'nalish bo'ylab 30 m. yugurish tezligi O'MY boshida $6,9 \pm 0,79$ s. ni tashkil etgan bo'lsa, O'MY yakuniga kelib bu ko'rsatkich $6,5 \pm 0,71$ s. ga teng bo'lgan yoki uning o'sish sur'ati shu muddat ichida 0,4 s. ni tashkil etgan xolos. (1 jadval). 5x6 m.ga mokisimon tartibda 30 m. yugurish tezligi esa O'MY boshida $12,9 \pm 1,06$ s.ga, uning yakunida $13,3 \pm 1,02$ s.ga teng bo'lgan yoki tezlikning o'sish farqi 0,6 s. bilan qayd etilgan xolos.

92 m.ga "Archasimon" shaklda yugurish tezligi muvofiq ravishda $29,2 \pm 2,13$ va $28,7 \pm 2,06$ s. ni tashkil etgan. Tezlikning o'sish farqi 0,5s.ga teng bo'lgan. Voleybolda ko'p martalab takrorlanadigan siltanib uzunlikka xatlash yoki sakrash harakatlarini baholashga imkon yaratuvchi joydan uzunlikka sakrash mazkur yosh voleybolchilarda dastlab (O'MY boshida) $176,5 \pm 5,72$ sm.ni O'MY yakunida $179,2 \pm 5,79$ sm. ni