O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

J.M. YULDASHEVA
Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi o‘qituvchisi

10.65149/fansport.2025.v8i12.a021

MAKTAB O‘QUVCHILARINI DARSDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK TAHLILI

Annotatsiya

В данной статье всесторонне проанализированы теоретические и практические основы подготовки школьников к спортивным соревнованиям в процессе внеурочных занятий по физическому воспитанию. В исследовании научно обоснованы воспитательное значение спортивных соревнований, их влияние на физическое развитие учащихся, а также методы подготовки к соревновательной деятельности. Полученные результаты показывают, что спортивные соревнования играют важную роль в развитии физических качеств учащихся, формировании коллективизма и повышении спортивной мотивации.

***Ключевые слова**: физическое воспитание, спортивные соревнования, школьники, внеурочные занятия, подготовка, физические качества.*

Abstract

Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida sport musobaqalariga tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari keng tahlil qilingan. Tadqiqotda sport musobaqalarining tarbiyaviy ahamiyati, o‘quvchilar jismoniy rivojlanishiga ta’siri hamda musobaqa faoliyatiga tayyorlash metodlari ilmiy asosda yoritilgan. Olingan natijalar o‘quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish, jamoaviylikni shakllantirish va sport motivatsiyasini kuchaytirishda musobaqalarning o‘rni muhim ekanini ko‘rsatadi.

***Kalit so‘zlar**: Jismoniy tarbiya, sport musobaqasi, maktab o‘quvchilari, darsdan tashqari mashg‘ulot, tayyorgarlik, jismoniy sifatlar.*

This article provides a comprehensive analysis of the theoretical and practical foundations of preparing school students for sports competitions during extracurricular physical education activities. The study scientifically substantiates the educational significance of sports competitions, their impact on students’ physical development, and the methods of preparing for competitive activities. The results indicate that sports competitions play an important role in developing students’ physical qualities, fostering teamwork, and enhancing sports motivation.

***Key words**: physical education, sports competition, school students, extracurricular activities, preparation, physical qualities.*

Kirish. Bugungi kunda yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sportga qiziqishini kuchaytirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Maktab davri shaxsning jismoniy rivojlanishi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligi shakllanadigan davr sifatida katta ahamiyat kasb etadi. Shu sababli maktab ta’limida nafaqat jismoniy tarbiya darslari, balki darsdan tashqari mashg‘ulotlar ham muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, sport musobaqalari o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlarini namoyon qilish, ularni raqobat muhitiga tayyorlash va irodaviy sifatlarini shakllantirishda muhim vositadir.

Shunga ko’ra O‘zbekiston Respublikasi Prezidentini 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-sonli “Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va “vorkaut” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu maqoladfa ko’zda tutilgan tadqiqodlar muayyan darajada xizmat qiladi.

Adabiyotlar sharhi. Ilmiy adabiyotlarda darsdan tashqari mashg‘ulotlarning ahamiyati keng yoritilgan. Axmatov (2015) o‘z tadqiqotida jismoniy tarbiyaning uzluksiz ta’lim tizimidagi o‘rnini ko‘rsatib o‘tgan. Badayeva (2018) esa maktab o‘quvchilarida sport faoliyatini tashkil etishda pedagogik yondashuvlarning samaradorligini tahlil qilgan. Hasanov (2019) sport musobaqalarining ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishdagi o‘rnini asoslagan. B.Sh.Madaminovning ko‘p yillik ilmiy tadqiqotlarida 5-6 sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida tabaqalashtirilgan hamda individuallashtirilgan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqishgan. Shu bilan birga bolalarni rivojlanishning uzluksizligini ham inobatga olishgan. O‘sish va rivojlanish jarayonlari uzluksiz sodir bo‘lishi aniqlangan va u organizmning o‘zgarishlarida, ya’ni uning yangilanishida, yangi hujayralarning paydo bo‘lishida, funksiyalarning va faoliyat turlarining murakkablashishida hamda takomillashishida namoyon bo‘ladi. Yurishning boshlanishi va motorikaning keyingi rivojlanishi, birinchi so‘zlar va nutq funksiyasining keyinchalik rivojlanishi, jinsiy balog‘atga etish davrida bolaning o‘spiringa aylanishi, markaziy asab tizimining va birinchi galda bosh miya po‘stlog‘ining uzluksiz rivojlanishi hamda reflektor faoliyatining murakkablashuvi-rivojlanishning bu bosqichlari organizmdagi ko‘p qirrali va turli xildagi uzluksiz o‘zgarishlarning bir qisminigina tashkil qiladi degan xulosaga kelishgan.

Xorijiy tadqiqotlarda esa sport musobaqalarining bolalar psixologiyasiga, jismoniy rivojlanishga va liderlik fazilatlarini shakllantirishga ijobiy ta’siri alohida ta’kidlangan.

Metodologiya. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatuv, suhbat va pedagogik tajriba usullaridan foydalanildi. Tajriba jarayonida umumta’lim maktabining turli sinflarida darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari kuzatildi. Musobaqalarga tayyorlash jarayoni o‘quvchilarning yoshi, jismoniy imkoniyatlari va individual qiziqishlari asosida tashkil qilindi. ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so‘rovi, antropometrik o‘lchovlar, xronometriya, pulsometriya, pedagogik testlash, ekspert baholash, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, matematik-statistik uslublardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy yo‘nalishlarda o‘z ifodasini topdi:

1-jadval

Tajriba guruh sinaluvchilarni tadqiqod oxirida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichi

T/r	F.I.Sh	Ko‘rsatkichlar					
		30 metrga yugurish (soniya)	60 metrga yugurish (soniya)	120 gr tennis koptogini uloqtirish (metr)	Joyidan turib uzunlikga sakrash (sm)	1000 m yugurish (soniya)	Turnikda tortilish (marta)
1	U.S	4.8	9.69	27	1.90	4,22	5
2	Q.M	4.7	9.46	34	170	4,35	3
3	E.A	5.2	10.81	35	171	4,28	3
4	R.B	4.9	9.90	32	173	4,30	7
5	U.S	4.8	9.6	27	1.70	4,31	5
6	S.S	4.7	9.4	34	1.50	4,24	3
7	A.A	5.2	10.8	35	1.72	4,26	4
8	R.M	4.9	9.9	32	1.73	4,37	7
9	A.D	4.6	9.9	33	1.60	4,28	7
10	I.M	4.8	10.8	27	1.03	4,34	3
11	X.X	5.3	10.10	35	1.56	4,28	4
12	U.S	5.1	9.6	34	1.80	4,35	5
X		4,12	8, 89	33,8	1,95	4,03	6,27
σ		0,79	0,53	0,32	31,54	0,05	1,61

Izoh: TB- tadqiqot boshi. $\bar{x}$ - o‘rtacha arifmetik qiymati, σ – standart o‘g‘ishi.

Tadqiqot oxirida tajriba guruh sinaluvchilarni jismoni tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlandi hamda tahlil qilindi. Unga kora 30 metrga yugurishda o‘rtacha 4,12 soniyaga yaxshilangan bo‘lsa, 60 m ga yugurishda o‘rtacha 8,89 soniya, 120 gr tennis koptogini uloqtirishda o‘rtacha 33,8 metr, joyidan turib uzunlikka sakrashda o‘rtacha 1,95 sm, 1000 m ga yugurishda o‘rtacha 4,03 soniya hamda turnikda tortilish o‘rtacha 6,27 martaga yaxshilanganini ko‘rish mumkin. Shu bilan birga nazorat guruh maktab o‘quvchilarini ham tadqiqot oxirida jismoniy tayyorgarlik o‘rsatkichlari aniqlandi muhokama.

2-jadval

Nazorat guruh sinaluvchilarni tadqiqod oxirida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

T/r	F.I.Sh	Ko‘rsatkichlar					
		30 metrga yugurish (soniya)	60 metrga yugurish (soniya)	150 gr tennis koptogini uloqtirish (metr)	Joyidan turib uzunlikga sakrash	1000 m yugurish (soniya)	Turnikda tortilish (marta)
1	B.A	4,9	9,69	27	1,90	4,30	6
2	E.M	4,8	9,46	34	170	4,39	2
3	H.M	5,4	10,81	35	171	4,40	5
4	H.F	5,1	9,90	32	173	4,33	6
5	J.A	5,2	9,6	27	1,70	4,29	7
6	J.J	4,6	9,4	34	1,50	4,34	5
7	M.B	9,9	10,8	35	1,72	4,35	6
8	O‘.N	4,7	9.9	32	1,73	4,40	4
9	R.I	4,8	9.9	33	1,60	4,31	8
10	Sh.U	4,9	10.8	27	1,03	4,36	4
11	Sh.E	5,1	10.10	35	1,56	4,37	5
12	Z.M	5,3	9,6	34	1,80	4,39	4
X		5,33	9,56	32,09	1,86	4,29	5,39
σ		1,44	0,53	3,23	31,54	0,04	1,59

Izoh: TB- tadqiqot boshi. $\bar{x}$ - o‘rtacha arifmetik qiymati, σ – standart o‘g‘ishi.

Tadqiqot oxirida nazorat guruh sinaluvchilarni jismoni tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlandi hamda tahlil qilindi. Unga kora 30 metrga yugurishda o‘rtacha 5,33 soniya bo‘lsa, 60 m ga yugurishda o‘rtacha 9,56 soniya, 120 gr tennis koptogini uloqtirishda o‘rtacha 32,09 metr, joyidan turib uzunlikka sakrashda o‘rtacha 1,16 sm, 1000 m ga yugurishda o‘rtacha 4,29 soniya hamda turnikda tortilish o‘rtacha 5,39 marta ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari solishtirildi hamda tahlil qilindi, unga ko’ra:

3-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarini tadqiqot davomidagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=204)

T/r	Nazorat testlari	Guruh	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
			$\overline{x}$	σ	V, %	$\overline{x}$	σ	V, %		
1	30 metrga yugurish (soniya)	TG	4,58	0,79	17,25	4,12	0,41	9,95	2,15	<0,05
		NG	5,41	0,85	15,71	5,33	0,72	13,51	0,67	>0,5
2	60 metrga yugurish (soniya)	TG	10,12	1,53	15,12	8,89	1,05	11,81	2,21	<0,05
		NG	10,25	1,59	15,51	10,06	1,33	13,22	0,61	>0,5
3	150 gr tennis koptogini uloqtirish (metr)	TG	31,23	5,32	17,03	38,8	4,32	11,13	2,70	<0,01
		NG	32,08	5,23	16,30	34,09	4,28	12,56	1,72	>0,05
4	Joyidan turib uzunlikga sakrash (sm)	TG	178,25	32,54	18,26	195,87	28,54	14,57	2,41	<0,05
		NG	181,05	31,54	17,42	186,63	28,54	15,29	1,70	>0,05
5	1000 m yugurish (daq.)	TG	4,38	0,58	13,24	4,03	0,42	10,42	2,30	<0,05
		NG	4,35	0,54	12,41	4,29	0,46	10,72	0,82	>0, 5
6	Turnikda tortilish (marta)	TG	4,67	0,61	13,06	5,27	0,51	9,68	2,31	<0,05
		NG	5,17	0,69	13,35	5,39	0,54	10,02	1,76	>0,05

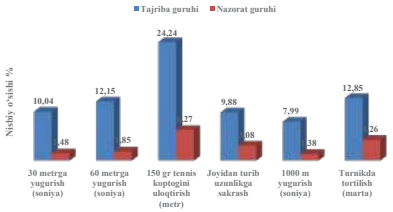
Yuqoridagi jadvalda tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhi o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari solishtirilgan. Unga ko‘ra 30 m masofaga yugurishda tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 4,58 soniya yugurgan bo‘lsa tadqiqot oxirida 4,12 soniyaga yaxshilangan.

Nazorat guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 5,41 soniya yugurgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 5,33 soniya ekanligi aniqlandi. 60 m masofaga yugurishda tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 10,12 soniya yugurgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 8,89 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 10,25 soniya bo‘lsa, tadqiqot oxirida 10,06 soniya ekanligini ko‘rish mumkin. 150 gr tennis koptogini uloqtirish tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 31,23 metrga uloqtirgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 38,8 metrga yaxshilandi.

Nazorat guruh sinaluvchilarida tadqiqot boshida 32,08 metr bo‘lsa, tadqiqot oxirida 34,09 metrga uloqtirgani aniqlandi. Joyidan turib uzunlikka sakrash testida tajriba guruh o‘quvchilari tadqiqot boshida 178,25 smga sakragan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 195,87 smga sakraganligi aniqlandi.

Nazorat guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 181,05 smga sakragan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 186,63 sm ekanligi aniqlandi. 1000 m ga yugurish testida tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 4,38 daq yugurishgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 4,03 daq ga yaxshilanganini ko‘rish mumkin. Nazorat guruh sinaluvchilarida esa tadqiqot boshida 4.35 daq aniqlangan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 4,29 daq ga yugurishgani aniqlandi. Turnikda tortilish tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida o‘rtacha 4,67 marta bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 5,27 martaga yaxshilandi. Nazorat guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 5,17 marta o‘rtacha bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxirida o‘rtacha 5,39 marta bajarganligi aniqlandi. Nazorat guruh sinaluvchilari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga nisbatan tajriba guruh o‘quvchilarida ijobiy o‘zgarish kuzatildi. Bu esa biz tomonimizdan qo‘llanilgan metodikaning samarador ekanligidan dalolat beradi.

Tadqiqotimiz davomida tajriba va nazorat guruh o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarligini nisbiy o‘sishi ham aniqlandi



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarini tadqiqot davomidagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlar dinmaikasi (n=204)

Yuqoridagi rasmda tajriba va nazorat guruh o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini nisbiy o‘sishi aniqlandi. Unga ko‘ra 30 m masofaga yugurishda tajriba guruhida 10,04% o‘sish bo‘lsa nazorat guruhida esa 1,48 % nisbiy o‘sish kuzatildi. 60 metrga yugurishda tajriba guruh sinaluvchilarida 12,15 % nisbiy o‘sish kuzatilgan bo‘lsa nazorat guruh sinaluvchilarida 1,85 % nisbiy o‘sish ko‘rsatkichi aniqlandi. 150 gr tennis koptogini uloqtirishda tajriba guruh sinaluvchilarida 24,24 % nisbiy o‘sish bo‘lsa, nazorat guruh sinaluvchilarida 6,27 % nisbiy o‘sish aniqlandi. Joyidan turib uzunlikka sakrash testida tajriba guruh sinaluvchilarida 9,88 % bo‘lsa, nazorat guruh sinaluvchilarida 3,03 % nisbiy o‘sish aniqlandi. 1000 m ga yugurishda tajriba guruh sinaluvchilarida 7,99 % nisbiy o‘sish, nazorat guruh sinaluvchilarida esa 1,38 % ekanligini ko‘rish mumkin. Turnikda tortilish testida tajriba guruh o‘quvchilarida 12,85 % nisbiy o‘sish, nazorat guruh sinaluvchilarida esa 4,26 % aniqlandi. Ushbu ko‘rsatkichlardan ko‘rinib turibtiki tajriba guruh sinaluvchilari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida

ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Yuqoridagi tajriba va nazorat guruh o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida aniqlandi hamda tahlil qilindi. Nazorat guruh o‘quvchilari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsakichlarida nisbatan o‘sish kuzatildi. Biroq tajriba guruh o‘quvchilarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Bu esa biz tomonimizdan qo‘llanilgan metodikaning samaradorligidan dalolat beradi.

Xulosa.

1. O‘rganilgan adabiyotlarni tahlili shuni ko‘rsatadiki, umumta’lim maktabidagi jismoniy tarbiya jarayonida tabaqalashtirilgan yondashuvni qo‘llashni nazariy tahlil qilish, tabaqalashtirilgan ta’lim usullari va uslubiyatlarini va tayyorgarligi har xil bo‘lgan o‘quvchilar guruhi uchun baholash hamda tabaqalashtirilgan tizimi mavjud emasligini ko‘rsatdi. Ushbu vazifalarni majmuaviy hal qilish yo‘llari mavjud emasligi tabaqalashtirilgan yondashuvni kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalashni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilganligini amalga oshirish va qo‘llash imkoniyatini (samaradorligini) pasaytiradi.

2. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya darslarini rejalashtirish uchun umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, ularni sport orqali rag‘batlantirish va ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan “Besh tashabbus” olimpiadasi doirasidagi yengil atletika musobaqalariga tayyorlash dasturini ishlab chiqish orqali maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlash metodikasini qo‘llash orqali jismoniy tayyorgarlik umumiy hisobda 12,5% ga yaxshilangan.

Adabiyotlar:

1. Axmatov, M. S. (2015). Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Toshkent: O‘qituvchi.
2. Badayeva, Z. X. (2018). Maktab o‘quvchilarida sport faoliyatini tashkil etishning pedagogik asoslari. Jismoniy tarbiya jurnali, 12(3), 45–52.
3. Hasanov, R. (2019). Sport musobaqalari orqali o‘quvchilarda ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish. Pedagogika va sport, 7(2), 87–94.
4. Umarov, S. (2020). Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida musobaqa metodidan foydalanish samaradorligi. Ilmiy axborotlar, 15(1), 112–118.
5. Маткаримов, Р. М., Усманходжаев, Т. С., & Кипчаков, Б. Б. (2011). Физическое и психическое развитие детей средствами подвижных игр. Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений: Республиканская научно-практическая конференция (сс. 34–35). Ташкент.
6. Холмуродов, Л. З. (2020). Махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятини ривожлантириш (Автореферат диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам). Чирчиқ.



Доцент
В.В. СЕРЕБРЯКОВ[1]



Студентка
М.С. ГУЛЯМОВА[1]
[1]Чирчикский филиал Ташкентской медицинской академии
город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2025.v8i12.a022

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА КОРТИЗОЛОВОГО ОТВЕТА: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛЯ НЕПРЯМОГО МОНИТОРИНГА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ

Annotatsiya

В статье представлен анализ современных подходов (2020–2025) к оценке кортизолового ответа как ключевого показателя физиологического стресса у спортсменов. Рассматриваются инструментальные методы измерения уровня кортизола, их диагностические возможности и ограничения при мониторинге адаптационных процессов в спорте. Особое внимание уделено использованию субъективных показателей – самооценке стресса, усталости, качества сна и эмоционального состояния — в качестве непрямых индикаторов гормональных изменений. Обобщены результаты исследований, подтверждающих взаимосвязь между субъективными ощущениями и биохимическими маркерами стресса.

***Ключевые слова**: кортизол, физиологический стресс, спортсмены, субъективная оценка, мониторинг, перетренированность, гормональный ответ.*

Abstract

Maqolada (2020–2025) yillar davomida sportchilarda fiziologik stressning asosiy ko‘rsatkichi sifatida kortizol javobini baholash bo‘yicha zamonaviy yondashuvlar tahlil qilingan. Kortizol darajasini o‘lchashning instrumental usullari, ularning diagnostik imkoniyatlari va sportdagi moslashuv jarayonlarini kuzatishdagi cheklovlari ko‘rib chiqilgan. Alohida ye’tibor subyektiv ko‘rsatkichlar-stress, charchoq, uyqu sifati va yemosional holatni o‘z-o‘zini baholashga, ularning gormonal o‘zgarishlar bilan bog’liqligiga qaratilgan.

***Kalit so‘zlar**: kortizol, fiziologik stress, sportchilar, subyektiv baholash, monitoring, sportchilarda ortiqcha mashq holatining alomatlari, gormonal javob.*

The article presents an analysis of modern approaches (2020–2025) to assessing the cortisol response as a key indicator of physiological stress in athletes. Instrumental methods for measuring cortisol levels, their diagnostic capabilities, and limitations in monitoring adaptive processes in sports are discussed. Special attention is given to the use of subjective indicators-self-assessment of stress, fatigue, sleep quality, and emotional state – as indirect markers of hormonal changes. Research findings confirming the correlation between subjective perceptions and biochemical stress markers are summarized.

***Key words**: cortisol, physiological stress, athletes, subjective assessment, monitoring, overtraining, hormonal response.*

Введение. Кортизол – основной глюкокортикоид, синтезируемый зоной пучковой коры надпочечников, выполняет ключевую роль в регуляции метаболизма, иммунного ответа и адаптивных




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI