O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

# FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6




ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

*Бош муҳаррир*
**Рашид МАТКАРИМОВ**

*Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:*
**Ш.Ш. ГАЗИЕВ**

**Таҳрир ҳайъати таркиби:**

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

**Таҳрир ҳайъати котиби**

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

**Техник таҳририят таркиби:**

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

**fan-sportga.uz**

*Журналнинг телеграм канали*

## МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

### СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Ш.М. Нурматова** – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

**И.Ҳ. Ихласова** – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

**Ш.К. Каримов** – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

**Б.В. Газиев** – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

**Д.Н. Рахматова** – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

**З.З. Юсупов** – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

**Д.Х. Хасанов** – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

**М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова** – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

**У.А. Мулладжанов** – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

**Р.А. Бурнашев** – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

**Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова** – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

**Н.Р. Исаева** – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

**З.Ю. Газиева** – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

**Ш.А. Арслонов** – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

**М.М. Нуриддинова** – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

**М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева** – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

**З.Б. Болтаев** – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

**К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев** – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

**“FAN – SPORTGA”**
**илмий-назарий журнали**

**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади**

**Таҳририят манзили:**
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

**Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.**

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

**Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.**

**Суратлар муаллифи:**
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

**2025/6**

**Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева** – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

**З.А. Абдулхаева** – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

**Ж.С. Сулаймонов** – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

**Д.Т. Бойхўрозова** – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

**Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов** – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

**Н.Қ. Турсунова** – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ**
**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Р.Д. Халмухамедов** – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

**Ў.Р. Эшонқулов** – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

**Қ.Т. Араббоев** – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

**А.А. Туляганов** – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

**Б.Д. Даврамбеков** – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

**Р.А. Жолдасбаева** – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

**В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова** – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

**Ғ.Т. Исмоилов** – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

**М.Г. Хайдаров** – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

**ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ**
**ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Р.Ю. Бабажанов** – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120



Докторант
**Р.А. ЖОЛДАСБАЕВА**[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

# БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ МАШҒУЛОТЛАРНИНГ СУБЪЕКТИВ ЮКЛАМА ДАРАЖАСИ КЎРСАТКИЧЛАРИ

## Аннотация

В данной статье проанализированы показатели уровня субъективной нагрузки на тренировках баскетболистов 10-11 лет на начальном этапе подготовки.

***Ключевые слова**: уровень субъективной нагрузки, начальная подготовка, юные баскетболисты, интенсивность тренировок, мониторинг нагрузки.*

## Annotation

Ушбу мақолада 10–11 ёшли баскетболчиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларида субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари таҳлил қилинган.

***Калит сўзлар**: субъектив юклама даражаси, бошланғич тайёргарлик, ёш баскетболчилар, машғулот интенсивлиги, юклама мониторинги.*

This article analyzes the indicators of the level of subjective load in the training of 10-11 year old basketball players at the initial stage of training.

***Key words**: level of subjective load, initial training, young basketball players, training intensity, load monitoring.*

**Кириш**. Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шакллантиришда машғулот юкламаларини илмий асосда бошқариш долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Айниқса, баскетбол каби юқори интенсивликдаги спорт турларида юкламанинг ҳажми ва интенсивлигини тўғри белгилаш, спортчиларнинг жисмоний ривожланишига, машғулотлардан тикланишига ва келажакдаги спорт натижаларига бевосита таъсир кўрсатади. спорт мактабларида (СМ) бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланаётган 10–12 ёшли баскетболчилар учун машғулот юкламасини индивидуал имкониятларга мос равишда меъёрлаш, уларнинг организми учун хавфсиз ва самарали машғулот муҳитини яратиш имконини беради.

Замонавий спорт тиббиёти ва педагогикасида спортчилар юкламага қандай жавоб бераётганини баҳолашда субъектив усулларнинг ўрни ортиб бормоқда. Жумладан, машғулотдан кейинги субъектив чарчоқ даражасини баҳолашга асосланган RPE (Rating of Perceived Exertion) усули орқали машғулот юкламасининг индивидуал таъсири аниқланади. Бу усул айниқса ёш спортчилар билан ишлашда, ортиқча юкланиш, чарчаш ёки жароҳатланишнинг олдини олишда қўлланилиши билан муҳим аҳамиятга эга.

Мазкур тадқиқотда учта вилоятдаги СМ баскетболчилари машғулотларида субъектив юклама даражалари мониторинг қилиниб, уларнинг машғулотлар давомида юкламага бўлган жавоби ўрганилди. Тадқиқот натижалари асосида машғулотлар интенсивлигини оптималлаштириш, юкламаларни индивидуаллаштириш ва ёш спортчиларнинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини такомиллаштириш бўйича илмий-амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

**Долзарблиги**. Дунёда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришга катта эътибор қаратилмоқда. Бу жараёнда ёш спортчиларнинг жисмоний ва техник ривожланишини таъминлаш учун машғулот юкламаларининг оптимал нисбатларини белгилаш муҳим илмий ва амалий муаммога айланиб бормоқда. Хусусан, машғулотлар ва ўйинлар давомида тез югуриш, кескин бурилиш, тўп билан ҳаракатланиш ва сакраш каби юқори жадалликни талаб этадиган баскетболда ортиқча юклама ёш спортчиларда чарчаш, жароҳатланиш ва руҳий зўриқишга, кам юклама эса уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлик даражасининг етарли даражада ривожланмаслигига ҳамда эрта ихтисослашув нотўғри юклама тақсимоти натижасида спортчиларнинг умумий жисмоний ривожланишига салбий таъсир қилишига олиб келмоқда. Шу сабабли, ёш баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини оптимал нисбатларда тақсимлаш амалий жиҳатдан долзарб аҳамият касб этмоқда.

**Тадқиқотнинг мақсади** спорт мактабларининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланаётган ёш баскетболчилар машғулотларининг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари баҳолаш.

**Тадқиқотнинг вазифаси:**

бошланғич тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини ички ва ташқи кўрсаткичларини мавсум давомида мониторинг қилиш;

машғулотлардаги оптимал юклама нисбатларини белгилаш орқали ёш баскетболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги яхшилаш;

машғулот юкламаларини меъёрлаш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотни ташкил этиш**. Тадқиқот иши-

нинг давомида ҳудудлардан танлаб олинган болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланаётган ёш баскетболчиларнинг 45 та машғулотларининг субъектив юклама даражаси (RPE) кўрсаткичлари баҳоланди. RPE усули ёш спортчиларнинг машғулот юкламаларига қандай жавоб бераётганини баҳолаш, юкламани оптимал даражада режалаштириш ва индивидуал чарчоқ даражаларини кузатиш мақсадида қўлланилди.

Тадқиқотда турли ҳудудлардан учта (Тошкент, Наманган, Жиззах) болалар ва ўсмирлар спорт мактаби (СМ) ёш баскетболчилари иштирок этди. Ҳар бир СМда 20 нафардан спортчи бўлиб, уларга машғулот якунида субъектив юклама даражасини баҳолаш (RPE) жадвали тақдим этилди.

Машғулотлар давомийлиги 50-75 дақиқа орасида ўзгариб турди. Машғулотлар таркибига жисмоний тайёргарлик, техник ва тактик тайёргарлик машқлар, ҳамда ўқув ўйинлари киритилди. RPE баҳолаш ҳар бир машғулотдан 30 дақиқа кейин амалга оширилди. Бунда спортчиларга Боргнинг 0-10 шкаласи бўйича машғулот қанчалик қийин бўлгани сўралди. Ҳар бир спортчи ўзи ҳис қилган юклама даражасини баҳолади ва RPE кўрсаткичлари қайд этилди.

**Тадқиқотда қўлланилган усуллар**. Субъектив юклама даражасини баҳолаш (Борг шкаласи (RPE)). RPE (Борг шкаласининг замонавий соддалаштирилган кўриниши) методикаси орқали ҳар бир машғулотдан сўнг спортчиларнинг субъектив чарчоқ даражасини аниқлаш ва машғулот юкламасининг миқдорий баҳосини ҳисоблашни мақсад қилдик. Бу орқали: машғулот юкламаларини назорат қилиш, спортчиларнинг ҳаддан ташқари зўриқишининг олдини олиш, ҳар бир спортчининг индивидуал юклама жавобини таҳлил қилиш имконини яратдик.

Ҳар бир машғулот охирида, тахминан 15–30 дақиқа ўтгач, спортчиларга соддалаштирилган 0–10 баллик RPE шкаласи асосида ўзларининг чарчоқ даражасини баҳолаш топширилди.

Баҳолаш спортчиларга қуйидагича тушунтирилди:

- 0 балл – умуман зўриқиш сезилмади,
- 10 балл – максимал, чидаб бўлмайдиган чарчоқ даражаси.

Ҳар бир спортчи машғулотдан сўнг ўз RPE баҳосини берди.

Берилган RPE балли машғулот давомийлиги (дақиқаларда) билан кўпайтирилиб, ҳар бир сессиянинг якуний юклама (траининг лоад) кўрсаткичи ҳисобланди:

Машғулот юкламаси=RPE×Машғулот давомийлиги (дақиқаларда)

Масалан:

➢ Спортчи машғулотдан сўнг RPEни 6 деб баҳолади.

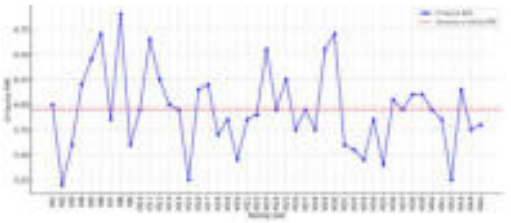
➢ Машғулот 60 дақиқа давом этган.

➢ Юклама: 6×60=3606 \тимес 60 = 3606×60=360 бирлик.

Ҳар бир спортчининг ҳафталик машғулот юкламаси йиғиб борилди.

Ҳафталик юклама маълумотлари асосида ACWR (қисқа ва узоқ муддатли юклама нисбати) ҳисобланди. Спортчилар ҳар бир ҳафта учун индивидуал ва гуруҳий юклама профиллари шакллантирилди.

Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси. Ушбу таҳлилда Жиззах вилоятидаги СМнинг 20 нафар баскетболчисининг 45 та машғулот давомида қайд этилган RPE (Rating of Perceived Exertion) баҳолари ўрганилди. RPE спортчиларнинг субъектив юклама даражасини ифодалади ва 1 дан 10 гача бўлган шкалада баҳоланди.



**1-расм. Жиззах вилоятидаги СМнинг 10-11 ёшли баскетболчиларининг 45 та машғулот бўйича RPE натижалари диаграммаси**

Бунда энг паст юклама даражаси (min RPE): 3 ни, энг юқори юклама даражаси эса (max RPE): 9 ни ташкил этди. Ўртача RPE кўрсатгичи: 5.9 бўлди. Меъёрий диапазон эса 4-7 оралиғини кўрсатди (кўпчилик спортчилар шу оралиғида юклама ҳис қилган).

RPE ўртача қиймати 5.9 бўлиб, бу машғулотларнинг ўртача-интенсив даражада бўлганини кўрсатади. Айрим машғулотларда паст RPE (3-4), айримларида эса юқори RPE (8-9) кузатилган. Бу машғулотларнинг турли интенсивлик даражаларида бўлганини англатади.

Диаграммада кўриниб турибдики, дастлабки 5-10 та машғулотда RPE ўртача 5-6 атрофида бўлган, яъни спортчилар янги юкламаларга мослашган. 15-30-машғулот оралиғида баъзи интенсивлик ўзгаришлари бор, бу вақт давомида мураббийлар турли юклама даражаларини қўллаган бўлиши мумкин. Сўнгги 10 машғулотда RPE бироз пасайган, бу эса спортчиларнинг юкламаларга мослашганини ёки машғулотлар интенсивлигининг пасайганини билдиради. М12, М18, М29 ва М37 машғулотлари энг юқори ўртача RPE (8-9) кўрсаткичларига эга бўлган. Ушбу машғулотларда эҳтимолий сабаблар сифатида жисмоний юкламалар ошганлигини (кўпроқ югуриш, сакраш машқлари), техник элементларга бўлган талаб ортганлигини ёки ўйин

ситуатсиялари бўйича машғулотлар кўпайганлигини келтириб ўтишимиз мумкин. M3, M7, M25 ва M41 машғулотлари энг паст ўртача RPE (3-4) кўрсаткичларига эга бўлди. Ушбу машғулотлар қуйидаги сабабларга кўра енгил кечган бўлиши мумкин: машғулот таркибида чўзилиш, тикланиш ёки назорат машғулотлари бўлган ёки жисмоний юкламалар камайтирилиб, асосан техник ва тактик машғулотларга эътибор қаратилган.

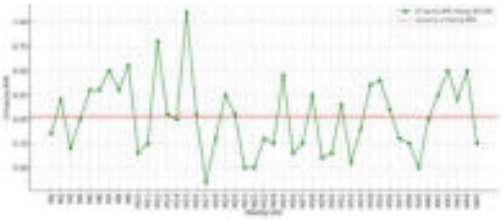
Баъзи спортчилар ҳар доим юқори RPE (7-9) билдирган, бу уларнинг машғулотларда юқори жисмоний фаоллик кўрсатганини ёки уларга юкламалар оғирроқ таъсир қилганини англатади. Баъзи спортчилар доимо паст RPE (3-5) қайд этган, бу уларнинг жисмоний тайёргарлиги яхшироқ бўлиши ёки юкламаларни енгил ҳис қилишидан далолат беради. Дастлабки 10 машғулот билан охирги 10 машғулот солиштирилганда, аксарият спортчиларнинг RPE кўрсаткичлари бироз пасайган ёки барқарор бўлган. Бу спортчиларнинг юкламаларга мослашгани ва жисмоний тайёргарлиги ошганини кўрсатади.

Таҳлил натижаларига асосланган ҳолда қуйидаги тавсияларни беришимиз мумкин:

Интенсив машғулотлар (M12, M18, M29, M37) – юқори юклама талаб қилган машғулотлардан кейин тикланиш жараёнларини оптималлаштириш керак. Паст юкламали машғулотлар (M3, M7, M25, M41) – бу машғулотларда спортчиларнинг фаоллигини ошириш ёки машғулот услубини қайта кўриб чиқиш мумкин.

Ҳар бир спортчининг индивидуал RPE кўрсаткичларини кузатиб бориш ва уларга мос равишда юкламаларни созлаш керак. Ёши кичик ёки тайёргарлиги пастроқ спортчиларга юқори юкламалар беришда эҳтиёт бўлиш керак. Техник ва тактика машғулотлари билан жисмоний юкламаларни мувозанатлаш керак.

Спортчиларнинг машғулотдан кейинги тикланиш жараёнларига (овқатланиш, уйқу, енгил машқлар) эътибор қаратиш лозим. Бу таҳлил натижалари шуни кўрсатадики, машғулотларнинг умумий юклама даражаси ўртача (RPE ≈ 5.9) бўлиб, спортчиларнинг жисмоний ривожланиши учун етарли даражада ишланган. Баъзи машғулотлар юқори юклама талаб қилган ва уларни режалаштиришда тикланиш даврларини ҳисобга олиш керак. Спортчиларнинг юкламаларга мослашганини кўрсатадиган тенденсиялар мавжуд, лекин индивидуал фарқлар бор ва уларга эътибор бериш лозим. Шу натижаларга асосланиб, кейинги машғулотларда юкламаларни янада мувозанатлаш ва спортчиларнинг индивидуал тайёргарлигини инобатга олиш тавсия этилади.



**2-расм. Наманган вилоятидаги СМнинг 10-11 ёшли баскетболчиларининг 45 та машғулот бўйича RPE натижалари диаграммаси**

Ушбу таҳлил ҳам 20 нафар баскетболчининг 45 та машғулот давомида қайд этилган RPE (Rating of Perceived Exertion) кўрсаткичларини ўз ичига олади. Бу натижаларни олдинги СМ маълумотлари билан солиштириш ҳам мумкин.

Бунда энг паст юклама даражаси (min RPE): 3 ни, энг юқори юклама даражаси (max RPE): 9 ни ва ўртача RPE: 6.1 ни ташкил этди. Меъёрий диапазони 4-8 (кўпчилик спортчилар шу оралиғида юклама ҳис қилган) иборат бўлди. Бу натижалар шуни кўрсатадики, Намангандаги СМда ўртача юклама Жиззаҳдаги СМга қараганда бироз юқорироқ (6.1 вс. 5.9). Бу фарқ машғулот методикасига боғлиқ бўлиши мумкин.

Дастлабки 5-10 та машғулотда RPE ўртача 5-6 оралиғида бўлган, яъни спортчилар дастлабки юкламаларга мослашган. 15-35-машғулот оралиғида юкламалар барқарор ўртача даражада (RPE ≈ 6-7) бўлган. Сўнгги 10 машғулотда RPE бироз ошган, бу эса якуний босқичда юкламалар кўпайган ёки спортчилар чарчоқ ҳис қилган бўлиши мумкинлигини кўрсатади.

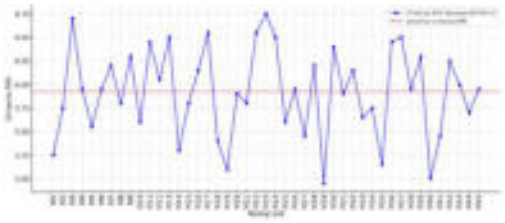
M14, M22, M31 ва M40 машғулотлари энг юқори ўртача RPE (8-9) кўрсаткичларига эга бўлган. Ушбу машғулотлар қуйидаги сабаблар билан боғлиқ ҳолда шундай бўлган бўлиши мумкин: жисмоний юкламаларнинг ортиши (масалан, югуриш, сакраш) ва ўйин вазиятларида юқори интенсив машғулотлар.

M3, M10, M26 ва M42 машғулотлари энг паст ўртача RPE (3-4) кўрсаткичларига эга. Ушбу машғулотлар қуйидаги сабабларга кўра енгил кечган бўлиши мумкин: жисмоний юклама пасайтирилган, кўпроқ техник ва тактик машғулотлар ўтказилган ёки спортчилар тикланиш жараёнида бўлган.

Ушбу спортчиларнинг ҳам айримлари доимий равишда юқори RPE (7-9) билдирган, бу уларнинг машғулотларда кўпроқ чарчаганини ёки юқори юклама ҳис қилганини англатади. Айримлари доимо паст RPE (3-5) қайд этган, бу уларнинг жисмоний тайёргарлиги яхшироқ эканидан ёки машғулотларни осон бажарганидан далолат беради.

Дастлабки 10 та машғулот билан сўнгги 10 та машғулот солиштирилганда, RPE кўрсаткичлари ошган. Бу натижа шуни кўрсатадики, машғулотлар якуний босқичга етганда, спортчилар бироз чарчаган ёки юкламалар ортган.

Намангандаги СМнинг машғулот юкламалари олдинги СМга нисбатан бироз юқорироқ. Охирги босқичдаги юкламалар ошган бўлиши мумкин, бу чарчоққа сабаб бўлиши эҳтимоли бор. Машғулот режалари индивидуал спортчилар учун оптималлаштирилиши керак. Бу натижаларга асосланиб, кейинги машғулотларда юкламаларни мувозанатлаш ва спортчиларнинг индивидуал тайёргарлигини инобатга олиш тавсия этилади.



**3-расм. Тошкент вилоятидаги СМнинг 10-11 ёшли баскетболчиларининг 45 та машғулот бўйича RPE натижалари диаграммаси**

Тошкент вилоятидаги СМ – 10-11 ёшли баскетболчиларнинг 45 та машғулот бўйича RPE натижаларининг таҳлили қуйидагича бўлди. Энг паст юклама даражаси (min RPE): 3; энг юқори юклама даражаси (max RPE): 9; ўртача RPE: 6.3 дан иборат бўлди. Меъёрий диапазон 4-8 ни ташкил этди.

Бу натижалар СМдаги ўртача RPE олдинги икки СМга қараганда бироз юқорироқ (6.3 вс. 6.1 ва 5.9). Бу фарқ ҳам машғулот методикаси, жисмоний юкламалар ва машғулотларнинг интенсивлигига боғлиқ бўлиши мумкин. Дастлабки 5-10 машғулотда RPE ўртача 5-6 оралиғида бўлган, яъни спортчилар дастлабки юкламаларга мослашган. 15-35-машғулот оралиғида юкламалар барқарор ўртача даражада (RPE ≈ 6-7) бўлган. Сўнгги 10 машғулотда RPE 7-8 оралиғида кўтарилган, бу эса машғулотлар интенсивлиги ошгани ёки спортчилар чарчаганидан далолат беради. M16, M24, M33 ва M41 машғулотлари энг юқори ўртача RPE (8-9) кўрсаткичларига эга бўлган. Ушбу машғулотлар юқори интенсив жисмоний юкламалар билан боғлиқ бўлиши мумкин. M5, M12, M28 ва M44 машғулотлари энг паст ўртача RPE (3-4) кўрсаткичларига эга бўлган. Ушбу машғулотлар енгилроқ бўлиб, асосан техник ва тактик машғулотларга йўналтирилган бўлиши мумкин. Баъзи спортчилар доимий равишда юқори RPE (7-9) билдирган, бу уларнинг юкламаларга нисбатан сезгирлигини ёки юқори интенсив машғулотлар ўтказаётганини кўрсатади. Баъзилари доимо паст RPE (3-5) қайд этган, бу уларнинг жисмоний тайёргарлиги яхшироқ эканини ёки машғулотларни енгил ҳис қилаётганини англатиши мумкин. Дастлабки 10 машғулот билан сўнгги 10 машғулот солиштирилганда, RPE ошгани кузатилган. Бу натижа шуни кўрсатадики, машғулотлар охирига келиб юкламалар ортган ёки спортчилар чарчоқ ҳис қилган.

Тадқиқот давомида учта турли СМнинг 10-11 ёшли баскетболчилари учун 45 та машғулот давомида қайд этилган RPE (Rating of Perceived Exertion) кўрсаткичлари ўзаро таққосланади. Ушбу натижалар асосида юкламаларнинг интенсивлиги, спортчиларнинг мослашуви ва машғулот жараёнининг самарадорлиги чуқур таҳлил қилинади.

Қуйидаги жадвал ҳар учала СМ бўйича асосий статистик кўрсаткичларни тақдим этади:

***1-жадвал***

**СМларнинг 10-11 ёшли баскетболчилари учун 45 та машғулот давомида қайд этилган RPE кўрсаткичлари таққослама жадвали**

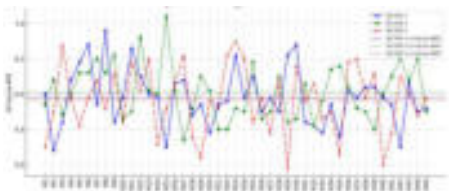
| Хусусият | СМ 1 | СМ 2 | СМ 3 |
|---|---|---|---|
| **Ўртача RPE** | 5.9 | 6.1 | 6.3 |
| **Енг юқори RPE** | 9 | 9 | 9 |
| **Енг паст RPE** | 3 | 3 | 3 |
| **Енг юқори юкламали машғулотлар** | M12, M18, M29, M37 | M14, M22, M31, M40 | M16, M24, M33, M41 |
| **Енг паст юкламали машғулотлар** | M3, M7, M25, M41 | M3, M10, M26, M42 | M5, M12, M28, M44 |
| **Охирги 10 машғулотдаги RPE тенденсияси** | Барқарор ёки пасайиш | Бироз ошиш | Сезиларли ошиш |

*Изоҳ: СМ 1 – Жиззах вилояти, СМ 2 – Наманган вилояти, СМ 3 – Тошкент вилояти*

СМ 1 энг паст ўртача юкламага эга (5.9), СМ 3 эса энг юқори юкламали (6.3). Ҳар учала СМда энг юқори RPE 9, энг паст RPE эса 3 бўлиб, спортчилар юкламаларга турлича жавоб қайтарган. Машғулотлар сони ортиши билан RPE тенденсияси СМ 1да RPE барқарор ёки пасайган → спортчилар юкламаларга мослашган. СМ 2да RPE озгина ошган → юкламалар ўртача ошган ёки чарчоқ кузатилган. СМ 3: RPE сезиларли ошган → юкламалар охирида кучайган ёки чарчоқ таъсир қилган.

Қуйидаги график ҳар учала СМ бўйича 45 та машғулот давомида ўртача RPE кўрсаткичларини таққослайди. Ҳар бир СМ учун 45 та машғулот бўйича RPE кўрсаткичлари чизилган.

СМ 1 (кўк чизиқ) – RPE кўрсаткичлари барқарор ёки пасайиб борган. Бу спортчиларнинг юкламаларга яхши мослашганини кўрсатади. СМ 2 (яшил чизиқ) – RPE бироз ошган, яъни юкламалар аста-секин ортиб борган. СМ 3 (қизил чизиқ) – RPE охирги машғулотларда сезиларли даражада ошган, бу эса юкламаларнинг юқори бўлганидан ёки спортчиларнинг чарчаганидан далолат беради.



**4-расм. СМларнинг 10-11 ёшли баскетболчиларининг 45 та машғулот бўйича RPE натижаларининг таққослама диаграммаси**

Хулоса. Хулоса қилиб айтганда СМ 1да юкламалар спортчиларнинг мослашувига мос равишда тартибга солинган. Спортчилар машғулот охирига келиб барқарор юкламани ҳис қилишган. Самарали юклама бошқаруви мавжуд. СМ 2да юкламалар аста-секин ошиб борган, бу эса юкламаларни режали тарзда кучайтириш мақсад қилинганини англатади. Яхши мувозанатлаштирилган юклама. СМ 3да Охирги машғулотларда юкламалар сезиларли ошган. Бу машғулот методикасини қайта кўриб чиқишни талаб қилиши мумкин. Спортчилар ортиқча чарчаётган бўлиши мумкин.

Юқоридагиларни инобатга олиб оптимал машғулот методикасини шакллантириш учун қуйидаги тавсияларни беришимиз мумкин.

Юкламаларни индивидуал даражада созлаш: ҳар бир спортчининг RPE жавоби ҳар хил бўлиши мумкин, шунинг учун индивидуал назорат қилиш зарур. Машғулотлар интенсивлигини босқичма-босқич ошириш: СМ 2 модели яхши ишлайди, чунки юкламалар режалаштирилган тарзда ўсиб борган. Охирги 10 машғулотда юкламаларни назорат қилиш бўйича СМ 3 ҳолатида юкламаларнинг кескин ошиши спортчиларнинг чарчоқ ҳолатига олиб келиши мумкин.

СМ 1 энг барқарор юкламага эга ва спортчилар машғулот охирига келиб юкламаларни яхши қабул қилишган. СМ 2 энг мувозанатли юклама тақсимотига эга, спортчилар аста-секин интенсив машғулотларга ўтгани кузатилган. СМ 3 эса энг юқори юкламали бўлиб, охирги машғулотларда ортиқча чарчаш эҳтимоли бор.

Умуман олганда, СМ 2 модели энг оптимал деб ҳисобланиши мумкин, чунки юкламалар режали ошиб боради ва спортчиларга ҳаддан ташқари стресс юкламайди.

Ўтказилган тадқиқотларимиз шуни кўрсатдики, RPE тизимидан фойдаланиш ёш баскетболчиларнинг жисмоний юкламасини мувозанатли бошқариш имконини беради. СМлар ўртасидаги машғулот юкламалари таққосланиб, оптимал интенсивлик даражасини аниқлашга ёрдам берди. Машғулотларнинг RPE асосида режалаштирилиши ёш баскетболчиларнинг ортиқча чарчашдан сақланиши ва жароҳат олиш хавфини камайтиришига хизмат қилади.

***Адабиётлар:***

1. Bompa T.O., Buzzichelli C.A. Periodization – Theory and Methodology of Training. 6th ed. – United States: Human Kinetics, 2019. – 394 p.
2. Impellizzeri, F.M., Rampinini, E., Coutts, A.J., Sassi, A., Marcora, S.M. Use of RPE-based training load in soccer // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2004. – Vol. 18, No. 1. – P. 52–57.
3. Lupo C., Tessitore A., Gasperi L., Gomez M.A.R. Session-RPE for quantifying the load of different youth basketball training sessions // Biol Sport. – 2017. – Vol.34, №1. – S.11–17.
4. Wallace, L.K., Slattery, K.M., Coutts, A.J. The ecological validity and application of the session-RPE method for quantifying training loads in swimming // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. – Vol. 28, No. 6. – P. 1536–1542.
5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / А.П. Бондарчук. – М. : Олимпийская литература, 2007. – 280 с
6. Иванов С.В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Москва, 2006, - 155 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - 520 с.
8. Платонов В.А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М.: РГАФК, 1998. – 26 с.
9. Шерстюк А.А., Костикова Л.В., Григорович И.Н. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учеб, пособие. - Омск: ОТФК, 1991. – 60 с.



Доцент
**В.В. СЕРЕБРЯКОВ**[1]
Студент
**Ш.Ш. ШУХРАТЖОНОВА**[1]
[1]Чирчикский филиал Ташкентской медицинской академии
город Чирчик, Узбекистан

# ОЦЕНКА ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ВУЗОВ

## Аннотация

Данная статья посвящена влиянию стресса на студентов разных вузов, с анализом нагрузок на кардио-респираторную систему и включённым опросом для оценки стрессоустойчивости. Анализ функционального состояния организма при стрессовых состояниях. Разность показателей демонстрирует способность организма к стрессоустойчивости развитию адаптации студентов разных вузов к учебным нагрузкам. Оценка и влияние стресса на общее состояние организма.

***Ключевые слова:*** *стресс, стрессоустойчивость, адаптация, анализ функционального состояний.*

## Annotation

Ушбу мақола турли олий таълим муассасалари талабалари орасида стресснинг таъсирига бағишланган бўлиб, унда юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларига тушаётган юкламалар таҳлил қилинган ҳамда стрессга чидамлиликни баҳолаш учун сўровнома киритилган. Стресс ҳолатларида организмнинг функционал ҳолати таҳлил қилинган. Кўрсаткичлар ўзгариши организмнинг стрессга чидамлилиги ва турли олий ўқув юртлари талабалари томонидан ўқув юкламаларига мослашув даражасини намоён этади. Стресснинг умумий соғлиқ ҳолатига таъсири ва баҳоланиши кўриб чиқилган.

***Калит сўзлар:*** *стресс, стрессга чидамлилик, мослашув, функционал ҳолатни таҳлил қилиш.*

This article is dedicated to studying the impact of stress on students from various universities, analyzing the load on the cardiovascular and respiratory systems, and includes a survey to assess stress resistance. The functional state of the body under stress conditions is analyzed. The differences in indicators demonstrate the body's ability to resist stress and the development of adaptation among students from different universities to academic workloads. The assessment and impact of stress on the overall condition of the body are examined.

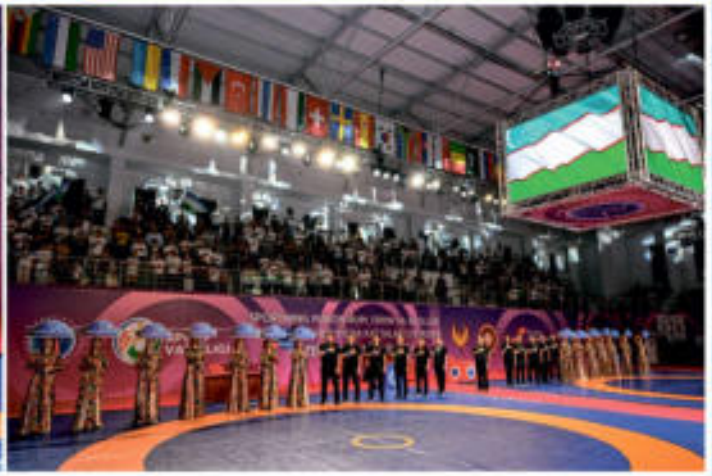
***Key words:*** *stress, stress resistance, adaptation, analysis of functional state.*


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!