G‘.S. XO‘JAMKELDIYEV

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTIDA FAOLIYAT YURITGAN KEZLARIM

(2023-yil)

I qism

Monografiya

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

G‘. XO‘JAMKELDIYEV

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTIDA FAOLIYAT YURITGAN KEZLARIM

(2023-yil)

I qism

Monografiya

ILM-FAN NASHRIYOTI
Toshkent – 2026

UO‘K: 796:001.89
KBK: 75.0

Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida faoliyat yuritgan kezlarim (2023-yil). [Matn]: Monografiya / T.:Ilm-fan nashriyoti, 2026. – 128 b.

Taqrizchilar:

F.M. Karimov *– O‘zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)*

F.R. Toirov *– O‘zDSA “Yakkakurash va suv sport turlari” kafedrasi dotsenti.*

Muallif:

G‘.S. Xo‘jamkeldiyev *– O‘zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri, p.f.d.(DSc), dotsent;*

Mazkur ishda 2023-yil davomida Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida olib borilgan ilmiy-amaliy faoliyat hamda respublika miqyosida amalga oshirilgan tadqiqot natijalari yoritilgan. Tadqiqotlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport ta’lim muassasalari, Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari hamda oliy ta’lim muassasalarida sport faoliyatining samaradorligini tahlil qilishga qaratilgan.

Ishda sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish, sport tibbiyoti va tiklanish jarayonlarini takomillashtirish masalalari o‘rganilgan. Shuningdek, ayrim sport turlarida erishilgan natijalar, mavjud muammolar va ularni bartaraf etish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Tadqiqot natijalari sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish hamda sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Monografiya murabbiylarga, sport analitiklariga, talabalarga, magistrantlarga, mustaqil izlanuvchilarga, doktorantlarga hamda sport mutaxassislari va murabbiylarga tavsiya etiladi.

Mazkur monografiya O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashining 2026-yil 23-iyundagi ***(4-sonli bayonnoma)*** yig‘ilishi qarori bilan chop etishga tavsiya etilgan

ISBN: 978-9910-5396-3-3

© G‘.S.Xo‘jamkeldiyev – 2026
© Ilm-fan nashriyoti – 2026

MUALLIFDAN

2023–2026-yillar davomida Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida ilmiy faoliyat olib bordim. Mazkur davr mobaynida respublikamizdagi sport ta'limi va sportchilar tayyorlash tizimida kompleks ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish hamda amaliyotga tatbiq etish jarayonlarida faol ishtirok etdim. Xususan, sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari, Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari ishtirokida ilmiy kuzatuv va tahliliy tadqiqotlar olib borildi.

Faoliyatim davomida sportchilar va talabalar organizmining jismoniy rivojlanishi, funksional holati, psixologik tayyorgarligi hamda musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlarini ilmiy asosda o'rganishga alohida e'tibor qaratdim. Olingan natijalar asosida murabbiylar uchun metodik tavsiyalar, amaliy takliflar hamda mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy tavsiyanomalar ishlab chiqishda bevosita qatnashdim. Tadqiqotlar natijasida sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish, yuklamalarni individuallashtirish hamda sport natijalarini barqaror oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy yondashuvlar amaliyotga joriy etildi.

Shuningdek, ilmiy faoliyat davomida ko'plab falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) dissertatsiya ishlari seminarlarini tashkil etish va o'tkazishda ilmiy kotib sifatida faoliyat yuritdim. Ilmiy seminarlar jarayonida dissertatsiya ishlarining ilmiy-uslubiy jihatdan tahlil qilinishi, rasmiy hujjatlarning yuritilishi hamda ilmiy muhokamalarning belgilangan tartib asosida tashkil etilishida mas'uliyat bilan ishtirok etdim. Bu esa ilmiy tadqiqotlar sifatini oshirish va ilmiy salohiyatni mustahkamlashga xizmat qildi.

Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–414-son qarori — "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimini yanada takomillashtirish hamda ilmiy-metodik ta'minotni kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida belgilangan vazifalarni amalga oshirish jarayonlarida ham bevosita ishtirok etdim. Mazkur qaror asosida sportchilar tayyorgarligini ilmiy monitoring qilish, zamonaviy diagnostika usullarini amaliyotga joriy etish, ilmiy tadqiqotlar samaradorligini oshirish hamda

sport ta'limi tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan qo'llab-quvvatlash yo'nalishlarida olib borilgan ishlarda faol qatnashdim.

Ushbu faoliyat jarayonlari menga sport ilm-fani, ilmiy tadqiqot metodologiyasi hamda sportchilar tayyorgarligini kompleks baholash bo'yicha katta tajriba orttirish imkonini berdi. Shu bilan birga, sport sohasida ilmiy yondashuvlarni amaliyot bilan uyg'unlashtirish, murabbiylar va mutaxassislar bilan hamkorlikda ishlash hamda yosh sportchilarni yuqori natijalarga yo'naltirish borasida muhim tajriba maktabi vazifasini o'tadi.

KIRISH

Prezident Shavkat Mirziyoyev jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga olib chiqish, aholini ommaviy sportga keng jalb etish, seleksiya va tayyorgarlik tizimini takomillashtirish masalalari doimiy diqqat markazida bo‘lib turibdi. Davlatimiz rahbari sport nafaqat musobaqa, balki sog‘-lom turmush tarzi, intizom, vatanparvarlik va mamlakat nufuzini namoyon etadigan katta kuch ekanini ta’kidlab kelmoqda. 2026-yil 7-apreldagi Prezidentimiz tomonidan o‘tkazilgan videoselektorda qayd etilganidek, so‘nggi to‘qqiz yilda 1,5 mingdan ziyod mahallada 1 ming 774 ta zamonaviy sport maydonchasi barpo etildi. Hududlarda 200 dan ortiq yirik sport inshooti, 4 mingga yaqin xususiy sport klubi ish boshladi. Sport bilan professional shug‘ullanuvchi yoshlar soni 2 karra oshdi, olimpiya terma jamoalari sportchilari 2 barobar, paralimpiya bo‘yicha esa 3 barobar ko‘paydi.

Birgina o‘tgan yilda sportchilarimiz xalqaro musobaqalarda 452 ta oltin, 418 ta kumush va 501 ta bronza medalni qo‘lga kiritdi. Ularning 50 nafardan ziyodi jahon va Osiyo rekordlarini yangiladi.

Yig‘ilishda sohada erishilayotgan yutuqlar bilan birga mavjud muammo va kamchiliklar ham chuqur tahlil qilindi.

Bugun olimpiada sport turlari bo‘yicha faoliyat yuritayotgan 26 ta federatsiya rahbarlari va hokimlar joylardagi mavjud imkoniyatlarni to‘liq ishga solmagani tanqid qilindi. Xususan, 207 ta oliygoh, 15 ta olimpiya va paralimpiya markazi, 310 ta sport maktabi, 16 ta sport internatining imkoniyatlaridan samarali foydalanilganda, chempion tayyorlash va musobaqalarga litsenziya qo‘lga kiritish borasida natijalar yanada yuqori bo‘lishi mumkinligi ko‘rsatib o‘tildi.

Bu borada ijobiy tajribalar ham qayd etildi. Masalan, Zarbdor tumanida o‘tgan yili 23 ta mahalladagi 34 ming yosh ommaviy sportga jalb etilgan. Tumanda 3 ta yangi sport zali qurilib, stol tennisi, taekvondo va voleybolga ixtisoslashtirilgan. Tadbirkorlar bilan hamkorlikda 2 ta usti yopiq futbol maydoni va fitnes klub tashkil qilingan. Natijada Zarbdor tumani ilk bor voleybol va stol tennisi bo‘yicha joriy yilgi O‘zbekiston chempionatiga mezbonlik qiladi. Mutasaddilarga Zarbdor tajribasini o‘rganib, uni barcha hududlarda joriy qilish topshirildi.

Shu munosabat bilan har bir ixtisoslashgan sport maktabi direktori, jamoasi va murabbiylarining ish uslubini o‘zgartirish, o‘sish nuqtalarini aniq belgilash, ularning oylik maoshini tarbiyalanuvchilar natijasiga bog‘lash zarurligi ta’kidlandi.

Ushbu siyosatni amalga oshirishda soha olimlari tomonidan bu kabi uslubiy qo‘llanmalarni ishlab chiqarilishi murabbiylarga dasturi amal bo‘lib xizmat qiladi degan umiddamiz.

I BOB. SPORT TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILGAN ILMIY TADQIQOT NATIJALARI

§1.1. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti laboratoriyalari bo'yicha ma'lumot

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tuzilmasida 4 ta laboratoriyalar mavjud bo'lib: Bular "Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil qilish va prognozlashtirish laboratoriyasi", "Sportchilarni funksional va psixodiagnostika qilish laboratoriyasi", "Sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalash laboratoriyasi" va "Ommaviy sportni tadqiq qilish laboratoriyasi". Laboratoriyalarda "Tanita (Inner scan) BC-587" (Mazkur tarozi sportchining 9 ta funksional holatini monitoring qilish uchun mo'ljallangan. Maksimal 200 kg yuk ko'taradi), "Tanita Body composition monitor BC-401-BK" (Mazkur tarozi sportchi yoki insonning 9 ta funksional holatini monitoring qilish uchun mo'ljallangan. Maksimal 200 kg yuk ko'taradi. Bluetooth orqali mobil telefonga ulanadi), "Bathroom scale Camry model: DT 613", (Tekshiriluvchilarni og'irligini aniqlashda foydalaniladi), "Polar — H 10 (improved connectivity)", (Sportchilarni funksional holatini aniqlash va tahlil qilishda foydalaniladi. Bluetooth orqali mobil telefonga ulanadi), "Kushetka" (Mazkur kushetka laboratoriya jarayonlarini olib borishda) va "Camry (dinamometr) model: EH101" (Qo'l kuchini aniqlashda foydalaniladi). Catapult (Uskunalar sensori jamoa o'yinchilaridan mashg'ulot ma'lumotlarini to'playdi va ularni real vaqt rejimida ilovasiga yuqori aniqlik bilan uzatadi). Spirometr (Nafas olish qobiliyatini aniqlash uchun spirometr ishlatiladi. Spirometr yordamida o'pkaning hayotiy imkoniyatlarini o'lchash jarayoni spirometriya deb ataladi). Polar team 9 Uskunalar sensori jamoa o'yinchilaridan mashg'ulot ma'lumotlarini to'playdi va ularni real vaqt rejimida iPad'dagi Equipment ilovasiga yuqori aniqlik bilan uzatadi). Shu bilan birga, sportchilarni harakatini tahlil qilish uchun 3 D formatdagi printer ham mavjud. Undan tashqari sportchilar tomonidan olingan natijalarni tahlil qilish va chop etishga mo'ljallangan so'nggi rusumdagi noutbuk va rangli printerlar ham mavjud (1-ilova).

Undan tashqari Oliy sport mahorati instituti faoliyatini tugatilish munosabati bilan O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport

vazirligining 2023 yil 11 oktyabrdagi "Oliy sport mahorati instituti balansidagi moddiy texnika vositalari va jihozlaridan samarali foydalanish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 01/1271-A-F-son buyrug'iga asosan 2 ilovada ko'rsatilgan laboratoriya jihozlari izlanuvchilar uchun ilmiy tadqiqot faoliyatini olib borish uchun Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutiga foydalanishga olib kelindi.

Ushbu jihozlardan mustaqil izlanuvchilar va doktorantlar o'zlarining ilmiy tadqiqotlarini amalga oshirib kelmoqda.

Keyingi yillarda mamlakatimizda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning sport bilan shug'ullanishlari uchun zarur sharoitlar yaratish, ularning xalqaro turnirlarda munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash bo'yicha yangi tizim joriy qilindi. Eng zamonaviy sharoit va texnologiyalarga ega bo'ladigan mazkur inshoot O'zbekistonning sport sohasidagi yangi qiyofasini o'zida mujassam etadigan yirik majmua bo'ldi.



Olimpiya va Paralimpiya sportini yaxlit bir tizim sifatida ko'ramiz, ular uchun keng sharoit va imkoniyatlar hamda rag'batlantirish tizimini yaratamiz.

Xalqaro musobaqalar va Olimpiya o'yinlarida sportchilarimiz yuksak natijalar bilan qatnashmoqda. Ushbu nufuzli musobaqada ham vakillarimiz muvaffaqiyatli ishtirok etib, Vatanimiz sha'nini munosib himoya qilishmoqda.



Bugungi kunda nafaqat sog'lom sportchilar balki bir guruh paralimpiya sportchilarimiz ham nufuzli musobaqalarda qatnashmoqda.

O'zbekiston suzish federatsiyasi hamda Yoshlar siyosati va sport vazirligi tizimidagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti bilan tuzilgan anglashuv memorandumiga asosan bugun poytaxtimizdagi

Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida ilmiy tadqiqotlar institutining kompleks ilmiy guruh a'zolari tomonidan suzish bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolarining dastlabki pedagogik tekshiruv nazorati o'tkazildi.



Bundan ko'zlangan asosiy maqsad 2023 yili Xanchjou (Xitoy)da o'tkaziladigan Osiyo o'yinlari hamda 2024 yili Parij shahri (Fransiya) mezbonlik qiladigan Olimpiadaga sportchilarning tayyorgarligini ilmiy nazorat qilish va mashg'ulotlar metodikasiga ilmiy tomondan yondashib, auto va kamchiliklarini to'g'rilash, sportchilarni tanlab olish borasida murabbiylarga zarur maslahatlarni berishdan iboratdir.

"Bugun biz terma jamoaning ikki nafar a'zosi (Eldor Usmonov va Ulyana Nazmutdinova) ustida tekshiruvlar o'tkazdik. Unda sportchilarning mashg'ulotlardan oldingi va keyingi jismoniy holati, yurak urish chastotasi, jismoniy yuklamalardan keyingi stressga tushish darajasi, sportchilarni suzish havzasiga sakrash paytida bajarishi kerak bo'lgan mashqi, ya'ni sakrayotgan payti oyoqlarning itarilish massasini hisoblab oldik. Bundan tashqari mashg'ulotlardan avval va mashg'ulotlar yakuniga yetgach sportchilardagi yurak urish holatlari har tomonlama ilmiy jihatdan o'rganib chiqiladi", — deydi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktoranti Xushnud Atamuratov.

Terma jamoa a'zolarining jismoniy va ruhiy holatlarini ilmiy o'rganish jarayoni o'quv-mashg'ulot yig'ini yakuniga qadar davom etadi.

Suzuvchilarni tana tarkibini aniqlash maqsadida maxsus Tanita tarozisi yordamida bitta mashg'ulot davomida mashg'ulotdan oldin va keyingi tana tarkibida ro'y bergan o'zgarishlari aniqlandi.

Bitta mashg'ulot davomida mashg'ulotdan oldin va keyingi tana tarkibida ro'y bergan o'zgarishlar ya'ni suzuvchi-talabalar bir mashg'ulotda qancha vazn yo'qotishi, energiya sarflashi, umumiy suv va yog' miqdorini o'zgarishi haqida aniq ma'lumotlar olishdi. Olingan natijalar quyidagi jadvalda ifodalandi.



Tadqiqotga 10 nafar suzuvchi sportchilarni tana tarkibini bioimpedansometriya metodi orqali aniqlashda Tanita tarozisi yordamida aniqladik. Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash bo‘yicha imkonini berdi.

T/r	Respondentning F.I.SH.	Mashg'ulotdan oldin										
		Yoshi	Tana uzunligi (sm)	Vazn (kg)	Umumiy yog' %	Umumiy suv %	Mushak massasi (kg)	Tana uzunligi tipi	Metabolizm tezligi (kkal)	Biologik yoshi	Suyak massasi zichligi indeksi	Ichki yog'i
1	Mullaboyev M.	20	182	76	12,5	61,3	63,2	5	1971	12	3,3	1
2	Muxammatov F.	19	188	91,7	21,5	54,2	68,4	6	2180	12	3,6	1
3	Nishonova M.	19	164	54,6	28,5	49,9	37	4	1256	17	2	1
4	Elmurodov E.	19	181	74,2	7,4	64,6	65,3	8	2029	12	3,4	1
5	Raxmatullayev	26	170	51,9	7,9	61,8	45,4	7	1400	12	2,4	1
6	Abdunazarov	21	178	74,1	14,8	58,7	60	5	1874	15	3,1	2
7	Erkinov D.	19	178	86	16,1	58,7	68,6	6	2163	16	3,6	3
8	Sapayev K.	19	190	64,3	5	63,7	58	7	1798	12	3	1
9	Qobilov	19	179	71,9	9,9	62,3	61,6	5	1919	12	3,2	1
10	Xudoynazarov	20	178	62,8	6	65	56	8	1734	12	3	1
$\overline{X}$				70,75	12,96	60,02	58,35	6,1	1832,4	13,2	3,06	1,3
		Mashg'ulotdan keyin										
	Respondentning F.I.SH.	Yoshi	Tana uzunligi (sm)	Vazn (kg)	Umumiy yog' %	Umumiy suv %	Mushak massasi (kg)	Tana uzunligi tipi	Metabolizm tezligi (kkal)	Biologik yoshi	Suyak massasi zichligi indeksi	Ichki yog'i
1	Mullaboyev M.	20	182	75,9	8,2	63,7	66,2	5	2053	12	3,4	1
2	Muxammatov F.	19	188	91,4	12	60,2	76,5	6	2410	12	3,9	1
3	Nishonova M.	19	164	54,8	34,7	50,6	39,6	1	1189	28	1,8	1
4	Elmurodov E.	19	181	74,5	8,3	63,8	64,9	8	2019	12	3,4	1
5	Raxmatullayev	26	170	52,1	9,7	60,4	44,6	4	1384	12	2,4	1
6	Abdunazarov	21	178	73,7	16	58	58,9	5	1842	17	3,1	1
7	Erkinov D.	19	178	85,8	16,9	58,2	67,8	5	2140	18	3,5	2
8	Sapayev K.	19	190	64	5,9	62,7	57,2	7	1775	12	3	1
9	Qobilov	19	179	71,8	11,8	61,3	60,6	5	1893	12	3,2	1
10	Xudoynazarov	20	178	62,7	7,3	63,6	55,2	8	1711	12	2,9	1
$\overline{X}$				70,67	13,08	60,25	59,15	5,4	1841,6	14,7	3,06	1,1

Unga ko‘ra mashg‘ulot oldi umumiy tana og‘irligi 70,75 kgni tashkil etgan bo‘lsa, mashg‘ulotdan keyin 70,67 kg.ga ya’ni 0,8 gr kamaygani ko‘rishimiz mumkin. Organizmning umumiy yog‘ miqdori 12,96 % kuzatilgan bo‘lsa, mashg‘ulotdan so‘ng bu ko‘rsatkich 13,08 % oshganini ko‘rishimiz mumkin. Mushak massasi mashg‘ulot oldi 58,35 kg. kuzatilgan bo‘lsa, mashg‘ulotdan keyin 59,15 kg. ya’ni 0,8 g mushaklarni qisqarishi natijasida ortgani aniqlandi. Energiya sarfi mashg‘ulot oldi 1832,4 kkal.ni tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ng 1841,6 kkal.ga ya’ni 11,64 kkal.ga ortgani aniqlandi. Suyak massasi zichligi indeksi mashg‘ulot oldi 3,06 kg.ni tashkil etgan bo‘lsa, mashg‘ulot so‘ngida ham shu ko‘rsatkich qayd etildi. Organizmning ichki yog‘i tadqiqot oldi umumiy og‘irlikning 1,3 % ini tashkil etgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin 1,1 % ga ya’ni 0.2 % ga kamayganini ko‘rishimiz mumkin.

Xulosa o‘rnida yuqoridagi jadvalda berilgan ma’lumotlarga asoslanib aytish mumkinki, bioimpedans metodi ko‘rsatkichlari bo‘yicha bir mashg‘ulot davomida tana vaznini va ichki yog‘ miqdorini kamaygani ko‘rishimiz mumkin. Bu natijalarni sababi, talaba-sportchilarni mashg‘ulot davomida mashqlangani va umumiy harakatlanishi evaziga sodir bo‘lganligini o‘tkazilgan tadqiqotlarimiz davomida aniqlandi.

§1.3. Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili (bosqon uloqtiruvchilarda)

2023-yil 29-sentyabr kuni O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida Yusupov Ibroxim Abdumutalovich trenerligi ostida shug‘ullanuvchi bosqon uloqtiruvchilarda ilmiy tadqiqotlar tashkil etildi. Ularning tana tarkibi ya’ni, suyuqlik, yog‘, mushak massasi, suyak massasi, biologik yoshi kabi ko‘rsatkichlar aniqlandi va quyida tahlili keltirildi.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash bo‘yicha imkonini beradi.

Biz bosqon uloqtiruvchi sportchilar bilan tajriba o‘tkazdik. Ushbu tadqiqot natijalari quyidagi natijalarni berdi.

Xoljigitov Islom

Tana uzunligi 189.5 sm, **vazni** esa 83,4 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 18,1 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rta darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 56.6 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori ozgina me’yordan past kuzatildi. **Tavsiyamiz** ushbu sportchimiz suyuqlik ichishni ko‘paytirishi zarur.

Tana tuzilishi 6-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Mushak massasi — 64.9 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 2059 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3.4 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

Isoxon Abdumutalov

Tana uzunligi 189 sm, **vazni** esa 60 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 5 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – past darajadan ham past hisoblanadi. **Tavsiyamiz** ushbu sportchi yog‘li ovqatlar iste’molini ko‘paytirishi lozim.

Organizmda suvning foiz miqdori 67.9 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchining suv miqdori me’yorida ekanligi kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Muskulli tip hisoblanadi ya’ni tanasida yog‘ga nisbatan muskullardan iborat.

Mushak massasi — 54.8 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1709 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2.9 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha o'rta darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. Ushbu sportchimiz yog'li ovqatlar iste'molini ko'paytirishi lozim.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibida umumiy va ichki yog' miqdori vazniga nisbatan past darajada baholandi.

Amirxon Nazirov

Tana uzunligi 168 sm, **vazni** esa 56.4 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 5 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – past darajadan ham past hisoblanadi. **Tavsiyamiz** ushbu sportchi yog'li ovqatlar iste'molini ko'paytirishi lozim.

Organizmda suvning foiz miqdori 70.5 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchining suv miqdori me'yorida ekanligi kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Muskulli tip hisoblanadi ya'ni tanasida yog'ga nisbatan muskullardan iborat.

Mushak massasi — 50.9 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1594 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2.7 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha o'rta darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. Ushbu sportchimiz yog'li ovqatlar iste'molini ko'paytirishi lozim.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibida umumiy va ichki yog' miqdori vazniga nisbatan past darajada baholandi.

Amirxon Inoyatullayev

Tana uzunligi 163 sm, **vazni** esa 63.6 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 10.6 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – past daraja hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 64.1 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchining suv miqdori me’yorida ekanligi kuzatildi.

Tana tuzilishi 5-tipga mansub. Normal tip hisoblanadi ya’ni tanasida yog‘ va muskul me’yorida.

Mushak massasi – 54.0 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rta darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1700 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2.9 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha o‘rta darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. Ushbu sportchimiz yog‘li ovqatlar iste’molini ko‘paytirishi lozim.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibida umumiy yog‘ va muskul miqdori vazniga nisbatan me’yorida deb baholandi.

Mirzamaxmud Abduxakimovich

Tana uzunligi 180 sm, **vazni** esa 72.3 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 5 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – past darajadan ham past hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 68.4 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchining suv miqdori me’yorida ekanligi kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Muskulli tip hisoblanadi ya’ni tanasida yog‘ga nisbatan muskullardan iborat.

Mushak massasi – 65.2 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu organizmdagi yog‘ga nisbatan muskul miqdori yuqoriligini bildiradi.

Organizmda metabolizm 2027 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3.4 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. Ushbu sportchimiz yog'li ovqatlar iste'molini ko'paytirishi lozim.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibida umumiy yog'ga nisbatan muskul miqdori yaxshi rivojlangan deb baholandi.

Bilol Madaminov

Tana uzunligi 173 sm, **vazni** esa 76.5 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 9,5 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 70.5 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchining suv miqdori me'yorida ekanligi kuzatildi.

Tana tuzilishi 5-tipga mansub. Normal tip hisoblanadi ya'ni tanasida yog' va muskul me'yorida.

Mushak massasi – 65.9 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu organizmdagi yog'ga nisbatan muskul miqdori yuqoriligini bildiradi.

Organizmda metabolizm 2059 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3.4 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. Ushbu sportchimiz yog'li ovqatlar iste'molini ko'paytirishi lozim.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibida umumiy yog' massasi va muskul miqdori me'yorida deb baholandi.

Alisher Ernazarov

Tana uzunligi 180 sm, **vazni** esa 82.9 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 18 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rta darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 56.5 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchining suv miqdori me’yorida bir oz past ekanligi kuzatildi.

Tana tuzilishi 5-tipga mansub. Muskulli tip hisoblanadi ya’ni tanasida yog‘ga nisbatan muskullardan iborat.

Mushak massasi – 64.6 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rta darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1973 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 29 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan yuqori hisoblanadi. Funksional va jismoniy rivojlanish holati ortda qolayotganidan dalolat beradi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3.4 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 6 kg tashkil etdi. Bu ham o‘rta me’yorga yaqin.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibida umumiy yog‘ massasi va muskul miqdori me’yorida deb baholandi.

Elmurod Bo‘tayev

Tana uzunligi 180 sm, **vazni** esa 94.3 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 28.2 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – yuqori darajadan baland hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 50.3 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchining suv miqdori me’yorida past ekanligi kuzatildi. Tavsiyamiz suyuqlar iste’molini ko‘paytirish lozim.

Tana tuzilishi 2-tipga mansub. Semiz tip hisoblanadi ya’ni tanasida yog‘ miqdori yuqori darajada, muskul esa past ko‘rsatkichda kuzatildi.

Mushak massasi – 64.4 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rta darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 2017 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 50 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan ancha yuqori hisoblanadi. Funksional va jismoniy rivojlanish holati ortda qolayotganidan dalolat beradi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3.4 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 10 kg tashkil etdi. Bu ham o'rta me'yor hisoblanadi.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibida umumiy yog' massasi ko'p va muskuli past darajada rivojlangan deb baholandi.

§1.4. Chirchiq sport maktabi yunon-rum kurashchilarida tadqiqot natijalari

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot xodimlari tomonidan 2023-yil 23-sentabr kuni Toshkent viloyati Chirchiq shahri Sport maktabining yunon-rum kurashchilarida tadqiqot ishlari olib borildi. Ularda "Polar H 10" YuQS jihozi yordamida funksional holati hamda Tanita tarozisi orqali tana ko'rsatkichlari tahlil etildi.



ABDUSHOKIROV AZIZBEK

Tug'ilgan yili: 01.01.2010-yil
Yoshi: 14 **Jinsi:** erkak
Sport turi: yunon-rum
Sport razryadi:
Tana uzunligi: 165 sm
Tana vazni: 56 kg

Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o'tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, gimnastika o'rindig'iga sakrab tushish (30 s), turgan joyida tizzalarni ko'tarib yugurish (30 s), arg'amchida

takrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 19 daqiqa 17 soniya davom etdi. Mashg'ulot davomida YUQS maksimal 173 zar/daq.ni va o'rtacha 115 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg'ulot uchun 90 kkal sarfladi va 38 % yog' yoqildi.

Mashqlarni YUQS 150 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti 3 daq. 11 soniya anaerob zonada mashq qildi. 16 daqiqa 05 soniya aerob zonada mashq bajardi.

Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo'yicha ko'rib chiqadigan bo'lsak, kichik zonada 6:43 daqiqa, o'rta zonada 2:53 daqiqa, katta zonada 2:26 daqiqa va submaksimal zonada 24 soniya mashg'ulotlarni olib bordi. Maksimal zonaga YUQS chiqmadi. Birinchi mashqdan keyin tiklanish vaqti 40 soniya, ikkinchi mashqdan keyin 49 soniya, 3 mashqdan keyin 1:20 daqiqa va to'rtinchi mashqdan 53 soniya davomida organizmi tiklandi.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko'rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog', tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog'ini aniqlash bo'yicha imkonini beradi.



Abdushakirov Aziz

Tana uzunligi 165 sm, **vazni** esa 56 kg. tashkil etdi. **Organizmni yog' miqdori** foizi 12,12 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – past darajada hisoblanadi. **Organizmda suvning foiz miqdori** 65,1 % ni tashkil qildi. Inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi. **Mushak massasi** – 46,7 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.



Organizmda metabolizm 1093 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2,5 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Qo'l panja kuchini aniqlash bo'yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko'ra, o'ng panja kuchi 35.4 kg tashkil qildi, chap qo'l panja kuchi 34.6 kg tashkil qildi.

MATNAZAROV FIRDAVS



Tug'ilgan yili: 01.01.2010-yil
Yoshi: 14 **Jinsi:** erkak
Sport turi: yunon-rum
Sport razryadi:
Tana uzunligi: 165 sm
Tana vazni: 48.7 kg

Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o'tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, gimnastika o'rindig'iga sakrab tushish (30 s), turgan joyida tizzalarni ko'tarib yugurish (30 s), arg'amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 12 daqiqa 48 soniya davom etdi. Mashg'ulot davomida YUQS maksimal 180 zar/daq.ni va o'rtacha 140 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg'ulot uchun 83 kkal sarfladi va 24 % yog' yoqildi.

Mashqlarni YUQS 150 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti 5:46 daqiqa anaerob zonada mashq qildi. 7:01 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo'yicha ko'rib chiqadigan bo'lsak, kichik zonada 2:28 daqiqa, o'rta zonada 5:02 daqiqa, katta zonada 3:09 daqiqa va submaksimal zonada 1:56 soniya mashg'ulotlarni olib bordi. Maksimal zonaga YUQS chiqmadi.

Birinchi mashqdan keyin tiklanish vaqti 1:21 daqiqa, ikkinchi mashqdan keyin 1:17 soniya, 3 mashqdan keyin 2:47 daqiqa va to'rtinchi mashqdan 1:42 daqiqa davomida organizmi tiklandi.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili



Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko'rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog', tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog'ini aniqlash bo'yicha imkonini beradi.

Matnazarov Firdavs

Tana uzunligi 165 sm, **vazni** esa 48,7 kg. tashkil etdi. **Organizmni yog' miqdori** foizi 13 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – past darajada hisoblanadi. **Organizmda suvning foiz miqdori** 63,4 % ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Mushak massasi – 40,2 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Organizmda metabolizm 1312 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2,2 kg tashkil etdi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

Qo‘l panja kuchini aniqlash bo‘yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko‘ra, o‘ng panja kuchi 29.1 kg tashkil qildi, chap qo‘l panja kuchi 30.8 kg tashkil qildi.

TURDIYAROV BAGDAVLAT

Tug‘ilgan yili: 01.01.2010-yil. **Yoshi:** 14 **Jinsi:** erkak
Sport turi: yunon-rum **Sport razryadi**:
Tana uzunligi: 168 sm **Tana vazni:** 57,8

Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o‘tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, gimnastika o‘rindig‘iga sakrab tushish (30 s), turgan joyida tizzalarni ko‘tarib yugurish (30 s), arg‘amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 22 daqiqa 07 soniya davom etdi. Mashg‘ulot davomida YUQS maksimal 183 zar/daq.ni va o‘rtacha 134 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 88 kkal sarfladi va 14 % yog‘ yoqildi. Mashqlarni YUQS 150 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti 13:17 daqiqa anaerob zonada mashq qildi. 8:49 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 10 soniya, o‘rta zonada 2:25 daqiqa, katta zonada 8:40 daqiqa va submaksimal zonada 3:18 soniya mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonada esa 2:40 daqiqa mashq olib bordi.

Birinchi mashqdan keyin tiklanish vaqti 45 soniyada, ikkinchi mashqdan keyin 60 soniya, 3 mashqdan keyin 1:21 daqiqa va to‘rtinchi mashqdan 53 soniya davomida organizmi tiklandi.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash bo‘yicha imkonini beradi.

Turdiyarov Bagdavlat

Tana uzunligi 168 sm, **vazni** esa 57,8 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 10,8 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 66,5 % ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me’yorda kuzatildi.

Mushak massasi – 48,2 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Organizmda metabolizm 1552 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2,6 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

Qo‘l panja kuchini aniqlash bo‘yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko‘ra, o‘ng panja kuchi 39.4 kg tashkil qildi, chap qo‘l panja kuchi 38.8 kg tashkil qildi.

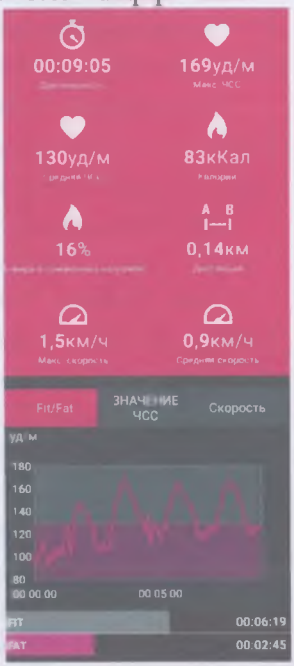
IBRAGIMOV IBRAM

Tug‘ilgan yili: 1.01.2010 y.	**Yoshi:** 13	**Jinsi:** erkak
Sport turi: yunon-rum	**Sport razryadi**:	
Tana uzunligi: 165 sm	**Tana vazni:** 79.1 kg	

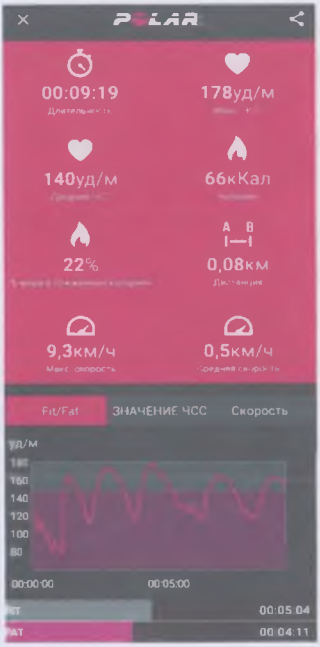
Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o‘tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, gimnastika o‘rindig‘iga sakrab tushish (30 s), turgan joyida tizzalarni ko‘tarib yugurish (30 s), arg‘amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 9 daqiqa 05 soniya davom etdi. Mashg‘ulot davomida YUQS maksimal 169 zar/daq.ni va o‘rtacha 130 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 83 kkal sarfladi va 16 % yog‘ yoqildi.



Mashqlarni YUQS 150 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti 6:19 daqiqa anaerob zonada mashq qildi. 2:45 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.



Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 37 soniya, o‘rta zonada 1:56 daqiqa, katta zonada 2:50 daqiqa va submaksimal zonada 1:55 soniya mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonada esa 1:45 daqiqa mashq olib bordi.



Birinchi mashqdan keyin tiklanish vaqti 2:10 daqiqa, ikkinchi mashqdan keyin 3:01 daqiqa, 3 mashqdan keyin 1:15 daqiqa va to‘rtinchi mashqdan 1:18 daqiqa davomida organizmi tiklandi.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash bo‘yicha imkonini beradi.

Ibragimov Ibram



Tana uzunligi 165 sm, **vazni** esa 79,1 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 29 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 51,9 % ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori ozgina me’yordan past kuzatildi. **Tavsiyamiz** ushbu sportchimiz suyuqlik ichishni ko‘paytirishi zarur.

Mushak massasi – 53,3 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Tana tuzilishi 6-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Organizmda metabolizm 1740 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 25 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2,8 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 3 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida past deb baholandi.

Qo‘l panja kuchini aniqlash bo‘yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko‘ra, o‘ng qo‘l panja kuchi 42.3 kg tashkil qildi, chap qo‘l panja kuchi 34.6 kg tashkil qildi.

XAMDAMOV ODIL

Tug‘ilgan yili: 01.01.2010 yil **Yoshi:** 14 **Jinsi:** erkak
Sport turi: yunon-rum **Sport razryadi**:
Tana uzunligi: 165 sm **Tana vazni:** 59.4 kg



Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o‘tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, gimnastika o‘rindig‘iga sakrab tushish (30 s), turgan joyida tizzalarni ko‘tarib yugurish (30 s), arg‘amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 9 daqiqa 19 soniya davom etdi. Mashg‘ulot davomida YUQS maksimal 178 zar/daq.ni va o‘rtacha 140 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 66 kkal sarfladi va 22 % yog‘ yoqildi.

Mashqlarni YUQS 150 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti 5:04 daqiqa anaerob zonada mashq qildi. 4:11 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 1:33 daqiqa, o‘rta zonada 2:04 daqiqa, katta zonada 3:38 daqiqa va submaksimal zonada 1:14 soniya mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonaga YUQS chiqmadi.

Birinchi mashqdan keyin tiklanish vaqti 46 soniya, ikkinchi mashqdan keyin 53 soniya, 3 mashqdan keyin 1:39 daqiqa va to‘rtinchi mashqdan 1:05 daqiqa davomida organizmi tiklandi.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash bo‘yicha imkonini beradi.

Xamdamov Odil

Tana uzunligi 165 sm, **vazni** esa 59,4 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 15 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rta darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 65,1 % ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Mushak massasi – 47,7 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Tana tuzilishi 9-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Organizmda metabolizm 1528 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2,5 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Qo'l panja kuchini aniqlash bo'yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko'ra, o'ng panja kuchi 37.9 kg tashkil qildi, chap qo'l panja kuchi 35.6 kg tashkil qildi.

§1.5. Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida olib borilgan tadqiqot natijalari

2023-yil 14-oktabr kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari tomonidan Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida ilmiy tadqiqotlar olib borildi. Unda yosh qilichbozlarni mashq davomida funksional holati hamda bioempedansometriya usuli orqali tana tarkibi, qo'l panja kuchlari o'lchandi. Natijalar quyida keltirildi.

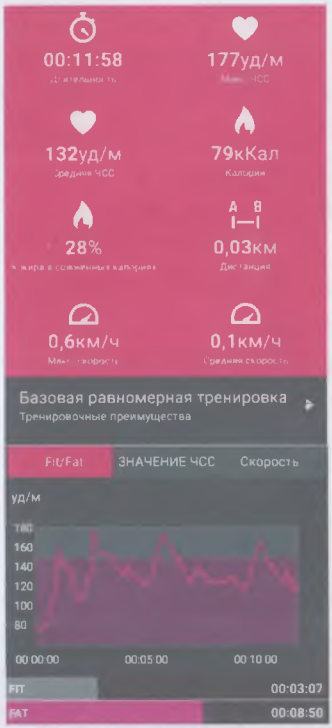
G'ANIJONOV OZOD

Tug'ilgan yili: 2006 y. **Yoshi:** 17 **Jinsi:** Erkak

Sport turi: Qilichbozlik **Sport razryadi**:

Tana uzunligi: 170 sm **Tana vazni:** 70.8 kg

Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o'tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, turgan joyida tizzalarni ko'tarib yugurish (30 s),



gimnastika o‘rindig‘iga sakrab tushish (30 s), arg‘amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 11 daqiqa 58 soniya davom etdi. Mashg‘ulot davomida YUQS maksimal 177 zar/daq.ni va o‘rtacha 132 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 79 kkal sarfladi va 28 % yog‘ yoqildi.

Mashqlarni YUQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti yani anaerob zonada 3:07 daq. mashq bajargan bo‘lsa, 8:50 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 2:24 daqiqa, o‘rta zonada 5:53 daqiqa, katta zonada 2:26 daqiqa va submaksimal zonada 32 soniya mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonaga YUQS chiqmadi.



Birinchi mashqdan keyin YUQS 158 zar/daq.ga ko‘tarildi va tiklanish vaqti 45 soniyani tashkil etdi. Ikkinchi mashqdan keyin YUQSI 175 zar/daq. kuzatildi va tiklanish vaqti 2:17 daq.da organizmi tiklandi. 3 mashqdan keyin YUQS 172 zar/daq.ni tashkil etgan bo‘lsa, tiklanishga ketgan vaqt 3:30 daqiqa sarfladi. To‘rtinchi mashqdan so‘ng organizmni yuklamaga ko‘rsatgan ta’siri YUQS 165 zar. daq.ni tashkil etdi va tiklanish vaqti 1:17 daqiqa davomida organizmi tiklanganini ushbu rasmdan ko‘rishimiz mumkin.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash bo‘yicha imkonini beradi.

Biz Toshkent viloyati Chirchiq OPSTTM Qilichbozlik yo‘nalishida shug‘ullanuvchilar bilan tajriba o‘tkazdik. Ushbu tadqiqot natijalari quyidagi natijalarni berdi.

G‘anijanov Ozod

Tana uzunligi 170 sm, **vazni** esa 70,8 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 20,8 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rta darajada ekanligi kuzatildi.

Organizmda suvning foiz miqdori 56,1 % ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me’yordan past ekanligi kuzatildi.

Mushak massasi – 53,3 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Tana tuzilishi 6-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Organizmda metabolizm 1710 kkal miqdori kuzatildi. Me’yor bo‘yicha past ekanligi kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2,8 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha normada ekanligi kuzatildi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 % kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha past ekanligi kuzatildi.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

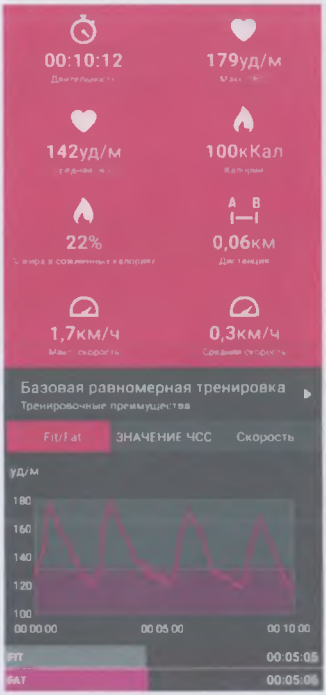
Qo‘l panja kuchini aniqlash bo‘yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko‘ra, o‘ng qo‘l panja kuchi 49.4 kg tashkil qildi, chap qo‘l panja kuchi 45.2 kg tashkil qildi.

AXMEDOV SAIDAKBAR

Tug‘ilgan yili: 2007-yil
Yoshi: 16 **Jinsi:** erkak
Sport turi: Qilichbozlik
Sport razryadi:
Tana uzunligi: 186 sm
Tana vazni: 74 kg



Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o‘tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, turgan joyida tizzalarni ko‘tarib yugurish (30 s), gimnastika o‘rindig‘iga sakrab tushish (30 s), arg‘amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 10 daqiqa 12 soniya davom etdi.



Mashg‘ulot davomida YUQS maksimal 179 zar/daq.ni va o‘rtacha 142 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 100 kkal sarfladi va 22 % yog‘ yoqildi.

Mashqlarni YUQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti ya’ni anaerob zonada 5:05 daq. mashq bajargan bo‘lsa, 5:06 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 57 soniya, o‘rta zonada 4:39 daqiqa, katta zonada 2:45 daqiqa va submaksimal zonada 1:49 soniya mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonaga YUQS chiqmadi.

Birinchi mashqdan keyin YUQS 177 zar/daq.ga ko‘tarildi va tiklanish vaqti 1:32

daq.ni tashkil etdi. Ikkinchi mashqdan keyin YUQS 179 zar/daq. kuzatildi va tiklanish vaqti 2:15 daq.da organizmi tiklandi. 3 mashqdan keyin YUQS 172 zar/daq.ni tashkil etgan bo'lsa, tiklanishga ketgan vaqt 1:54 daqiqa sarfladi. To'rtinchi mashqdan so'ng organizmni yuklamaga ko'rsatgan ta'siri YUQS 166 zar/daq.ni tashkil etdi va tiklanish vaqti 1:02 daqiqa davomida organizmi tiklanganini ushbu rasmdan ko'rishimiz mumkin.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko'rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog', tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog'ini aniqlash bo'yicha imkonini beradi.

Axmedov Saidakbar

Tana uzunligi 186 sm, **vazni** esa 74 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 13,2 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rta darajada ekanligi kuzatildi.

Organizmda suvning foiz miqdori 60,9 % ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yordan past ekanligi kuzatildi.

Mushak massasi – 56,9 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Muskulli tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Organizmda metabolizm 1796 kkal miqdori kuzatildi. Me'yor bo'yicha past ekanligi kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

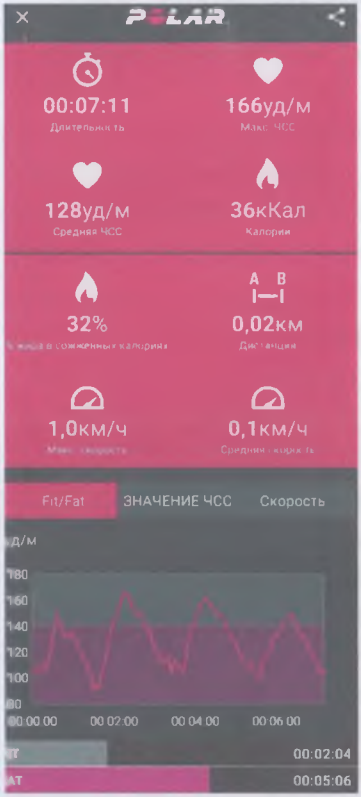
Suyak massasi zichligi indeksi – 3 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha normada ekanligi kuzatildi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 % kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha past ekanligi kuzatildi.

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Qo'l panja kuchini aniqlash bo'yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko'ra, o'ng panja kuchi 61.8 kg tashkil qildi, chap qo'l panja kuchi 45.2 kg tashkil qildi.

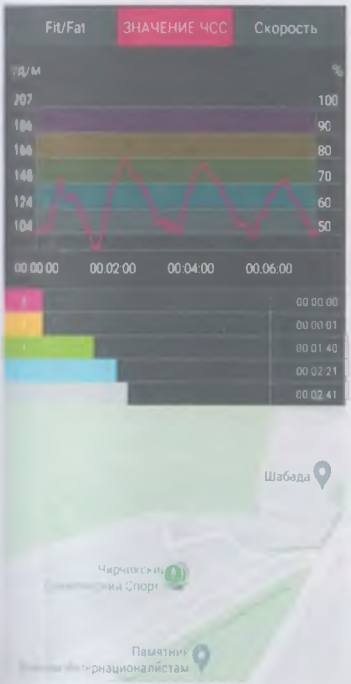
ERMATOV ABROR



Tug'ilgan yili:
Yoshi:
Jinsi: erkak
Sport turi: Qilichbozlik
Sport razryadi:
Tana uzunligi:
Tana vazni:

Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o'tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, turgan joyida tizzalarni ko'tarib yugurish (30 s), gimnastika o'rindig'iga sakrab tushish (30 s), arg'amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 7 daqiqa 11 soniya davom etdi. Mashg'ulot davomida YUQS maksimal 166 zar/daq.ni va o'rtacha 128 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg'ulot uchun 36 kkal sarfladi va 32 % yog' yoqildi. Mashqlarni YUQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti ya'ni anaerob zonada 2:04 daq. mashq bajargan bo'lsa, 5:06 daqiqa aerob zonada mashq bajardi. Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo'yicha ko'rib chiqadigan bo'lsak, kichik zonada 2:24 daqiqa, o'rta zonada 5:53 daqiqa, katta zonada 2:26 daqiqa va submaksimal zonada 32 soniya mashg'ulotlarni olib bordi. Maksimal zonaga YUQS chiqmadi.

Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo'yicha ko'rib chiqadigan bo'lsak, kichik zonada 2:41 daqiqa, o'rta zonada 2:21 daqiqa, katta zonada



1:40 daqiqa va submaksimal zonada 1 soniya mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonaga YUQS chiqmadi.

Birinchi mashqdan keyin YUQS 149 zar/daq.ga ko‘tarildi va tiklanish vaqti 52 soniyani tashkil etdi. Ikkinchi mashqdan keyin YUQS 166 zar/daq. kuzatildi va tiklanish vaqti 56 soniyada organizmi tiklandi. 3 mashqdan keyin YUQS 162 zar/daq.ni tashkil etgan bo‘lsa, tiklanishga ketgan vaqt 1:10 daqiqa sarfladi. To‘rtinchi mashqdan so‘ng organizmni yuklamaga ko‘rsatgan ta’siri YUQS 150 zar/daq.ni tashkil etdi va tiklanish vaqti 40 soniya davomida organizmi tiklanganini ushbu rasmdan ko‘rishimiz mumkin. **Qo‘l panja kuchi**ni aniqlash bo‘yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko‘ra, o‘ng panja kuchi 27.4 kg tashkil qildi va chap qo‘l panja kuchi 28.4 kg tashkil qildi.

SH. DUSHANBOYEV

Tug‘ilgan yili: 2007 y. **Yoshi:** 16 **Jinsi:** Erkak
Sport turi: Qilichbozlik **Tana uzunligi:** 182 sm
Tana vazni: 73.8 kg

Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o‘tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, turgan joyida tizzalarni ko‘tarib yugurish (30 s), gimnastika o‘rindig‘iga sakrab tushish (30 s), arg‘amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 17 daqiqa 31 soniya davom etdi. Mashg‘ulot davomida YUQS maksimal 170 zar/daq.ni va o‘rtacha 126 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 139 kkal sarfladi va 18 % yog‘ yoqildi.

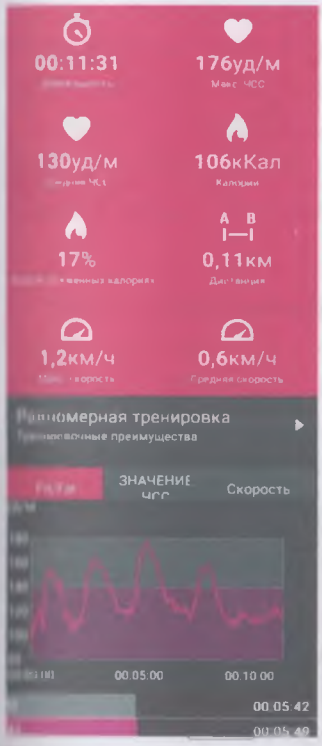
Mashqlarni YUQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti ya’ni anaerob zonada 10:18 daq. mashq bajargan bo‘lsa, 7:12 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.



Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 1:32 daqiqa, o‘rta zonada 5:16 daqiqa, katta zonada 4:17 daqiqa va submaksimal zonada 2:55 daqiqa mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonada esa 2:10 daqiqa davomida ish faoliyatini olib bordi.

Birinchi mashqdan keyin YUQS 140 zar/daq.ga ko‘tarildi va tiklanish vaqti 1:45 daqiqani tashkil etdi. Ikkinchi mashqdan keyin YUQS 169 zar/daq. kuzatildi va tiklanish vaqti 3:10 daqiqada organizmi tiklandi. 3 mashqdan keyin YUQS 170 zar/daq.ni tashkil etgan bo‘lsa, tiklanishga ketgan vaqt 2:16 daqiqa sarfladi. To‘rtinchi mashqdan so‘ng organizmni

yuklamaga ko‘rsatgan ta’siri YUQS 162 zar/daq.ni tashkil etdi va tiklanish vaqti 1:20 daqiqa davomida organizmi tiklanganini ushbu rasmdan ko‘rishimiz mumkin. **Qo‘l panja kuchi**ni aniqlash bo‘yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko‘ra, o‘ng panja kuchi 41.4 kg tashkil qildi, chap qo‘l panja kuchi 47.9 kg tashkil qildi.



X.AKBARALIYEV

Tug‘ilgan yili:.

Yoshi: **Jinsi:** erkak

Sport turi: Qilichbozlik

Sport razryadi:

Tana uzunligi: 165 sm

Tana vazni: 59.4 kg

Ushbu sportchida 4 ta mashq ustida tekshiruv o‘tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, turgan joyida tizzalarni ko‘tarib yugurish (30 s), gimnastika o‘rindig‘iga sakrab tushish (30 s), arg‘amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 11 daqiqa 31 soniya davom etdi. Mashg‘ulot davomida YUQS maksimal 176 zar/daq.ni va o‘rtacha 130 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 106 kkal sarfladi va 17 % yog‘ yoqildi.



Mashqlarni YUQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti ya’ni anaerob zonada 5:49 daq. mashq bajargan bo‘lsa, 5:42 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Ushbu sportchimizni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 4 soniya, o‘rta zonada 3:52 daqiqa, katta zonada 3:29 daqiqa va submaksimal zonada 1:57 daqiqa mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonada esa 1:49 daqiqa davomida ish faoliyatini olib bordi.

Birinchi mashqdan keyin YUQS 155 zar/daq.ga ko‘tarildi va tiklanish vaqti 1:00 daqiqani tashkil etdi. Ikkinchi mashqdan keyin YUQS 162 zar/daq. kuzatildi va tiklanish vaqti 1:16 daqiqada organizmi tiklandi. 3 mashqdan keyin YUQS 176 zar/daq.ni tashkil etgan bo‘lsa, tiklanishga ketgan vaqt 1:16 daqiqa sarfladi. To‘rtinchi mashqdan so‘ng organizmni yuklamaga ko‘rsatgan ta’siri YUQS 158 zar/daq.ni tashkil etdi va tiklanish vaqti 1:10 daqiqa davomida organizmi tiklanganini ushbu rasmdan ko‘rishimiz mumkin.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili

Qo‘l panja kuchini aniqlash bo‘yicha dinamometr yordamida aniqladik. Unga ko‘ra, o‘ng panja kuchi 23.6 kg tashkil qildi, chap qo‘l panja kuchi 19.6 kg tashkil qildi.

§1.6. JTSITIning navbatdagi manzili Respublika Olimpiya va Paralimpiya sportchilar tayyorlash markazi

Yurtimizda sportchilarga topshirilgan yuksak mukofotlarning barchasi mehnati, iste'dod va mahoratiga xalqimiz va Vatanimiz tomonidan berilgan munosib baho, e’tirof ramzidir. Bu ehtirom va ishonch sportchilarga yangi kuch-g‘ayrat bag‘ishlab, yanada ulkan g‘alabalarga chorlaydi. Ana shunday ezgu maqsad yo‘lida sportchilarga sihat-salomatlik, kuch-g‘ayrat, oilaviy baxt va omad yor bo‘lsin.

Fursatdan foydalanib, sizlarni yaqinlashib kelayotgan eng ulug‘ va eng aziz bayramimiz – Vatanimiz mustaqilligining 30 yilligi bilan chin qalbimdan tabriklayman.

Sport musobaqalarini tashkil etishdagi murakkab vaziyat sportchilarning ruhiy holatiga ham ta’sir ko‘rsatmoqda. Shuning uchun mavjud imkoniyatlardan samarali foydalanib, har qanday sinovlar paytida ham sport musobaqalariga tayyorgarlikni susaytirmaslik shart.

Sportchilar erishgan yutuqlar bilan cheklanmasdan, bu boradagi shonli an'analarimizni munosib davom ettirasiz va jahondagi eng nufuzli musobaqalarda Yangi O'zbekistonimiz bayrog'ini yanada baland ko'tarib kelmoqda.

Xabaringiz bor, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoniga muvofiq, barcha Olimpiada o'yinlarida g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilarimiz hamda ularning murabbiylari davlatimizning faxriy unvon, orden va medallari bilan mukofotlandilar.

Osiyo Olimpiya Kengashining 46-Bosh Assambleyasini mamlakatimizda o'tkazayotgani uchun Kengash rahbariyatiga O'zbekiston Prezidenti va Milliy Olimpiya qo'mitasi rahbari sifatida alohida tashrif buyurdi. Bugun mana shunday tarixiy anjumanda Sizlar bilan go'zal va betakror yurtimiz zaminida uchrashib turganimiz hammamizga quvonchli.

2023-yilning 9-noyabr kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti va Respublika olimpiya va paralimpiya sportchilar tayyorlash markazi o'rtasida tuzilgan memorandum ijrosini ta'minlash maqsadida markazning o'quvchi-sportchilari o'rtasida ilmiy tadqiqotlar o'tkazildi. Unga ko'ra, Boks bo'limining 7-sinf o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari bo'yicha tana uzunligi, vazni, ko'krak qafasi aylanasi (tinch holatda, nafas olganda va chiqarganda), qo'l va son aylanasi hamda yelka kengliklari o'rganildi. Yosh bokschilarning bioimpedansometriya metodi orqali tana tarkibini tuzilishi aniqlandi. Olingan natijalar umumlashtirilib tahlil qilish asosida jismoniy rivojlanishining me'yor ko'rsatkichlari to'g'risida murabbiylarga taklif va tavsiyalar berib o'tildi.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari

Sport turi: Boks 7 b-sinf **Tadqiqot o‘tkazilgan sana: 09.11.2023-yil**

T/r	Respondentning F.I.SH.	Tana uzunligi (sm)	Vazn(kg)	Ko'krak qafasi aylanasi (tinch holatda), (sm)	Ko'krak qafasi aylanasi (nafas olganda), (sm)	Ko'krak qafasi aylanasi (nafas chiqarganda), (sm)	Qo‘l uzunligi (sm)	Oyoq uzunligi, (sm)	Bilak aylanasi, (sm)	Son aylanasi, (sm)	Yelka kengligi (sm)	Qo‘l kuchi (o‘ng)	Qo‘l kuchi (chap)
1	Bahodirov Bexruz	159	37,9	27,5	29,5	27,5	69	94	7,5	14,3	34	29,7	27,2
2	Furqatov Jamoliddin	155	49,5	31	33	31	69	91	9,3	18	37,5	29,8	29,4
3	Sominov Muhammad	154	41,4	28	31	28,5	67,5	91	8,5	14,8	34,8	30,7	28,5
4	Rajabboyev Sardor	148	38,2	26,5	28,5	26	64	87	8,5	16,5	32,6	18	20,7

T/r	Respondentning F.I.SH.	BIOIMPEDANSOMETRIYA METODI			
		Yoshi	Tana uzunligi (sm)	Vazn (kg)	Umumiy yog‘ %
1	Bahodirov Bexruz	13	159	37,9	6,5
2	Furqatov Jamoliddin	12	155	49,5	17
3	Sominov Muhammad	13	154	41,4	11,6
4	Rajabboyev Sardor	12	148	38,2	12

§1.7. O‘ZDJTSU suzish ixtisosligi talabalarining mashg‘ulotlar davomida bioimpedans metodi orqali morfofunksional ko‘rsatkichlarining o‘zgarish tahlili

Bugun sportchilar qit’amizda o‘zaro ishonch, ahillik va hamjihatlik rishtalarini mustahkamlashga xizmat qilayotgan yirik platforma – Osiyo Olimpiya Kengashining Bosh Assambleyasida juda ko‘p masalalarni muhokama qiladi. Shular qatorida aynan Toshkent shahrida Kengashning Prezidenti lavozimiga saylov bo‘lib o‘tayotgani ham, shubhasiz, ulkan tarixiy voqeadir. O‘tgan yili aprelda – bugun yangi saylangan Prezident bilan uchrashuvimiz chog‘ida sportni rivojlantirish borasida sermazmun suhbat qilgan edik. Shayx Jav’an hazratlari Milliy Olimpiya qo‘mitalari assotsiatsiyasining birinchi vitse-prezidenti sifatida Qatarda futbol va suv sporti bo‘yicha jahon chempionatlari kabi ko‘plab yirik sport tadbirlarini yuqori saviyada o‘tkazgan, katta bilim va tajribaga ega shaxs. Bu inson o‘zining noyob salohiyati va samarali faoliyati bilan nafaqat Osiyo qit’asi, balki butun dunyoda sport rivojiga ulkan hissa qo‘shmoqda. Bugun Osiyo Olimpiya Kengashi mana shunday malakali nomzodni Prezident lavozimiga saylab eng to‘g‘ri qarorni qabul qildi, deb o‘ylayman.





Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti xodimlari va yetakchi mutaxassislari tomonidan O‘zDJTSU Suzish mutaxassisligi bo‘yicha talabalarining SPMO mashg‘ulotlari kuzatuvga olindi. Suzuvchi talabalarni tana tarkibini aniqlash maqsadida maxsus Tanita tarozisi yordamida bitta mashg‘ulot davomida mashg‘ulotdan oldin va keyingi tana tarkibida ro‘y bergan o‘zgarishlari aniqlandi.

Bitta mashg‘ulot davomida mashg‘ulotdan oldin va keyingi tana tarkibida ro‘y bergan o‘zgarishlar ya’ni suzuvchi-talabalar bir mashg‘ulotda qancha vazn yo‘qotishi, energiya sarflashi, umumiy suv va yog‘ miqdorini o‘zgarishi haqida aniq ma’lumotlar olishdi. Olingan natijalar quyidagi jadvalda ifodalandi.

O‘zDJTSUda suzish mutaxassisligi bo‘yicha tahsil olayotgan talabalarning morfofunksional ko‘rsatkichlari va jismoniy tayyorgarlik darajasi tahlil etildi.

Suzuvchi sportchi-talabalarni tana tarkibini bioimpedansometriya metodi orqali aniqlash

T/r	Respondentning F.I.SH.	BIOIMPEDANSOMETRIYA METODI										
		Yoshi	Tana uzunligi (sm)	Vazn (kg)	Umumiy yog' %	Umumiy suv %	Mushak massasi (kg)	Tana uzunligi tipi	Metabolizm tezligi (kkal)	Biologik yoshi	Suyak massasi zichligi indeksi	Ichki yog'i
1	Mullaboyev M.	20	182	76	12,5	61,3	63,2	5	1971	12	3,3	1
2	Muxammatov F.	19	188	91,7	21,5	54,2	68,4	6	2180	12	3,6	1
3	Nishonova M.	19	164	54,6	28,5	49,9	37	4	1256	17	2	1
4	Elmurodov E.	19	181	74,2	7,4	64,6	65,3	8	2029	12	3,4	1
5	Raxmatullayev	26	170	51,9	7,9	61,8	45,4	7	1400	12	2,4	1
6	Abdunazarov	21	178	74,1	14,8	58,7	60	5	1874	15	3,1	2
7	Erkinov D.	19	178	86	16,1	58,7	68,6	6	2163	16	3,6	3
8	Sapayev K.	19	190	64,3	5	63,7	58	7	1798	12	3	1
9	Qobilov	19	179	71,9	9,9	62.3	61,6	5	1919	12	3,2	1
10	Xudoynazarov	20	178	62,8	6	65	56	8	1734	12	3	1
	$\overline{X}$			70,75	12,96	60,02	58,35	6,1	1832,4	13,2	3,06	1,3
		Mashg'ulotdan keyin										
	Respondentning F.I.SH.	Yoshi	Tana uzunligi (sm)	Vazn (kg)	Umumiy yog' %	Umumiy suv %	Mushak massasi (kg)	Tana uzunligi tipi	Metabolizm tezligi (kkal)	Biologik yoshi	Suyak massasi zichligi indeksi	Ichki yog'i
1	Mullaboyev M.	20	182	75,9	8,2	63,7	66,2	5	2053	12	3,4	1
2	Muxammatov F.	19	188	91,4	12	60,2	76,5	6	2410	12	3,9	1
3	Nishonova M.	19	164	54,8	34,7	50,6	39,6	1	1189	28	1,8	1
4	Elmurodov E.	19	181	74,5	8,3	63,8	64,9	8	2019	12	3,4	1
5	Raxmatullayev	26	170	52,1	9,7	60,4	44,6	4	1384	12	2,4	1
6	Abdunazarov	21	178	73,7	16	58	58,9	5	1842	17	3,1	1
7	Erkinov D.	19	178	85,8	16,9	58,2	67,8	5	2140	18	3,5	2
8	Sapayev K.	19	190	64	5,9	62,7	57,2	7	1775	12	3	1
9	Qobilov	19	179	71,8	11,8	61,3	60,6	5	1893	12	3,2	1
10	Xudoynazarov	20	178	62,7	7,3	63,6	55,2	8	1711	12	2,9	1
	$\overline{X}$			70,67	13,08	60,25	59,15	5,4	1841,6	14,7	3,06	1,1

Tadqiqotga 10 nafar suzuvchi sportchi-talabalarni tana tarkibini bioimpedansometriya metodi orqali aniqlashda Tanita tarozisi yordamida aniqladik. Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko‘rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog‘, tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog‘ini aniqlash bo‘yicha imkonini berdi.

Unga ko‘ra mashg‘ulot oldi umumiy tana og‘irligi 70,75 kgni tashkil etgan bo‘lsa, mashg‘ulotdan keyin 70,67 kg.ga ya’ni 0,8 gr kamaygani ko‘rishimiz mumkin. Organizmning umumiy yog‘ miqdori 12,96 % kuzatilgan bo‘lsa, mashg‘ulotdan so‘ng bu ko‘rsatkich 13,08 % oshganini ko‘rishimiz mumkin. Mushak massasi mashg‘ulot oldi 58,35 kg. kuzatilgan bo‘lsa, mashg‘ulotdan keyin 59,15 kg. ya’ni 0,8 g mushaklarni qisqarishi natijasida ortgani aniqlandi. Energiya sarfi mashg‘ulot oldi 1832,4 kkal.ni tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ng 1841,6 kkal.ga ya’ni 11,64 kkal.ga ortgani aniqlandi. Suyak massasi zichligi indeksi mashg‘ulot oldi 3,06 kg.ni tashkil etgan bo‘lsa, mashg‘ulot so‘ngida ham shu ko‘rsatkich qayd etildi. Organizmning ichki yog‘i tadqiqot oldi umumiy og‘irlikning 1,3 % ini tashkil etgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin 1,1 % ga ya’ni 0.2 % ga kamayganini ko‘rishimiz mumkin.

Xulosa o‘rnida yuqoridagi jadvalda berilgan ma’lumotlarga asoslanib aytish mumkinki, bioimpedans metodi ko‘rsatkichlari bo‘yicha bir mashg‘ulot davomida tana vaznini va ichki yog‘ miqdorini kamaygani ko‘rishimiz mumkin. Bu natijalarni sababi, talaba-sportchilarni mashg‘ulot davomida mashqlangani va umumiy harakatlanishi evaziga sodir bo‘lganligini o‘tkazilgan tadqiqotlarimiz davomida aniqlandi.

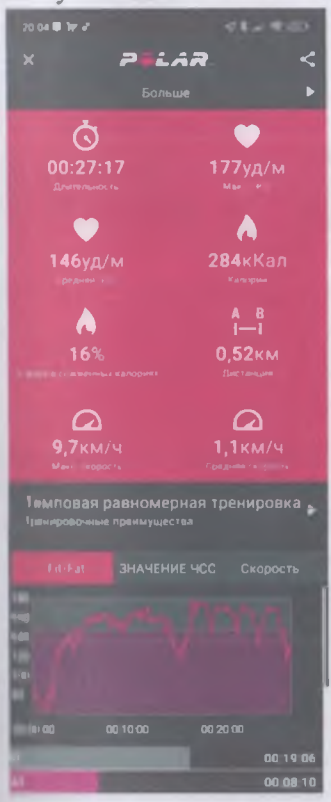
§1.8. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti xodimlari kursantlarni dala o‘quv – yig‘in mashg‘ulot jarayonlari vaqtida ilmiy tekshiruvlar

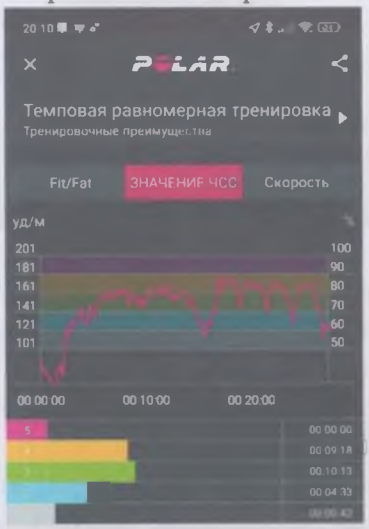
So‘nggi yillarda Osiyo Olimpiya Kengashi bilan ko‘p qirrali hamkorlik aloqalarini yangi bosqichga ko‘tarildi. Jumladan, 2022-yilda Osiyo Olimpiya Kengashi Ijroiya qo‘mitasining 77-sessiyasini mamlakatimizda muvaffaqiyatli o‘tkazdik. Ushbu nufuzli Tashkilot

tomonidan O‘zbekiston vakili ilk bor Markaziy Osiyo mintaqasi bo‘yicha vitse-prezident etib saylandi.

2029-yilgi Yoshlar Osiyo o‘yinlariga mezbonlik qilish uchun aynan O‘zbekiston tanlanganini biz mamlakatimizga mas’uliyatli sport hamkori sifatida berilgan yuksak baho, deb qabul qilamiz. Bu ishonch esa bizga qo‘shni va qardosh bo‘lgan Markaziy Osiyo davlatlari bilan sport aloqalarini mustahkamlash uchun puxta zamin yaratmoqda.

Shu o‘rinda Osiyo Olimpiya Kengashi Bosh direktori va “World Aquatics” federatsiyasi rahbari Husayn al-Musallam janoblari o‘zbek sportining uzoq yillik va ishonchli do‘sti ekanini alohida ta’kidlashni istar edim. Bu kishi 1993-yildan buyon yurtimizga muntazam tashrif buyurmoqda. O‘zbekistonga katta mehr qo‘yib, mamlakatimizning xalqaro sport bo‘yicha tashabbuslarini faol qo‘llab-quvvatlab kelmoqda.





Janob Husayn al-Musallam nafaqat Osiyoda, balki xalqaro miqyosda o‘zining aql-zakovati, qat’iyat va irodasi, barchaga birdek munosabati bilan keng sport jamoatchiligi ishonchini qozongan. Suv sporti barcha turlarining butun dunyoda yangi bosqichga ko‘tarilgani bu fikrning yaqqol tasdig‘idir. Xususan, Los-Anjeles – 2028 Olimpiya o‘yinlarida suv sporti turlari dasturi 49 tadan 55 taga ko‘paygani, eng avvalo, rivojlanayotgan davlatlar uchun yangi imkoniyat bo‘ldi.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti 2023-yilning 16-noyabr kuni O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi kursantlarni Toshkent harbiy okrugi “Chirchiq” dala-o‘quv maydonida Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulot jarayonini tahlil qilishdi. Mashg‘ulot davomida kursantlarga berilayotgan yuklamalarni organizmiga ta’siri va mashqlar ketma-ketligini to‘g‘ri rejalashtirish bo‘yicha fikrlar o‘zaro almashilindi. Tadqiqot so‘ngida kursantlar Polar H 10 qurilmasi haqida batafsil ma’lumotlarga ega bo‘lishdi. Ushbu rasmda kursantlar orasidan o‘rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan bir kishi tanlab olindi. Unda Polar H 10 YuQS o‘lchash uskunasi yordamida organizmni yuklamaga ta’siri o‘rganildi. Ularda 30 daqiqa mashg‘ulot olib borildi. Mashg‘ulotda maksimal YuQS 1777 zar./daq.ni tashkil etgan bo‘lsa, o‘rtacha 146 zar/daq. kuzatildi. 284 kkal energiya sarflandi. Undan 16 % yog‘ni tashkil etdi. Shiddat zonalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, kichik shiddat zonasida 42 soniya, o‘rta shiddat zonasida 4.33 soniyani, katta shiddat zonasida 10.13 soniyani

va submaksimal shiddat zonasida 9.18 soniyani tashkil etdi. Bu esa mashg'ulotni yaxshi tezlikka e'tibor qaratilganligini ko'rsatadi. Uzoq vaqt davomida intensiv sur'atni saqlab qolish qobiliyati yaxshiladi. Shuningdek, kursant mushaklarining chidamliligini rivojlantirdi va aerobik chidamliligi yaxshiladi.

§1.9. Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi bitiruvchi og'ir atletika bo'yicha o'zbekiston yoshlar terma jamoasi a'zolarining laboratoriya sharoitida o'rganish tahlili

2023-yilning 17-noyabr kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida zamonaviy laboratoriya sharoitida pedagog-olimlarimiz tomonidan navbatdagi tadqiqot ishlari olib borildi.

Unda Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi bitiruvchilari, og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston yoshlar terma jamoasi a'zolari ishtirok etdi.

Dastlab, sportchilar laboratoriyadagi jihozlar bilan tanishtirildi. Shundan so'ng ularning funksional holati bilan birga jismoniy holati ham o'rganildi. Jumladan, tana tarkibi bioimpedansometriya metodi orqali o'rganilib, qo'l panja va bel kuchlari dinamometr yordamida o'lchandi.



O‘g‘ir atletikachilarni tana tarkibi ko‘rsatkichlari

T/r	Respondentning F.I.SH.	BIOIMPEDANSOMETRIYA METODI										
		Yoshi	Tana uzunligi (sm)	Vazn (kg)	Umumiy yog‘ %	Umumiy suv %	Mushak massasi (kg)	Tana tuzilishi tipi	Metabolizm tezligi (kkal)	Biologik yoshi	Suyak massasi zichligi indeksi	Ichki yog‘i (vistsip)
1	Abdishukurov Hayit	18	162	81,3	16	60,7	64,9	6	2052	15	3,4	3
2	Ro‘zmetov Diyor	18	164	69,5	11,8	63,2	58,2	6	1830	12	3,5	1
3	Alimjonov Abdulaziz	19	168	71,8	10,7	63,5	60,9	6	1902	12	3,2	1
4	Matrasulov Xusinbay	19	165,5	67,1	12,4	62,1	55,8	5	1751	12	2,9	1
5	Ermatov Diyor	17	165,5	82,5	18,7	58,6	63,7	6	2024	22	3,3	4
6	Davletboyev Nusrat	17	166	67	11,9	62,6	56,1	5	1765	12	3	1

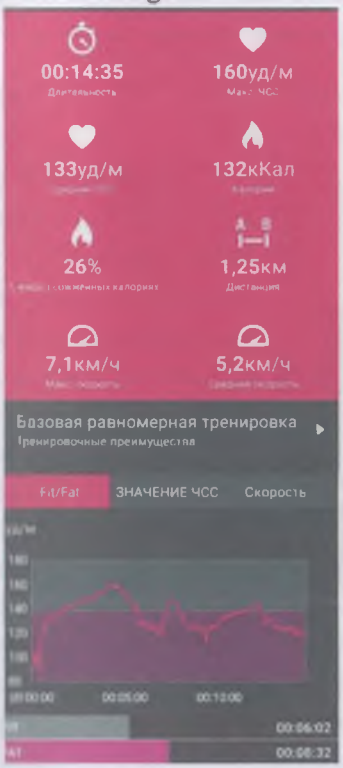
O‘g‘ir atletikachilarni qo‘l panja va bel kuchlari ko‘rsatkichlari

T/r	F.I.SH	DINOMOMETR			
		Yoshi	O‘ng qo‘l	Chap qo‘l	Bel kuchi
1	Abdishukurov Hayit	18	55,2	48	170
2	Ro‘zmetov Diyor	18	52,5	48,2	160
3	Alimjonov Abdulaziz	19	33,4	38	150
4	Matrasulov Xusinbay	19	34	35,7	160
5	Ermatov Diyor	17	46,6	39,9	140
6	Davletboyev Nusrat	17	48,7	52,7	160

Ayrim maktablarda to‘garaklar faqat nomiga tashkil etilgani, shu bois, ularga 3-4 nafardangina bola qatnashib kelayotgani ko‘rsatib o‘tildi. Jumladan, o‘tgan yili Jizzax, Qashqadaryo va Farg‘onadagi maktab o‘quvchilarining to‘rtdan biri jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha minimal talabni ham bajara olmagan.

Hokimlar oldiga har bir maktabda sport to‘garaklari uchun zarur sharoit yaratish, qamrovni oshirish va bolalarni sportga keng jalb etish vazifasi qo‘yildi.

Abdishukurov Hayitbekni Bioimpedans metodi orqali Tanita tarozisi yordamida tana tarkibini aniqlaganimizda yoshi 18 da, tana uzunligi 162 sm, tana vazni 81,3 kg, organizmning umumiy yog‘ miqdori 16 %, umumiy suv miqdori 60,7 %, mushak massasi 64,9 kg, tana tuzilishi tipi 6, metabolizm tezligi 2052 kkal, suyak massasi zichligi indeksi 3,4 va ichki yog‘i 3 % ni tashkil etdi. Mashg‘ulotni nomi — asosiy sport formasini tayyorlash.







Sportchilarning holati juda yaxshi! Sportchilarning umumiy chidamlilik va jismoniy mashqlar paytida tanangizning yog‘ yoqish qobiliyatini rivojlantirildi. Shuningdek, siz mushaklaringizning chidamliligini rivojlantirdingiz va aerobik fitnesingizni yaxshiladingiz.

Tadqiqot yakunda esa olingan natijalar asosida sportchilarga olimlarimiz tomonidan mashg‘ulotlar davomida zarur bo‘ladigan tavsiyalar berildi.

Murabbiy berilgan tavsiyalar asosida mashg‘ulotlarni davom ettirishga kerakli amaliy tavsiyalarni sport amaliyotiga joriy etib yanada ulkan zafarlarga erishishiga tilakdoshmiz va ilmiy laboratoriya sharoitida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar soha rivojiga xizmat qilmoqda.

§1.8. Parasportchilar mashg‘ulotlarida talabalar organizmning funksional holatining tahlili

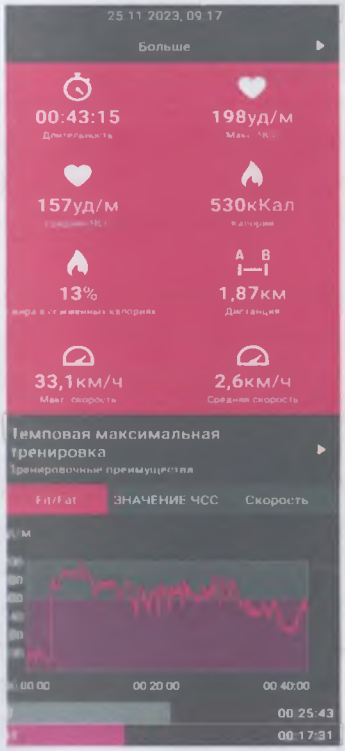


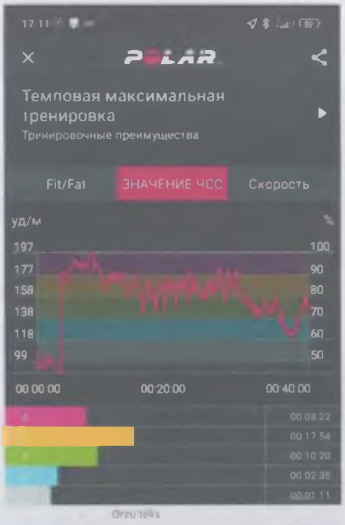
Hammamizga ma’lumki, sog‘lom sportchilar bilan mashg‘ulot olib borishga nisbatan imkoniyati cheklangan insonlar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etish murabbiydan bilim va ko‘p yillik malaka talab etadi. Shu munosabat bilan, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti xodimlari 2023-yilmning 15-noyabr kuni O‘zDJTSUning Paralimpiya va adaptiv jismoniy tarbiya kafedrasida murabbiy Dilshod Baxtiyorov qo‘l ostida tahsil olayotgan talabalarning mashg‘ulotlarida funksional holati o‘rganildi. Olingan natijalar quyidagi jadvalda keltirildi.

Paralimpiyachilarni spirometr yordamida funksional holati ko‘rsatkichlari

T/r	Talabalarning familiyasi va ismi	Spirometr natijasi (litr)
1	Xolmatov Baxtiyor	2,8
2	Uzoqboyev Rasulbek	3,3
3	Hayitboyev Xusanboy	3,0
4	Fayziyev Dilshod	2,8
5	Tursunov Lazizbek	3,8
6	To‘laganov Axad	3,5

Yuqorida keltirilgan ma’lumotlardan ko‘rishimiz mumkinki, imkoniyati cheklangan talabalarda ham xuddi sog‘lomlardek natijalar kuzatildi. Respondentlarimiz orasida Xolmatov Baxtiryorda 2,8 l, Uzoqboyev Rasulbekda 3,3 l, Hayitboyev Xusanboyda 3,0 l, Fayziyev Dilshodda 2,8 l, Tursunov Lazizbekda 3,8 l va To‘laganov Axadda esa 3,5 l natijalarni ko‘rsatishdi.







Shu bilan birga mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish maqsadida Polar H 10 tasmalari yordamida talabalarni YUQS nazorat qilindi.

Yuqorida keltirilgan ma’lumotlarda ko‘rishimiz mumkinki, mashg‘ulotning umumiy davomiyligi 43.15 daqiqani tashkil etdi. Maksimal YUQS 198 zar/daq.gacha kuzatildi va o‘rtacha 157 zar/daq. tashkil etdi. Energiya sarfi 530 kkal va 13 % yog‘ sarflanganligini ko‘rishimiz mumkin. Mashg‘ulotni aerob zonada 25.43 daq. va anaerob zonada 17.31 daq. davomida mashqlarni bajarishdi.



Shiddat zonalarida mashg‘ulot vaqtlarini hisoblab ko‘rsak, birinchi shiddat zonasida 1.11 daq., ikkinchi shiddat zonasida 2.35 daq., uchinchi shiddat zonasida 10.20 daq., submaksimal shiddat zonasida 17.54 daq. va maksimal shiddat zonasida 8.22 daqiqa nisbatlarida mashq bajarilgani aniqlandi.

Ushbu mashg‘ulotni nomi — bir me’yorli maksimal mashg‘ulot deb ataladi. Bu yaxshi natija! Parasportchi talabalar aerob mashqlarida sezilarli darajada yaxshi natijalarni ko‘rsatdi va uzoq vaqt davomida shiddatli sur’atni saqlab qolish qobiliyati rivojlantirildi. Paralimpiyachilarda ham tezlik va mashg‘ulot samaradorligini oshirdi.

Xulosa o‘rnida, mashg‘ulot davomida imkoniyati cheklangan talabalarning nazologiyasidan kelib chiqib, individual yondashish asosida yuklamani me’yorlash va dam olish oraliq nisbatlarini taqsimlashga e’tibor qaratishi orqali paralimpiyachilarning jismoniy tayyorgarlik va rivojlanish holati yaxshilanib borayotganligi kuzatuvlar davomida aniqlandi. Mashg‘ulot so‘ngida esa 5 ta shiddat zonasida yuklamalarni taqsimlanganligi haqida paralimpiyachilarga ma’lumotlar taqdim etildi.

§1.10. Yengil atletikachi sportchining funksional holatini o‘rganish

Biz Yangi O‘zbekistonda yoshlarimizni xalqaro olimpiada harakatining gumanistik g‘oyalariga sadoqat ruhida tarbiyalashda, eng avvalo, qadimiy tariximiz va boy madaniyatimiz, milliy qadriyat va urf-odatlarimizga tayanamiz. Bu haqda gapirganda, mashhur milliy eposimiz “Alpomish” dostonining bosh qahramonlari – mard va yengilmas pahlavon Alpomish hamda azm-u shijoatli, jasur Barchinoy asrlar davomida yurtimizdagi millionlab yigit-qizlar uchun ideal namunasi bo‘lib kelayotganini ta’kidlash o‘rinlidir.

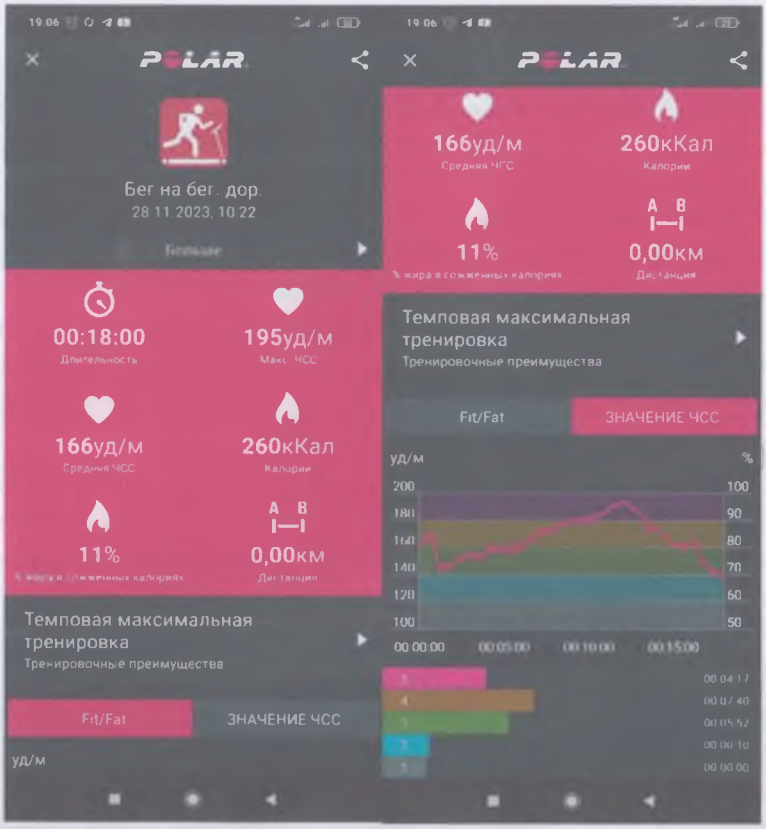
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari Yengil atletika bo‘yicha yoshlar terma jamoasi a’zosi Namanganlik sportchi qiz Moxidil Mamajonovaning musobaqa oldi funksional tayyorgarligi ustida tadqiqot olib borishdi.

Yurak urish tizimini nazorat qilish maqsadida, EKG da o‘lchandi. Elektrokardiografiya ma’lumotlariga asosan mashg‘ulotlarda organizmda olingan yuklamalar kattaligi va ularni me’yorlash bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berib o‘tildi.



Dastavval sportchining antropometrik ma’lumotlari o‘lchanib, ushbu ma’lumotlarga asosan, yugurish yo‘lagida Polar H 10 yurak qisqarish sonini o‘lchash tasmasi orqali funksional holati kuzatuvga olindi.

Ushbu sportchimiz bir necha yillar davomida yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turi bilan shug‘ullanish vaqtida ko‘plab jarohatlar olingani va hozirga kelib o‘rta masofalarga yugurish turlari bilan shug‘ullanishi aniqlandi.



Ushbu rasmdan ko‘rishimiz mumkinki, mashg‘ulot davomiyligi 18 daqiqani tashkil etdi. Maksimal YUQS 195 zar/daq. va o‘rtacha 166 zar/daq. kuzatildi. Ushbu mashg‘ulotda 260 kkal va 11% yog‘ sarflandi. Shiddat zonalarida 1-shiddat zonasida umuman ishlanmadi. 2-shiddat zonasida 10 soniya, 3-shiddat zonasida 5.52 daq. va submaksimal zonada 7.40 daq. va maksimal shiddat zonasida 4.17 daqiqa mashq bajarildi.

Xulosa o‘rnida, mashg‘ulotlar vaqtida ko‘plab kichik jarohatlar olgan. Keyingi mashg‘ulotlarda og‘irlashtirilgan jismlardan kamroq foydalanishi va shtanga bilan burilishlar mashqini kamroq bajarish lozimligi tavsiya sifatida berib o‘tildi.

§1.11. Yangiyer futbol akademiyasining 13-14 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik holatini o‘rganish natijalari



Sport dunyosiga, sport tarbiyasiga xos ezgu fazilatlar xalqimizning genetik kodida azal-azaldan mavjud, desam, yanglishmagan bo‘laman. Bunday xususiyatlar sportchilarimizning jahon arenalarini zabt etishida katta tajriba, mahorat va ilhom maktabi bo‘lib xizmat qilmoqda. Bugungi kunda yurtimizda aholini ommaviy sport bilan qamrab olish darajasi 15 million kishiga yetdi. Aholining 60 foizini yoshlar tashkil etadigan mamlakatimiz uchun bu qanday katta ahamiyatga ega ekanini barchangiz yaxshi tushunasiz, albatta.

Joriy yilning 28-noyabr kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari laboratoriya sharoitida Sirdaryo viloyati Yangiyer shahri futbol klubining 13-14 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik holati o‘rganildi. Ilmiy tadqiqot davomida futbolchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari va funksional holati tekshiruvdan o‘tkazildi.

Tadqiqot oldidan yosh futbolchilarning murabbiyi bilan suhbatda sport bilan necha yildan buyon shug‘ullanib kelishayotganligi, tayyorgarlik darajasi, sport razryadi va hozirgi kunda tayyorgarlikning qaysi bosqichida mashg‘ulotlarni olib borayotganligi haqida ma’lumotlar olindi va tadqiqotni ushbu olingan ma’lumotlarga asoslangan holda rejalashtirildi.

Shu bilan birga funksional holati spirometr yordamida o‘pkaning tiriklik sig‘imi aniqlandi va quyidagi 1-jadvalda ifodalandi.

1-jadval

13-14 yosh futbolchilarning O‘TS natijalari

T/r	F.I.SH	Spirometr	
		Yoshi	O‘TS (litr)
1	Tursunboyev Bunyod	14	4,2
2	Abdumo‘minov Doniyor	14	3,7
3	Yo‘ldoshev Zayniddin	13	2,4
4	Alimqulov G‘anisher	13	2,7

Yuqorida berilgan 1-jadvaldagi natijalar spirometr yordamida o‘lchash orqali o‘pkaning tiriklik sig‘imiga e’tibor qaratdik. Unga ko‘ra, Tursunboyev Bunyodda 4,2 l, Abdumo‘minov Doniyorda 3,7 l, Yo‘ldoshev Zayniddinda 2,4 l va Alimqulov G‘anisherda 2,7 litr natija kuzatilganligi aniqlandi.



Xulosa o‘rnida, Yo‘ldoshev Zayniddindda va Alimqulov G‘anisherda antropometrik ko‘rsatkichlari past baholanganligi bilan birga o‘pkaning tiriklik sig‘imi ham bir oz me’yordan past ekanligi o‘tkazilgan tadqiqotlar davomida aniqlandi.

Tadqiqotga jalb qilingan futbolchilarning antropometrik natijalarini tahliliga ko‘ra, Tursunboyev Bunyodda tana uzunligi 172,5 sm, tana vazni 68 kg, ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda 36 sm, nafas olganda 37,5 sm va nafas chiqarganda 35,5 sm. ekanligi aniqlandi. Parsial o‘lchovlari bo‘yicha qo‘l uzunligi 28,5 sm, oyoq uzunligi 34,7 sm, bilak aylanasi 28,5 sm, son aylanasi 20,5 sm va yelka kengligi 42,2 sm natijalar qayd etishdi.

Xuddi shu ko‘rsatkichlar bo‘yicha Yo‘ldoshev Zayniddindda tana uzunligi 156 sm, vazni 41 kg, ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda 28 sm, nafas olganda 29,7 sm, nafasni chiqarganda esa 27,5 sm kuzatildi. Qo‘l uzunligi bo‘yicha 25,9 sm, oyoq uzunligi 31,9 sm, bilak uzunligi 8,6 sm, son aylanasi 15,5 sm va yelka kengligi 35,6 sm tashkil etdi.

Abdumo‘minov Doniyorning tana uzunligi 156 sm, vazni 60 kg, ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda 33,7 sm, nafas olganda 35,5 sm, nafas chiqarganda 33,0 sm, qo‘l uzunligi 28,4 sm, oyoq uzunligi 33,9 sm, bilak aylanasi 9 sm, son aylanasi 19 sm, yelka kengligi 41,9 sm.ni tashkil etdi.

Alimqulov G‘anisherda tana uzunligi 158 sm, vazni 47,5 kg, ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda 31,5 sm, nafas olganda 33 sm, nafas chiqarganda 31 sm, qo‘l uzunligi 25,7 sm, oyoq uzunligi 34,5 sm, bilak aylanasi 9,8 sm, son aylanasi 16,2 sm va yelka kengligi 39 sm.ni tashkil etganligini o‘tkazilgan tadqiqotlar davomida aniqlandi.

T/r	Respondentning F.I.SH.	Tana uzunligi (sm)	Vazn (kg)	Ko'krak qafasi aylanasi (tinch holatda), (sm)	Ko'krak qafasi aylanasi (nafas olganda), (sm)	Ko'krak qafasi aylanasi (nafas chiqar-ganda), (sm)	Qo'l uzunligi (sm)	Oyoq uzunligi, (sm)	Bilak aylanasi, (sm)	Son aylanasi, (sm)	Yelka kengligi (sm)
1	Tursunboyev Bunyod	172,5	68	36	37,5	35,5	28,5	34,7	11,5	20,3	42,2
2	Yo'ldoshev Zayniddin	156	41	28	29,7	27,5	25,9	31,9	8,6	15,5	35,6
3	Abdumo'minov Doniyor	165,5	60	35,7	25,5	33	28,4	33,9	9	19	41,9
4	Alimqulov G'anisher	158	47,5	31,5	33	31	25,7	34,5	9,8	16,2	39

Olingan natijalarda shunday xulosa qilish mumkinki, Yo'ldoshev Zayniddin va Alimqulov G'anisherlarning ushbu yosh davrida jismoniy rivojlanishda orta qolayotganligini ko'rishimiz mumkin. Qolgan ikki sportchimiz Tursunboyev Bunyod va Abdumo'minov Doniyor rivojlanishi me'yorida hisoblanadi. Tursunboyev Bunyodning ko'p non va xamirli ovqat iste'mol qilishi orqali vazni ortiqchaligi aniqlandi.



Funksional holatni nazorat qilishda Polar H 10 yurak qisqarish sonini o'lchashga mo'ljallangan tasma orqali nazorat qilindi va quyidagi rasmda ifodalandi.





Yosh futbolchilarni 10 daqiqali maxsus yugurish yo'lagida yugurish mashqi orqali organizmning funksional holati nazorat qilindi. Yugurish davomiyligi 10.05 daqiqani tashkil etdi. Maksimal YUQS 167 zar/daq.ni tashkil etdi. O'rtacha 130 zar/daq. kuzatildi. Energiya sarfi 74 kkal va yog'

39 % yoqilishi kuzatildi. Mashg'ulotni 6.40 daqiqasini aerob zonada va 3.24 daqiqa anaerob zonada amalga oshirdi.



Mashg'ulotni shiddat zonalari bo'yicha tahlil qiladigan bo'lsak, 1-shiddat zonasida 2.15 daq., 2-shiddat zonasida 2.48 daq. va uchinchi shiddat zonasida 3.13 daqiqani tashkil etdi. Submaksimal va maksimal zonalarda yuklama kattaligi kuzatilmadi. Ushbu ko'rsatkichlardan shunday xulosa qilish mumkinki, yosh futbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarli darajasi me'yorida ekanligi aniqlandi.

§1.12. O'ZDJTSU voleybol ixtisosligi sportchi-talabalarining mashg'ulotlar jarayonining tahlili

Kuni kecha yurtimizda "World Aquatics" federatsiyasi Ijroiya qo'mitasining yig'ilishi o'tkazilib, uning Mintaqaviy filiali tashkil etilgani Markaziy Osiyo sport hamjamiyati uchun katta ko'mak va madad bo'lishi shubhasiz.

Ta'kidlash joizki, Osiyo Olimpiya Kengashi amalga oshirayotgan ishlarni butun dunyo sport jamoatchiligi har jihatdan tan olmoqda. Jumladan, Xalqaro olimpiya qo'mitasi prezidenti Kirsti Koventri xonimning Bosh Assambleyaga yo'llagan video murojaati ham bunga yaqqol misoldir.

Anjumanda Xalqaro olimpiya qo'mitasi vakillari sifatida Jeyms Maklcod va Birlashgan kurash dunyosi prezidenti Nenad Lalovich ishtirok etayotgani ham ana shunday yuksak e'tiborning dalilidir.

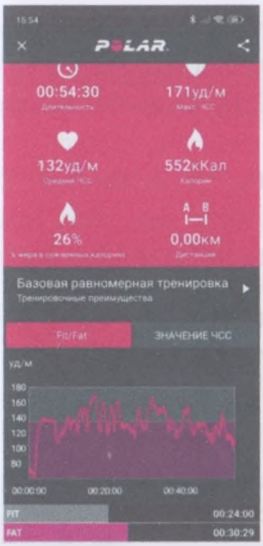
Assambleya ishida ishtirok etgan Xalqaro antidoping agentligi prezidenti Vitold Banka, Xalqaro gimnastika federatsiyasi prezidenti Morinari Vatanabe, Og'ir atletika federatsiyasi prezidenti Muhammad Jalud, "World Boxing" prezidenti Gennadiy Golovkin, Chim ustida hokkey federatsiyasi prezidenti

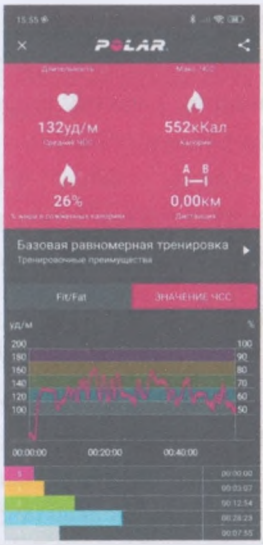
Muhammad Tayyab Ikram, Xalqaro qilichbozlik federatsiyasi vitse-prezidenti Anna Delgado, Osiyo Paralimpiya qo‘mitasi raisi Majid Rashid, Milliy Olimpiya qo‘mitalari assotsiatsiyasi Bosh kotibi Gunilla Lindberg, Afrika Olimpiya qo‘mitalari assotsiatsiyasi prezidenti Mustafo Berraf janoblariga alohida tashakkur deyish kerak.

Joriy yilning 2-dekabr kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari tomonidan O‘zDJTSU voleybol ixtisosligi talaba-sportchilarini jismoniy tayyorgarligi va funksional holati Polar h 10 YUQS o‘lchash tasmasi yordamida o‘rganildi. Mashg‘ulot ertalab 9.00 da boshlandi. Mashg‘ulot oldi talaba-sportchilarni YUQS o‘rtacha 65 zar/daq.ni tashkil etdi. 800 m yengil yugurishdan keyin 134 zar/daq. kuzatildi. Chigalyozdi mashqlarda 135 zar/daq. YUQS aniqlandi. Voleybol maxsus mashqlarida — 30 soniya joyida tizzalarni ko‘tarib yugurish va 4x10 mokisimon setkaga yugurish mashqini bajarish vaqtida YUQS 153 zar/daq va xuddi shu mashqni ikkinchi marta bajarishda esa 162 zar/daq. kuzatildi. Har bir mashqda talaba sportchilarni dam olish vaqti 2 daqiqani tashkil etdi. Keyingi mashq maydonga to‘pni o‘yinga kiritish chizig‘idan yugurib kelib hujum qilish mashqida 171 zar/daq. ko‘tarilgan bo‘lsa, himoya qilish mashqlarini bajarishda 160 zar/daq. kuzatildi. To‘p bilan sherik yordamida mashqlarda 135-145/zar/daq. va setka ustida hujum qilish mashqida 165 zar/daq. YUQS aniqlandi. Mashg‘ulotning 40 – daqiqalarida ikki jamoaga bo‘lib, o‘yin tashkil qilindi va YUQS 125-130 zar/daq. o‘yin davomida kuzatildi. Mashg‘ulot so‘ngida 10 daqiqa tiklanish vositalar ya’ni nafas mashqlari qo‘llanildi va soat 10.20 YUQS 80 zar/daq. ga tushganligi aniqlandi hamda mashg‘ulotga yakun yasaldi.

Mashg‘ulotning umumiy davomiyligi 54.30 daqiqani tashkil etdi. Maksimal YUQS 171 zar/daq. va o‘rtacha 132 zar/daq.ni tashkil etdi. Mashg‘ulot davomida talaba sportchilar 552 kkal energiya sarflandi. Mashg‘ulotning anaerob zonasida 24 daqiqa va aerob zonada 30.29 daqiqa mashq bajarildi. Shiddat zonalarida bo‘yicha mashg‘ulotni taqsimlab ko‘rsak, kichik zonada 7.55 daq,, o‘rta zonada 28,23 daq., katta zonada 12.54 daq. va submaksimal zonada 3.7 daqiqa mashg‘ulotlar olib borildi.

Ushbu rasmdan ko‘rishimiz mumkinki, mashg‘ulot asosiy sport formasini ushlab turishga qaratilgan mashg‘ulot kuzatildi.





Xulosa o‘rnida, talaba-sportchilar umumiy chidamlilik va jismoniy mashqlar paytida umumiy chidamliligini rivojlantirildi. Shuningdek, mushaklarining chidamliligini rivojlantirish maqsadida aerob rejimda mashg‘ulotlar olib borildi va yaxshilandi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish yuzasidan va yuklamalarni organizmga ta’siri haqida o‘qituvchi — murabbiy Xasan Tashpo‘latovga kerakli amaliy tavsiyalar berib o‘tildi.

§1.13. Yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligi tahlili

Joriy yilning 5-dekabr kuni Toshkent shahridagi Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida futbol ixtisosligida tahsil olayotgan sportchi o‘quvchilarning funksional holati ilmiy jihatdan tadqiq etildi. Ushbu o‘rganish ishlarida Institutining yetakchi ilmiy xodimlari, doktorantlar ishtirok etdi.





Amaliy tadbir so‘nggida trener va uslubchilarga sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish, sportchilarning morfofunksional ko‘rsatkichlarini tahlil qilish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilib borish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berildi.

Eslatib o‘tamiz, ushbu tadbirlar hududlardagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari bilan Institut o‘rtasida imzolangan hamkorlik memorandum doirasida tashkil etilmoqda.

§1.14. Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik va funksional holatini o‘rganish tahlili



Yurtboshimiz islohotlarimizning ilk kunlaridanoq, barcha sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham katta e’tibor qaratildi. Olimpiya harakati targ‘ibotini eng quyi bo‘g‘indan boshlash va seleksiyani kengaytirish maqsadida uch bosqichli “Prezident Olimpiadasi” kompleks sport musobaqalari tizimini yo‘lga qo‘yildi. Bu musobaqalarning har bir bosqichiga xalqaro sport mezonlari va talablari tatbiq qilindi.

2023-yilning 14-15 dekabr kunlari Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari belbog‘li kurash bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoasi a’zolari, belbog‘li kurash bo‘yicha 2 karra jahon chempioni Zaylobiddin Artikov va uning shogirdlari bir necha bor O‘zbekiston chempionlari Muhammadjonov Aziz, Mirzaxmatov Ilyos hamda Burxonov Jasurbeklarda musobaqalarga tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlik va funksional holati ustida tekshiruvlar o‘tkazildi.

Tadqiqotda dastlab antropometrik ko‘rsatkichlari, funksional holatini aniqlash maqsadida spirograf yordamida O‘TS va mashg‘ulotlarda yuklamalarni nazorat qilishda Polar H 10 yurak qisqarish sonini o‘lchovchi tasma orqali organizmni yuklamalarga ta’siri hamda EKG yordamida yurak faoliyati o‘rganildi. Shu bilan birga, belbog‘li kurashchilarni bel kuchi va qo‘l panja kuchlari nazoratdan o‘tkazildi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar quyidagi jadvalda ifoda etildi.

Belbog'li kurashchilarni antropometrik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

T/r	Sportchilarning F.I.SH.	Tana uzunligi	Tana og'irligi	Bel kuchi	O'ng qo'l panja kuchi	Chap qo'l panja kuchi
1	Artikov Zaylobiddin	170	112	200	64,4	60,8
2	Muxammadjonov Aziz	169	70	140	42,5	36,2
3	Miraxmatov Ilyos	188	180	180	58,4	48,3
4	Burxonov Jasurbek	169	76	145	52,4	41,4

Olingan natijalarga e'tibor qaratadigan bo'lsak, Artikov Zaylobiddinda tana uzunligi 170 sm, tana og'irligi 112 kg, bel kuchi 200 kg, o'ng qo'l panja kuchi 56,4 kg va chap qo'l panja kuchi 60,8 kg.ni tashkil etdi.



Muxammadjonov Azizda esa tana uzunligi 169 sm, tana og'irligi 70 kg, bel kuchi 140 kg, o'ng qo'l panja kuchi 42,5 kg va chap qo'l panja kuchi 36,2 kg.ni tashkil etdi.

Miraxmatov Ilyosda esa tana uzunligi 188 sm, tana og'irligi 112 kg, bel kuchi 180 kg, o'ng qo'l panja kuchi 58,4 kg va chap qo'l panja kuchi 48,3 kg.ni tashkil etdi. Burxonov Jasurbekda esa tana uzunligi 169 sm, tana og'irligi 76 kg, bel kuchi 145 kg, o'ng qo'l panja kuchi 52,4 kg va chap qo'l panja kuchi 41,4 kg.ni tashkil etdi.



Olingan natijalar asosida, belbog'li kurashchilarni hamda zaxiradagi sportchilarni tayyorlash jarayonida mashq bajarish qobiliyatini nazorat qilish va kurashchilarning ish bajarish mahoratini takomillashtirish yo'li bilan sportchilarni musobaqalarga tayyorlash metodikasi haqida fikrlar almashilindi. Tadqiqot so'ngida sportchiga tayyorgarlik davrini to'g'ri rejalashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar berib o'tildi.

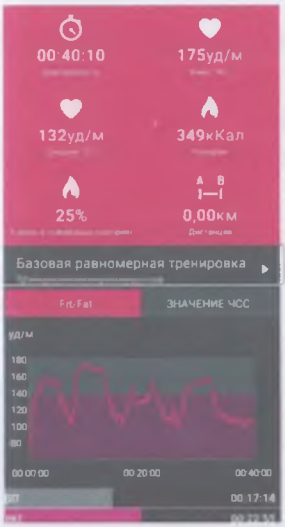
§1.15. O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi kursantlarining funksional va antropometrik ko‘rsatkichlari bo‘yicha olingan natijalar tahlili

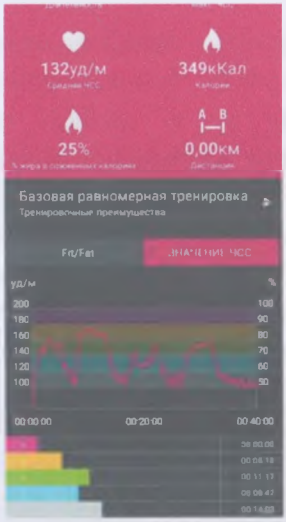
O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi “Jismoniy tayyorgarlik va sport” kafedrasi boshlig‘i polkovnik S. Abduazimov va O‘zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari “Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish” laboratoriyasi mudiri pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) D. Tashnazarov, “Ommaviy sportni tadqiq qilish” laboratoriyasi mudiri pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) G‘. Xo‘jamkeldiyev, “Sportchilarni funksional va psixodiagnostika tahlil qilish” laboratoriyasi mudiri pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) R. Burnashev bilan birgalikda 2023-yil 16-dekabr kuni O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasida kursantlarini Antropometrik ko‘rsatkichlari (tana uzunligi, tana og‘irligi, ko‘krak qafasining aylanasi tinch holatda, ko‘krak qafasining aylanasi nafas olganda, qo‘l uzunligi oyoq uzunligi, bilak aylanasi, son aylanasi, o‘pkaning tiriklay sig‘imi) tekshiruvdan o‘tkazildi.

O‘zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlar akademiyasi kursantlarining qo‘l panja va bel kuchi ko‘rsatkichlari

T/r	F.I.SH	DINOMOMETR			
		Yoshi	O‘ng qo‘l panja kuchi	Chap qo‘l panja kuchi	Bel kuchi
1	Teshayev Zuhriddin	19	44,8	45,4	95
2	Sharipov Aliyor	19	46,4	53,6	130
3	Abdullayev Avaz	19	44,1	46,9	120
4	Baxronov Sevdiyor	19	51,4	54,9	110
5	Berdiyorov Samariddin	19	54,9	49,5	130
6	Boymirzayev Nodir	19	48,6	38,3	60
7	Nabiyev Temur	19	60,3	57,8	105
8	Ismoilov Davron	19	45,9	41,3	110
9	Tolipov Shoxrux	19	40,4	39,3	63
10	Sultonmurodov Shoxrux	19	49,1	50,7	110
11	Yusupov Fatxulla	19	63,4	54,8	135
12	Nabijonov Jamoliddin	19	44,8	47,7	120
13	Saidov Eldor	19	43,2	45,5	140
14	Abdullayev Botir	19	63,2	58,8	90
15	Abduraxmonov Axmat	19	51,8	55,2	130
O‘rtachasi		**19**	**50,15**	**49,31**	**109,87**

2023 yil 10 noyabrda polkovnik S. Abduazimov boshchiligida 10 nafar kursant Jismoniy tarbiya va ilmiy tadqiqotlar institutida laboratoriya sharoitida O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi kursantlarining "Polar H 10" qurilmasida Bioimpedansometriya metodi yordamida kursantlarning (organizmni yog' miqdori, organizmda suvning miqdori, mushak massasi, organizmda metabolizm , tana tuzilishi tipi, biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi, organizmning ichki yog'i) funksional tayyorgarliklari sinovdan o'tkazildi.





Unga ko'ra, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari O'zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlar akademiyasi kursantlarining qo'l panja va bel kuchini qay darajada rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida dinamometr orqali kuch sifatini nazoratdan o'tkazildi. Tadqiqotga jalb qilingan kursantlarning ko'rsatgan natijalari quyidagi jadvalda ifoda etildi.

Qurolli kuchlar akademiyasi kursantlarini Polar H 10 qurilmasi yordamida funksional holatini baholash. Tadqiqotda davomida olingan natijalar quyidagicha ifodalandi. Unga ko'ra, kursantlarning o'rtacha yoshi o'rtacha 19 yoshni tashkil etdi. O'ng qo'l panja kuchi o'rtacha 50.15 kgni tashkil etgan bo'lsa, chap qo'l panja kuchi esa 49, 31 kg.ni tashkil qildi. Bel

kuchi ko‘rsatkichi o‘rtacha 109.87 kg.ni tashkil etdi. Ushbu kursantlarda 5 marta 5 daqiqali yugurish va velotrenajor mashqlari ustida tekshiruv o‘tkazildi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 40 daqiqa 10 soniya davom etdi. Mashg‘ulot davomida YUQS maksimal 175 zar/daq. va o‘rtacha 132 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg‘ulot uchun 349 kkal va 25 % yog‘ sarfladi.

Mashqlarni YUQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti yani anaerob zonada 17:14 daq. mashq bajargan bo‘lsa, 22:55 daqiqa aerob zonada mashq bajardi.

Mashg‘ulot – hajmli bir maromli mashg‘ulot kuzatildi. Funksional holati juda yaxshi. Jismoniy mashqlar davomida umumiy chidamlilik va tanangizning yog‘ni sarflash qobiliyati rivojlantirildi. Shuningdek, mushaklarning chidamliligi rivojlantirtirildi va aerob rejimda ishlash yaxshilandi.

Ushbu kursantlarni 5 ta shiddat zonasi bo‘yicha ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, kichik zonada 14:03 daqiqa, o‘rta zonada 8:42 daqiqa, katta zonada 11:17 daqiqa va submaksimal zonada 5.18 daqiqa mashg‘ulotlarni olib bordi. Maksimal zonada YUQS kuzatiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlar akademiyasi kursantlarining antropometrik va funksional ko‘rsatkichlari

T/r	Respondentning F.I.SH.	Tana uzunligi (sm)	Vazn (kg)	Ko‘krak qafasi aylanasi (tinch holatda), (sm)	Ko‘krak qafasi aylanasi (nafas olganda), (sm)	Ko‘krak qafasi aylanasi (nafas chiqarganda), (sm)	Qo‘l uzunligi (sm)	Oyoq uzunligi, (sm)	Bilak aylanasi, (sm)	Son aylanasi, (sm)	Spirometr (litr)
1	Teshayev Zuhriddin	177		93	97	91	75	102	31	59	3,6
2	Sharipov Aliyor	173		91	92	86	77	110	30	49	3,7
3	Abdullayev Avaz	168		91	96	90	72	95	22	48	3,5
4	Baxronov Sevdiyor	174		89	92,5	87	77	101	28,5	50	3,5
5	Berdiyorov Samariddin	174,5		94	95,5	91	73	100	29	53	3,8
6	Boymirzayev Nodir	169		84	87,5	82	74	99	28	51	3,8
7	Nabiyev Temur	171,5		88	93	86	75	99	32	54	4,2
8	Ismoilov Davron	175		85	91	85	76	99	27	46	4,3
9	Tolipov Shoxrux	175,5		89	87	94	76	98	30	49	4,4
10	Sultonmurodov Shoxrux	180		87	91,5	86,5	78	102	26,5	51	3,9
11	Yusupov Fatxulla	176,5		86	89,5	85	77	99	27	47,5	3,9
12	Nabijonov Jamoliddin	172,5		87	90	85	76	98	29	47	3,8
13	Saidov Eldor	170		85,5	89,5	84,5	78	102	27	39	3,6
14	Abdullayev Botir	176		93	98,5	93	78	101	29	52	4,9
15	Abduraxmonov Axmat	171		85,5	88,5	83	75	100	26	42	3,2
	O‘rtachasi	**173,57**		**88,53**	**91,93**	**87,27**	**75,8**	**100,33**	**28,13**	**49,16**	**3,87**

Ushbu kursantlarda 5 marta 5 daqiqalik yugurish va velotrenajor mashqlari ustida tekshiruv o'tkazildi. Bunda birinchi 5 daqiqalik velotrenajor mashqidan so'ng o'rtacha YUQS 156 zarb/daq. kuzatildi va tiklanish vaqti 2 daq.ni tashkil etdi. Keyingi 5 daq.li yugurishda 175 zarb/daq. va tiklanishga ketgan vaqt 2:30 daqiqani tashkil etdi. Navbatdagi 5 daqiqali yugurishda o'rtacha YUQS 164 zarb/daq. kuzatilgan bo'lsa, tiklanishiga ketgan vaqt 3 daq.ni tashkil etdi. Oxirgi 5 daqiqali yugurishda o'rtacha YUQS 156 zar|daq.ni tashkil etgan bo'lsa, tiklanish vaqti 2 daqiqa davomida organizmi tiklanganini ushbu rasmdan ko'rishimiz mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Qurolli kuchlar akademiyasi kursantlarining antropometrik va funksional ko'rsatkichlari quyidagicha xulosa qilish imkonini berdi. unga ko'ra, kursantlarning tana uzunligi o'rtacha 173.57 sm kuzatilgan bo'lsa, tana vazning og'irligi 67 kg.ni tashkil etdi. Tinch holatda ko'krak qafasi aylanasi 88.53 sm, nafas olganda 91.93 sm.ni va nafasni chiqarganda esa 87,27 sm kuzatilganligini ko'rishimiz mumkin. Kursantlarning qo'l uzunligi o'rtacha 75.8 sm kuzatilgan bo'lsa, oyoq uzunligi esa o'rtacha 100.33 sm. ekanligini ko'rishimiz mumkin. Bilak aylanasi o'rtacha 28.13 sm.ni tashkil etgan bo'lsa, oyoqning son aylanasi 49.16 sm ekanligi kuzatildi. O'pkaning tiriklik sig'imi o'rtacha 3870 litr kuzatilganligini ushbu jadvalda ko'rishimiz mumkin.

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili

Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini quyidagi ko'rsatkichlar vazni, tanadagi umumiy yog', tanadagi umumiy suvi, mushak massasi, tana tuzilishi tipi, metabolizm tezligi (kkal), biologik yoshi, suyak massasi zichligi indeksi va tanadagi ichki yog'ini aniqlash bo'yicha imkonini beradi.

Biz bosqon uloqtiruvchi sportchilar bilan tajriba o'tkazdik. Ushbu tadqiqot natijalari quyidagi natijalarni berdi.

Teshayev Zuxriddin

Tana uzunligi 177 sm, **vazni** esa 77,5 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 9,6 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 63,5% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 5-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 66,6 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 2076 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,5 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Sharipov Aliyer

Tana uzunligi 173 sm, **vazni** esa 70,9 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 6,5 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 67% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 63 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1953 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,3 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

Abdullayev Avaz

Tana uzunligi 168 sm, **vazni** esa 56,6 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 5 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 71% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me’yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 51,1 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1593 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2,7 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

Baxromov Sevdiyor

Tana uzunligi 174 sm, **vazni** esa 70,4 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 5,6 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 67,9% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me’yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 63,4 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1964 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,3 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Berdiyorov Samariddin

Tana uzunligi 175 sm, **vazni** esa 74 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 8 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 65,2% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 64,7 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 2010 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,4 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Boymirzayev Nodirbek

Tana uzunligi 169 sm, **vazni** esa 63,2 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 6,1 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 67,2% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me’yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 56,3 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1749 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

Nabiyev Temirbek

Tana uzunligi 171 sm, **vazni** esa 69,6 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 5 % ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 71% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me’yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 62,8 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1943 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,3 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Ismoilov Davron

Tana uzunligi 175 sm, **vazni** esa 64,4 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 5 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 67,8% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 58,1 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1799 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,1 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Tolipov Shuxrat

Tana uzunligi 175,5 sm, **vazni** esa 72,3 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 7,2 % ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 65,8% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 63,7 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1979 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,3 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Sultonmurodov Shoxrux

Tana uzunligi 180 sm, **vazni** esa 69,4 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 5% ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 68,9% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 62,6 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1938 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,3 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Yusupov Fatxulla

Tana uzunligi 176,5 sm, **vazni** esa 67,7 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 8,1% ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 64,2% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me’yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 59,1 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1840 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me’yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,1 kg tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

Nabijonov Jamoliddin

Tana uzunligi 173 sm, **vazni** esa 66,8 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog‘ miqdori foizi 6,4% ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha – o‘rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 66,5% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me’yor bo‘yicha 60-70 % dan iborat bo‘ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me’yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya’ni sport bilan muntazam shug‘ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 59,4 kg.ni tashkil etdi. Me’yor bo‘yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1842 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,1 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Saidov Eldor

Tana uzunligi 170 sm, **vazni** esa 62,9 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 6,2% ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 66,8% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 56 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1740 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Abdullayev Botir

Tana uzunligi 176 sm, **vazni** esa 74,7 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 7,7% ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 65,4% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 65,6 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 2037 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 3,4 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog'i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me'yorida deb baholandi.

Sultonmurodov Shoxrux

Tana uzunligi 171 sm, **vazni** esa 59,6 kg. tashkil etdi.

Organizmni yog' miqdori foizi 5,5% ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha – o'rtadan past darajada hisoblanadi.

Organizmda suvning foiz miqdori 59,6% ni tashkil qildi. inson organizmida suvning miqdori me'yor bo'yicha 60-70 % dan iborat bo'ladi. Ushbu sportchimizning suv miqdori me'yorda kuzatildi.

Tana tuzilishi 8-tipga mansub. Mashqlangan tip hisoblanadi ya'ni sport bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda.

Mushak massasi – 53,5 kg.ni tashkil etdi. Me'yor bo'yicha — yuqori darajada ekanligi aniqlandi. Bu albatta yaxshi.

Organizmda metabolizm 1664 kkal miqdori kuzatildi.

Biologik yoshi 12 yosh deb topildi va bu pasport yoshiga nisbatan me'yor hisoblanadi (Biologik yosh – organizmni morfa-funksional xususiyatlari-jismoniy rivojlanish, salomatlik darajasi bilan belgilanadi).

Suyak massasi zichligi indeksi – 2,8 kg tashkil etdi. Me'yor bo'yicha yuqori darajada hisoblanadi.

Organizmning ichki yog‘i ham 1 kg tashkil etdi. Bu ham past darajada. **Tavsiyamiz**

Xulosa. Ushbu sportchimizni tana tarkibi me’yorida deb baholandi.

§1.16. Kompleks ishchi guruhning basketbolchilarining maxsus tezlik va kuch sifatlarini takomillashtirish usullari bo‘yicha ilmiy asoslangan kompleks ilmiy-tadqiqotlarni tashkil etish bo‘yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar

Zamonaviy ilmiy-metodik adabiyotlarning nazariy tahlili va o‘zimizning tadqiqotlarimiz shuni ko‘rsatdiki, basketbol o‘yinlaridagi yuklama intensivligining ortib borishi sportchilarning tezligi va kuch tayyorgarligiga jiddiy talablar qo‘yadi, bu ayniqsa, aniq uloqtirishdan charchash fonida butun jamoaning sa’y-harakatlari o‘yin yakunida yuqori natijalarga erishishda sarhisob qilinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh basketbolchilarning sport va texnik tayyorgarligining bu jihatlari bir butunlikni tashkil etadi, o‘zaro bog‘liq bo‘lib, musobaqa faoliyati uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Basketbolchilarning tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagilar e’tiborga olinishi kerak:

1. Sportchi ushbu musobaqalarga yaxshi tayyorgarlik ko‘rishi kerak, ya’ni oldindan ma’lum miqdordagi sakrash mashqlari va shtanga bilan mashqlarni bajarish va chuqur sakrashning to‘g‘ri texnikasini o‘zlashtirish tavsiya etiladi.

2. “Sakrash” sifatini rivojlantirishga qaratilgan alohida mashg‘ulotlar bir mashg‘ulot davomida boshqa mashqlar bilan (texnik elementlarga taqlid qilish, tana va yelka kamari mushaklari uchun mashqlar va boshqalar) birlashtirilishi mumkin, biroq ular mashg‘ulotning asosiy qismini tashkil etishi lozim. Hech qanday holatda bu ishni boshqa biron bir ishga "qo‘shimcha" sifatida qaramaslik tavsiya etiladi.

3. O‘quv-mashq guruhlari yosh basketbolchilarini tezlik-kuch tayyorlash texnikasidan foydalanish jarayonida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini hisobga olish uchun doimiy ravishda tavsiya etilgan nazorat mashqlari yordamida umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari miqdor va sifat ko‘rsatkichlarini hisobga olish tavsiya etiladi.

4. Tezlik-kuch mashqlari yo‘nalishi bo‘yicha individual tanlovga umumiy jismoniy tayyorgarlikning poydevori qo‘yilgandan keyingina o‘tish mumkin, bu esa tezlikni kuchaytirish dasturlarining har qanday versiyasini bajarishdan oldin zarurdir. Bu esa yosh basketbolchilarning asosiy mushak tizimlarining moslashuvida buzilishlarga yo‘l qo‘ymasliklari, eng muhimi, ularda mavjud bo‘lgan texnik-taktik salohiyatni yo‘qotmasliklari kafolati bo‘ladi.

5. Basketbolda optimal sport natijasiga erishish, birinchi navbatda, mashg‘ulotlarning u yoki bu shaklidagi orqada qolgan tomonlarga kuchli ta’sirga bog‘liq bo‘lib, bu har bir sportchining raqobat faoliyati jarayonida yashirin zaxiralarini ro‘yobga chiqarishga imkon beradi. O‘quv-mashg‘ulot guruhlarining yosh basketbolchilari o‘rtasida yashirin zaxiralar qatorida, o‘rganish natijalarining ko‘rsatkichlari sifatida individual tezlik-kuch qobiliyatini oshirish kiradi. O‘yin faoliyati jarayonida yosh basketbolchilar tomonidan individual tezlikni kuchaytirish dasturini amalga oshirish samaradorligining pasayishi mashg‘ulot jarayonida maxsus kuch mashqlarini tanlash tavsiya etiladi.



6. Dastlabki pedagogik tajriba davomida aniqlangan mashg‘ulotlar tizimidagi uslubiy kamchiliklar ixtisoslashtirilgan hajm va intensivlikning turli kombinatsiyasi asosida o‘quv guruhlarida yosh basketbolchilarning tezlik va kuch tayyorgarligini oshirishga qaratilgan eksperimental metodikani ishlab chiqish tavsiya etiladi.

7. O‘tkazilgan tadqiqotlar asosida umumiy jismoniy tayyorgarlikning individual ko‘rsatkichlari va tezlik-kuch sifatlari ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlandi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, o‘quv-mashq guruhlari yosh basketbolchilarining tezlik-kuch tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarligini individual nazorat mashqlari ko‘rsatkichlari o‘rtasida yuqori korrelyatsiya aniqlangan. Yosh basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun tezlik-kuch ko‘rsatkichlarining korrelyatsion tahlili va

nazorat mashqlari yosh basketbolchilarning tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi eng ma'lumotli testlarni aniqlash tavsiya etiladi.

8. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, asosiy o'quv dasturini o'quv jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradigan va yosh basketbolchilarning o'quv-mashq guruhlarida kuch va tezlik-kuch tayyorgarligi darajasini oshirishning eng samarali vositasi bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar bilan to'ldirish kerak. Asosiy o'quv dasturini maxsus jismoniy mashqlarni qo'shimcha qo'llash bilan uyg'unlashtirish o'quv-mashq guruhlarining yosh basketbolchilar o'rtasida mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga yordam beradi va ularning o'yinga tayyorgarlik darajasini oshirishning samarali vositasi hisoblanadi.

§1.17. Kompleks ishchi guruhning futbolchilarning harakat faolligini nazorat qilish asosida ularning maxsus chidamliligini takomillashtirish uslubiyati va yosh futbolchilarning asimmetrik harakat faoliyatlar bo'yicha ilmiy asoslangan kompleks ilmiy-tadqiqotlarni tashkil etish bo'yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar

Futbolchilarda maxsus chidamlilik darajasini o'rganish, uning rivojlanishi va takomillashishga katta ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash muammosi hozirgi bosqichda dolzarb hisoblanadi va uning hal etilishi amaliy zarurat yuzasidan paydo bo'lgan. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlil qilish natijasida aksariyat tadqiqotchilar tomonidan maxsus chidamlilikning rivojlanish darajasi va musobaqa faoliyati samaradorligi orasida yaqindan bog'liqlik borligi ma'lum bo'ldi. Ko'plab olimlar o'z tadqiqotlarida maxsus chidamlilik darajasini rivojlanishi va tayyorgarlik ko'rsatkichlari yetarli emasligini ta'kidlash bilan birga ularning bazaviy imkoniyatlarini shakllantirishining yangi tizimlarini ishlab chiqish zaruriyat borligi aniqlandi. Futbolchilar o'tkazilgan kuzatuvlar, so'rovnoma natijalari joriy tadqiqot va pedagogik tajriba asosida futbol mashg'ulotlarini olib borish jarayonida quyidagi amaliy tavsiyalarni taklif qilinadi:

1. Futbolchilarning yillik siklidagi mashg'ulot jarayonida avval kuch, tezlik- kuch qobiliyatlari darajasini oshirishga urg'u berish, keyin esa futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini oshirish tavsiya etiladi.

2. Oldinga qo‘yilgan vazifani hal etish uchun mashg‘ulot jarayonida futbolchilarning maxsus jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish masalalari hal etadigan yuklamalarni rejalashtirish;

3. Har bir mashqni kuchli lokal toliqishgacha bajarish lozim, harakatlanishlarini 12-20 atrofida. Mashqni ketma-ket 20-60 s.dam olish tanaffuslari bilan aylana bo‘ylab bajarish tavsiya etiladi.

4. Yillik tayyorgarlik siklida maxsus chidamlilik darajasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot yuklamalari kattaliklarining tahlili qilish va takomillashtirish dasturlarining optimal variantlari ishlab chiqish;



5. 18-19 yoshli futbolchilarning ham o‘yin vaqtidagi, ham mashg‘ulotlar davomidagi 5 ta tezlik zonasi va 5 ta shiddat zonasida faol harakatlanishlari, maxsus chidamlilik darajasini baholash va nazorat qilish tavsiya etiladi.

6. Futbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish va takomillashtirish metodikasi boshlang‘ich bosqichda 1,5-2 oy mobaynida kuchga yo‘naltirilgan yuklamalarni va keyingi bosqichda oksidlovchi mushak tolalarining shakllanishiga yordam beruvchi aerob-anaerob yo‘nalishidagi yuklamalarni bajarish tavsiya etiladi.



7. Tavsiya etilayotgan metodika yosh futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot xronometraj (pedagogik kuzatuv) asosida o‘quv-mashg‘ulotda olib boriladigan mashqlarning bajarish shiddati, boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi yosh futbolchilar musobaqa sharoitidagi vazifalarga mos kelishi lozim. Shu sababdan biz o‘quv-mashg‘ulotdagi mashqlar qulay va noqulay oyoqda bajarishda 3 ta ishlash shiddat chegaralarida 80-120 zarba/daqiqa; 121-150 zarba/daqiqa; 151

zarba/daqiqadan yuqori shiddat chegaralari o‘yin vaziyatga xos bo‘lgan vositalarni olib borilishi aniqlangan bo‘lsa, noqulay oyoqda olib boriladigan mashqlarni 120 zarba/daqiqadan yuqori shiddatda olib borish tavsiya etiladi.

8. O‘quv mashg‘ulotlarni texnik harakatlarga o‘rgatishda qulay oyoqda bajarilgan texnik harakatlar asosiy qismida o‘rgatish jarayonida 20% kichik yuklamali shiddatni tashkil etish asosida, o‘rta yuklamali shiddatda 50% asosida, yuqori shiddatdagi mashqlarni bajarishda texnik harakatlarni 30% ga olib chiqish kerak. Noqulay oyoqdagi texnik harakatlarni o‘rgatishda kichik yuklamali shiddatda 25% kichik yuklamali shiddatga, 40% o‘rta shiddatli yuklama va 35% yuqori shiddatli mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

9. O‘quv-mashg‘ulotlarida bajariladigan noqulay oyoqdagi mashqlar shiddati futbolchilarga o‘yinda texnik usullar aniqligini yaxshilash imkonini bermaydi. Agar yosh futbolchi o‘yin usullarini noqulay oyoqda kichik shiddat chegarasini ko‘zda tutadigan shart-sharoitlarda takomillashtirsa, yuqori chegarasida o‘ynashga to‘g‘ri kelganda noqulay oyoqda texnik usullarni bajarish ko‘zlangan maqsadga erisha olmaydi. Bu shart-sharoitlar texnik usullarning aniqligi va ularni bajarish tezkorligini takomillashtirish imkoniyatlari o‘quv-mashg‘uloti bilan (o‘quv mashqlarini bajarish bilan) belgilanadi.

10. Turli yoshdagi futbolchilarning birinchi va ikkinchi taymlardagi harakatlarida ham o‘zgarishlar soni va samaradorligida sezilarli farq bor ekanligi ko‘rmoqdamiz. Bunda barcha yoshdagi futbolchilarining birinchi taymda qulay va noqulay oyoqdagi bajarilgan texnik harakatlar soniga qaraganda ikkinchi taymdagi texnik harakatlar soni yuqoriligini, samaradorlik ko‘rsatkichi esa, noqulay oyoqda noaniq harakatlari yuqoriligini oquv mashg‘ulot jarayonida inobatga olgan holda tashkil etish kerak. Ayniqsa mashg‘ulot boshida qulay oyoqda bajarishga va mashg‘ulot oxirida ko‘proq noqulay oyoqda bajariladigan texnik harakatlarga e’tibor berish kerak.

11. Turli masofalarga (qisqa, o‘rta, uzoq) amalga oshirilgan uzatmalarda qulay oyoqda barcha yo‘nalishlarda ikkinchi taymda soni va samaradorlik ko‘rsatkichi yuqoriligini aniqladik. Ammo, noqulay oyoqda amalga oshirilgan texnik harakatlarda o‘zgarishlari salbiy tomonga o‘zgarganligi

ko‘rinishi, ularning to‘plarni sherigiga uzatishdan ko‘ra noaniq tomonga tepib yuborishlari yuqorini mashg‘ulot jarayonida inobatga olish lozim.

12. To‘pni qabul qilish va uzatishda harakatlarida ham o‘quv mashg‘ulotlarda e’tibor berish kerak, qulay oyoqda to‘xtatish va qulay oyoqda uzatish, noqulay oyoqda to‘xtatish va qulay oyoqda uzatish, qulay oyoqda to‘xtatish va noqulay oyoqda uzatish, noqulay oyoqda to‘xtatish va noqulay oyoqda uzatish, noqulay oyoqda bittada uzatish, qulay oyoqda bittada uzatish harakatlarga oid vositalarni alohida to‘xtalish kerak. Ayniqsa, noqulay oyoqlarda bajariladigan harakatlarni taalluqli bo‘lgan holatlarga alohida to‘xtalish, o‘rgatish jarayoniga joriy etish tavsiya etiladi.

13. Yosh futbolchilarning musobaqa o‘yinlarining turli vaziyatlarida to‘p bilan qulay va noqulay harakatlarni bajarish texnikasi turli omillarga bog‘liq – texnik usullar amalga oshirish joyi, yosh futbolchilarni dastlabki holati, texnik usullarni qulay va noqulay oyoqda yo‘naltirish, kuchli va kuchsiz raqib qarshiligi va texnik usullarni bajarish tezkorligiga qo‘yiladigan talablar belgilashi to‘g‘risidagi tavsiyalar hisobga olinishi zarur.

14. Ma’lumotlar tahlilining ko‘rsatishicha, noan’anaviy mashg‘ulotlarni bajargan futbolchilarda maxsus chidamlilik, jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasida hamda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarida statistik ishonchli farqlar aniqlandi. Bu dalillar futbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun ishlab chiqilgan “Dasturlar” va olib borilgan tadqiqotning samarali ekanligidan dalolat beradi.

§1.18. Kompleks ishchi malakali gandbolchilarning hujum texnik harakatlarini takomillashtirish samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy asoslangan kompleks ilmiy-tadqiqotlarni tashkil etish bo‘yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar

Ushbu sport turi doirasida to‘plangan bibliografik manbalar, ilmiy-metodik ma’lumotlar, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asoslangan holda quyidagi amaliy tavsiyalarni berish mumkin:

1. O‘zbekiston chempionatiga jamoalar tayyorgarligini dasturlashda nazorat o‘yinlarni o‘tkazish bilan model tavsif ko‘rsatkichlariga mo‘ljal olish zurur. Agar biron-bir parametr mos kelmasa, demak ortda qolishni yo‘qotishga yo‘naltirilgan vositalarni kuchaytirish tavsiya etiladi.

2. Tavsiya etilgan mashqlar majmuasi malakali gandbolchilarning tayyorgarlik davrida tezkor qarshi hujumlarini takomillashtirish uchun ularni tashkil etish ko'nikmalarini takomillashtirishga yordam beruvchi amaliy mashqlar bo'lib, bular uzoq va o'rta masofalarga to'pni uzatish, o'yinchilarning bir-biriga nisbatan turli xil harakatlari, o'yinchilar o'yin sharoitlarida to'pni ilib olish va uzatishni modellashtirishlari va tezkorlik sifatlarini takomillashtirishlari uchun maksimal tezlikda harakatlanishlarni o'z ichiga oladi.

3. Yugurib harakatlanayotganda bir nechta to'p uzatishlarni bajarish kabi mashqlarni iloji boricha gandbol maydonida yoki biron-bir katta maydonlarda o'tkazish zarur. To'pni olib qo'yish sharti bilan harakatli va amaliy o'yinlardan keng foydalanish lozim. To'pni olib qo'ygandan so'ng o'yinchi murabbiy tomonidan belgilangan yo'nalishga tez yugurishlarni bajarishi tavsiya etiladi.



4. Zal sharoitlarida umum qabul qilingan "darvozabon yoki sherikdan to'pni ilib olish bilan individual tez yorib o'tishga yugurish" mashqlaridan tashqari hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tish mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiq. Ushbu mashqlar yordamida xalal berish sharoitlarida to'pni uzatish, to'pni tortib olish, mo'ljal olish mahorati oshirish tavsiya etiladi.

5. Tezkor qarshi hujumlarni tashkil etishning taktik tomonlarini ham yoddan chiqarmaslik lozim. Texnik-taktik yo'nalishdagi mashg'ulotlarda maydon o'yinchilari va darvozabonning o'zaro harakatlarini ham qayta ishlab chiqish tavsiya etiladi.

6. Gandbolchilarning hujum texnik-taktik harakatlarini baholash uchun ishlab chiqilgan "Handball game efficiency" nomli kompyuter dasturidan foydalanish murabbiylar uchun tavsiya etiladi. Dasturning vazifasi, o'yin vaqtida gandbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini aniqlashdan iborat. Dastur 15 ta texnik-taktik harakatlarni, 4 ta jazolash turlarini o'z ichiga oladi: to'pni ilish; to'pni uzatish; darvozaga



to‘p otish; 7 metrli jarima ishlash; 7 metrli jarimani otish; himoyachini aldab o‘tish; tez yorib o‘tish; golli to‘p uzatma; darvozaga hujum; hujumda qoida buzish; hujumchini to‘xtatish; uzatilgan to‘pni olib qo‘yish; darvozaga otilgan to‘pga to‘siq qo‘yish; qaytgan to‘pni ushlab olish; 7 metrli jarimaga sababchi bo‘lish; 2 daqiqali chetlashtirish; sariq karta; qizil karta; ko‘k karta. Ushbu dastur zamonaviy malakali gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashda yuqori darajasida model tavsiflarini aniqlash tavsiya etiladi.

7. Ilg‘or tajriba va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko‘ra malakali gandbolchilarning musobaqa davrida tezkor qarshi hujum harakatlari samaradorligini oshirish bo‘yicha zamonaviy vosita va o‘rgatish usullarini takomillashtirish yuzasida yetarlicha ilmiy tadqiqot ishlari o‘tkazilmaganligi, shu bilan birgalikda aynan tezkor qarshi hujumlarni qismlarga bo‘lib pedagogik nazorat qilish tavsiya etiladi.

8. Malakali gandbolchilarning tezkor qarshi hujumlarini takomillashtirish masalalari bo‘yicha tanlab olingan maqsadli auditoriya, aynan murabbiylar tarkibi orasida o‘takzilgan so‘rovnoma natijalari shuni ko‘rsatadiki, 50% respondentlar “tezkor qarshi hujumdan foydalanish” ahamiyatli, yana 50% respondentlar esa ahamiyati o‘rta deya qayd etdilar. Bunday natijalardan shunday xulosa qilish mumkin-ki aksariyat murabbiylar tezkor qarshi hujumdan foydalanishni afzal deb bilishmaydi. Murabbiylar bilan o‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natijalaridan yana bir e’tiborli jihati, ular bitta mashg‘ulot jarayonida tezkor qarshi hujumlarni takomillashtirishga atiga 10-12 daqiqa ajratish tavsiya etiladi.

9. Pedagogik tajriba shuni ko‘rsatadiki, malakali gandbolchilarning individual tezkor qarshi hujumlarni tashkil etishida asosiy omillar qatorida tezlik, kuch, chidamlilik sifatlarini takomillashtirish vositalaridan foydalangan holda ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi, malakali gandbolchilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tuzish uslubiyati, o‘quv-mashg‘ulot darslarini o‘tkazilishining an’anaviy tizimidan ahamiyatli darajada ustundir. Ushbu

uslubiyat tajriba guruhida shug‘ullanuvchi malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat guruhida shug‘ullanuvchi malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga nisbatan ma’lum miqdorda oshirish tavsiya etiladi.

10. Darvozabonning natijaviy o‘yini va himoyada bajarilgan texnik-taktik harakat ko‘rsatkichlari jamoaning musobaqa faoliyatidagi tezkor qarshi hujumlarni tashkil etishda muvaffaqiyatli omillari hisoblanadi. Bu avvalo, to‘pni ushlab olish, to‘sish va to‘p darvozabon va ustunlardan qaytgandan keyin uni ilib olish, to‘pni uzatishda iloji boricha juda kam to‘p yo‘qotishlarni o‘z ichiga oladi. Tabiiyki, bevosita musobaqalarda tezkor qarshi hujumlarni tashkil etish bilan bog‘liq vaziyatlarni yaratish uchun o‘yinchilar himoyaning faol va jips shakllariga ega bo‘lishlari, texnik tayyorgarligi yuqori bo‘lishi kerakligi tavsiya etiladi.

11. Tadqiqot davomida malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha test sinovlari o‘tkazildi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligi ishonchsiz farqlanish bilan, deyarli bir xil natija ko‘rsatdi. Demak yuqoridagi fikrlarga asoslanib, nazorat va tajriba guruhlariga malakali gandbolchilarini saralab olishga uslubiy jihatdan to‘g‘ri yondashilgan deb xulosa qilish mumkin. Tajriba oxirida nazorat va tajriba guruhlariga mansub malakali gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligi aniqlaganda shu narsa ma’lum bo‘ldi-ki nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhining natijalarida sezilarli darajada o‘sish kuzatildi bu esa o‘z navbatida tajriba guruhining mashg‘ulot dasturiga kiritilgan tajriba mashqlarini qo‘llash tavsiya etiladi.

12. Musobaqa faoliyatida yuqori malakali gandbolchilarga nisbatan malakali gandbolchilar ko‘proq harakat faoliyatlarini bajaradilar. Biroq, ularda hujumlarning uchdan bir qismi tezkor qarshi hujumlarni, ayniqsa guruhli tez yorib o‘tishdan hujumlarni tashkil etishga to‘g‘ri keladi, ammo ularni muvaffaqiyatli yakunlashgacha olib borishni doim ham uddasidan chiqa olmaydilar. Shuning uchun malakali gandbolchilar o‘quv-mashg‘ulot jarayonida bunday hujum turini takomillashtirish uchun hududiy hujumga nisbatan tezkor qarshi hujumlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar tarkibini ko‘paytirish evaziga tezkor qarshi hujum samaradorligini oshishiga erishildi.

§1.19. Kompleks ishchi guruhning regbichilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish bo‘yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar

Maxsus ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili va o‘zimizning tadqiqotimiz natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport maktablarining o‘quvchilarining jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish va mazmunida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish bilan bog‘liq bo‘lgan sog‘lomlashtirish va rivojlanishga ta’sirini yaxshilash uchun foydalanilmayotgan zaxiralar mavjud va boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining motorika faoliyatida yoshga bog‘liq qiziqish va ehtiyojlarni hisobga olish shaxsning uyg‘un kompleks rivojlanishini ta’minlaydi. Regbichilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirishni takomillashtirish bo‘yicha tahlab chiqilgan quyidagi mezonlarni o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga tatbiq qilish tavsiya etiladi:



1. Sport maktabi regbichi o‘quvchilarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlar turi, mashg‘ulotlar davomiyligi, yuklamalar hajmidan kelib chiqqan holda harakat tezkorligini rivojlantirish tavsiya qilinadi.

2. Sport maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi regbichi o‘quvchilarining harakat tezkorligini rivojlantirishda “Harakat tezkorligini rivojlantirish mashqlari modeli”ni o‘quvchilarning individual, psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib qo‘llash tavsiya qilinadi.

3. Yosh regbichi o‘quvchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish bo‘yicha “Harakat tezkorligini rivojlantirish mashqlari modeli”ni SM to‘garak rejasiga kiritish va shu asosda mashg‘ulotlarni tashkil qilish tavsiya qilinadi.

4. SM o‘quvchilarining harakat tezkorligini oshirishda regbi sport turining o‘ziga xos o‘rnidan kelib chiqqan holda hamda regbi bo‘yicha sport

tashkilotlari takliflarini inobatga olib mamlakatimizda regbi sport turini yanada rivojlantirish bo‘yicha chora-tadbirlar dasturini ishlab chiqish tavsiya qilinadi.



5. Regbi elementlaridan foydalangan holda maktab o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirishning pedagogik texnologiyasi ishlab chiqilgan bo‘lib, u sport mashg‘ulotlari vositalari va usullarini va ta’limni rivojlantirish tamoyillarini integratsiyalashuvi muhim ta’lim samarasini va shaxsning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini yaxshilashni ta’minlaydigan o‘ziga xos shaxsga yo‘naltirilgan tarkib asosida tuzish tavsiya qilinadi.

6. Ishlab chiqilgan texnologiyani amalga oshirishning asosiy tashkiliy-uslubiy shartlari quyidagilardan iborat: regbining texnik va taktik harakatlarini o‘rgatish jarayonida raqobat-o‘yin usulidan ustunlik qilish; sinfda raqobat sharoitlarini modellashtirish; jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish asosan texnik va taktika bilan bog‘liq; nazariy materialni izchil o‘rganish (o‘yin kodi, terminologiya, qoidalar, regbi bo‘yicha mutaxassislarning tajribasi); dolzarb muammolarni hal qilishda ijodiy fikrlashni shakllantirish, guruhlarda o‘zaro munosabatlarning amaliy ko‘nikmalarini egallash, o‘yin harakatlari va vazifalarni tashkil etish tajribasi, vazifalarni belgilash, hakamlik qilish, harakatlar va usullarning to‘g‘ri bajarilishini o‘z-o‘zini va o‘zaro baholash, shaxsiy va guruh natijalari barcha mezonlarni o‘zida mujassam ettirish tavsiya qilinadi.

7. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi o‘quvchilari tomonidan ko‘rsatilgan texnik tayyorgarlikning yetarli darajada yuqori darajasi (bolalar 80% dan ortig‘i shakllangan malakalar darajasida regbining 10-12 yoshli bolalar uchun, shuningdek, o‘quvchilarning o‘yin ko‘nikmalarini egallashga bo‘lgan yuqori qiziqishi texnik harakatlarini o‘zlashtirgan) regbi sportining qulayligidan dalolat beradi.

§1.20. Kompleks ishchi guruhning voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan kompleks ilmiy-tadqiqotlarni tashkil etish bo‘yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar

Voleybol yo‘nalishi bo‘yicha to‘plangan manbalarni o‘rganish, olib borilgan kuzatuv, o‘tkazilgan so‘rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asosan quyidagicha amaliy tavsiyalarni taklif etish imkonini berdi.

1. 10-13 yoshli voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik dasturlarini optimallashtirish hamda yoshga oid tabaqalash maqsadida turli yosh va turli o‘yin ampulasidagi yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi va tuzilmaviy xususiyatlari to‘g‘risidagi ma’lumotlardan foydalanish tavsiya qilinadi.



2. Jismoniy va funksional tayyorgarlik me’yorlarini ishlab chiqishda turli yosh va turli o‘yin ampulasidagi yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi va tuzilmaviy xususiyatlari to‘g‘risidagi ma’lumotlardan foydalanish lozim.

3. Yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida nafas hajmini, nafas mushaklari kuchini ko‘paytirish va gipoksiya barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan maxsus nafas mashqlaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

4. Yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil etishda, alohida jismoniy sifatlarni sensitiv rivojlanish davrlarini hisobga olish va ma’lum o‘yin ampluasiga tegishli jismoniy sifatlarni ustuvor rivojlantirishda o‘yin ixtisosligiga muvofiq shug‘ullantiruvchi vositalarni tabaqalash tavsiya qilinadi.

5. Yosh voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, ishchanlik qobiliyatlarining asosiy ko‘rsatkichlari va yosh kattalashishi bilan organizmni vegetativ ko‘rsatkichlari jadal oshishi kuzatilishi aniqlandi. Shu bilan birga, ayrim jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

bo‘yicha yosh voleybolchilar barcha ko‘rib chiqilayotgan yosh guruhlarida 10 yoshdan 13 yoshgacha bo‘lgan davrda yosh voleybolchining jismoniy tayyorgarlik tuzilmaviy xususiyati uning asosiy ko‘rsatkichlarining uzviy o‘zaro bog‘liqligi va soni bo‘yicha farqlanadi. Yosh kattalashgan sari bunday o‘zaro bog‘liqliklarning soni va uzviyligi dastlab sezilarli kamayadi (12-13 yoshda), so‘ng esa biroz ortadi. Shuning uchun, 10-11 yoshli voleybolchilar jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ishchanlik qobiliyatlarining ko‘pgina ko‘rsatkichlari va vegetativ funksiyalar ko‘rsatkichlari bo‘yicha keng qamrovli va uzviy bog‘lanishlar bilan farqlanishiga e’tibor berish borish tavsiya etiladi.



6. Turli o‘yin ampluasiga ega bo‘lgan 10-13 yoshli voleybolchilar jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko‘rsatkichlari bo‘yicha farqlanadilar. “Hujumchi” voleybolchilar boshqa ampluadagi sportchilardan ancha yuqori jismoniy rivojlanish darajasi bilan farqlanadilar, ahamiyatli darajada yaxshi tezkor-kuch ko‘rsatkichlariga ega, kuch va tezkor chidamkorlik ko‘rsatkichlari nisbatan yaxshi. “Himoyachilar” ancha yuqori rivojlangan egiluvchanlik darajasiga ega, kuch, tezkor-kuch imkoniyatlari va tezkorlik ko‘rsatkichlari nisbatan yuqori. “Libero” ampulasidagi voleybolchilar boshqa ampluadagi sportchilardan farqli o‘laroq koordinatsion qobiliyatlarni aks ettiruvchi ishonchli ko‘rsatkichlarga ega va tezkorlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha barcha ampluadagilar bilan teng darajada. Shuning uchun, turli o‘yin ampulasidagi yosh voleybolchilar organizmining funksional holati ham farqlanadi: “hujumchilarda” nisbatan yaxshi ko‘rsatkichlar kuzatildi, bu esa ehtimol jismoniy ishchanlik va aerob unumdorlik darajasi bo‘yicha ularning ustunligini asoslaydi.

7. Alohida jismoniy sifatlarni yoshga oid sensitiv rivojlanish davri, nafas mashqlari kabi ergogenik vositalarni maqsadga yo‘naltirilgan qo‘llanilishida o‘yin ampluasiga asoslangan ma’lum ish turiga moyillik kabi omillarni hisobga olish bilan yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligini qurish jismoniy va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonlarini

optimallashtirishga va moslashuvchan boshqarishni ta'minlaydi hamda ularning darajasini oshirishga yordam beradi.

8. Malakali voleybolchilar tayyorlash jarayonida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini maqsadli rivojlantirishga mo'ljallangan quyidagi mashqlar blokini amaliyotga tadbiq etish tavsiya etiladi:

1. Joyda turib, oyoqlarni an'anaviy bukish burchagi asosida 10 marta vertikal sakrash – 2 seriya.

2. Joyda turib, oyoqlarni 45o bukib, 10 marta vertikal sakrash – 2 seriya.

3. Joyda turib, oyoqlarni 90° bukib, 10 marta vertikal sakrash – 2 seriya.

4. Joyda turib, oyoqlarni 135o bukib, 10 marta vertikal sakrash – 2 seriya.

5. Joyda turib, oyoqlarni to'liq bukib, 10 marta vertikal sakrash – 2 seriya.

6. 1-5 mashqlar qum ustida bajariladi.

7. Joydan 10 marta vertikal sakrash, 11-sakrashda havoda 90° o'ngga burilib, 10 marta, 31-sakrashda 90° o'ngga burilib, 10 marta sakrash – 1 seriya.

8. 7-mashq havoda 90 chapga burilib bajariladi.

9. 7-8 mashqlar qum ustida bajariladi.

10. 1-5 mashqlar ikki qo'l tanaga bog'langan holatda bajariladi.

11. 6-9 mashqlar ikki qo'l tanaga bog'langan holatda bajariladi.

12. 5 kg. li to'ldirma to'p bilan 30 sek. davomida maksimal marta o'tirib-turish – 2 seriya.

13. Chap oyoqda 20 sek. ichida maksimal marta o'tirib-turish – 2 seriya.

14. O'ng oyoqda 20 sek. ichida maksimal marta o'tirib-turish – 2 seriya.

Izoh: Mashqlar seriyalari oralig'ida quyidagi relaksasion – nafas mashqlari bajariladi:

- chuqur nafas olib, keskin nafas chiqarish – 9-10 marta;

- chalqancha yotgan holatda oyoqlarni ko'tarib silkitish, "velosiped haydash", to'g'ri va ko'ndalang yo'nalishlarda "qaychi" mashqlari – 15 sek. dan 2 seriya.

Sakrovchanlik qobiliyatlari (joydan va yugurib kelib sakrash balandligi, sakrash chidamkorligi)ning rivojlanish sur'atini baholashda an'anaviy testlar bilan bir qatorda obyektiv va ishonchli axborot beruvchi hamda uni xotirada saqlab qoluvchi kompyuterlashtirilgan o'lchov uskunasidan foydalanish tavsiya etiladi.

9. Voleybol bo'yicha klub va terma jamoalarda shug'ullanuvchi yuqori malakali voleybolchilar, shu jumladan tadqiqotlarimizga jalb qilingan malakali voleybolchi talabalar bilan olib borilayotgan an'anaviy mashg'ulotlarni ko'plab kuzatish natijasida ma'lum bo'ldiki, joydan va yugurib kelib vertikal sakrash balandligi (sakrovchanlik) hamda sakrash chidamkorligini rivojlantirish maqsadida qo'llanilayotgan mashqlar har doim ham talabga javob bermas ekan. Jumladan, mashqlarni tanlash va qo'llashda ularning hajmi, shiddati, sakrab ijro etiladigan o'yin usullariga mosligi, ayniqsa sakrashda oyoqlarni bukish burchagi, ikki qo'l va gavda-boshni sinxron tartibda siltab yuqoriga ko'tarish (inersion kuchni yuzaga keltirish uchun), sakrash texnikasiga e'tibor berilmasligi aniqlandi. Ehtimol qilish mumkinki, aynan ana shu muammolar, ya'ni sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sust rivojlanganligi tufayli ular xalqaro standart bo'yicha belgilangan me'yoriy talablardan yiroqdir. Mazkur sport turini kengroq o'rganish keyingi tadqiqotlarimizning predmeti bo'lishiga real imkoniyatdir.

§1.21. PQ-414-son qarorining 8-ilovasi 211-bandi ijrosi bajarilganligi to'g'risida ma'lumot



O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli qarorining 8-ilovasi 211-bandida Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy izlanishlar qo'llanilishini 2 barobarga oshirish belgilab qo'yilgan. Mazkur topshiriq ijrosini ta'minlash maqsadida Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining bir qator yetakchi mutaxassislari qarorning ijrosini ta'minlash hamda sport turlari bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoa a'zolarining va yuqori malakali

sportchilarni o‘quv mashg‘ulot yig‘inlarini o‘tkazish davrida kompleks ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish va innovatsion texnologiyalarni keng qo‘llash amalga oshirilib kelinmoqda.

Shu munosabat bilan joriy yilning 2 noyabr kuni O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining futbol ixtisosligida tahsil olayotgan talaba-sportchilarni funksional holati o‘rganildi. Laboratoriya tahlili natijalari talaba-sportchilarni funksional holatini to‘g‘ri baholashga imkon berib, sportchi tayyorgarligining kuchli va kuchsiz tomonlari to‘g‘risidagi to‘liq va aniq ma’lumotlar olish imkonini beradi.



O‘zDJTSU yengil atletika SPMO mashg‘ulotlarida Polar H 10 qurilmasi yordamida talaba – sportchilarni funksional tayyorgarligi o‘rganildi. O‘rganish jarayonida ularning mashg‘ulot davomida sarflangan kkal va yog‘ miqdori, YUQS, mashg‘ulot tempi nazorat qilindi. Laboratoriya xodimlari mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va dam olish oraliq me’yorlarini to‘g‘ri taqsimlash yuzasidan o‘zlarining taklif va tavsiyalarini berib o‘tdi.

Shu qatorda Chirchiq shahar yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning mashg‘ulot jarayoni kuzatuvga olindi. Mashg‘ulot davomida sportchilar organizmini Polar h 10 yurak qisqarish sonini o‘lchash orqali yuklamani me’yorlash va tiklanish vaqtini nazorat qilish tahlil qilindi.



Ilmiy tadqiqot instituti nafaqat sportchilarni balki O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi kursantlarni Toshkent harbiy okrugi “Chirchiq” dala-o‘quv maydonida Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulot jarayonini tahlil qilishdi. Mashg‘ulot davomida kursantlarga berilayotgan yuklamalarni organizmiga ta’siri va mashqlar ketma-ketligini to‘g‘ri

rejalashtirish bo‘yicha fikrlar o‘zaro almashilindi. Tadqiqot so‘ngida kursantlar Polar H 10 qurilmasi haqida batafsil ma’lumotlarga ega bo‘lishdi.

Undan tashqari Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sportchilarida ham joriy yilning 14-noyabr kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti va Respublika olimpiya va paralimpiya sportchilar tayyorlash markazi o‘rtasida tuzilgan memorandum ijrosini ta’minlash maqsadida markazning o‘quvchi-sportchilari o‘rtasida ilmiy tadqiqotlar o‘tkazildi. Unga ko‘ra, Boks bo‘limining 7-sinf o‘quvchilarining antropometrik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tana uzunligi, vazni, ko‘krak qafasi aylanasi (tinch holatda, nafas olganda va chiqarganda), qo‘l va son aylanasi hamda yelka kengliklari o‘rganildi. Yosh bokschilarning bioimpedansometriya metodi orqali tana tarkibini tuzilishi aniqlandi. Olingan natijalar umumlashtirilib tahlil qilish asosida jismoniy rivojlanishining me’yor ko‘rsatkichlari to‘g‘risida murabbiylarga taklif va tavsiyalar berib o‘tildi.

Toshkent viloyati Chirchiq OPSTTM Qilichbozlik yo‘nalishida shug‘ullanuvchilar bilan tajriba o‘tkazdik. Tadqiqotda qilichboz sportchi o‘g‘il bolalarni organizmining tana tarkibini aniqlash uchun zamonaviy raqamli “Tanita” uskunasi orqali tekshiruvlar amalga oshirildi.

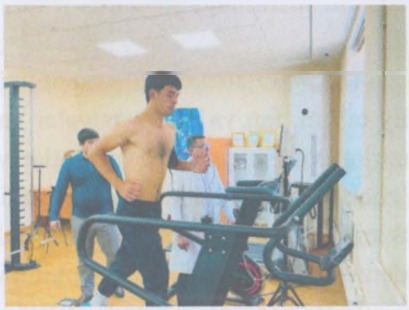
O‘zbekiston milliy terma jamoa a’zolarining va yuqori malakali sportchilarni o‘quv mashg‘ulot yig‘inlarini o‘tkazish davrida kompleks ilmiy tadqiqotlarni tashkil etish va innovatsion texnologiyalarni keng qo‘llash yuzasidan Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti tomonidan respublika va xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyalar tashkil etildi. Shu bilan bir qatorda, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tomonidan sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish bo‘yicha kerakli tavsiyalar ishlab chiqildi.

II BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTIDA TASHKILIY-USLUBIY ISHLAR

§2.1. Laboratoriya sharoitida dastlabki tadqiqot ishlari olib borildi

Bugun Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida tashkil etilgan zamonaviy laboratoriya sharoitida pedagog-olimlarimiz dastlabki tadqiqot ishlarini boshlab yuborishdi.





Tadqiqotda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining futbol ixtisosligida tahsil olayotgan talaba-sportchilarni funksional holati o‘rganildi.

Laboratoriya tahlili natijalari talaba-sportchilarni funksional holatini to‘g‘ri baholashga imkon berib, sportchi tayyorgarligining kuchli va kuchsiz tomonlari to‘g‘risidagi to‘liq va aniq ma’lumotlar olish imkonini beradi.

§2.2. O‘zbekiston respublikasi mustaqillik kuniga bag‘ishlangan “Yangi nafas” ommaviy yugurish musobaqasining yakuniy tahlili

2023 yilning 3-sentabr kuni mustaqilligimizning 32 yilligiga bag‘ishlangan “Bir davlat, bitta start, bir masofa, bitta maqsad – birga yuguramiz!” shiori ostida “Yangi nafas” xalqaro yugurish musobaqasida Toshkent, Nukus, Samarqand, Jizzax, Navoiy,



Buxoro, Qorovulbozor, Qarshi, G‘uzor, Termiz, Guliston, Nurafshon, Andijon, Namangan, Farg‘ona va Xiva shaharlarida tashkil qilindi.

Shu kuni Respublikamizning har bir viloyatida va Qoraqalpog‘iston Respublikasida 100 mingga yaqin yuguruvchi shaharlarning markaziy ko‘chalari bo‘ylab ommaviy yugurish bilan mamlakatimiz bosh bayramini nishonladi. Poytaxtimizdagi “Yangi Nafas” barcha shahar yugurish musobaqalarining ramziy joyi – “Humo Arena” sport maydoni hududida bo‘lib o‘tdi. Poytaxtdagi poygada 7000 dan ortiq ishtirokchi, jumladan, Toshkent shahridagi 50 ta oliy o‘quv yurtidan 3000 ga yaqin talaba ishtirok etdi.

Tadbir O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Mudofaa vazirligi, Ichki ishlar vazirligi va Favqulodda vaziyatlar vazirliklari, Milliy olimpiya qo‘mitasi, O‘zbekiston, Yoshlar masalalari agentligi, ishtirokchi shaharlar hokimliklari, “O‘zbekneftgaz” AJ va O‘zbekiston Yengil atletika federatsiyasi hamkorligida tashkil etildi.

Toshkentdagi yugurish dasturiga 3 va 10 km.lik ikki masofa kiritilgan. Boshqa shaharlar uchun “Yangi nafas” sport harakatining yagona ramziy masofasi 3 km.da o‘tkazildi.

Ta’kidlash joizki, “Yangi nafas” xalqaro sport musobaqalarida fuqaroligidan qat’i nazar, barcha ishtirok etishi mumkin. Keng miqyosdagi sport bayramiga 30 ta xorijiy davlatdan vakillar tashrif buyurdi. “Yangi nafas” poygasini qo‘llab-quvvatlash uchun Qozog‘iston, Tojikiston, Turkmaniston va Qirg‘izistondan 400 nafarga yaqin yugurish klublari a’zolari tashrif buyurishdi.



Toshkentdagi tadbirning ochilishida O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vaziri Ibrohim Abdurahmonov tabrik so‘zi bilan so‘zga chiqib, sport tadbirining barcha ishtirokchilarini O‘zbekiston Respublikasi Mustaqilligi kuni bilan tabrikladi va Asosiy davlat sanalarida “Yangi Nafas” sport musobaqalarini o‘tkazish bugungi kunda yaxshi an’anaga aylangan. Respublikamizning har

bir fuqarosi qo‘shilishi mumkin bo‘lgan “Yangi nafas” sport harakati ruhiy quvvat, vatanparvarlik tuyg‘usi, butun yurt bilan hamjihatlik tuyg‘ulari jipslashgan harakatga aylandi.



Shuningdek, “Yangi nafas” yugurish musobaqasining ochilishida mamlakatimiz Bosh vaziri o‘rinbosari Zulayho Maxkamova, Respublika Prezidenti huzuridagi Xavfsizlik kengashi kotibi Viktor Mahmudov hamda O‘zbekiston yoshlar siyosati va sport vaziri Adham Ikromovlar so‘zga chiqdilar.

Ommaviy yugurish musobaqasining uch yil davomida 700 mingdan ortiq ishtirokchi “Yangi nafas” sport harakati bayrog‘i ostida birlashgan bo‘lib, undan ko‘zlangan asosiy maqsad millat salomatligini mustahkamlash, faol turmush tarzini ommalashtirishdan iborat. Shu munosabat bilan hududlarda ommaviy sport va yengil atletikaga qiziqish faol ortdi. Mazkur “Yangi nafas” poygasiga tayyorgarlik doirasida Farg‘ona viloyisi va Samarqandda yengil atletika federatsiyasi ishtirokida matbuot anjumanlari tashkil etilib, keng ko‘lamli musobaqaga tayyorgarlik ko‘rildi.

An’anaga ko‘ra, “Yangi nafas” yugurish musobaqasida “Sport” telekanali tomonidan Toshkent shahridagi “Humo Arena” maydonida ishtirokchi shaharlar ishtirokida sport musobaqasining jonli efiri tashkil etildi.

	OTM talabalari orasida shaxsiy birinchilik	O'rin	Erkaklar		Ayollar	
		1	Qavonchbek Otabekov	1 500 000 so'm	Zarina Qulmaxmatova	1 500 000 so'm
		2	Xudoyor Abdushukurov	1 000 000 so'm	Malika Atamurodova	1 000 000 so'm
		3	Nurbek Abdumanopov	500 000 so'm	Madina Shodaliyeva	500 000 so'm
	OTM jamoalari orasida birinchilik	O'rin				
		1	Toshkent Kimyo Texnologiya Instituti			Kubok
		2	Toshkent tibbiyot akademiyasi			Kubok
		3	Iqtisodiyot			Kubok
	Inklyuziv ishtirokchilar orasida birinchilik	O'rin	Erkaklar		Ayollar	
		1	Bekzod Egamberdiyev (qulog'i eshitmaydiganlar)	1 000 000 so'm	Eshmirzayeva Go'zal (qulog'i eshitmaydiganlar)	1 000 000 so'm
		1	Anatoliy Zorin (imkoniyati cheklanganlar)	1 000 000 so'm	Manzura Ismatova (imkoniyati cheklanganlar)	1 000 000 so'm
		1	Elmurod Mamadiyev (ko'zi ojizlar)	1 000 000 so'm	Nelya Nafigova (ko'zi ojizlar)	1 000 000 so'm

10 km masofada g'olib va sovrindorlar

Masofasi	Turi	O'rin	F.I.Sh. Erkaklar	Pul mukofoti va sovg'a	F.I.Sh. Ayollar	Pul mukofoti va sovg'a
10 km	Mutlaq toifa	1	Nodirbek Mutalipov	1 500 000 so'm	Aziza Mirzakbarova	1 500 000 so'm
		2	Bekzod Boymatov	1 000 000 so'm	Akbelek Kuralbai	1 000 000 so'm
		3	Oybek Mamatkomilov	500 000 so'm	Moxinabonu Kaminiva	500 000 so'm
	35 yoshgacha bo'lgan havaskor ishtirokchilar	O'rin	Erkaklar			
		1	Ablabekov Elaman	1 500 000 so'm	Mariyam Tojiboyeva	1 500 000 so'm
		2	Kosimov Siddikjon	1 000 000 so'm	Diyora Valijanova	1 000 000 so'm
		3	Kasimbekov Azat	500 000 so'm	Yekaterina Garaninova	500 000 so'm
	35 yoshdan katta bo'lgan xizmatchi	O'rin	Erkaklar		Ayollar	
		1	N.Axmedov	1 500 000 so'm	Asem Sagatova	1 500 000 so'm
		2	Amankul Toktogulov	1 000 000 so'm	Oydina Ubaydullaxo'jayeva	1 000 000 so'm
		3	Dmitriy Kinashev	500 000 so'm	Anna Kourova	500 000 so'm
	Eng yosh ishtirokchi	O'rin	O'g'il bola		Qiz bola	
		1	Binyomin Sharifzoda	500 000 so'm	Silva Yuri	500 000 so'm
	Eng yoshi ulug' ishtirokchi	O'rin	Erkak		Ayol	
		1	Valeriy Ustyugin	500 000 so'm	Marina Orlova	500 000 so'm

3 km masofada g‘olib va sovrindorlar

Masofasi	Turi	O‘rin	Erkaklar	Pul mukofoti va sovg‘a	Ayollar	Pul mukofoti va sovg‘a
3 km	Mutlaq toifa	1	Eldiyar Kadirov	1 500 000 so‘m	Shoxsanam Xurramova	1 500 000 so‘m
		2	Xasan Mirsoatov	1 000 000 so‘m	Anastasiya Silchenkova	1 000 000 so‘m
		3	Jaxongir Raxmatullayev	500 000 so‘m	I.M.Bekmirzayeva	500 000 so‘m
	Eng yosh ishtirokchi	O‘rin	O‘g‘il bola		Qiz bola	
		1	Kasper Luiz	500 000 so‘m	Katya Jakson Faydora Jakson	500 000 so‘m
	Eng yoshi ulug‘ ishtirokchi	O‘rin	Erkak		Ayol	
		1	Xashimov Asad	500 000 so‘m	Mira Muxtara	500 000 so‘m
	35 yoshgacha bo‘lgan harbiy xizmatchi	O‘rin	Erkaklar		Ayollar	
		1	Xasan Mirsoatov	1 500 000 so‘m	Oydina Ikromova	1 500 000 so‘m
		2	Jaxongir Raxmatullayev	1 000 000 so‘m	Sevara Choriyeva	1 000 000 so‘m
		3	Vladislav Mamedov	500 000 so‘m	Benazir Xakimova	500 000 so‘m
	35 yoshdan katta bo‘lgan harbiy xizmatchi	O‘rin	Erkaklar			
		1	Ilxom Nazarov	1 500 000 so‘m		1 500 000 so‘m
		2	Ramil Gumirov	1 000 000 so‘m		1 000 000 so‘m
		3	G‘ayrat Yusupov	500 000 so‘m		500 000 so‘m
	Harbiylar kursantlar	O‘rin	Erkaklar		Ayollar	
		1	Durbek Toshpo‘latov (Chirchiq oliy tank qo‘mondonlik muhandislik bilim yurti)	1 500 000 so‘m	I.M.Bekmirzayeva	1 500 000 so‘m
		2	Akobir Kironboyev (Favqulodda vaziyatlar vazirligi akademiyasi)	1 000 000 so‘m	M.M.Kushmurodova	1 000 000 so‘m
		3	Abdulaziz Boyqo‘ziyev (Chirchiq oliy tank qo‘mondonlik muhandislik bilim yurti)	500 000 so‘m	M.S.Narzullayeva	500 000 so‘m
	Kuch tuzilmalar orasida birinchiligi	O‘rin				
		1	Xasan Mirsoatov			Kubok
		2	Yevgeniy Fadeyev			Kubok
		3	Ilxom Nazarov			Kubok
		4	Siroj Ravshanov			Kubok
		5	Xurshid Raximbayev			Kubok
		6	Nuriddin Raxmatov			Kubok
		7	Begzod Toshpulatov			Kubok

§2.3. O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasida xizmat qilayotgan vazni me’yordan ortiq xodimlarni vaznini me’yorga keltirish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulot seminari

Hozirgi vaqtda semirish har qanday yoshda yuzaga keladigan surunkali metabolik kasallik sifatida qaraladi. Bu, asosan, yog‘ to‘qimalarining to‘planishi tufayli tana vaznining haddan tashqari ko‘payishi bilan namoyon bo‘ladi, bu aholining umumiy kasallanishi va o‘limi holatlarining ko‘payishi bilan birga keladi.



Shu munosabat bilan joriy yilning 18 sentabr kuni O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasida xizmat qilayotgan Vazni me’yordan ortiq xodimlarni vaznini me’yorga keltirish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulot o‘tkazildi. Unda Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Ommaviy sportni tadqiq qilish laboratoriyasi mudiri, PhD G‘.S. Xo‘jamkeldiyev tomonidan "Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish" mavzusida ilmiy — amaliy seminar tashkil etildi.

§2.4. O‘zDJTSUda “Energiyani tejang” shiori ostida marafon tashkil etildi

Bugun O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida O‘zbekiston yoshlar ittifoqi Markaziy kengashi tashabbusi bilan Jismoniy tarbiya va ilmiy tadqiqotlar instituti hamkorligida yurtimizda 5-maratoba tashkil etilayotgan Yevropa harakatlanish haftasi doirasida “Energiyani tajang” shiori ostida yugurish marafoni o‘tkazildi.



Dastlab, so‘zga chiqqan O‘zbekiston yoshlar ittifoqi Toshkent viloyati kengashi raisi M. Hamzayev, universitet Yoshlar masalalari va ma’naviy-ma’rifiy

ishlar bo'yicha birinchi prorektor Sh. Mirzanovlar, ushbu marafon – aholiga harakatlanishning ekologik toza vositalari – piyoda, velosipedda, metro va tramvayda yurishdan foydalanishni taklif etish, bunday tanlov esa energiyani tejabgina qolmay, atrof-muhit holatini ham yaxshilashi va odamlar farovonligi darajasini oshirishga xizmat qilishini alohida qayd etishdi.

Aytish joizki, marafonda 1000 ga yaqin universitet talabalari, professor-o'qituvchilari va institut ilmiy xodimlari, shuningdek Toshkent viloyati yoshlar siyosati va sport bosh boshqarmasi vakillari ham faol ishtirok etib, o'zlarini sog'lom hayot tarafdori ekanliklarini namoyon etishdi.

§2.5. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutl laboratoriyasiga ilmiy sayohat



O'zbekiston-Belorussiya jismoniy tarbiya, sport va turizm fakultetida qo'shma ta'lim dasturlari asosida tahsil olayotgan magistrantlar institut laboratoriyasi bilan yaqindan tanishdi. Hozirgi jadallashib borayotgan zamonaviy sportda sportchilarning funksional, psixologik va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ilmiy tomondan yondashish orqali yuqori sport natijalariga erishishda ilmiy laboratoriyaning o'rni muhim ekanligi tushuntirib o'tildi. Ular laboratoriya jihozlari bilan tanishish bilan bir qatorda magistrlik ilmiy ishida qo'llaniladigan kerakli jihozlar haqida ma'lumotlarga ega bo'ldilar. Tadbir so'ngida magistr talabalar o'zlarining qiziqtirgan savollariga javob olishdi.

§2.6. Xitoy xalq Respublikasi Wuhan Sport universiteti delegatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutiga tashrifi



O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son qaroriga asosan Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti tomonidan ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg‘or xorijiy sport-ta’lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish bo‘yicha amaliy ishlar olib borilmoqda.

Tashrif davomida xorijiy mutaxassislar institutning mavjud ilmiy laboratoriya va ilmiy tadqiqot ishlari, magistrant, doktorant va tayanch doktorantlarga yaratilgan sharoitlar bilan yaqindan tanishishdi va kelgusida hamkorlik aloqalarini yanada mustahkamlash uchun ustuvor vazifalar belgilab olindi.

§2.7. O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi milliy tema jamoasining Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilari ustida bioimpedans tarozisi yordamida tadqiqotlar



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti yetakchi ilmiy xodimlari tomonidan O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi milliy tema jamoasining Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilari ustida bioimpedans tarozisi yordamida jismoniy rivojlanish darajasi nazoratdan o‘tkazildi. Sportchilarning asosan organizmning umumiy suv miqdori past darajada ekanligi aniqlandi va kun davomida suyuqlik iste’molini ko‘paytirish bo‘yicha kerakli ma’lumotlar berib o‘tildi.

§2.8. "Yangi nafas" ommaviy yugurish marafonini tashkil etish va musobaqa natijalarining tahlili

Joriy yilning 19-noyabr kuni yurtimiz bo'ylab O'zbekiston Respublikasi davlat bayrog'i qabul qilingan kunning 32 yilligi munosabati bilan "Yangi nafas" ommaviy yugurish musobaqasi bo'lib o'tdi. Mamlakatimizning 16 ta shahrida bir vaqtda tashkil etilgan sport tadbiri sog'lom turmush tarzi tarafdorlarini o'zida jamladi.

Musobaqa Toshkent shahrida 3 va 10 km, Nurafshon, Guliston, Andijon, Namangan, Farg'ona, Jizzax, Samarqand, Navoiy, Buxoro, Qorovulbozor, Termiz, Qarshi, G'uzor, Xiva va Nukus shaharlarida 3 km masofaga yugurish bahslari bo'yicha tashkil etildi.



Poytaxtimizda o'tgan tantanali ochilish marosimida so'z olgan rasmiylar bu kabi musobaqalarni o'tkazish an'ana tusiga kirib qolgani, bu orqali mamlakatimiz aholisi orasida sog'lom turmush tarzi targ'iboti yanada kuchayib borayotgani haqida to'xtalishdi.

Bellashuvlarda hamyurtlarimizdan tashqari qo'shni mamlakatlardan ham atletlar ishtirok etishdi. Toshkent shahrida o'tgan poygalarning g'olib va sovrindorlari ro'yxati quyidagicha ko'rinish oldi:

3 km, ayollar:

1. Anastasiya Silchenkova
2. O'g'iloy Muzaffarova
3. Marjona Oqqo'ziyeva

Erkaklar:

1. Hasan Mirsoatov
2. Ahrorjon Mahmujadiyev
3. Shahram Abdurahmonov



10 km, ayollar:

1. Marina Xmelevskaya
2. Marjona Ahmadaliyeva
3. Alina Hakimova

Erkaklar:

1. Nodirbek Mutalipov
2. Baxtiyor O'tkirov
3. Eldiyor Qodirov



Davlat bayrog'i kuniga bag'ishlangan "Yangi nafas" ommaviy yugurish marafoni. Ushbu marafoni tashkil etishda Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining "Ommaviy sportni tadqiq qilish" laboratoriyasi xodimlari faol ishtirok etishdi. Skandinavcha yuruvchilar uchun esa yurish texnikasini yanada takomillashtirishda Mirzoxid Azizovning PhD dissertatsiyasi metodik qo'llanma sifatida gadjetlariga elektron nusxasi tashlab berildi

§2.9. O'zbekiston Respublikasi konstitutsiya kuniga bag'ishlangan "Yangi Nafas – ekiden" ommaviy yugurish musobaqasi xalqaro ommaviy yugurish marafonini tashkil etish va musobaqa natijalarining tahlili



Joriy yilning 24-dekabr kuni yurtimiz bo'ylab O'zbekiston Respublikasi konstitutsiya kuniga bag'ishlangan "Yangi Nafas – ekiden" ommaviy yugurish musobaqasi o'tkazildi.

Unda ishtirokchilar erkaklar, ayollar va aralash estafetada hamda boshqa toifalar bo'yicha raqobatlashdi. Musobaqaning miks yo'nalishida "Z Runteam" jamoasi, erkaklar o'rtasida "Mudofaa vazirligi", ayollar orasida "Radikteam" jamoalari marraga birinchi yetib keldi.

G'olib jamoalarga:
Birinchi o'rin uchun – 7 000 000 so'm;
Ikkinchi o'rin uchun – 5 000 000 so'm;
Uchinchi o'rin uchun – 3 000 000 so'm.

§2.10. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi kunini munosib kutib olish va yuksak saviyada nishonlash to'g'risida

O'zbekiston Respublikasini Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi konstitutsiyasi kuni bayramiga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish

to‘g‘risidagi” farmoyishini ijrosini ta’minlash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi kunini munosib kutib olish va yuksak saviyada nishonlash, Asosiy qonunimizda belgilangan demokratiya, erkinlik va tenglik, ijtimoiy adolat va birdamlik g‘oyalari atrofida fuqarolarni jipslashtirish, “Konstitutsiya – xalqchil davlat, barqaror taraqqiyot va farovon hayot asosi” degan bosh g‘oyani o‘zida mujassam etgan tashkiliy-amaliy hamda ma’naviy-ma’rifiy tadbirlarni samarali tashkil etish maqsadida mashhur sportchilarning jumladan, Yengil atletikaning sportcha yurish turi bo‘yicha O‘zbekiston rekordchisi Diana Yafasova, marafon bo‘yicha O‘zbekiston rekordchisi, 2024 yilda bo‘lib o‘tadigan Olimpiya o‘yinlari yo‘llanmasi qo‘lga kiritgan sportchi Shoxruh Davlatov, uch hatlab sakrash bo‘yicha jahon chempioni Sharifa Davronova, velosport bo‘yicha Olimpiya o‘yinlari ishtirokchisi Murod Xolmurodov, belbog‘i kurash bo‘yicha 2 karra chempioni Zaylobiddin Artiqov kabi sportchilar ijtimoiy tarmoqlaridagi sahifalarida Konstitutsiyaga oid o‘zlarining videoroliklarini joylashtirishdi.

Unda, Yangi O‘zbekistonni barpo etish bo‘yicha orzu-umidlari va intilishlari o‘z aksini topganligi hamda Yangi tahrirdagi Konstitutsiya Yangi O‘zbekiston strategiyasini amalga oshirishning siyosiy-huquqiy asoslarini yaratib, milliy davlatchilik taraqqiyotining tarixiy muhim bosqichida davlat va jamiyatni yanada rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlarini belgilab berib o‘tganligi haqida fikrlarini qoldirishgan.

Shu bilan birga, Yangi konstitutsiyaga oid ma’lumotlarini targ‘ibot ishlari davom etmoqda.

§2.11. Institutning 2023-yil davomida Sport federatsiya (assotsiatsiya)lari bilan memorandumlar tuzish to‘g‘risida ma’lumot

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti hamda O‘zbekiston federatsiyalari o‘rtasida ilmiy-uslubiy va innovatsion texnologiyalar asosida sport turlarini yanada takomillashtirish bo‘yicha o‘zaro hamkorlikni yo‘lga qo‘yish maqsadida tuzilishi amalga oshirilmoqda. Ushbu Memorandum mamlakatimizda sport turini yanada rivojlantirish, yuqori mahoratli sportchilar va kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish, xususan,

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son farmoni hamda ushbu farmon bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi”, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son qarori ijrosini ta’minlash, shuningdek, bevosita milliy terma jamoalar bilan ishlash, o‘quv-mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish va trenerlar malakasini oshirish, ilmiy izlanishlar olib borayotgan yosh olimlarni dolzarb muammolar yechimiga yo‘naltirilgan mavzular asosida ilmiy tadqiqotlar o‘tkazishda federatsiya bilan hamkorlik qilish maqsadida tuzildi.

Mazkur Memorandumda O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”, “Ta’lim to‘g‘risida”, “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”, “Innovatsion faoliyat to‘g‘risida”, “Nodavlat notijorat tash-kilotlari to‘g‘risida”gi qonunlar, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari, qarorlari va farmoyishlari hamda Vazirlar Mahkamasining qarorlari va dasturlarida jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid vazifalar ijrosini ta’minlash masalalari nazarda tutiladi.

Respublika sport federatsiya (assotsiatsiya)lari bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish maqsadida Sport federatsiya (assotsiatsiya)lari bilan quyidagi federatsiyalar bilan memorandumlar imzolandi.

2023 yil 9 – yanvar kuni O‘zbekiston belbog‘i kurash federatsiyasi, 2023 yil 20 yanvar kuni O‘zbekiston chim ustida xokkey federatsiyasi, 2023 yil 3 – fevral kuni O‘zbekiston bahodirlar o‘yini va tosh ko‘tarish federatsiyasi, 2023 yil 6 – mart kuni O‘zbekiston Turon yakkakurashi federatsiyasi, 2023 yil 3 – aprel kuni O‘zbekiston stol tennisi federatsiyasi, 2023 yil 4 – may kuni O‘zbekiston qilichbozlik federatsiyasi, 2023 yil 2 – iyun kuni O‘zbekiston kriket federatsiyasi, 2023 yil 3 – iyul kuni

O‘zbekiston velosport federatsiyasi, 2023 yil 1 – avgust kuni O‘zbekiston gimnastika federatsiyasi, 2023 yil 5 – sentabr kuni O‘zbekiston kikboksing federatsiyasi, 2023 yil 3 – oktabr kuni O‘zbekiston shashka federatsiyasi, 2023 yil 4 – oktabr kuni O‘zbekiston uloq ko‘pkari federatsiyasi, 2023 yil 10 – oktabr kuni O‘zbekiston velosport federatsiyasi, 2023 yil 10 – oktabr kuni O‘zbekiston velosport federatsiyasi, 2023 yil 13 – oktabr kuni O‘zbekiston basketbol federatsiyalari bilan memorandumlar tuzildi.

Ushbu memorandum doirasida Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish maqsadida Institut tomonidan quyidagi vazifalar hal qilinadi: jismoniy tarbiya va sport sohasida, shu jumladan sport biomexanikasi, fiziologiyasi, farmakologiyasi va genetikasi bo‘yicha fundamental, amaliy va innovatsion tadqiqotlar o‘tkazish, ularning natijalarini amaliyotga joriy etish;

aholining yosh xususiyatidan kelib chiqib, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda o‘rganish va tavsiyalar ishlab chiqish;

sport turlari bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoalari (yoshlar, o‘smirlar va kattalar) a’zolarining hamda sport-ta’lim muassasalari sportchi o‘quvchi va talabalarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, funksional holati, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini ilmiy jihatdan o‘rganish, monitoring qilish va istiqbolini belgilash;

ilmiy-innovatsion faoliyat natijalarining transferi va ularni tijoratlashtirish, startap loyihalarni joriy etish orqali yoshlar, olimlar va professor-o‘qituvchilarni jismoniy tarbiya va sport sohasining ilmiy-texnik muammolarini hal etishga jalb qilish;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xalqaro va mahalliy tashkilotlarning olimlari, mutaxassislari ishtirokida mahorat darslari, seminar-treninglar, davra suhbatlari, uchrashuvlar, shuningdek, ilmiy-amaliy konferensiyalar va anjumanlar, tanlovlar o‘tkazishlar amalga oshiriladi.

§2.12. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Sportchilarni funksional va psixodiagnostika qilish laboratoriyasi jihozlari (asbob-uskunalar) bo‘yicha

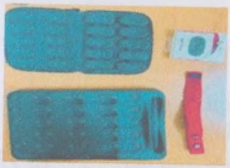
MA’LUMOT

№	Rasmi	Jihoz haqida ma’lumot	Summasi
1.	 **Tanita** (Inner scan) BC-587	Mazkur tarozi inson 9 xil funksional holatini monitoring qilish uchun mo‘ljallangan. Maksimal 200 kg yuk ko‘taradi.	
2.	 **Tanita** Body composition monitor BC-401-BK	Mazkur tarozi inson 9 xil funksional holatini monitoring qilish uchun mo‘ljallangan. Maksimal 200 kg yuk ko‘taradi. Bluetooth orqali mobil telefonga ulanadi.	
3.	 **Bathroom scale** Camry model: DT 613	Tekshiriluvchilarni og‘irligini aniqlashda foydalaniladi	**370 000**
4.	 **Polar — H 10** (improved connectivity)	Sportchilarni funksional holatini aniqlash va tahlil qilishda foydalaniladi. Bluetooth orqali mobil telefonga ulanadi.	
5.	 **Epson L 850**	Mazkur rangli printer olingan ma’lumotlarni chop etish uchun	**13 822 000**

	(rangli printer)		
6.	 **Canon** (oq-qora)	Mazkur rangli printer olingan ma'lumotlarni chop etish uchun	**11 000 000**
7.	 **Kushetka**	Mazkur kushetka laboratoriya jarayonlarini olib borishda	
8.	 **Noutbuk (Victus)** Core i7 (qora rang)	Ilmiy tadqiqot ishlari hamda o'quv jarayonini amalga oshirishda foydalaniladi.	**12 950 000**
9.	 **Noutbuk (Victus)** Core i7 (oq rang)	Ilmiy tadqiqot ishlari hamda o'quv jarayonini amalga oshirishda foydalaniladi.	**13 920 000**
10.	 **Noutbuk (Victus)** Core i7 (qora rang)	Ilmiy tadqiqot ishlari hamda o'quv jarayonini amalga oshirishda foydalaniladi.	**13 920 000**

§2.13. Ommaviy sportni tadqiq qilish laboratoriyasi tomonidan 2023-yilda amalga oshirilgan ishlar to‘g‘risida HISOBOT

№	Tadbir nomi	Ijrosi to‘g‘risida ma’lumot
I. Me’yoriy-huquqiy hujjatlarni takomillashtirish		
1.	O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti, Vazirlar Mahkamasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Toshkent viloyati hokimligi, yuqori tashkilotlar tomonidan belgilangan farmoyish, qaror, buyruq, ko‘rsatma va topshiriqlarning ijrosini ta’minlash.	O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti, Vazirlar Mahkamasi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi, Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Toshkent viloyati hokimligi, yuqori tashkilotlar tomonidan belgilangan farmoyish, qaror, buyruq, ko‘rsatma va topshiriqlarning ijrosi belgilangan muddatda bajarildi.
2.	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414 sonli Qarori ijrosini ta’minlash.	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrdagi PQ-414 sonli Qarorining 6-7-8 ilovalariga muvofiq; Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti faoliyatini rivojlantirishning asosiy maqsadli ko‘rsatkichlari (indikatorlari) ijrosini ta’minlanadi. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti faoliyatini yanada takomillashtirish dasturida belgilangan vazifalar ijrosi ta’minladi; Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tomonidan yangi ishlanma va texnologiyalarni yaratish va joriy etish loyihalarini amalga oshirish dasturi ijrosi ta’minlanadi. Kuzatuv kengashida har bir maqsadli ko‘rsatkichga (indikatorga) erishish bo‘yicha zarur chora-tadbirlarni amalga oshirish bo‘yicha, institut kengashi yig‘ilishlarida mazkur masalalarni muhokama qilib borildi.

11.	 **Camry (dinamometr)** model: EH101	Qo‘l kuchini aniqlashda foydalaniladi	**2 860 000**
12.	 **Catapult**	Uskunalar sensori jamoa o‘yinchilaridan mashg‘ulot ma’lumotlarini to‘playdi va ularni real vaqt rejimida ilovasiga yuqori aniqlik bilan uzatadi.	
13.	 **Spirometr**	Nafas olish qobiliyatini aniqlash uchun spirometr ishlatiladi. Spirometr yordamida o‘pkaning hayotiy imkoniyatlarini o‘lchash jarayoni spirometriya deb ataladi.	**51 000 000**
14.	 **Polar team**	Uskunalar sensori jamoa o‘yinchilaridan mashg‘ulot ma’lumotlarini to‘playdi va ularni real vaqt rejimida iPad’dagi Equipment ilovasiga yuqori aniqlik bilan uzatadi.	**492 040 000**

6.	"Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollar" mavzusida xalqaro ilmiy anjumani tashkil etildi	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son qarori ijrosi doirasida joriy **yilning18-noyabr** kuni Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollar" mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o'tkazildi. Unda Ommaviy sportni tadqiq qilish laboratoriyasi ilmiy xodimlari va laboratoriyaga biriktirilgan doktorantlar, magistrantlar, mustaqil izlanuvchilar tomonidan ommaviy sportni aholi o'rtasida shakllantirish va tatbiq qilishga oid 30 ga yaqin ilmiy maqola va tezislari bilan faol ishtirok etdi.
IV. Tashkiliy tadbirlar		
7	Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti ilmiy xodimlari va magistratura talabalarining BTL kompaniyasiga tashrifi	23 noyabr kuni JTSITIda tahsil olayotgan Magistratura talabalarining nazariy bilimlarini mustahkamlash hamda BTL kompaniyasining O'zbekistondagi dillerlik laboratoriya jihozlarini o'rganish maqsadida kompaniyaga tashrif buyurishdi. U yerda sportchilarni ilmiy tadqiq qilishda ishlatiladigan spirograf, fizioterapiya hamda reabilitatsiya vositalari bilan tanishib chiqildi. Magistrantlar o'zlarini qiziqtirgan savollariga kompaniya mutaxassislaridan javob olishdi.
8	3-sentyabr kuni mustaqilligimizning 32 yilligiga bag'ishlangan "Bir davlat, bitta start, bir masofa, bitta maqsad – birga yuguramiz!" shiori ostida "Yangi nafas" xalqaro yugurish musobaqasi o'tkazildi	Shu kuni Respublikamizning har bir viloyatida va Qoraqalpog'iston Respublikasida 100 mingga yaqin yuguruvchi shaharlarning markaziy ko'chalari bo'ylab ommaviy yugurish bilan mamlakatimiz bosh bayramini nishonladi. Poytaxtimizdagi "Yangi Nafas" barcha shahar yugurish musobaqalarining ramziy joyi – "Humo Arena" sport maydoni hududida bo'lib o'tdi. Poytaxtdagi poygada 7000 dan ortiq ishtirokchi, jumladan, Toshkent shahridagi 50 ta oliy o'quv yurtidan 3000 ga yaqin talaba ishtirok etdi
9	8-oktayabr kuni O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bilan Jismoniy tarbiya va ilmiy tadqiqotlar instituti hamkorligida yurtimizda 5-maratoba tashkil etilayotgan	Universitet Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektor Sh. Mirzanovlar, ushbu marafon – aholiga harakatlanishning ekologik toza vositalari – piyoda, velosipedda, metro va tramvayda yurishdan foydalanishni taklif etish, bunday tanlov esa energiyani tejabgina qolmay, atrof-muhit holatini ham yaxshilashi va odamlar farovonligi darajasini oshirishga xizmat qilishini

II. Moddiy-texnik bazani mustahkamlash		
3.	Ommaviy sportni tadqiq qilish o‘quv laboratoriyasi moddiy-texnik bazasini mustahkamlash	O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023 yil 11-oktabrdagi “Oliy sport mahorati instituti balansidagi moddiy texnika vositalari va jihozlaridan samarali foydalanish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 01/1271-A-F-son buyrug‘iga asosan Oliy sport mahorati institutidagi ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishga mo‘ljallangan **23 turdag**i (1 ta tibbiy krovat, 4 ta gigiyenik stol, vazn o‘lchash tarozisi 2 ta, 3 ta tibbiy qutilar javoni, 3 ta jizohlar uchun tibbiy stol, 3 ta tibbiy shkaf, 1 ta elektro uyqu apparati, 1 ta ko‘p funksiyali trenajyor, 1 ta oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun ko‘p funksiyali trenajyor, 2 ta bel kuchini o‘lchash dinamometr, 5 ta qo‘l kaft kuchini o‘lchash uchun dinamometr, 1 ta YUQS o‘lchash uchun soat, 1 ta burchak o‘lchash uchun goniometr, 1 ta uzunliklarni o‘lchash uskunasi, 1 ta professional yugurish yo‘lagi, 3 ta elektr termometr, 1 ta lentali metr, 15 ta Yurak urish tizimini nazorat qilish uchun Polar H 10 tasmasi, 1 ta favqulodda holatlar uchun yurak to‘xtab qolganda o‘ziga keltirish uchun defublyator, 1 ta tana tarkibini aniqlash uchun tarozi, 1 ta sportchi tana uzunliklarni aniqlash uchun o‘lchash uskunalari, 1 ta olingan natijalarni tahlil qilish uchun noutbuk kompyuter va 1 ta bo‘y o‘lchash uskunasi) zamonaviy jihozlar va uskunalar Ommaviy sportni tadqiq qilish o‘quv laboratoriyasiga biriktirildi (laboratoriya jihozlari ro‘yxati ilova etiladi). Ushbu jihozlarni umumiy narxi 177 299 560 millionni tashkil etadi.
III. Ilmiy-nazariy anjumanlarni tashkil etish va o‘tkazish		
5.	Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim, tarbiya, ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani tashkil etish va o‘tkazish.	O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrdagi PQ-414-son qarori ijrosi doirasida shu yilning **26 sentabr kuni** Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tomonidan “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim, tarbiya, ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani yuqori saviyada tashkil etildi. Unda laboratoriyaga biriktirilgan ilmiy xodimlar, doktorantlar va magistrantlar tomonidan aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini tadbiq qilish va ommaviy sport turlarni rivojlantirishga oid 20 dan ortiq ilmiy maqola va tezislari bilan faol ishtirok etdi.

		Mashg'ulot davomida YUQS maksimal 177 zar/daq.ni va o'rtacha 132 zar/daq.ni tashkil etdi. Ushbu mashg'ulot uchun 79 kkal sarfladi va 28 % yog' yoqildi. Mashqlarni YUQS 140 zar/daq.dan yuqori bajarish vaqti yani anayerob zonada 3:07 daq. mashq bajargan bo'lsa, 8:50 daqiqa ayerob zonada mashq bajardi.
14	O'zDJTSU yengil atletika ixtisosligi talabalarining funksional tayyorgarligi o'rganildi	**15 oktabr** kuni O'zDJTSU yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasining SPMO mashg'ulotlarida Polar H 10 qurilmasi yordamida talaba – sportchilarni funksional tayyorgarligi o'rganildi. O'rganish jarayonida ularning mashg'ulot davomida sarflangan energiya miqdori (kkal) va yog' miqdori, YUQS, mashg'ulot tempi hamda organizmga yuklamalarning ta'siri nazorat qilindi. JTSITI xodimlari mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va dam olish oraliq me'yorlarini to'g'ri taqsimlash yuzasidan o'zlarining taklif va tavsiyalarini berib o'tdi.
15	Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti hamda Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi boks yo'nalishi sportchilarini jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari tekshirildi	Tashkilotlar o'rtasida tuzilgan memorandum ijrosini ta'minlash hamda doimiy hamkorlikni mustahkamlash maqsadida joriy yilning 14-noyabr sanasida markazning o'quvchi-sportchilari ishtirokida ilmiy tadqiqotlar o'tkazildi. Unga ko'ra, boks bo'limi 7-sinf o'quvchi-sportchilarining antropometrik ko'rsatkichlari. Shu bilan birga maxsus jihoz yordamida bioimpedansometriya metodi orqali tana tarkibi biologik tuzilishi aniqlandi. Olingan natijalarning ilmiy tahlillari asosida markaz murabbiylariga o'quvchi-sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini me'yor ko'rsatkichlariga mos ravishda shakllanishi to'g'risida metodik ko'mak hamda ilmiy asoslangan tavsiyalar berildi.
16	O'zDJTSUda suzish mutaxassisligi bo'yicha tahsil olayotgan magistrantlarning morfofunksional ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarlik darajasi tahlil etildi	**16 noyabr** kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti magistrantlarni nazariy bilimlarini amaliyotda ilmiy tadqiqot jarayonlarida sinab ko'rish maqsadida O'zDJTSU Suzish mutaxassisligi bo'yicha talabalarining SPMO mashg'ulotlari kuzatuvga olindi. Tana tarkibini aniqlash maqsadida maxsus Tanita tarozisi yordamida bitta mashg'ulot davomida mashg'ulotdan oldin va keyingi tana tarkibida ro'y bergan o'zgarishlar ustida tadqiqot ishlarini olib borishdi. Suzuvchi talabalar bir mashg'ulotda qancha vazn yo'qotishi, energiya sarflashi, umumiy suv va yog' miqdorini o'zgarishi haqida aniq ma'lumotlar olishdi.

	Yevropa harakatlanish haftasi doirasida “Energiyani tejang” shiori ostida yugurish marafoni o‘tkazildi.	alohida qayd etishdi hamda ommaviy yugurish turlari bilan muntazam shug‘ullanib borishni tavsiya etdi.
10	"O‘zbek-Belarus jismoniy tarbiya, sport va turizm" fakultetida qo‘shma ta’lim dasturlari asosida tahsil olayotgan magistrantlar institut laboratoriyasiga tashrifi	Hozirgi jadallashib borayotgan zamonaviy sportda sportchilarning funksional, psixologik va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy tomondan yondashish orqali yuqori sport natijalariga erishishda ilmiy laboratoriyaning o‘rni muhim ekanligi tushuntirib o‘tildi. Ular laboratoriya jihozlari bilan tanishish bilan bir qatorda magistrlik ilmiy ishida qo‘llaniladigan kerakli jihozlar haqida ma’lumotlarga ega bo‘ldilar.
V. Ilmiy tadqiqotlar instituti faoliyatiga qo‘shimcha mablag‘lar jalb etish		
11	JTSITI laboratoriyasida Yangiyer futbol akademiyasining 13-14 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik holati o‘rganildi	**28 noyabr** kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari tomonidan laboratoriya sharoitida Sirdaryo viloyati Yangiyer futbol klubining 13-14 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi tekshirildi. Ilmiy tadqiqot davomida futbolchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari va funksional holati tekshiruvdan o‘tkazildi. Ushbu tekshiruvlar uchun mustaqil izlanuvchi tomonidan 997000 so‘m mablag‘ instituti hisobiga o‘tkazib berildi.
VI. Ilmiy laboratoriyalarda tadqiqot ishlarini tizimli yo‘lga qo‘yish		
12	Chirchiq shahar sport maktabi yunon-rim kurashi sportchilarini funksional holati o‘rganildi	**29 sentabr** kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari tomonidan Chirchiq shahar yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning mashg‘ulot jarayoni kuzatuvga olindi. Mashg‘ulot davomida sportchilar organizmini Polar H 10 yurak qisqarish sonini o‘lchash tasmasi orqali yuklamani me’yorlash va tiklanish vaqtini nazorat qilish tahlil qilindi.
13	Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sportchilarining funksional holati o‘rganildi	**14 oktabr** kuni Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining qilichbozlik turi bilan shug‘ullanadigan sportchilarning funksional holati mashg‘ulot jarayonida 4 ta mashq ustida tekshiruv o‘tkazildi. Bular: 4x10 m mokisimon yugurish, turgan joyida tizzalarni ko‘tarib yugurish (30 s), gimnastika o‘rindig‘iga sakrab tushish (30 s), arg‘amchida sakrash (30 s) davomida bajariladi. Ushbu mashqlarni bajarishga ketgan umumiy vaqt 11 daqiqa 58 soniya davom etdi.

	jamoasining uzoq masofaga yuguruvchi sportchilari jismoniy holati nazoratdan o'tkazildi.	jamoasining uzoq masofaga yuguruvchi sportchilari ustida bioimpedans tarozisi yordamida jismoniy holati nazoratdan o'tkazildi. Sportchilarning asosan organizmning umumiy suv miqdori past darajada ekanligi aniqlandi va kun davomida suyuqlik iste'molini ko'paytirish bo'yicha kerakli ma'lumotlar berib o'tildi.
21	O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi kursantlarni Toshkent harbiy okrugi "Chirchiq" dala-o'quv maydonida Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot jarayonini tahlili	**23 noyabr** kuni O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi kursantlarni Toshkent harbiy okrugi "Chirchiq" dala-o'quv maydonida Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot jarayonini tahlil qilishdi. Mashg'ulot davomida kursantlarga berilayotgan yuklamalarni organizmiga ta'siri va mashqlar ketma-ketligini to'g'ri rejalashtirish bo'yicha fikrlar o'zaro almashilindi. Tadqiqot so'ngida kursantlar Polar H 10 qurilmasi haqida batafsil ma'lumotlarga ega bo'lishdi.
22	O'zDJTSU Paralimpiya ixtisosligi talabalari tekshirildi	**25 noyabr** kuni O'zDJTSUning Paralimpiya va adaptiv jismoniy tarbiya kafedrasida tahsil olayotgan talabalarning mashg'ulotlarida funksional holati tekshirildi. Dilshod Baxtiyorovning mashg'uloti davomida imkoniyati cheklangan talabalarning nazologiyasidan kelib chiqib, individual yondashgan holda yuklamani me'yorlash va dam olish oraliq nisbatlarini taqsimlashga e'tibor qaratishi orqali paralimpiyachilarning jismoniy tayyorgarlik va rivojlanish holati oshib borayotganligi kuzatuvlar davomida aniqlandi. Mashg'ulot so'ngida 5 ta shiddat zonasida yuklamalarni taqsimlanganligi haqida paralimpiyachilarga ma'lumotlar taqdim etildi.
23	JTSITI laboratoriyasida Yangiyer futbol akademiyasining 13-14 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik holati o'rganildi.	**28 noyabr** kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari tomonidan laboratoriya sharoitida Sirdaryo viloyati Yangiyer shahri futbol klubining 13-14 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik holati tekshirildi. Ilmiy tadqiqot davomida futbolchilarning antropometrik ko'rsatkichlari va funksional holati tekshiruvdan o'tkazildi.
24	JTSITI laboratoriyasida yengil atletika bo'yicha terma jamoa a'zosi Moxidil Mamajonova tekshirildi	**28 noyabr** kuni yengil atletika bo'yicha terma jamoa a'zosi Moxidil Mamajonova tekshirildi. Dastavval sportchining antropometrik ko'rsatkichlari aniqlandi, ushbu ma'lumotlarga asosan, yugurish yo'lagida Polar H 10 uskunasi orqali yurak qisqarishlar sonini analiz qilish orqali sportchining funksional holati tekshirildi.

17	Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasi kursantlarida ilmiy tadqiqot ishlari olib borildi	**16 noyabr** kuni O‘zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari tomonidan O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasida kursantlarini sport mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasi, antropometrik ko‘rsatkichlari Bioimpedansometriya metodi yordamida kursantlarning tana tarkibi hamda laboratoriya sharoitida Polar H 10 qurilmasi yordamida funksional holati o‘rganildi. Institut xodimlari tomonidan kursantlarning jismoniy rivojlanishidagi o‘zgarishlar, mashg‘ulotlar jarayonida yuklamalarni taqsimlash bo‘yicha kerakli taklif va tavsiyalar berildi.
18	JTSITI laboratoriyasida Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining og‘ir atletika bo‘yicha milliy terma jamoa a’zolari tekshirildi	**17 noyabr** kuni O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetidagi zamonaviy laboratoriya sharoitida Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti bilan hamkorlikda pedagog-olimlarimiz tomonidan navbatdagi tadqiqot ishlari olib borildi. Unda Olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari bitiruvchilari, og‘ir atletika bo‘yicha O‘zbekiston yoshlar terma jamoasi a’zolari ishtirok etdi. Dastlab, sportchilar laboratoriyadagi jihozlar bilan tanishtirildi. Shundan so‘ng ularning funksional holati bilan birga jismoniy holati ham o‘rganildi. Jumladan, tana tarkibi bioimpedansometriya metodi orqali o‘rganilib, qo‘l panja va bel kuchlari dinamometr yordamida o‘lchandi. Tadqiqot yakunda esa olingan natijalar asosida sportchilarga olimlarimiz tomonidan mashg‘ulotlar davomida zarur bo‘ladigan tavsiyalar berildi.
19	O‘zbekiston yengil atletika milliy terma jamoasi a’zosi 20 ming masofaga sportcha yurish turi bo‘yicha O‘zbekiston rekordchisi Diana Yafasovaning mashg‘ulot jarayoni kuzatuvga olindi.	**18 noyabr** kuni Chidamlilik sifati birlamchi sport turlarida Chirchiq shahrining salqin iqlim sharoiti sportchi organizmiga ta’siri, tayyorgarlik davrining hajmli mirosiklida YUQS va maksimal kislorod o‘zlashtirilishi, mashqlar orasidagi dam olish oraliq me’yorlarini optimallashtirish yuzasidan chidamlilik turlari bo‘yicha katta murabbiy M. Mirsadikov bilan fikr almashildi.
20	O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi milliy terma	**20 noyabr** kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti yetakchi ilmiy xodimlari tomonidan O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi milliy terma

VII. Mahalliy (davlat va nodavlat) tashkilotlar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish		
29	3-noyabr kuni Qozog'istonning Ahmad Yassaviy xalqaro qozoq — turk universitetining Jismoniy tarbiya kafedrasi mudiri, professor E. Saydaxmetov, kafedra katta o'qituvchisi B. Axmedov Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutiga tashrif buyurdi.	Institut direktori Mexriddin Mirjamalov Xayriddinovich va o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari X.X. Atamurotov va Ilmiy tadqiqot instituti jamoasi mehmonlarni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining asosiy faoliyati va istiqboldagi rejalari bilan tanishtirdilar. Shundan so'ng ikki tomon o'rtasida rasmiy uchrashuv bo'lib o'tdi. Uchrashuvda ikki tomonlama yaqin hamkorlikni yo'lga qo'yish, xalqaro-ilmiy anjumanlarni o'tkazish hamda ilmiy tadqiqotchilarni malakasini oshirish maqsadida Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti hamda Ahmad Yassaviy xalqaro qozoq — turk universiteti o'rtasida o'zaro hamkorlik memorandumi imzolandi.
30	Xitoy xalq Respublikasi Vuhan Sport universiteti delegatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutiga tashrif buyurdi	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son qaroriga asosan joriy yilning 11-dekabr Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlari instituti tomonidan ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg'or xorijiy sport-ta'lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish bo'yicha amaliy ishlar olib borilmoqda. Tashrif davomida xorijiy mutaxassislar institutning mavjud ilmiy laboratoriya va ilmiy tadqiqot ishlari, magistrant, doktorant va tayanch doktorantlarga yaratilgan sharoitlar bilan yaqindan tanishishdi va kelgusida hamkorlik aloqalarini yanada mustahkamlash uchun ustuvor vazifalar belgilab olindi.
31	Ko'ln nemis sport universiteti professori(Germaniya), biologiya fanlari doktori, psixofiziologik olim Georgiy Korobeynikov ishtirokidagi seminar tashkil etildi	Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining laboratoriyasiga tashrif buyurishdi va tashrif davomida xorijiy mutaxassislar institutning mavjud ilmiy laboratoriya va ilmiy tadqiqot ishlari, magistrant, doktorant va tayanch doktorantlarga yaratilgan sharoitlar bilan yaqindan tanishishdi. Shu bilan birgalikda professorlar Georgiy Korobeynikov va Lesla Korobeynikova tomonidan psixodiognostika va psixofiziologiya jarayonlarini laboratoriya muhitida amaliy tushuntirib berildi. Chet ellik professorlar institut haqida o'z fikrlarini bildirishdi va hamkorlik aloqalarini yanada mustahkamlash uchun ustuvor vazifalar belgilab olindi.

		Yurak urish tizimini nazorat qilish maqsadida, EKG da tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlarga asosan murabbiy va sportchiga mashg'ulotlarda organizmga berilgan yuklamalar kattaligi va ularni me'yorlash bo'yicha ilmiy asoslangan metodik tavsiyalar berildi.
25	O'zDJTSUning Sport o'yinlari fakulteti voleybolchilarning mashg'ulot jarayonlari tahlil qilindi	**2-dekabr** kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari tomonidan O'zDJTSU voleybol ixtisosligi talaba-sportchilarini jismoniy tayyorgarligi va funksional holati tekshirildi. O'rganish jarayonida yuklamalarni organizmga ta'siri haqida murabbiy Xasan Tashpo'latovga kerakli tavsiyalar berib o'tildi.
26	Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida futbol ixtisosligi yosh futbolchilarning funksional tayyorgarligi tahlil etildi	Joriy yilning 5-dekabr kuni Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida futbol ixtisosligida tahsil olayotgan sportchi o'quvchilarning funksional holati ilmiy jihatdan tadqiq etildi. Ushbu o'rganish ishlarida Institutining yetakchi ilmiy xodimlari, doktorantlar ishtirok etdi. Amaliy tadbir so'nggida trener va uslubchilarga sport mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish, sportchilarning morfofunksional ko'rsatkichlarini tahlil qilish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilib borish bo'yicha amaliy tavsiyalar berildi.
27	JTSITI laboratoriyasida Belbog'li kurash bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoa a'zolari bilan o'tkazilgan tadqiqot ishlari.	**14-15 dekabr** kunlari Belbog'li kurash bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoa a'zolari kompleks nazorat jarayonidan o'tkazildi. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti xodimlari Belbog'li kurash bo'yicha O'zDJTSU da tahsil oladigan belbog'li kurashchilar ustida tadqiqot ishlarini davom ettirmoqda. Tadqiqotda dastlab antropometrik ko'rsatkichlari, funksional holatini aniqlash maqsadida spirograf yordamida O''TS va EKG yordamida yurak faoliyati hamda organizmni yuklamalarga ta'siri o'rganildi. Shu bilan birga, belbog'li kurashchilarning bel kuchi va qo'l panja kuchlari o'lchandi. Tahlil so'ngida sportchi va murabbiylarga tavsiya va takliflar berib o'tildi.
28	O'zbekiston Respublikasi davlat bayrog'i qabul qilingan kunning 32 yilligi munosabati bilan "Yangi nafas" ommaviy yugurish musobaqasi bo'lib o'tdi	19 noyabr kuni Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining "Ommaviy sportni tadqiq qilish" laboratoriyasi xodimlari faol ishtirok etishdi. Skandinavcha yuruvchilar uchun esa yurish texnikasini yanada takomillashtirishda Mirzoxid Azizovning PhD dissertatsiyasi metodik qo'llanma sifatida gadjetlariga elektron nusxasi tashlab berildi

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, respublikamizda sport tizimini yanada takomillashtirish, ixtisoslashgan sport maktablari faoliyati samaradorligini oshirish hamda oliy ta’lim muassasalarida sportni rivojlantirish dolzarb masalalardan biri ekanligi aniqlandi. Tahlillar ayrim ixtisoslashgan sport maktablari faoliyati kutilgan natijalarni bermayotganini, ularning sportdagi yutuqlari oddiy sport maktablaridan sezilarli farq qilmay qolganini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, yuqori natijalarga erishayotgan sport maktablarini qo‘shimcha rag‘batlantirish tizimini joriy etish sportchilar va murabbiylar faoliyatini yanada qo‘llab-quvvatlashga xizmat qilishi ta’kidlandi.

Tadqiqot davomida oliy ta’lim muassasalarida sport klublari faoliyatini kuchaytirish, federatsiyalar bilan hamkorlikni rivojlantirish hamda iqtidorli talabalarga individual murabbiylar biriktirish zarurligi qayd etildi. Ayrim oliygohlarda talabalarning jismoniy normativlarni bajara olmasligi sport infratuzilmasi va sport mashg‘ulotlarini tashkil etish tizimini takomillashtirish lozimligini ko‘rsatdi. Shu sababli ilg‘or tajribalarni ommalashtirish va aniq rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, sport turlari kesimida olib borilgan tahlillar natijasida ayrim yo‘nalishlarda ijobiy natijalarga erishilayotgan bo‘lsa-da, qilichbozlik, batut, akrobatika, tennis va ot sporti kabi yo‘nalishlarda mavjud salohiyatdan to‘liq foydalanilmayotgani aniqlandi. Sportchilarni jarohatdan tiklash, funksional diagnostika va ilmiy-tibbiy monitoring tizimlarini rivojlantirish zarurati ham asosiy masalalardan biri sifatida belgilandi.

Xulosa qilib aytganda, sport ta’limi va sport tayyorgarligi tizimini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy tibbiy-diagnostik yondashuvlarni keng joriy etish, sport maktablari hamda oliy ta’lim muassasalari faoliyatini samarali boshqarish orqali yuqori sport natijalariga erishish imkoniyati yanada ortishi tadqiqot natijalarida o‘z tasdig‘ini topdi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 24-mart-dagi PQ-107-son “Sport sohasini moliyalashtirish mexanizmlarini takomillashtirish va sohaga tadbirkorlik subyektlarini jalb qilishni kengaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026-yil 21-yanvardagi PQ-22-son “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 2025-yil 30-dekabrdagi PQ-398-son “Ta’lim, sog‘liqni saqlash va sport tizimini barqaror rivojlantirishni ta’minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 2025 yil 11-dekabrdagi PQ-373-son “Paralimpiya sport turlarini yanada rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori

5. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Barkamol fayz media nashriyoti. T: 2017. — 628 b.

6. Baratov A.M. To‘siqlar osha yuguruvchi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2023. – 138 b.

7. G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika). O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2019. — 166 b.

8. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Kolobov V.A. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika” // Darslik. ITA-Press nashriyoti. T.: 2018. — 376 b.

9. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smurigina L.V., Kolobov V.A. va boshqalar.

Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati // Darslik. ITA-Press nashriyoti. T.: 2018. – 432 b.

10. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh Sport pedagogik mahoratini oshirish. Yengil atletika. darslik. O‘zbekiston faylasuflar jamiyati nashriyoti. T.: 2017. — 320 b.

11. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O‘rta va uzoq masofaga yugurish uslubiyati. T.: 2016. – 154 b.

12. Qoylibayev B.D. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish samaradorligi. PhD dissertatsiyasi. Chirchiq, 2024. – B.59-61.

13. Qudratov R.Q. Yengil atletika / darslik. Noshir nashriyoti. - T.: 2012. -367 b.

14. Qurbonov N., Abdiyev Sh., Ruzamuxamedov K.F., G‘aniboyev I.D. Yengil atletika / o‘quv qo‘llanma. ITA-Press. T.: 2017. — 140 b.

15. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi / o‘quv qo‘llanma. T.: 2014. — 432 b.

16. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I jild. Darslik T.: 2014. — 294 b.

17. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II jild. Darslik T.: 2015. — 181 b.

18. To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurish / o‘quv qo‘llanma. T.: 2017. – 176 b.

19. Xalilov E.X., Zaynabiddinov A.E., Xushmatov Sh.S. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi / darslik. A:. 2019. — B.68-87.

20. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. ЎзДЖТИ нашриёти. Т.: 2005. — 231 б.

21. Абдуллаев М. Ж. Таълим тизимида енгил атлетика бўйича тўгарак машғулотларини ташкил қилишнинг илмий –

педагогик асослари (умумтаълим мактаблари мисолида). DSc фан докторлик диссертацияси. Ch.:2023. – 244 б.

22. Алламуратов Ш.И. Физиология ва спорт физиологияси. Дарслик. "Turon-Iqbol" нашриёти. Т.: 2010. – 216 б.

23. Баратов А.М. Тўсиқлар оша югурувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини такомиллаштириш. PhD диссертацияси. Ч.: 2023. — 165 б.

24. Бурнашев Р.А. Оптимизация тренировочных нагрузок квалифицированных бегунов на средние дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства // дис. ... пед. наук PhD. Ч.:2022. – 124 с.

25. Иштаев Ж.М. Таълим муассасаларида ўқувчиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришнинг илмий-методик йўллари (ўрта мактаб мисолида) // DSc диссертацияси. Ч.: 2023. — 254 б.

26. Керимов Ф.А. Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Т.: 2005. – 280 б.

27. Керимов Ф.А. Физическая подготовка юных спортсменов. Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. 320 с.

28. Қудратов Р.Қ., Ғанибоев И.Д., Солиев И.Р., Баратов А.М. Енгил атлетикачиларнинг махсус машқлари / услубий қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёти. Т.: 2011. — 64 б.

29. Нормуродов А. Енгил атлетика. Ўқув – услубий қўлланма. ТошДШИ нашриёти. – Т.: 2002. – 164 б.

30. Олимов М.С. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti // Toshkent: 2017. – 235 б.

31. Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчи спортчи-талабаларни мусобақага тайёрлаш услубияти. Номзодлик дисс-яси. Т.: 2011. – 162 б.

32. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий-педагогик асослари // DSc фан докторлик диссертацияси. Ch.:2023. – 265 б.

33. Рахматова Д.Н. 10-16 ёшли спортчиларда чидамлиликни шакллантиришнинг илмий-методологик асослари // DSc диссертацияси. Ч.: 2022. — 250 б.

34. Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / Учебное пособие. Советский спорт. М.: 2004. — 136 с.

35. Рузамухамедов К.Ф. Юқори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. PhD диссертацияси. Ч.: 2022. – 103 с.

36. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т.: 2005. - 261 б.

37. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш. PhD диссертацияси. Чирчиқ, 2020. – Б. 148 б.

38. Султанов У.И. Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида узоқ масофага югурувчилар машғулот жараёнини инновацион технологиялар асосида бошқариш // PhD диссертацияси. Ч.: 2020. — 143 б.

39. Тўхтабоев Н.Т. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида баландликка сакровчи қизларнинг ўқув-машғулот жараёнларини бошқариш // DSc фан докторлик диссертацияси. Ch.:2023. – 261 б.

40. Умаров Д.Х., Алламуратов Ш.И. Тиория спорта. Учебник. TEX PRO-SILVER. 2021. – 225 с.

41. Усмонходжаев Т. С., Умаров Д. Х. Спорт педагогик маҳоратни ошириш. ИТА-ПРЕСС нашриёти. Т.: 2018. — 270 b.

42. Хаитов. Р.Ш. “Югуриш ҳаётим мазмунидир”. Т.: 2012. — Б. 36-43.

43. Хўжамкелдиев Ғ.С. Ўрта масофага югурувчи спортчиларни йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнларида тикловчи воситалардан фойдаланиш самарадорлиги // PhD диссертацияси. Ч. 2022. – 165 б.

44. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. Услубий қўлланма. Т.: 2008. — 72 б.

45. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия жисмоний мослашиши спортчиларнинг машқланганлик даражасининг мезони сифатида / услубий қўлланма. Т.: 2007. — 36 б.

MUNDARIJA

KIRISH 5

I BOB. SPORT TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILGAN ILMIY TADQIQOT NATIJALARI 7

§1.1. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti laboratoriyalari bo'yicha ma'lumot 7

§1.3. Bioimpedansometriya metodi yordamida tana tarkibini aniqlash tahlili (bosqon uloqtiruvchilarda) 12

§1.4. Chirchiq sport maktabi yunon-rum kurashchilarida 18

§1.5. Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida olib borilgan tadqiqot natijalari 27

§1.6. JTSITIning navbatdagi manzili Respublika Olimpiya va Paralimpiya sportchilar tayyorlash markazi 36

§1.7. O'ZDJTSU suzish ixtisosligi talabalarining mashg'ulotlar davomida bioimpedans metodi orqali morfofunksional ko'rsatkichlarining o'zgarish tahlili 39

§1.8. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti xodimlari kursantlarni dala o'quv – yig'in mashg'ulot jarayonlari vaqtida ilmiy tekshiruvlar 42

§1.9. Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi bitiruvchi og'ir atletika bo'yicha o'zbekiston yoshlar terma jamoasi a'zolarining laboratoriya sharoitida o'rganish tahlili 45

§1.8. Parasportchilar mashg'ulotlarida talabalar organizmning funksional holatining tahlili 48

§1.10. Yengil atletikachi sportchining funksional holatini o'rganish 51

§1.11. Yangiyer futbol akademiyasining 13-14 yoshli futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik holatini o'rganish natijalari 53

§1.12. O'ZDJTSU voleybol ixtisosligi sportchi-talabalarining mashg'ulotlar jarayonining tahlili 57

§1.14. Belbog'li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik va funksional holatini o'rganish tahlili 60

§1.15. O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi kursantlarining funksional va antropometrik ko‘rsatkichlari bo‘yicha olingan natijalar tahlili 62

§1.17. Kompleks ishchi guruhning futbolchilarning harakat faolligini nazorat qilish asosida ularning maxsus chidamliligini takomillashtirish uslubiyati va yosh futbolchilarning asimmetrik harakat faoliyatlar bo‘yicha ilmiy asoslangan kompleks ilmiy-tadqiqotlarni tashkil etish bo‘yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar 78

§1.18. Kompleks ishchi malakali gandbolchilarning hujum texnik harakatlarini takomillashtirish samaradorligini oshirish bo‘yicha ilmiy asoslangan kompleks ilmiy-tadqiqotlarni tashkil etish bo‘yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar 81

§1.19. Kompleks ishchi guruhning regbichilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish bo‘yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar 85

§1.20. Kompleks ishchi guruhning voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan kompleks ilmiy-tadqiqotlarni tashkil etish bo‘yicha berilgan amaliy taklif va tavsiyalar 87

§1.21. PQ-414-son qarorining 8-ilovasi 211-bandi ijrosi bajarilganligi to‘g‘risida ma’lumot 90

II BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTIDA TASHKILIY-USLUBIY ISHLAR 93

§2.1. Laboratoriya sharoitida dastlabki tadqiqot ishlari olib borildi 93

§2.2. O‘zbekiston respublikasi mustaqillik kuniga bag‘ishlangan “Yangi nafas” ommaviy yugurish musobaqasining yakuniy tahlili..... 93

§2.3. O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasida xizmat qilayotgan vazni me’yordan ortiq xodimlarni vaznini me’yorga keltirish bo‘yicha o‘quv mashg‘ulot seminari 98

§2.4. O‘zDJTSUda “Energiyani tejang” shiori ostida marafon tashkil etildi..... 98

§2.5. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti laboratoriyasiga ilmiy sayohat 99

§2.6. Xitoy xalq Respublikasi Wuhan Sport universiteti delegatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutiga tashrifi..... 100

§2.7. O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasi milliy tema jamoasining Uzoq masofaga yuguruvchi sportchilari ustida bioimpedans tarozisi yordamida tadqiqotlar 100

§2.8. “Yangi nafas” ommaviy yugurish marafonini tashkil etish va musobaqa natijalarining tahlili 101

§2.9. O‘zbekiston Respublikasi konstitutsiya kuniga bag‘ishlangan “Yangi Nafas – ekiden” ommaviy yugurish musobaqasi xalqaro ommaviy yugurish marafonini tashkil etish va musobaqa natijalarining tahlili 102

§2.10. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi kunini munosib kutib olish va yuksak saviyada nishonlash to‘g‘risida 102

§2.11. Institutning 2023-yil davomida Sport federatsiya (assotsiatsiya)lari bilan memorandumlar tuzish to‘g‘risida ma’lumot. 103

§2.12. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Sportchilarni funksional va psixodiagnostika qilish laboratoriyasi jihozlari (asbob-uskunalar) bo‘yicha 106

§2.13. Ommaviy sportni tadqiq qilish laboratoriyasi tomonidan 2023-yilda amalga oshirilgan ishlar to‘g‘risida HISOBOT..... 109

XULOSA 118

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....119

XO‘JAMKELDIYEV G‘AFUR
SULTON O‘G‘LI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSITUTIDA FAOLIYAT YURITGAN KEZLARIM
(2023-yil)
I qism

Monografiya

Muharrir: I.Abdusalomov
Kompyuterda sahifalovchi: I.Mirzayev

Bosishga ruxsat etildi 30.06.2026-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi. “Times New Roman” garniturasi. Hisob nashr tabog‘i 5,25
Adadi 50 dona. Buyurtma № 01-49.

“Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi” bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri Olmazor tumani Ziyo MFY
Talabalar ko‘chasi, 96-1-uy.


ISBN 978-9910-5396-3-3
ILM-FAN
NASHRIYOTI
9 789910 539633