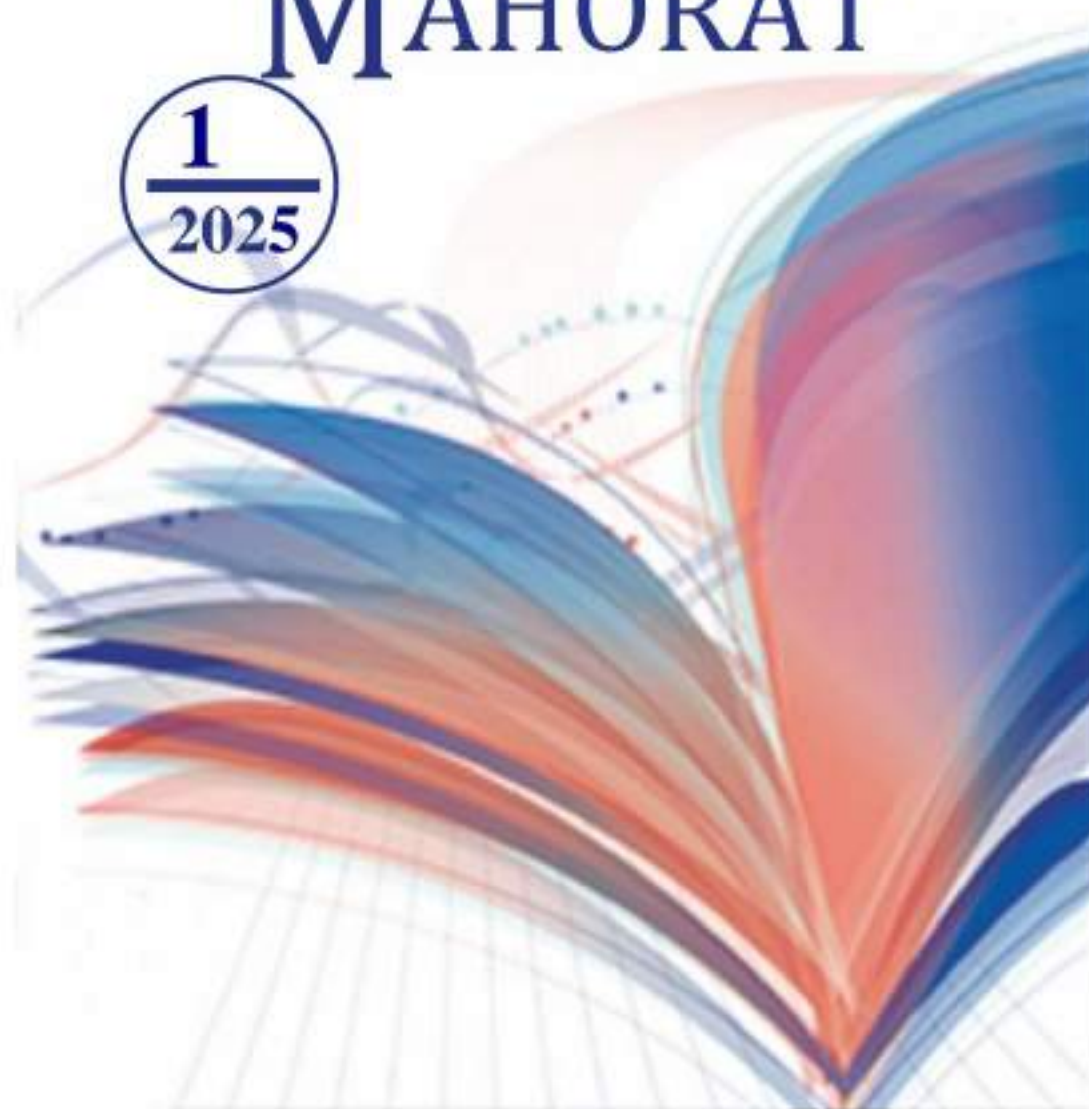


PEDAGOGIK MAHORAT

1
2025



PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

1-son (2025-yil, yanvar)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2024

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2025, № 1

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qaratilgan qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 12 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: 200117, O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.

Elektron manzil: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Sayfullayeva Nigora Zakiraliyevna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Rasulov To'liq Husenovich, fizika-matematika fanlari doktori (DSc), professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Andriyenko Yelena Vasilyevna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va texnologiya ta'limi instituti, Novosibirsk, Rossiya)

Romn Tatyana Aleksandrovna pedagogika fanlari doktori, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta'lim instituti, Novosibirsk, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nostr Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharofovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Chartyev Irgash To'rayevich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ro'ziyeva Dilnoza Isomjonovna, pedagogika fanlari doktori, professor

Qurbanova Gulnoz Negmatovna, pedagogika fanlari doktori (DSc)

To'xsanov Qahramon Rahimboyevich, filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Nazarov Akmal Mardonovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Dilova Nargiza Gaybullayevna, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Jumayev Rustam G'aniyevich, siyosiy fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Nurulloev Firuz No'monjonovich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Navruz-Zoda Layli Baxtiyorovna, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Fayziyeva Umida Asadovna, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Xalikova Umida Mirovna, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Научно-теоретический и методический журнал

№ 1, 2025

Решением Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан от 29 декабря 2016 года журнал включён в перечень изданий, рекомендованных для публикации научных результатов статей по направлениям «Педагогика» и «Психология».

Журнал основан в 2001 году.

Журнал выходит 12 раз в год.

Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.

Учредитель: Бухарский государственный университет

Адрес редакции: 200117, Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.

E-mail: nashriyot_buxdu@buxdu.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор

Ответственный редактор: Сайфуллаева Нигора Закиралиевна – доктор философии педагогических наук (PhD)

Хамидов Обиджон Хафизович, доктор экономических наук, профессор

Бегимкулов Узахбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор

Навроз-заде Бахтиёр Нигматович, доктор экономических наук, профессор

Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор

Расулов Тузким Хусенович, доктор физико-математических наук, профессор

Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)

Андрюченко Елена Васильевна (Институт физико-математического, информационного и технологического образования НГПУ, Новосибирск, Россия)

Рамм Татьяна Александровна (Институт истории, гуманитарного, социального образования ФГБОУ ВО НГПУ, Новосибирск, Россия)

Чудакова Вера Петровна, кандидат психологических наук (Национальная академия педагогических наук Украины, Украина)

Хамроев Алижон Рузикулович, доктор педагогических наук (DSc), профессор

Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор

Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)

Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор

Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор

Урueva Дармоний Саиджановна, доктор филологических наук, профессор

Дурдиев Дурдимурод Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор

Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор

Олимов Ширинбой Шарофович, доктор педагогических наук, профессор

Чариев Иргаш Тураевич, доктор педагогических наук, профессор

Киямов Нишона Содикович, доктор педагогических наук, профессор

Шомирзоев Махматмурод Хурамович, доктор педагогических наук, профессор

Рузиева Дилноза Исомжоновна, доктор педагогических наук, профессор

Курбонова Гулноз Негматовна, доктор педагогических наук (DSc), профессор

Тухсанов Кахрамон Рахимбоевич, доктор филологических наук (DSc), профессор

Назаров Акмал Мардоневич, доктор психологических наук (DSc), профессор

Дилова Наргиза Гайбуллаевна, доктор педагогических наук (DSc), профессор

Жумаев Рустам Ганиевич, доктор философии политических наук (PhD), доцент

Нуруллоев Фируз Нуманжонович, доктор философии педагогических наук (PhD)

Навроз-заде Лайли Бахтиёровна, доктор философии экономических наук (PhD), доцент

Файзиyева Умида Асадовна, доктор философии педагогических наук (PhD), доцент

Халикова Умида Мировна, доктор философии педагогических наук (PhD), доцент

MUNDARIJA

№	Familiya I.Sh.	Mavzu	Bet
ANIQ VA TABIIY FANLARNI O'QITISH			
1.	<i>ASATOVA Barfiya Faxridinovna</i>	Maktab ichki olimpiadalarini matematika fani misolida tashkil etish metodikasi	8
2.	<i>MUHAMMADOVA Dilafruz Axmatovna</i>	Molekulyar fizika fanini o'qitishda kreativ kompetentlikni rivojlantirishda raqamli ta'lim vositalardan foydalanish	12
3.	<i>MURODOVA Sitorabonu Bahodir qizi, RAHMONOVA Ruxshona Ravshan qizi</i>	Organik kimyo fanini o'qitishda interfaol metodlardan foydalanish	16
4.	<i>MUSTAFOYEV O'tkirjon Rustamovich, ISMATOVA Setora Kamoliddin qizi</i>	Elektrostatika elementlarini sun'iy intellekt orqali o'qitish	20
5.	<i>NARZILLAYEVA Zarnigor Mukhiddinovna</i>	Tabiiy astronomik kuzatishlarni tashkil qilish, fizik - astronomik ta'limni takomillashtirish uslubi	25
6.	<i>NAZAROVA Yulduz Atamuratovna</i>	10-sinf o'quvchilariga "bir atomli spirtlar gomologik qatori. nomenklaturasi. izomeriyasi" mavzusini o'qitishda zamonaviy kreativ pedagogik texnologiyalardan foydalanish	29
7.	<i>TEMIROV Farrux Faxridinovich</i>	O'rta ta'lim maktablarida variativ o'quv reja asosida kimyo fanini o'qitish metodikasini takomillashtirish	33
8.	<i>MIRZAYEVA Lobar Elmurotovna</i>	Geografiya fanini o'qitishda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishning didaktik tamoyillari va vositalari	37
9.	<i>NURUTDINOVA Feruza Muidinovna</i>	Tibbiyot oliy ta'lim muassasalarida biokimyo fanini kasbiy kompetensiyaga asoslanib o'qitish metodikasi	42
10.	<i>RASHIDOV Anvarjon Sharipovich, OCHILOVA Azizabonu Yorqin qizi</i>	Akademik litseylarda ko'rsatkichli tenglamalarni yangi pedagogik texnologiyalar asosida o'qitish	48
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT			
11.	<i>ABDULLAEV Shuhrat Djumaturdievich</i>	Sambochilarda jismoniy sifatlarning uyg'unligini rivojlanishi	55
12.	<i>ЎКТАМОВ Дилёрбек Тожибоевич</i>	Илғор педагогик методикаларни қўллаш асосида узоқ масофага югурувчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш	62
13.	<i>SAFOYEV Hasan Aminovich</i>	Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi	66
14.	<i>XUDAYBERDIYEVA Nodira Abduyakubovna,</i>	O'zbekistonda ayollar o'rtasida ommaviy sport ishlarini tizimli rivojlantirish	70
15.	<i>XASANOV Abbos To'ychiyevich</i>	Talaba yoshlarda tashkil etiladigan kurash mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun nostandart vositalardan foydalanish metodikasi	74
16.	<i>XASANOV Ilyos To'ychiyevich</i>	Oliy ta'lim muassasalaridagi kurash sport mashg'ulotlarining tashkiliy asoslari va uning ta'lim tizimida tutgan o'rni	78
17.	<i>QORABOYEV Fazliddin Faxriddinovich</i>	Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish	84

OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich,

Buxoro davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport fakulteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

Bu maqolada og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vosita va uslublarning yangicha varianti ishlab chiqiladi. Sportchilarning tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarish uchun umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali kuch, chidamlilik, tezlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni oshirish va ular ustida ishlash, mashq qilish musobaqa texnikasi va jismoniy mashqlar uchun zarur bo'lgan ko'rinishga ega bo'lgan ko'nikmalarga ega bo'lishlari ta'minlanadi. Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi. Ushbu metodikaning ishlab chiqish orqali og'ir atletikachilarning sport musobaqalarida ikki kurash natijalari yaxshilanishi maqsad qilingan.

Kalit so'zlar: yuklama, mashg'ulot, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport takomillashuvi, tizimli tayyorlash, musobaqalar tizimi, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik.

IMPROVING THE METHODOLOGY OF USING GENERAL AND SPECIAL TRAINING TOOLS IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF HEAVY ATHLETES

In this study, a new variant of general and special training tools and methods is developed to increase the physical fitness of weightlifters. To increase the fitness of athletes to a higher level, through general training exercises to increase physical qualities such as strength, endurance, speed and flexibility, and to work on them, practice skills that appear necessary for competition technique and physical exercise are guaranteed to have. Physical training is divided into general physical training and special physical training according to the nature and direction of the effect of the tools used. The development of this methodology aims to improve the results of weightlifting athletes in sports competitions.

Keywords: loading, training, general physical training, special physical training, sports improvement, systematic training, competition system, speed, strength, endurance, flexibility, agility.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

В данном исследовании разработан новый вариант средств и методов общей и специальной тренировки для повышения физической подготовленности тяжелоатлетов. Повысить физическую подготовленность спортсменов на более высокий уровень, повысить и работать над физическими качествами, такими как сила, выносливость, скорость и гибкость посредством общетренировочных упражнений, отрабатывать навыки, необходимые для соревновательной техники и физических упражнений, гарантированно будет. Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) по характеру и направленности воздействия применяемых средств. Разработка данной методики направлена на улучшение результатов тяжелоатлетов на спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: Нагрузка, тренировка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивное совершенствование, систематическая тренировка, система соревнований, скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati. Hozirgi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish va insonlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart sharoitlarni yaratish hamda yurtimizning xalqaro sport hamjamiyatidagi o'rni va munosib ishtirokini taminlash borasida davlat siyosati darajasidagi izchil

chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yurtboshimiz tomonidan sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida ilmiy izlanishlarni yangi bosqichga olib chiqishga doir qator farmon va qarorlar qabul qilinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og'ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorida yurtimizda og'ir atletika sport turini yanada ommalashtirish, aholi va yoshlar orasida og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilarni saralab olish tizimini yangi bosqichga olib chiqish, og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanish uchun sport infratuzilmasini yaxshilash va yangi bazalar yaratish hamda bu orqali mamlakatimiz terma jamoasining nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishib yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarish maqsad qilingan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorida belgilangan vazifalar ijrosini taminiqlash va bu orqali og'ir atletikachilar tayyorlash tizimini yuqori bosqichga olib chiqish maqsadida yurtimizda juda katta ilmiy ishlar olib borilmoqda. Mutaxassislar tomonidan xalqaro musobaqalarda yurtimiz sportchilarining ishtiroklari tahlil qilinganda dast ko'tarish mashqida doim kuchlilar va sovrindorlar qatoridan joy olishlari ammo siltab ko'tarish mashqida esa natijalar yaxshi emasligi jismoniy tayyorgarlik bilan muammolar borligi kuzatildi.

Mazkur ishda 13-17 yoshli og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini to'g'ri tanlash orqali og'ir atletikachilarning musobaqa natijalarini yaxshilashni va mashg'ulot jarayonining zamonaviy talablar asosida tashkil etilishi o'quv yuklamalarining meyorlashga yuqori talablarni qo'yadi. Bugungi kunda Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi (IWF) tomonidan uchta yosh toifasida musobaqalar tashkil qilinadi:

O'smirlar: 13-17 yoshli

Yoshlar: 15-20 yoshli

Kattalar: 15 yoshdan katta sportchilar

13-17 yoshli og'ir atletikachilarning tanlab olinganligining asosiy sababi bu yoshda to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy tayyorgarlik holati kelajakdagi yaxshi natijalar asosi bo'lib xizmat qiladi. Yoshlar emas aynan O'smirlar Olimpiadasining tashkil qilinishi ham bu yoshdagi og'ir atletikachilarga alohida e'tibor qaratish kerakligini ko'rsatib turibdi. Og'ir atletika sport turida musobaqa texnikani o'zlashtirish samaradorligi jismoniy sifatlarning rivojlanishi, kuch qobiliyatining o'sishi va sportchilar tanasining funksional zaxiralari bilan belgilanadi; jismoniy tayyorgarlik og'ir atletikachining sport faoliyati bilan o'zaro bog'liq; shuning uchun jismoniy sifatlarning ta'rifi, bir tomondan texnika bilan bog'liqlik va boshqa tomondan kuch qobiliyatining rivojlanishi 13-17 yoshdagi sportchilarning mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Buxoro viloyati va voha sportchilar bilan ishlash amaliyoti shuni ko'rsatadiki, asosiy mezon sifatida sport natijasi olinadi, ammo majburiy mashg'ulotlar og'ir atletikachilarning ikki kunash natijasiga ko'ra musobaqalardagi salohiyatini ochib berishga imkon bermaydi. 13-17 yoshdagi sportchilarni tayyorlashda qaysi umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari eng samarali ekanligi to'g'risida aniq kelishuvlar mavjud emas, og'ir atletikachilarning ushbu guruhi uchun o'quv va mashg'ulot jarayonini tashkil etish va rejalashtirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar etarli emas. Shunday qilib, bugungi kunda yurtimizda og'ir atletika bo'yicha ixtisoslashgan 13-17 yoshdagi og'ir atletikachilarni tayyorlashda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari to'g'ri tanlanishini ilmiy asoslanishi dolzarbdir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 30- oktabrdagi PF-6099 son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»ga qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021- yil 16- iyundagi PQ-5148- son «Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 24- yanvardagi PF-5924-son «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari» to'g'risida farmoni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og'ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorida va ushbu faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi. 13-17 yoshdagi og'ir atletikachilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish orqali musobaqalar jarayonida ikki kunash natijasiga ko'ra o'sishga erishishni asoslashdir.

Pedagogik tadqiqot uslublari.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili

Pedagogik kuzatish.

Pedagogik tajriba.

Matematik-statistik usul

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Tayyorgarlik jarayonida MJTning ulushi to'xtovsiz o'sib boradi, UJT ulushi esa aksincha kamayadi. Muallif turli xil tayyorgarlik bosqichlarida UJT va MJTning quyidagi nisbatlarini foizlarda keltiradi: yangi shug'ullanuvchilar – 80/20%, III-II razryad – 65/35%, II-I razryad – 60/40%; I-SUN-40/60%; SU-30/70%; XTSU-20/80%. Xuddi shunga o'xshash ma'lumotlar L.S.Dvorkin tomonidan ham keltiriladi. Lekin, ba'zi chetlashishlar (5-10%dan ortiq emas) ko'rsatib o'tilgan.

A.V.Loginov o'z tadqiqotlarini MJT va UJT vositalarining nisbatlari muammosiga bag'ishlagan bo'lib, u tomonidan ishlab chiqilgan yosh og'ir atletikachilar tayyorgarligining tajriba dasturi umumiy hajmdan 12% gacha aralash energetik yo'nalishdagi UJT yuklamalaridan foydalanishni nazarda tutadi (yugurish va gimnastika mashqlari, sport o'yinlari elementlari va boshqalar) sportchilarning nafaqat funksional, balki maxsus tayyorgarligi darajasini oshirishga ham yordam berishi aniqlangan.

E.I.Qodirovning takidlashicha mashg'ulot jarayoniga ko'p yillik jarayon sifatida qaralsa, ma'lum bir bosqichda asosiy MJT vositalariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish zaruriyati paydo bo'lishi aniq, chunki, yuklamalar ulushida UJT vositalarini oddiy oshirish bilan erishiladigan natija imkoniyati tez orada kamayib ketishi, shuningdek, mashg'ulot xususiyatiga zid bo'lishi mumkin.

F.A.Kerimovning fikricha zamonaviy sport mashg'ulotiga ko'p yillik jarayon sifatida qaraladi. Amalda esa u shunday bo'lishi kerakki, qachonki uning birinchi bosqichlari maksimal darajada mumkin qadar funksional, harakat, texnik imkoniyatlarni yaratishga, qolganlari esaularni yuqori sport natijasi ko'rinishida amalga oshirishga bag'ishlansa, tabiiyki ushbu holda tayyorgarlikni jadallashtirish istiqbol uchun ishlashga, ya'ni sport mashg'ulotining ko'rsatib o'tilgan ikkinchi bosqichigao'rin bo'shatadi.

Maxsus kuch tayyorgarligi vositalari har doim mutaxassislar diqqat markazida bo'lib kelgan. Ular turlicha bo'lishiga qaramasdan, YU.V.Vexxoshanskiy fikriga ko'ra maxsus kuch tayyorgarligi vositalari doirasi ancha chegaralangan. Uningnazarida, aslida yangi boshlovchi va malakali sportchilar bir xil vositalarni qo'llaydilar, farqifaqatgina hajmda va ularni bajarish shiddatida. Bu birinchidan, mashg'ulotlarning bir xilda o'tishiga olib kelsa, ikkinchidan tomondan organizm odatiy bo'lib qolgan qo'zg'atuvchiga moslashib qoladi va sportchi ko'zlagan qayta o'zgarishlarga javob bera olmaydi,

Tadqiqot quyidagi bosqichlardan iborat:

I bosqichda (2023-yil noyabr oyida) – ishchi farazni shakllantirish, tadqiqot ob'ektni aniqlash, ilmiy tekshirish usullarni tanlash va vazifalarni shakllantirish amalga oshirildi.

II bosqich (2024-yil noyabr oyida) – Buxoro Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quvchi og'ir atletikachilar o'rtasida anketa so'rovi o'tkazildi.

III bosqich (2023-2025 yillar) – asosiy tajriba. Tanlab olingan mashg'ulot vositalari orqali mashg'ulot uslubiyati ishlab chiqildi va amaliyotga tatbiq etildi. Tadqiqotda ishtirok etgan 13-17 yoshli barcha bosqichdagi og'ir atletikachilarning jismoniy sifat ko'rsatish ko'rsatkichlari umumiy maxsus tayyorgarlik vositalari qo'llanilib natijalar ko'rsatgichlari orqali mashg'ulot vosita va yuklamalarining optimal nisbatlari o'z isbotini topishi.

Tadqiqotdan oldin malakali og'ir atletikachilarning UJT va MJT darajasini aniqlash uchun tanlab olingan mashg'ulot vositalari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari			
Mashq nomi	O'lchov birligi	Mashq nomi	O'lchov birligi
Turgan joydan uzunlikka sakrash	Sm	Turnik	marta
Turgan joydan balandlikka sakrash	Sm	Brus	marta
Yelkada shtanga bilan oldinga engashish	Marta	Egiluvchanlik	sm
Press-Naklon	Son./daq.	yugurish	Son./daq.
Musobaqa mashqi	Maxsus yordamberuvchi vositalar		
Mashq nomi, Jami hajm (SHKS)	Mashq nomi		Jami hajm (SHKS)
Dast ko'tarish SHKS	Tik holatga dast ko'tarish		SHKS
	Tizza balandligi darajasidan dast ko'tarish		SHKS
	Qo'yg'ichdan dast ko'tarish		SHKS
	Yarim o'tirib dast ko'tarish		SHKS
	Shtangani dast ko'tarish kengligida ushlab belgacha ko'tarish		SHKS
	Ko'krakda shtanga bilan o't		SHKS
	Elkada shtanga bilan o'tirib turish		SHKS

Musobaqa mashqi	Maxsus yordamberuvchi vositalar	
Mashq nomi, Jami hajm (SHKS)	Mashq nomi	Jami hajm (SHKS)
Siltab ko'tarish SHKS	Tizza balandligi darajasidan ko'krakka ko'tarish	SHKS
	Yarim o'tirib ko'krakka ko'tarish	SHKS
	Ko'krakdan qaychi usulida siltab ko'tarish	SHKS
	Bosh orqasidan siltab ko'tarish	SHKS
	Ko'krakdan oyoqlarni yonga yozib ko'tarish (shvung)	SHKS
	Ko'krakdan siqib ko'tarish	SHKS
	Shtangani siltab ko'tarish kengligida belgacha ko'tarish	SHKS

Malakali og'iri atletikachilarning tayyorlov davri uchun UJT va MJT mashqlari yuklamasi hajmi (SHKS)

Mashqlar	Haftalar				Jami SHKS
	1-2	3-4	5-6	7-8	
Klassik dast ko'tarish	150±4	120±2	150±4	120±2	540±12
Dk maxsus yordam beruvchi mashqlar	138±2	214±4	214±4	214±4	780±14
Klassik siltab ko'tarish	150±4	120±2	150±4	120±2	540±12
Sk maxsus yordam beruvchi mashqlar	202±4	314±6	196±2	314±6	1026±18
Shtangani belgacha ko'tarish mashqlari	120±3	120±3	120±3	120±3	480±12
O'tirib turish mashqlari	128±3	148±4	128±3	148±4	552±14
Sakrash mashqlari	490±9	490±9	490±9	490±9	1960±36
Umumiy SHKS	1378±29	1526±31	1448±28	1526±31	5878±58

Xulosa. Tadqiqot davrida murabbiylarda o'tkazilgan anketa so'rovnoma berilgan 53 ta vositalardan, mutaxassislar javoblariga asoslanib eng samarali deb topilgan vositalar tanlab olindi va shu vositalar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi.

Biz tomonimizdan taklif etilgan dasturning boshqa dasturlardan farqli jihatlari shundaki: birinchidan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun eng samarali deb topilgan vositalar uchun rivojlantiruvchi va yordam beruvchi mashqlar birgalikda qo'llanilgan bo'lsa, ikkinchidan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari qisqartirildi hamda tiklovchi vositalar bilan birga qo'shib olib borildi. Bu esa, o'z navbatida, sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarni texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tomondan, jarohatsiz hamda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha katta xavf bilan oliy sport mahoratini oshirish bosqichiga o'tishda yaxshi samara berdi.

Tanlab olingan vositalar asosida sport takomillashuvi bosqichi og'ir atletikachilarning tayyorgarlik davri uchun 2 oylik va musobaqa davri uchun 1 oylik mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi hamda ushbu dastur bo'yicha tadqiqot ishlari o'tkazildi. Sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarning 1 oylik mashg'ulot dasturi uchun tanlab olingan 25 ta vositalardan tayyorgarlik davri va shu vositalar orqali mashg'ulotlar rejalashtirildi.

Tayyorgarlik davrida dast va siltab ko'tarish mashqlarida eng katta hajm (71-80%) 3-intensivlik zonasida bajarildi. Bunda mashq yuklamasi 45.4% ni tashkil etdi. Maxsus-rivojlantiruvchi mashqlarda (shtangani belgacha ko'tarish va o'tirib-turish) umumiy hajmning 18.0% sifatida belgilandi, tezkor kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlarda esa 36.6% tashkil qildi.

Ushbu ko'rsatkichlar sport takomillashuvi bosqichidagi malakali og'ir atletikachilar uchun tanlab olingan vositalarni va mashg'ulot uchun tanlangan yuklama hajmi hamda shiddatini samarali ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarning sport musobaqa tizimini e'tiborga olmasdan juda ham ko'p hajmdagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanishi oqibatida sportchilar organizmining zo'riqish va o'ta zo'riqish holatlariga olib kelishi asosiy musobaqalarda natijalarni pasayib ketishiga sabab bo'layotganligi tadqiqotlar davomida aniqlandi.

Biz o'tkazgan tadqiqotlar natijasida aynan tanlab olingan vositalar asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasida sezilarli daraja o'zgarishlar qayd qilindi.

Tadqiqotga jalb qilingan tajriba guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqoridagi nazorat mashqlari orqali tekshirib ko'rildi.

Adabiyotlar:

7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-son “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida”gi Farmoni.
8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 30- oktyabrdagi PF-6099-son “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Farmoni., <https://lex.uz/docs/5077667>.
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022- yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi Qarori..
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son “O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida” Farmoni., <https://lex.uz/docs/4631208>
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021- yil 16- iyundagi PQ-5148 son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori. Lex.uz
12. Qoraboyev F. F. New ways of working with students //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 106-109.
13. Qoraboyev F. F. Creation of a national system of education //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16 SPECIAL. – C. 102-105.
14. Shuhrat o'g'li Q. A., Qoraboyev F. F. Sportchilar uchun kuch mashqlarini qanday to'g'ri tanlash kerak //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – T. 1. – №. 8. – C. 279-283.
15. Qoraboyev F. F. Carrying games during sports training //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 69-71.
16. Faxriddinovich.Q.F. Talaba kurashchilarda musobaqa mashqlari texnikasini o'rgatishda maxsus yordam beruvchi mashqlarni qo'llash samaradorligi //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 65-68.
17. Qoraboyev F. F. et al. The advantage of interactive methods in improving the quality of the educational system //Pedagogical sciences and teaching methods. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.
18. Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.