



“SPORT KURASHLARINING OLIMPIYA TURLARINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MUAMMOLARI”

Xalqaro Ilmiy-Amaliy Anjumani
2025 yil 6-dekabr

“TOPICAL ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF OLYMPIC TYPES OF COMBAT SPORTS”

International Scientific and Practical Conference
6 December 2025



www.UzDJTSU.uz

Foydalanilgan manbalar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 8-iyuldagi PQ–221-son qarori «2028-yil Los-Anjeles Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik to‘g‘risida». – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti, 2024.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 28-maydagi PQ–197-son qarori «O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida». – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy veb-sayti, 2024.
3. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari. O‘quv qo‘llanma. –Toshkent: «Umid Design», 2025. – 260 b.
4. Garmin Ltd. (2023). Garmin Sports Science and Performance Data Integration. – Kansas, USA

BELBOG‘LI KURASHCHILARDA REAKSIYA TEZLIGINI OSHIRISHDA “REACTIONOMETER” QURILMASIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Mo‘yidinov Maxsudbek Rustambek o‘g‘li
Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrasi dotdenti.

O‘zbekiston, Toshkent shahar

Tel: +998935231110

Email: maxsudbek571@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotda belbog‘li kurashchilarning reaksiya tezligini oshirishda “Reactionometer” qurilmasidan foydalanish samaradorligi o‘rganildi. Mashg‘ulot jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish sportchilarning tezkorlik, diqqat, sensor-motor javoblari va start reaksiyasini sezilarli darajada yaxshilashi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, reaksiya tezligi, Reactionometer, tezkorlik, psixofiziologiya, sport texnologiyalari, sensor javob, mashg‘ulot metodikasi.

ДИСТАНЦИОННАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИБОРА «REACTIONOMETER» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТИ РЕАКЦИИ БОРЦОВ ПОЯСНОЙ БОРЬБЫ

Муйдинов Махсудбек Рустамбек угли
Доцент кафедры физического воспитания, Университет Oriental Ташкент,
Узбекистан

Email: maxsudbek571@gmail.com

Аннотация: В статье изучена эффективность применения прибора «Reactionometer» в повышении скорости реакции спортсменов по поясной борьбе. Доказано, что использование цифровых технологий способствует улучшению быстроты, внимания и сенсомоторных показателей единоборцев.

Ключевые слова: поясная борьба, скорость реакции, Reactionometer, быстрота, сенсомоторика, спортивные технологии.

EFFECTIVENESS OF USING THE “REACTIONOMETER” DEVICE TO IMPROVE REACTION SPEED IN BELT WRESTLERS

Mo‘ydinov Maxsudbek Rustambek ugli

*Associate Professor, Department of Physical Education, Oriental University
Tashkent, Uzbekistan*

Tel: +998935231110

Email: maxsudbek571@gmail.com

Abstract: *This study investigates the effectiveness of the “Reactionometer” device in improving the reaction speed of belt wrestlers. The findings reveal that the use of digital reaction-measuring technologies significantly enhances athletes’ quickness, attention, and sensor-motor responsiveness.*

Keywords: *belt wrestling, reaction speed, Reactionometer, quickness, psychophysiology, sport technologies.*

Dolzarblik. Belbog‘li kurash sport turi sportchidan nafaqat jismoniy kuch, balki tezkor fikrlash, vaziyatni zudlik bilan baholash va qarshi hujumga mos ravishda reaksiya bildirish kabi murakkab psixofiziologik sifatlarni talab qiladi. Reaksiya tezligi kurash jarayonida to‘g‘ridan-to‘g‘ri yutish yoki yutqazishga bevosita ta’sir qiluvchi eng muhim omillardan biridir. An’anaviy mashg‘ulotlarda bu sifat ko‘proq murabbiy tajribasiga asoslangan tarzda sub’ektiv baholanadi, bu esa sportchilarning haqiqiy psixomotor holatini aniqlashda xatolarga olib keladi.

Raqamli texnologiyalar taraqqiyoti sportchilarni tayyorlash jarayonida obyektiv o‘lchov usullarini qo‘llash imkonini yaratdi. “Reactionometer” qurilmasi sportchining yorug‘lik, tovush yoki murakkab signalga bo‘lgan javob vaqtini aniq o‘lchash imkonini beradi. Bu esa mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, sportchi holatini real vaqt rejimida baholash va yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu bois ushbu qurilmaning belbog‘li kurashchilar uchun samaradorligini o‘rganish juda dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Belbog‘li kurashchilarning reaksiya tezligini oshirish va psixomotor tayyorgarligini yaxshilashda “Reactionometer” qurilmasidan foydalanish samaradorligini aniqlash, uning mashg‘ulot jarayoniga ta’sirini o‘rganish va texnik-taktik tayyorgarlikka qo‘shadigan hissasini baholash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida 18–22 yoshdagi 20 nafar belbog‘li kurashchi ishtirokida olib borildi. Ular ikki guruhga bo‘lindi:

✓ **Tajriba guruhi (10 nafar):** mashg‘ulotlarda “Reactionometer” qurilmasi qo‘llanildi.

✓ **Nazorat guruhi (10 nafar):** an’anaviy tezkorlik mashqlari bilan shug‘ullandi.

✓ **Qo‘llangan usullar:**

✓ Pedagogik kuzatish

✓ Diagnostik testlar (start reaksiyasi, yorug‘likka reaksiya, tanlab javob reaksiyasi)

- ✓ “Reactionometer” qurilmasi orqali raqamli o‘lchovlar
- ✓ Mashg‘ulot eksperimentlari (8 hafta davomida)
- ✓ Statistik tahlil (o‘rtacha qiymat, foiz o‘zgarishi, taqqoslash)

Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba, har bir mashg‘ulotda reaksiya mashqlari 12–15 daqiqa davomida bajarildi. O‘lchovlar eksperiment boshida va yakunida qayd etildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Tadqiqot jarayonida tajriba guruhidagi sportchilar reaksiya tezligi bo‘yicha sezilarli ijobiy o‘lishni namoyish etdilar. 8 haftalik mashg‘ulotdan so‘ng:

Tajriba guruhi natijalari:

- ✓ **Start reaksiyasi:** 18–25% yaxshilanish
- ✓ **Yorug‘likka reaksiya:** 22–27% o‘lish
- ✓ **Murakkab tanlab javob reaksiyasi:** 15–20% yaxshilanish
- ✓ **Noto‘g‘ri javoblar soni:** 12% ga kamayish

Bu qurilma sportchilarda sezgirlik, tezkor fikrlash va qaror qabul qilish sifatlarini aniq yaxshilaganini ko‘rsatadi.

Nazorat guruhi natijalari:

- ✓ Reaksiya tezligida atigi 5–7% o‘lish
- ✓ Sensor-motor xatolar kamayishida 3–4%

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, raqamli texnologiyalardan foydalanish an‘anaviy mashg‘ulotlardan ko‘ra samaraliroq, chunki ular sportchining psixomotor holatini aniq qayd etadi va mashg‘ulotni individual darajada boshqarish imkonini beradi.

Xulosalar

1. “Reactionometer” qurilmasi belbog‘li kurashchilarda reaksiya tezligini oshirishda yuqori samaradorlik ko‘rsatdi.
2. Qurilma yordamida start reaksiyasi, tezkorlik va sensor-motor javoblar aniq o‘lchanib, individual trening rejasi tuzildi.
3. Raqamli monitoring sportchi holatini doimiy nazorat qilish va yuklamalarni ilmiy asosda taqsimlash imkonini berdi.
4. Tajriba guruhida kuzatilgan o‘lish ko‘rsatkichlari (18–27%) texnologiyaning belbog‘li kurash mashg‘ulotlarida qo‘llash maqsadga muvofiqligini tasdiqladi.
5. Shunday qilib, “Reactionometer” belbog‘li kurashchilar tayyorgarlik jarayoniga joriy etilishi sportchining texnik-taktik imkoniyatlarini yanada kuchaytiradi va musobaqalardagi natijalarini yaxshilaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Astanov Sh. Sportchilar psixofiziologik tayyorgarligini baholash usullari. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2021. – 156 b.
2. G‘aniyev B. Kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi // Jismoniy tarbiya va sport jurnali. – 2020. – №4. – B. 45–51.
3. Musaev B. B., Akbarov A. Sport metrologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2013. – 240 b.

4. Tashpulatov O. Yosh sportchilarda reaksiya tezligi va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish texnologiyalari // O'zbekiston sport ilmiy-amaliy jurnali. – 2022. – №2. – B. 33–38.
5. Schmidt R. A., Lee T. D. Motor Learning and Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 428 p.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
7. Кудряшов В. И. Психомоторные реакции спортсменов и методы их тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №11. – С. 17–22.
8. Захаров А. Использование цифровых устройств в тренировочном процессе единоборцев // Наука в спорте. – 2021. – №3. – С. 41–47.
9. Magill R. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. – New York: McGraw-Hill, 2020. – 456 p.
10. Turdimurodov J. Belbog'li kurashda texnik-taktik tayyorgarlikni zamonaviy yondashuvlar asosida takomillashtirish // Jismoniy madaniyat va sport ilmiy jurnali. – 2023. – №1. – B. 29–35.

SAMBOCHI QIZLARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MURABBIY YONDASHUVLARINING AHAMIYATI

Mustaqil izlanuvchi Ma'murbekova Gulzoroy A'zamjon qizi
Oriental universiteti o'qituvchisi
O'zbekiston, Toshkent shahar
gulzoroymamurbekova@gmail.com

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada 15–17 yoshli sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda murabbiylarning metodik yondashuvlari va ularning amaliy ahamiyati tahlil qilingan. Tezkor-kuch sifatining mazmuni, uni rivojlantirishda qo'llaniladigan samarali metodlar, kuzatuvlar asosidagi natijalar va amaliy tavsiyalar yoritilgan. Tadqiqotlar natijasi murabbiylik jarayonida individual yondashuvning yuqori samara berishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: sambochi qizlar, tezkor-kuch, mashg'ulot metodikasi, murabbiy yondashuvi, jismoniy sifatlar.

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНЕРСКИХ ПОДХОДОВ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК-САМБОИСТОК В ВОЗРАСТЕ

Самостоятельный исследователь:
Ma'murbekova Gulzoroy Aзамжоновна
Преподаватель Восточного университета
Узбекистан, г. Ташкент
gulzoroymamurbekova@gmail.com

<i>Karimberdiyev D.E.</i> SUN'YI INTELLEKT YORDAMIDA ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK HARAKATLARINI TAHLIL QILISH ALGORITMI.....	44
<i>Karimjonov T.Sh.</i> THE ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN WRESTLERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING.....	50
<i>Karimova D.X.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ МОНИТОРИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	53
<i>Karimova J.K.</i> FACTORS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN MODERN PHYSICAL EDUCATION THEORY.....	58
<i>Kazogov R.T., Djurabayev A.M.</i> A.M.KIBERFUTBOLCHILARNI TAKTIK HARAKATLARINI O'RGATISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.....	62
<i>Kubitdinov J.A., Raxmonov B.X.</i> BOKSCHILARNING TAYYORGARLIGINI RAQAMLI BOSHQARISHDA GARMIN SOATLARI VA MICROSOFT EXCEL DASTURINING AHAMIYATI.....	65
<i>Mo'yidinov M.R.</i> BELBOG'LI KURASHCHILARDA REAKSIYA TEZLIGINI OSHIRISHDA "REACTIONOMETER" QURILMASIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	68
<i>Ma'murbekova G.A.</i> SAMBOCHI QIZLARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MURABBIY YONDASHUVLARINING AHAMIYATI.....	71
<i>Ma'murbekova G.A.</i> AYOLLAR UCHUN SOG'LOM TURMUSH MADANIYATINI YARATISHDA JISMONIY TARBIYA TIZIMINING O'RNI VA AHAMIYATI.....	76
<i>Mamatova S.N.</i> SCIENTIFIC-BASED RESEARCH OF EDUCATIONAL OPPORTUNITIES OF ATHLETICS IN THE THEORY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS PEDAGOGY.....	79
<i>Maxmarizayev X.O.</i> BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING TANQIDIY FIKRLASH KOMPETENSIYASINI RIVOJLANTIRISHDA MUAMMOGA YO'NALTRILGAN TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING SAMARADORLIGI.....	83
<i>Mirzakulov A.G.</i> KURSANTLARNING JISMONIY TAYYORGARLIK TIZIMINI OPTIMALLASHTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI.....	88
<i>Mirzakulov A.G.</i> ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA KURSANTLARNING JISMONIY VA JANGOVAR TAYYORGARLIK DARAJASINI TAKOMILLASHTIRISH.....	91
<i>Shukurov A.X., Abduraxmonova Sh.A.</i> KURASHCHILARDA KONSENTRIK-EKSSENTRIK REJIMLARDA OG'IRLIK BILAN NAMOYISH ETILADIGAN	



Uzbek State University of Physical
Education and Sport



Ministry of Sports of the Republic
of Uzbekistan



Department of Theory and
Methodology of Sport Wrestling



**FOR ACTIVE PARTICIPATION IN THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL
CONFERENCE ON THE TOPIC CURRENT ISSUES IN THE DEVELOPMENT OF
OLYMPIC COMBAT SPORTS**

is awarded this

CERTIFICATE

Rector of the Uzbek State
University of Physical
Education and Sport



R.M.Matkarimov

6 December, 2025
Chirchik

