



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

“SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI”

MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA
ILMIY ANJUMANI
TO‘PLAMI



2025-YIL 12-NOYABR
CHIRCHIQ SHAHRI

imkoniyatlarini ta'minlash, ko'proq ishtirokchilarni jalb qilish uchun onlayn resurslardan faolroq foydalanish zarur.

Xulosa. Taniqli shaxmatchilar bilan mahorat darslari va uchrashuvlar o'tkazish - yosh shaxmatchilarning tajribali o'yinchilar bilan uchrashib, ulardan saboq olishlari mumkin bo'lgan tadbirlarni tashkil etish ularning ilhomlanishi va rivojlanishiga hissa qo'shadi. Umuman olganda, shaxmatdagi muvaffaqiyat birinchi navbatda mehnatsevarlik, tirishqoqlik va o'rganish istagi bilan belgilanadi. Bugunning o'zidayoq O'zbekistonda ayollar shaxmatining rivojlanishi istiqbolli bosqichda ekanligini aytish mumkin. Maqsadli sa'y-harakatlar va qulay shart-sharoitlar yaratilsa, mamlakatimizda ayollar shaxmatining sezilarli o'sishi va rivojlanishini, shuningdek, o'zbek shaxmatchilarining xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlarini kutish mumkin

Adabiyotlar

1. Pak V. - Shaxmat malikalari va ularning raqiblari - Kiyev, Zadruga - 2008-yil
2. O'zbekiston shaxmat jurnali - O'zbekistonning birinchi ayol xalqaro grossmeysteri- Muminova, N. (2021).
3. FIDE maqolasi - Ayollar shaxmatidagi muvaffaqiyatlar haqida intervyu- Omonova, U. (2023).

ЦИФРОВЫЕ ПЛАТФОРМЫ В ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ПО ПОЯСНОЙ БОРЬБЕ

Муйдинов Махсудбек Рустамбек угли., Университет Ориентал

В современную эпоху глобализации и цифровой трансформации интеграция инновационных технологий в систему образования, включая спортивное образование, становится объективной необходимостью. Международные исследования подтверждают, что использование цифровых платформ в сочетании с индивидуализированным подходом существенно повышает эффективность подготовки спортсменов. В Республике Узбекистан в последние годы в сфере физического воспитания и спорта осуществляются масштабные реформы, направленные на воспитание физически крепкой и духовно зрелой молодежи, а также на внедрение инновационных педагогических методов. Поясная борьба, являясь традиционным национальным видом спорта с древней историей, играет важную роль не только в развитии физических качеств молодежи, но и в формировании дисциплины, силы воли и настойчивости. С ростом международного признания поясной борьбы возникает необходимость в ее модернизации и адаптации к современным условиям, что требует внедрения цифровых технологий в процесс подготовки.

Методология. Методологическая основа исследования включает анализ литературы, сравнительную оценку традиционных и цифровых методов подготовки, наблюдения за практикой в учебных заведениях и разработку концептуальной модели внедрения цифровых платформ в тренировочный процесс. Были изучены международный опыт и практические рекомендации, что позволило выработать предложения по созданию специализированных

платформ, электронных паспортов спортсменов и использованию искусственного интеллекта для анализа результатов.

Результаты и обсуждение. Анализ текущего состояния поясной борьбы выявил ряд проблем: ограниченность традиционных методов, недостаточный уровень цифровой грамотности тренеров, слабую обеспеченность современными техническими средствами. При этом цифровые платформы открывают широкие возможности: формирование индивидуальных программ подготовки, мониторинг показателей в реальном времени, применение искусственного интеллекта для анализа техники, развитие электронных образовательных ресурсов.

Сравнительная таблица демонстрирует различия между традиционными и цифровыми подходами:

Критерии	Традиционный подход	Цифровой подход
Мониторинг	Наблюдения тренера	Данные в реальном времени
Индивидуализация	Ограничена, единая программа	Персонализированные планы подготовки
Фиксация данных	Ручные записи	Электронные базы данных
Обратная связь	Субъективная	Объективная, с поддержкой ИИ
Доступность	Только очные занятия	Доступ онлайн в любое время
Долгосрочное развитие	Сложно отслеживать	Электронные паспорта спортсменов

Заключение. Внедрение цифровых платформ в подготовку по поясной борьбе открывает новые перспективы повышения качества тренировочного процесса. Они позволяют осуществлять непрерывный мониторинг, формировать индивидуальные программы, объективно оценивать результаты и готовить спортсменов к международным соревнованиям на более высоком уровне. Однако для успешной реализации необходимы инвестиции в инфраструктуру, повышение цифровой компетентности тренеров, создание локализованных платформ.

Практические рекомендации.

1. Разработка национальной цифровой платформы для поясной борьбы.
2. Организация курсов повышения квалификации для тренеров по использованию ИКТ.
3. Создание электронных методических пособий и видеоресурсов.
4. Оснащение спортивных залов современными сенсорными устройствами.
5. Введение электронных паспортов спортсменов.
6. Расширение международного сотрудничества для обмена опытом.

Перспективы дальнейших исследований. В будущем требуется проведение продольных исследований влияния цифрового мониторинга на результаты и профилактику травм, изучение возможностей применения искусственного интеллекта для прогнозирования и анализа, а также исследование психологических аспектов использования цифровых технологий в спорте. Кроме того, необходимо изучить эффект внедрения цифровых инструментов в подготовку юных спортсменов.

Список литературы

1. Акбаров А., Мусаев Б. Б. (2013). Спорт метрология. Ташкент: Иқтисод-молия.
2. Алимов Р. А. (2018). История и этапы развития узбекских видов борьбы. Ташкент: Фан ва технология.
3. Каримов Ш. Р. (2020). Информационные технологии и спортивное образование. Ташкент: Инновация зийо.
4. UNESCO. (2022). Digital platforms in modern education: Global report. Париж: UNESCO Publishing.
5. World Belt Wrestling Federation. (2019). Rules and methodology of belt wrestling training. Казань: WBWF Publishing.
6. Жуков А. П. (2016). Спортивная педагогика и современные информационные технологии. Москва: Академия.

TEMPERAMENT TIPLARI VA UNING SPORTCHILAR UCHUN AHAMIYATI

*Risbayeva Nazira Tojiqulovna.,
Guliston olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi*

Ushbu maqola temperament tiplari va sportchi shaxsiyatida temperamentning ahamiyati hamda sport faoliyatidagi o'rnini yoritilgan. Har bir temperament turining sport sohalaridagi afzalliklari tahlil qilingan. Bugungi kunda sport olamidagi eng dolzarb masalalardan biri bu, sportchi shaxsiyati va uning yuqori natijalarga erishishi nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki psixologik holatiga ham chambarchas bog'liq. Sport psixologiyasida muhim o'rin egallaydigan omillardan biri — temperamentdir. Temperament insonning tug'ma asab tizimi xususiyatlari majmuasi bo'lib, uning hissiyotlari, harakat sur'ati va tashqi ta'sirlarga munosabatini belgilaydi.

Temperament sportchida stress holatlariga chidamlilik, musobaqa jarayonidagi hissiy barqarorlik, tezkor qaror qabul qilish va irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, har bir sport turida temperamentning muayyan turi ustunlik qilishi mumkin. Masalan, xolerik sportchi kuch va tezkorlik talab qiladigan sportlarda; flegmatik esa chidamlilik asosiy bo'lgan mashg'ulotlarda; sangvinik jamoaviy o'yinlarda; melanxolik esa diqqat va ehtiyotkorlik talab etuvchi sport turlarida samarali natijalarga erishishi mumkin.

Ushbu ishda sportchi uchun temperamentning ahamiyati, uning sport faoliyatidagi o'rnini va turli temperament turlarining sport sohalaridagi afzalliklari yoritib beriladi.

<i>Xoldorov U.A.</i> O‘ZBEKISTONDA SPORT TA’LIMI TIZIMINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI	75
<i>Haydarova G.M.</i> SPORT DISKURSIDA METAFORA VA TERMINLARNING LINGVISTIK XUSUSIYATLARI: O‘ZBEK SPORTI MISOLIDA	77
5-SHO‘BA. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT TURLARINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK JIHATLARI	
<i>Arabov Xusanboy Sodiqovich.</i> KO‘ZI OJIZ VA ZAIF KO‘RUVCHI SHAHSLARNING SEGZI VA IDROK XUSUSIYATLARINING AHAMIYATI	80
<i>Ergashev N.Sh.</i> NOGIRONLIGI BO‘LGAN YOSHLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH MUAMMOLARI	84
<i>Musayev Masut To‘lqinovich., Tursunova Aziza Baxrom qizi.</i> O‘ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SHAHMATINI RIVOJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI	86
<i>Muydinov Maxsudbek Rустамбек угли.</i> ЦИФРОВЫЕ ПЛАТФОРМЫ В ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ПО ПОЯСНОЙ БОРЬБЕ	88
<i>Risbayeva Nazira Tojiqulovna.</i> TEMPERAMENT TIPLARI VA UNING SPORTCHILAR UCHUN AHAMIYATI	90
<i>Sadullaeva Dilfuza Iрисдавлатовна.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ	92
<i>Xursanova R.O.</i> MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA KAR VA ZAIF ESHITUVCHI 11-12 YOSHLI O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH	95

Muharrirlar: Shopulatov A.N., Xasanov O.X.

O‘zDJTSU nashriyot bo‘limi

Bosishga ruxsat etildi 23.11.2025. Qog‘oz bichisi 60x84 1/16.

Hajmi 6,25 fiz. b.t.

Adadi 100 nusxa.

“O‘zDJTSU” nashriyotida chop etildi.

Manzil: Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19 uy.