

INNOVATION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

INNOVATIVE PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Scientific journal

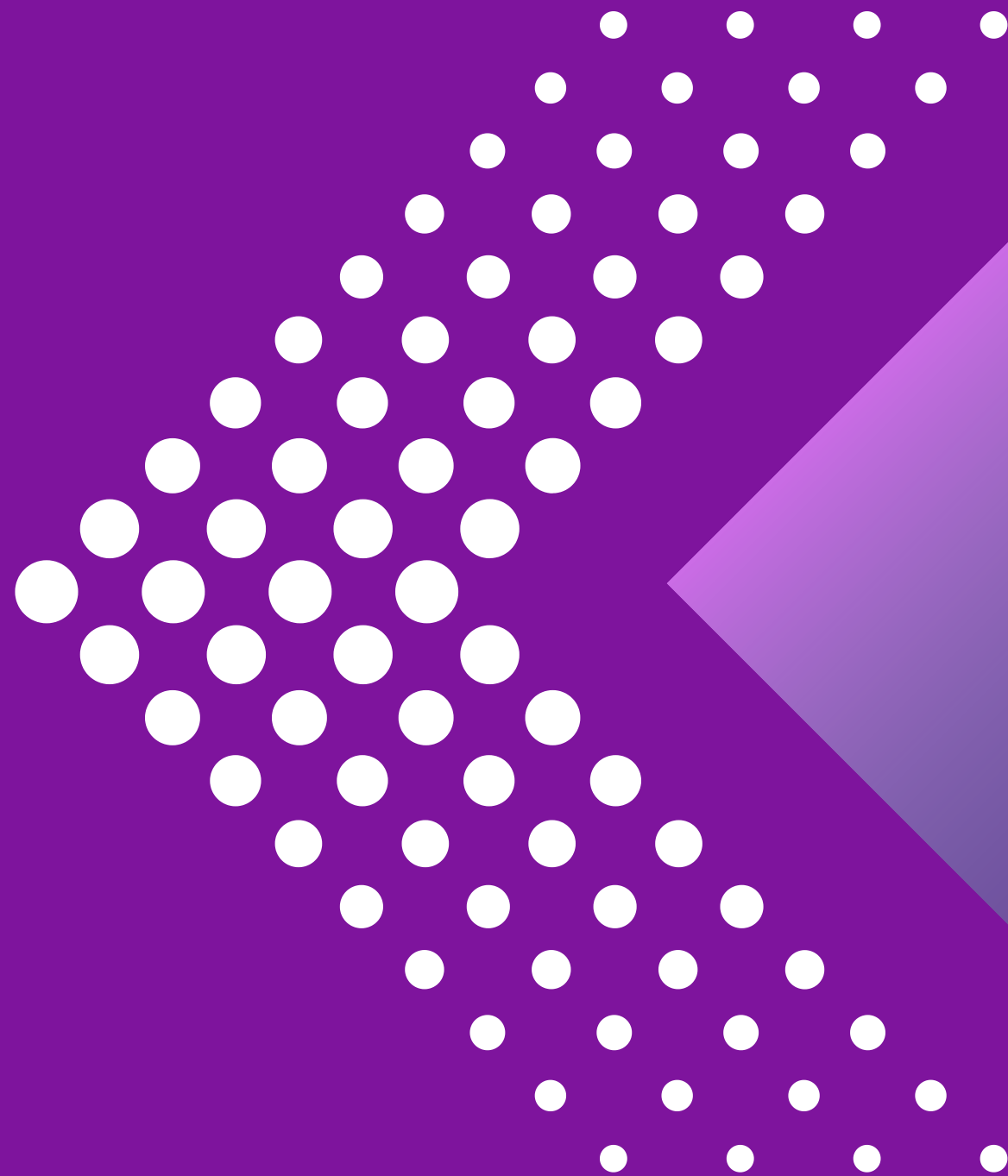
INNOVATION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

ISSN: 2181-4465

INNOVATIVE PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

Scientific journal





INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Ilmiy jurnal

(To‘rtinchi son)

Oliy attestatsiya komissiyasi (OAK) Rayosatining 2025-yil 24-sentyabrdagi 375/5-son qaroriga muvofiq pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga “Innovatsion pedagogika va psixologiya” ilmiy jurnali kiritilgan.

Toshkent – 2025



**“Innovatsion pedagogika va psixologiya”
ilmiy jurnalining tahrir hay’ati:**

Bosh muharrir:

*Nishanova Z. T. – psixologiya fanlari doktori, professor,
Xalqaro psixologiya fanlari akademiyasining haqiqiy a’zosi (akademigi)*

Bosh muharrir o‘rinbosari:

Egamberdiyeva F.O. – pedagogika fanlari nomzodi, professor

Mas’ul muharrir:

Umarov B.M. – psixologiya fanlari doktori, professor

Musahhih:

Norkulova G.

Tahrir hay’ati a’zolari:

<i>Kozlov V.V.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, akademik (Rossiya);</i>
<i>Lekerova G.J.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor (Qozog‘iston);</i>
<i>Sibel Sönmez</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor (Turkiya);</i>
<i>Shafiyeva I.I.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor (Ozarbayjon);</i>
<i>Palatkina G.V.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya);</i>
<i>Xazova S.A.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, dotsent (Rossiya);</i>
<i>Ibragimov X.I.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Mirqosimova M.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Quchqorova N.M.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Niyozmetova R. X.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Muslimov N.A.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Xalilova Sh.T.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Xodjayev B.X.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Kadirova M.R.</i>	<i>Pedagogika fanlari doktori, professor;</i>
<i>Nazarova D.A.</i>	<i>Pedagogika fanlari nomzodi, professor;</i>
<i>Shoumarov G‘. B.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, akademik;</i>
<i>Karimova V.M.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Atabaeva N.B.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Abdullaeva D.U.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Baykunosova G.Y.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Qarshieva D.S.</i>	<i>Psixologiya fanlari doktori, professor;</i>
<i>Alimbayeva Sh.T.</i>	<i>Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent;</i>
<i>Nishanov S.Y.</i>	<i>Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)</i>

**MUNDARIJA
PEDAGOGIKA****Quchqorova Nargiza Mamajonovna**

Shaxsga yoʻnaltirilgan yondashuv asosida talabalar ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishning didaktik taʼminoti 4

Boltayev Aʼzam Akramovich

Yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirish mexanizmlari 13

Пасилов Баходир Абдуллаевич

Изучение межнациональных отношений в Узбекской ССР в 1920-1930-е годы в высших учебных заведениях 23

Abdullayev Ilhom Xushnudovich

Sport kurashlarida mashgʻulot samaradorligini oshirish 35

Taylakova Dilnoza Norbekovna

Ona tili fanini oʻqitishda shaxsga yoʻnaltirilgan pedagogik texnologiyalardan foydalanish metodikasini takomillashtirish 44

Moʻydinov Maxsudbek Rustambek oʻgʻli, Joʻrayeva Shalola Kamol qizi

Belbogʻli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlarning oʻrni 50

Qodirova Mashxura Mirzaakbarovna

Chet tili oʻqitish metodikasida ogʻzaki nutqni shakllantirishga oid ilmiy-nazariy yondashuvlar (arab tili misolida) 60

Maʼmurbekova Gulzoroy Aʼzamjon qizi

Malakali sambochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishda maxsus mashqlar majmuasining samaradorligi 69

Rahmanova Difuza Abdibannayevna

Gimnastrada mashgʻulotlaridan foydalanish asosida talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish 79

Boʻronboyeva Xushriyo Toshkenboyevna

Maktab direktorlari boshqaruvida oʻquv jarayonini samarali tashkil etish 89

Sattorova Gulmira Asqarjon qizi

Maktab rahbarlari boshqaruv kompetensiyasini rivojlantirishning samarali yoʻllari 100

PSIXOLOGIYA**Poʻlatov Laziz Azamat oʻgʻli**

Oliy taʼlimda talabalarning intellektual salohiyatini rivojlantirishda, shaxsiy rivojlanish tizimining innovatsion modeli 109

Odilbekov Mansurbek Maxmudjon oʻgʻli

Kasbiy faoliyatda stressga bardoshlilik va emotsional charchashdagi bogʻliqlik 120

Mamataliyeva Xulkaroy Murodjonovna

Ingliz tilini oʻqitishda kollaborativ yondashuvning ilmiy-nazariy asoslari 130

Gulamjanova Komila Farrux kizi, Rustamova Jamila Farrukhovna

Cognitive and affective factors influencing the effectiveness of foreign language learning 137

Oʻrozaliyeva Oʻlmasoy Kubay qizi

Xarakter aksentuatsiyasi va uning ijtimoiy moslashuvga taʼsiri 146



**BELBOG‘LI KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA KOORDINATSION
MASHQLARNING O‘RNI**

**THE ROLE OF COORDINATION EXERCISES IN IMPROVING THE
TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BELT WRESTLERS**

**РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В
СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БОРЦОВ НА ПОЯСАХ**

Mo‘yidinov Maxsudbek Rustambek o‘g‘li

*Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat
kafedراس dotsenti,*

Tel: 998 93-523-11-10

Email: maxsudbek571@gmail.com

Jo‘rayeva Shalola Kamol qizi

*Oriental universiteti, Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo‘yicha) 1-bosqich
magistranti*

E-mail: Jo‘rayevashalola@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlarning o‘rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan maxsus koordinatsion mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Tajriba O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2-bosqich talabalari – belbog‘li kurashchilar guruhi misolida o‘tkazildi. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlari shakllantirilib, ularning koordinatsion hamda texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari besh turdagi pedagogik testlar asosida baholandi. Tadqiqot natijalari koordinatsion mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatdi. Shuningdek, bu mashqlar sportchilarning harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, tezkor qaror qabul qilish va fazoviy boshqaruv qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: *belbog‘li kurash, koordinatsion qobiliyat, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik tajriba, jismoniy sifatlar, maxsus mashqlar.*

Abstract. This article analyzes the scientific basis of using coordination exercises to improve the technical and tactical training of belt wrestlers. During the research, a special set of coordination exercises aimed at enhancing wrestlers’ technical and tactical performance was developed and tested in practice. The experiment involved second-year students specializing in belt wrestling at the Uzbekistan State University of Physical



Education and Sports. Control and experimental groups were formed, and their coordination and technical-tactical indicators were evaluated using five types of pedagogical tests. The results revealed that systematic use of coordination exercises significantly improves the technical and tactical readiness of belt wrestlers. Moreover, these exercises positively affect athletes' movement accuracy, balance maintenance, rapid decision-making, and spatial control abilities.

Keywords: *belt wrestling, coordination ability, technical-tactical training, pedagogical experiment, physical qualities, special exercises.*

Аннотация. В данной статье научно анализируется роль координационных упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки борцов на поясах. В ходе исследования была разработана и апробирована специальная программа координационных упражнений, направленная на повышение технико-тактических показателей спортсменов. Эксперимент проводился среди студентов второго курса Узбекистанского государственного университета физической культуры и спорта, специализирующихся по поясной борьбе. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, уровень их координационных и технико-тактических показателей оценивался с помощью пяти педагогических тестов. Полученные результаты показали, что систематическое применение координационных упражнений существенно улучшает технико-тактическую подготовку борцов на поясах. Кроме того, данные упражнения способствуют развитию точности движений, устойчивости равновесия, способности к быстрому принятию решений и пространственному контролю.

Ключевые слова: *поясная борьба, координационные способности, технико-тактическая подготовка, педагогический эксперимент, физические качества, специальные упражнения.*

KIRISH

Belbog‘li kurash insoniyat tarixida shakllangan eng qadimiy jismoniy faoliyat turlaridan biri bo‘lib, u o‘zbek xalqining milliy o‘yinlari, an‘analari va madaniy merosida alohida o‘rin egallaydi. Bu sport turi nafaqat jismoniy kuch, balki yuksak koordinatsion mahorat, texnik maqsadga yo‘naltirilganlik va taktik fikrlashni talab etadi. Shu boisdan belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi zamonaviy sport pedagogikasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida milliy sport turlarini, jumladan, belbog‘li kurashni rivojlantirish, ommalashtirish va xalqaro maydonda tanitish bo‘yicha keng ko‘lamli islohotlar amalga oshirilmoqda (Tastanov N.A., 2021: 33). Jumladan, Prezidentning 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ–3306-sonli “Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, shuningdek, 2019–2023-yillarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi mazkur yo‘nalishdagi



ilmiy izlanishlar uchun huquqiy asos yaratdi (Akbarov A. & Musaev B.B., 2013: 112). Ushbu hujjatlar sportchilar tayyorgarligi jarayonini ilmiy yondashuv asosida tashkil etish, ularning har tomonlama jismoniy, texnik va psixologik salohiyatini oshirish zarurligini ta'kidlaydi (Platonov V.N., 2015: 54).

Belbog'li kurashda yutuqqa erishish ko'p jihatdan sportchining koordinatsion qobiliyatlari bilan belgilanadi (Karimov F.A., 2019: 45). Chunki musobaqa jarayonida har bir texnik-taktik harakat tez o'zgaruvchi vaziyatda amalga oshiriladi, bunda harakatni fazoda aniqlik bilan bajarish, muvozanatni saqlash, raqibning harakatiga moslashish hamda qaror qabul qilish tezligi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi (Xolmurodov R.D., 2022: 23). Shunday sharoitda koordinatsion mashqlar sportchining umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini, ayniqsa, chaqqonlik, muvozanat, fazoviy idrok va harakat tezligini rivojlantirishning eng muhim vositasi sifatida e'tirof etiladi (Gubaidullin A.M., 2021: 118).

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Ilmiy adabiyotlarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish masalasi ko'plab mualliflar tomonidan o'rganilgan (Verkhoshansky Y.V., 2016: 41). Xususan, L.Z. Xolmurodov, N.A. Tastanov, F.A. Karimov, R.D. Xolmurodov kabi olimlar koordinatsion mashqlarning sportchining texnik-taktik tayyorgarligiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab berganlar (Karimov F.A., 2019: 46; Tastanov N.A., 2021: 34; Xolmurodov R.D., 2022: 24). Ularning tadqiqotlarida koordinatsion murakkablikka ega mashqlarni qo'llash texnik harakatlarni o'zlashtirish jarayonini tezlashtirishi, harakatlar aniqligini oshirishi va sportchining o'z harakatini boshqarish qobiliyatini kuchaytirishi qayd etilgan (Gubaidullin A.M., 2021: 118).

Biroq, mavjud ilmiy manbalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini aynan koordinatsion mashqlar asosida takomillashtirishga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarlicha ishlab chiqilmagan (Platonov V.N., 2015: 60). Shu bois, ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlar amaliy sport mashg'ulotlarini takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar ochadi (Bompa T.O., 2018: 77).

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot jarayoni belbog'li kurashchilar tayyorgarligini ilmiy asosda o'rganish va ularning texnik-taktik rivojlanishiga koordinatsion mashqlarning ta'sirini aniqlashga qaratildi (Karimov F.A., 2019: 46). Izlanishlar O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Kurash" yo'nalishida tahsil olayotgan 2-bosqich talabalari o'rtasida olib borildi. Tadqiqot umumiy hisobda 6 oy davom etdi va 3 bosqichda amalga oshirildi: dastlabki tahlil, tajriba-sinov ishlari hamda yakuniy baholash bosqichlari. Tadqiqot obyekti va ishtirokchilari



Tadqiqot obyekti sifatida belbogʻli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligi tanlandi.

Tadqiqotda jami 20 nafar sportchi ishtirok etdi, ular ikki guruhga ajratildi:

- nazorat guruhi (n=10) – odatiy mashgʻulot dasturi asosida shugʻullanganlar;
- tajriba guruhi (n=10) – maxsus koordinatsion mashqlar majmuasidan foydalanganlar.

Har ikki guruh ishtirokchilari sport tayyorgarligi darajasi, yoshi (19–21 yosh) va jismoniy koʻrsatkichlari jihatidan bir xil boʻlishiga eʼtibor qaratildi.

Tadqiqotning metodologik asosi

Tadqiqot quyidagi metodlarga tayandi:

1. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish – texnik-taktik tayyorgarlik va koordinatsion qobiliyatlar boʻyicha ilgari oʻtkazilgan tadqiqotlarni oʻrganish.

2. Pedagogik kuzatish – sport mashgʻulotlari jarayonini kuzatish, koordinatsion mashqlarni qoʻllash samaradorligini aniqlash.

3. Pedagogik tajriba – maxsus mashgʻulot dasturini tajriba guruhi sportchilariga tatbiq etish.

4. Pedagogik testlar – har ikki guruh ishtirokchilarining jismoniy va koordinatsion koʻrsatkichlarini aniqlash.

5. Matematik-statistik tahlil – natijalarni statistik jihatdan solishtirish va tahlil qilish (Student t-test, foiz tahlili).

Qoʻllanilgan koordinatsion mashqlar tizimi

Tajriba guruhi uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi quyidagi asosiy yoʻnalishlarni oʻz ichiga oldi:

- muvozanatni rivojlantirish mashqlari: bir oyoqda turish, harakatda muvozanatni saqlash, beqaror tayanch yuzalarida mashqlar bajarish.

- fazoviy idrokni rivojlantirish mashqlari: harakat yoʻnalishini tez oʻzgartirish, yopiq koʻz bilan harakatni davom ettirish, raqib harakatiga moslashish.

- harakat tezligi va aniqligini oshirish mashqlari: signallar boʻyicha yoʻnalish oʻzgarishlari, qisqa masofalarda toʻsatdan harakat boshlash.

- murakkab koordinatsion harakatlar: belbogʻ ushlab turish, aylanish, sakrash orqali muvozanatni saqlash, juftlik mashqlari.

Har bir mashgʻulot 60 daqiqa davom etib, haftasiga 3 marta oʻtkazildi. Dastur 8 haftalik sikl asosida tashkil etildi.



Baholash mezonlari:

Tadqiqot davomida sportchilarning texnik-taktik va koordinatsion tayyorgarligi quyidagi testlar yordamida baholandi:

1-jadval.

№	Baholash ko'rsatkichi	Test nomi	O'lchov birligi
1	Muvozanatni saqlash qobiliyati	“Bir oyoqda turish” testi	soniyalar
2	Fazoviy idrok aniqligi	“Harakat yo‘nalishini aniqlash” testi	ball
3	Reaksiya tezligi	“Nur signali” testi	millisekund
4	Texnik aniqlik	“Belbog‘ ushlab aylanish” mashqi	% aniqlik
5	Taktik fikrlash tezligi	“Raqib harakatiga javob” testi	ball

Baholash natijalari tajriba boshlanishidan oldin va so‘ngida qayd etilib, ularning o‘zgarish dinamikasi statistik tahlil qilindi.

Statistik tahlil usullari

Natijalar Microsoft Excel va SPSS Statistics 25.0 dasturlarida qayta ishlanib, o‘rtacha qiymat (M), og‘ish (σ) hamda ishonchlilik darajasi ($p < 0,05$) mezonlari bo‘yicha tahlil qilindi. Tajriba va nazorat guruhlarini natijalari o‘rtasidagi farq Student t-test yordamida baholandi.

Tadqiqot sharoiti

Eksperiment mashg‘ulotlari O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining “Kurash zali”da, belgilangan gigiyenik, texnik va xavfsizlik talablari asosida o‘tkazildi. Mashg‘ulotlar jarayonida barcha sportchilar tibbiy nazorat ostida bo‘ldi.

Mazkur metodik yondashuv koordinatsion mashqlar tizimining texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga bevosita ta‘sirini aniqlashga imkon berdi. Olingan natijalar keyingi “Natijalar” bo‘limida tahlil qilinadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot jarayonida belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholashda koordinatsion mashqlarning samaradorligi aniqlandi. Tajriba guruhida 8 haftalik mashg‘ulotlar davomida texnik-taktik va koordinatsion ko‘rsatkichlarda sezilarli o‘sish kuzatildi.

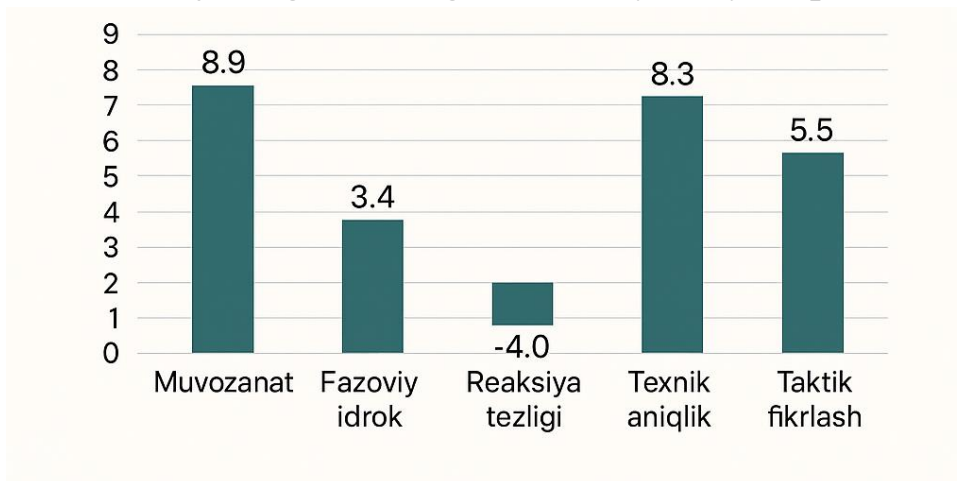
Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlari natijalari o‘zaro solishtirilib, farqlar statistik tahlil asosida baholandi. Quyidagi jadvalda asosiy ko‘rsatkichlar keltirilgan.

Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash natijalari

2-jadval

№	Baholash ko‘rsatkichi	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	O‘zgarish
1	Muvozanatni saqlash qobiliyati (soniya)	20.5	29.4	+8.9
2	Fazoviy idrok aniqligi (ball)	12.3	15.7	+3.4
3	Reaksiya tezligi (ms)	280.0	240.0	-40.0
4	Texnik aniqlik (%)	68.5	76.8	+8.3
5	Taktik fikrlash tezligi (ball)	19.0	24.5	+5.5

1-rasm. Tajriba guruhining testlar bo‘yicha yutuqlari



Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, koordinatsion mashqlar tizimini muntazam qo‘llash natijasida belbog‘li kurashchilarning ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan.

Muvozanatni saqlash qobiliyati 20,5 soniyadan 29,4 soniyagacha oshib, +8,9 soniya ($\approx 43\%$) o‘shish kuzatildi. Bu mashqlarning sportchi tanasini boshqarish va harakat barqarorligini rivojlantirishdagi ahamiyatini ko‘rsatadi.

Fazoviy idrok aniqligi 12,3 dan 15,7 ballgacha oshdi, bu esa harakat yo‘nalishini tez aniqlash va fazoda aniqlikni saqlash malakasining yaxshilanganini bildiradi.

Reaksiya tezligi 280 ms dan 240 ms gacha kamaydi (-40 ms), bu sportchilarning tezkor qaror qabul qilish va raqib harakatiga javob berish qobiliyatining oshganini tasdiqlaydi.



Texnik aniqlik 68,5% dan 76,8% gacha oshib, harakatni to'g'ri bajarish aniqligi yaxshilandi.

Taktik fikrlash tezligi 19,0 dan 24,5 ballgacha o'sdi, bu mashqlar sportchining musobaqa holatida to'g'ri qaror qabul qilish tezligini oshirganini ko'rsatadi.

Statistik tahlil natijalari $p < 0,05$ darajada ishonchli farqni ko'rsatdi, ya'ni tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori bo'lgan.

Tahlilning umumiy xulosalari

Tadqiqot natijalari shuni isbotladiki, koordinatsion mashqlar majmuasi belbog'li kurashchilarning:

- texnik harakatlarni aniq va barqaror bajarish malakasini;
- muvozanatni saqlash va tez moslashish qobiliyatini;
- tezkor qaror qabul qilish va taktik tafakkurni;
- umumiy harakat koordinatsiyasini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Mazkur natijalar koordinatsion tayyorgarlikni belbog'li kurash mashg'ulotlarining majburiy tarkibiy qismiga kiritish zarurligini ko'rsatadi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlarning ahamiyatini yaqqol tasdiqladi. Koordinatsion mashqlar tizimli ravishda qo'llanilganda, sportchilarda harakat aniqligi, muvozanatni saqlash, tez qaror qabul qilish va fazoviy idrok sifatlari sezilarli darajada rivojlandi. Bu holat mashqlarni amaliy mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Tadqiqot davomida kuzatilgan o'sish tendensiyalari boshqa sport turlari bo'yicha olib borilgan ilmiy izlanishlar bilan ham uyg'unlikda. Xususan, F.A. Karimov (2019) o'z tadqiqotlarida koordinatsion mashqlarni qo'llash natijasida kurashchilarning muvozanatni saqlash ko'rsatkichlari 35–40% gacha yaxshilanganini aniqlagan. R.D. Xolmurodov (2020) esa koordinatsion tayyorgarlikni texnik mahorat bilan uzviy bog'lab o'rgatish sportchining harakatni boshqarish aniqligini oshirishini qayd etgan. Ushbu ilmiy natijalar bizning tadqiqot natijalari bilan mos tushadi.

Bizning tajribamizda ham koordinatsion mashqlar tizimi sportchilarning harakatlar barqarorligini, fazoviy muvofiqlikni va texnik aniqlikni oshirgan. Ayniqsa, reaksiya tezligi va taktik fikrlash tezligi ko'rsatkichlari tajriba guruhida sezilarli darajada oshgani ($p < 0,05$) koordinatsion mashqlarni muntazam tatbiq etishning samaradorligini isbotladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, koordinatsion mashqlar sportchining tanasida nafaqat jismoniy, balki psixofiziologik o'zgarishlarni ham yuzaga keltiradi. Ular markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtiradi, motor reaksiyalarni tezlashtiradi va sportchining fazoviy idrokini yaxshilaydi. Bu esa o'z navbatida texnik harakatlarni mukammal bajarish va musobaqa holatlarida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.



Shuningdek, tajriba davomida kuzatilgan natijalar belbogʻli kurashning oʻziga xos xususiyatlari – yaʼni, raqib bilan toʻqnashuv, tez yoʻnalish oʻzgarishlari va muvozanatni tiklash harakatlari bilan bevosita bogʻliq. Shu sababli, koordinatsion mashqlarni kurashchilarning maxsus tayyorgarlik jarayoniga moslashtirish ularning harakat madaniyatini takomillashtiradi.

Mazkur tadqiqot natijalari xalqaro tajribalar bilan ham uygʻun. Masalan, V. Platonov (2015) tomonidan oʻtkazilgan izlanishlarda koordinatsion tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar sportchilarda texnik harakatlarni avtomatizatsiya qilishni tezlashtirishi aniqlangan. Shu bilan birga, E. Bomp (2018) oʻz asarlarida koordinatsion mashqlarni jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda asosiy vosita sifatida tavsiya etadi.

Bizning tadqiqot shuni koʻrsatadiki, belbogʻli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligida koordinatsion mashqlar:

1. Texnik harakatlarni aniqlik bilan bajarish uchun zarur muvofiqlikni taʼminlaydi;
2. Raqib harakatiga moslashish tezligini oshiradi;
3. Harakatni fazoda boshqarish malakasini kuchaytiradi;
4. Taktik fikrlash jarayonini jadallashtiradi.

Demak, koordinatsion mashqlarni mashgʻulot jarayoniga tizimli kiritish texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim omil boʻlib xizmat qiladi. Ushbu natijalar kelgusida sportchilarning individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish uchun ilmiy asos boʻlib xizmat qilishi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Oʻtkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari belbogʻli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda koordinatsion mashqlar muhim oʻrin tutishini aniq koʻrsatdi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan koordinatsion mashqlar majmuasi sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada yaxshiladi.

Tajriba natijalari shuni isbotladiki:

- koordinatsion mashqlarni tizimli tatbiq etish muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, reaksiya tezligi, hamda taktik fikrlash koʻrsatkichlarini ijobiy oʻzgartiradi;
- texnik harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyati oshib, sportchining harakat barqarorligi mustahkamlanadi;
- fazoviy idrok va harakatni boshqarish darajasining oshishi sportchi faoliyatining samaradorligini oshiradi.

Mazkur yondashuv sport mashgʻulotlari tizimini takomillashtirishda, ayniqsa belbogʻli kurash boʻyicha murabbiylar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida har bir mashgʻulot sikliga kamida 15–20 daqiqa koordinatsion mashqlarni kiritish lozim.



2. Mashqlar murakkabligi sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borilishi kerak.

3. Koordinatsion mashqlar texnik mashg'ulotlar bilan integratsiyalangan holda qo'llanilganda yuqori samaradorlik beradi.

4. Mashg'ulot jarayonida olingan natijalarni muntazam pedagogik testlar orqali nazorat qilib borish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, o'tkazilgan tajriba shuni ko'rsatdiki, koordinatsion mashqlarni to'g'ri tanlash va tizimli qo'llash belbog'li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini ilmiy asoslangan tarzda optimallashtirish imkonini beradi. Ushbu metodika sportchilarning musobaqa faoliyatini yanada samarali tashkil etish, ularning individual imkoniyatlarini to'liq namoyon etish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A.Akbarov, B.B.Musaev (2013). Sport metrologiyasi. Toshkent: O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti nashriyoti.

2. Bompa, T.O. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

3. Bompa, T., Haff, G. (2020). Periodization Training for Sports (4th ed.). Human Kinetics.

4. S.A.Boltaboyev, D.A. Rahmanova (2020). Possibilities of overcoming under defects of body structures 3-7 year children who train with rhythmic gymnastics. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(4), 466-470.

5. D.Bobur, I. Abdullayev (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), 116-122.

6. B.Davidov, I.Abdullayev (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(6), 135-142.

7. G.Ma'murbekova, N.Akramaliyeva (2024). Yosh basketbolchilarda kuch sifatini rivojlantirish uslubyati. Modern Science and Research, 3(12), 1391-1394.

8. Gubaidullin, A.M. (2021). Improving coordination abilities in wrestling training. Physical Culture and Sport Studies, 9(4), 112-118.

9. Karimov, F.A. (2019). Belbog'li kurashchilarning koordinatsion tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning o'rni. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2(3), 45-50.

10. L. O'latov, S.Soliyev, S.Mamadaliyev, B.Mansurov (2025). Yosh voleybolchilarning chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish asoslari. Modern Science and Research, 4(6), 1236-1246.



11. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya Literatura.

12. Rakhmanova, D. (2025). Using outdoor games in health promotion of children of preschool educational organization. Journal of Applied Science and Social Science, 1(1), 225-230.

REFERENCES:

1. A.Akbarov, B.B.Musaev (2013). Sport metrologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti nashriyoti. (In Uzbek)

2. Bompa, T.O. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

3. Bompa, T., Haff, G. (2020). Periodization Training for Sports (4th ed.). Human Kinetics.

4. S.A.Boltaboyev, D.A. Rahmanova (2020). Possibilities of overcoming under defects of body structures 3-7 year children who train with rhythmic gymnastics. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(4), 466-470.

5. D.Bobur, I. Abdullayev (2025). Talaba yoshlarning axloqiy rivojlanish xususiyatlari: pedagogik va psixologik jihatlar. Modern Science and Research, 4(6), 116-122. (In Uzbek)

6. V.Davidov, I.Abdullayev (2025). Talabalarda axloqiy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Modern Science and Research, 4(6), 135-142. (In Uzbek)

7. G.Ma‘murbekova, N.Akramaliyeva (2024). Yosh basketbolchichilarda kuch sifatini rivojlantirish uslubyati. Modern Science and Research, 3(12), 1391-1394. (In Uzbek)

8. Gubaidullin, A.M. (2021). Improving coordination abilities in wrestling training. Physical Culture and Sport Studies, 9(4), 112–118.

9. Karimov, F.A. (2019). Belbog‘li kurashchilarning koordinatsion tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning o‘rni. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2(3), 45–50. (In Uzbek)

10. L. O‘latov, S.Soliyev, S.Mamadaliyev, B.Mansurov (2025). Yosh voleybolchilarning chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirish asoslari. Modern Science and Research, 4(6), 1236-1246. (In Uzbek)

11. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev: Olimpiyskaya Literatura. (In Russian)

12. Rakhmanova, D. (2025). Using outdoor games in health promotion of children of preschool educational organization. Journal of Applied Science and Social Science, 1(1), 225-230.



Oriental universitetining
“Innovatsion pedagogika va psixologiya”
nomli jurnali

Jurnal Oliy o‘quv yurtlari hamda ilmiy-tadqiqot muassasalarining professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, mustaqil tadqiqotchilari, magistrantlari, talabalari va keng kitobxonlar ommasiga mo‘ljallangan. Maqola muallifining fikri tahririyat fikrini ifodalamaydi.

INNOVATSION PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA

Bosh muharrir: **Nishanova Z. T.**

Bosh muharrir o‘rinbosari: **Egamberdiyeva F. O.**

Mas’ul muharrir: **Umarov B. M.**

Musahhah: **Norkulova G.S**

Manzil: Toshkent shahri, Olmazor tumani, Norzatepa ko‘chasi, 52.

Telefon: +998 93 004-57-77. Murojaat uchun: https://t.me/Innovative_Pedagogy_Psychology

“Innovatsion pedagogika va psixologiya” jurnali
O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligining
№ 061546 raqamli guvohnomasi bilan ro‘yxatdan o‘tkazilgan.
Oriental universiteti Kengashining 2025-yil 23-dekabr, 4-sonli
yig‘ilish bayonnomasiga asosan nashrga ruxsat etildi.