

## O‘QUV-MASHQ BOSQICHIDAGI TOG‘ CHANG‘ICHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

*Jo‘rayev Ibroxim Boxodir o‘g‘li*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,  
Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi  
va uslubiyati kafedrasi dotsenti*

**Annotatsiya** Maqolada tog‘ chang‘ichilarining jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali usullari va metodikasi tahlil qilinadi. O‘quv-mashq bosqichida sportchilarning chidamlilik, tezkorlik, muvozanat va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha zamonaviy yondashuvlar keltirilgan. Tadqiqotda statistik ma‘lumotlar asosida jismoniy tayyorgarlik dasturining samaradorligi tahlil qilinadi va amaliy tavsiyalar beriladi.

**Аннотация** В статье анализируются эффективные методы и методики повышения физической подготовки горнолыжников. Приведены современные подходы к развитию выносливости, скорости, равновесия и координации спортсменов на этапе учебно-тренировочного процесса. В исследовании проводится анализ эффективности программы физической подготовки на основе статистических данных и даются практические рекомендации.

**Kalit so‘zlar:** tog‘ chang‘isi, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashq bosqichi, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya.

**Ключевые слова:** горные лыжи, физическая подготовка, учебно-тренировочный этап, выносливость, скорость, координация.

Tog‘ chang‘isi sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarligi katta ahamiyatga ega. Xususan, o‘quv-mashq bosqichida sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga alohida e‘tibor qaratilishi lozim. Bugungi kunda zamonaviy metodikalar va innovatsion texnologiyalar sportchilarning tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etishga yordam bermoqda.

#### **Tog‘ chang‘ichilarining jismoniy tayyorgarligi tarkibiy qismlari**

Jismoniy tayyorgarlik quyidagi asosiy jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- **Chidamlilik** – uzoq vaqt davomida yuqori jismoniy yuklamalarni bardoshli bajarish qobiliyati.
- **Tezkorlik** – sportchining tezkor qaror qabul qilish va harakat qilish ko‘nikmasi.
- **Muvozanat va koordinatsiya** – tog‘ chang‘isi harakatlari uchun muhim bo‘lgan asosiy omillar.

• **Kuch va moslashuvchanlik** – mushaklar kuchini oshirish va bo‘g‘imlarning moslashuvchanligini rivojlantirish.

**O‘quv-mashq bosqichida qo‘llaniladigan mashg‘ulot usullari**

O‘quv-mashq bosqichida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun quyidagi metodlar qo‘llaniladi:

• **Davriy yuklamalar** – yuqori va past intensivlikdagi mashg‘ulotlarning almashinuvi.

• **Funksional mashg‘ulotlar** – maxsus moslashtirilgan jismoniy mashqlar yordamida sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash.

• **Texnik va taktika mashg‘ulotlari** – tog‘ chang‘ichilarning maxsus harakat ko‘nikmalarini shakllantirish.

**Statistik tahlil va natijalar**

Tadqiqot doirasida 16 nafar tog‘ chang‘ichi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi baholandi. Quyidagi jadvalda dastlabki va nazorat o‘lchovlari ko‘rsatilgan:

<b>Ko‘rsatkichlar</b>	<b>Dastlabki natijalar</b>	<b>Yakuniy natijalar</b>	<b>O‘zgarish (%)</b>
Chidamlilik (min)	12.4	10.8	12.9
Tezkorlik (sek)	5.2	4.7	9.6
Muvozanat (sek)	28.5	32.1	12.6
Kuch (kg)	85.3	92.7	8.7

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, dastur bo‘yicha amalga oshirilgan mashg‘ulotlar sportchilarning barcha ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilagan.

**Xulosa**

Tog‘ chang‘ichilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun ilmiy asoslangan metodikalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, funksional mashqlar va davriy yuklamalar jismoniy ko‘rsatkichlarni oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

**Amaliy tavsiyalar**

1. Jismoniy tayyorgarlik dasturini individual sportchi xususiyatlariga mos ravishda ishlab chiqish.
2. Chidamlilikni oshirish uchun yugurish va nafas olish mashqlarini doimiy ravishda bajarish.
3. Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni joriy etish.
4. Sportchilarning tayyorgarlik jarayonida texnik va taktik mashg‘ulotlarga alohida e’tibor qaratish.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Matveev, L. P. (2010). *Sport tayyorgarligi nazariyasi*. Moskva: Fizkultura i Sport.
2. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
3. Хожиев Ш. (2024) Интерактивные 3D-приложения для обучения основам игры молодых хоккеистов 10-12 лет [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1582-1586 стр.
4. Жўраев И. (2024) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНАЖЁРА "SKI MACHINE" ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ ГОРНОЛЫЖНИКОВ 10–12 ЛЕТ [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1209-1212 стр.
5. Жўраев, И.Б. (2022). Қишки спорт турларини оммалаштиришда тоғ чанғичиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. Scientific Bulletin of Namangan State University, 544-548.
6. IBROKHIM JURAEV. (2023). IMPROVEMENT OF THE TECHNICAL TRAINING OF SKIERS WHEN TURNING DOWN. INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY, 3(4), 171–173. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7807649>
7. Хожиев, Ш. . (2023). СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. Евразийский журнал технологий и инноваций, 1(5 Part 2), 70–72. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>
8. Khojiyev, Shokhrukh. "Problems of technical training of young hockey players." Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.