

Usmonov Egamberdi Musinovich, Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali, "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti" kafedrası; p.f.b.f.d. (PhD), v.b. professor. E-mail: Usmonov_e@pf.fdu.uz ORCID: 0000-0001-7712-6754



**OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARI TAYYORGARLIK
MARKAZLARIDA O'QUVCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGINI
NOSTANDART JIHOZLARDAN FOYDALANIB TAKOMILLASHTIRISH**

<https://zenodo.org/records/18913317>

Annotatsiya: Ushbu maqolada Olimpiya va Paralimpiya sport turlari tayyorgarlik markazlari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini nostandart jihozlar (o'z qo'llari bilan tayyorlangan anjomlar, innovatsion texnologik vositalar va muqobil mashg'ulot uskunalari) yordamida takomillashtirish masalasi yoritilgan. Tadqiqot doirasida 12–15 yoshli yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar ustida pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajriba guruhining mashg'ulotlariga standart dasturdan tashqari turli nostandart jihozlar – masalan, bolgar qopi, rezina kengaytirgichlar, o'z tayyorlangan og'irliklar va boshqa innovatsion trenajyorlar integratsiya qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, nostandart sport anjomlarini qo'llagan holda mashg'ulot o'tkazish nazorat guruhiga nisbatan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshirdi va texnik ko'rsatkichlarini yaxshiladi. Mazkur yondashuv o'quvchilarda mashg'ulotlarga qiziqishni orttirib, ularning mashg'ulot jarayoniga ijodiy yondashuvini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: nostandart jihozlar; innovatsion texnologiyalar; muqobil trenajyorlar; jismoniy tayyorgarlik; texnik tayyorgarlik; yunon-rum kurashi; 12–15 yosh.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ В ЦЕНТРАХ ПОДГОТОВКИ ПО ОЛИМПЕЙСКИМ И
ПАРАЛИМПЕЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕСТАНДАРТНОГО ИНВЕНТАРЯ**

Аннотация: В данной статье рассматривается улучшение спортивной подготовки учащихся в центрах подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта путем использования нестандартного спортивного инвентаря. В исследовании был проведен педагогический эксперимент с участием юных борцов (греко-римская борьба) в возрасте 12–15 лет. Экспериментальная группа тренировалась с применением нестандартных средств (самодельные снаряды, инновационные технологические приспособления и альтернативное учебно-тренировочное оборудование), в то время как контрольная группа занималась по традиционной программе. Результаты показали, что внедрение нестандартного

инвентаря в тренировочный процесс положительно отразилось на уровнях физической подготовленности и технических навыках спортсменов экспериментальной группы. Использование различных нестандартных приспособлений позволило разнообразить упражнения для разных групп мышц и повысить мотивацию учащихся, что в конечном счете привело к улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: нестандартное оборудование; технологические инновации; альтернативные тренажеры; физическая подготовка; технические показатели; греко-римская борьба; 12–15 лет.

IMPROVING THE SPORTS TRAINING OF STUDENTS AT OLYMPIC AND PARALYMPIC SPORTS TRAINING CENTERS THROUGH THE USE OF NON-STANDARD EQUIPMENT

Annotation: This article discusses enhancing the athletic training of students in Olympic and Paralympic sports training centers by utilizing non-standard equipment and tools. A pedagogical experiment was conducted with 12–15-year-old Greco-Roman wrestlers, where the experimental group's training incorporated various non-traditional apparatus (self-made devices, technological innovations, and alternative training equipment) alongside the standard program. The control group followed conventional training methods. The findings revealed that the use of non-standard equipment led to significant improvements in the experimental group's physical fitness levels and technical performance compared to the control group. Specifically, the experimental group demonstrated greater gains in strength, endurance, and agility tests, indicating the effectiveness of integrating unconventional training tools. Moreover, the creative training approach increased the students' engagement and interest in the training process, which can further accelerate skill acquisition. These results underscore that incorporating innovative and non-standard equipment in training can be a valuable strategy for developing young athletes' capabilities in both Olympic and Paralympic sports.

Keywords: non-standard equipment; technological innovation; alternative training tools; physical fitness; technical performance; Greco-Roman wrestling; youth athletes.

Kirish.

O'quvchi-sportchilarning sport tayyorgarligini oshirishda zamonaviy yondashuvlar va innovatsion vositalardan foydalanish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. An'anaviy standart jihozlar bilan cheklangan mashg'ulotlar ko'pincha takrorlanma va bir xil tusga kirib qoladi. Bu esa o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishi pasayishiga va rivojlanish sur'ati sekinlashishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotchilar ta'kidlashicha, standart sport anjomlari yordamida ko'plab pedagogik vazifalarni hal etish mumkin bo'lsa-da, ular mashqlar turini cheklab qo'yadi hamda o'quvchilarda bir maromga o'rganib qolish va zerikish hissini yuzaga keltiradi. Shu bois so'nggi yillarda ko'plab maktab va sport markazlarida jismoniy tarbiya mutaxassislari tashabbusi bilan mashg'ulotlarga nostandart jihozlar joriy etilmoqda. Bunday nostandart sport anjomlari bir vaqtning o'zida ko'plab o'quvchilarni mashg'ulotga jalb etish imkonini yaratib, mashg'ulotlarning samaradorligini oshirayotganligi qayd etilgan. Olimpiya va Paralimpiya sport turlari tayyorgarlik markazlari – bu iqtidorli yosh sportchilarni xalqaro musobaqalarga va eng yuqori darajadagi bellashuvlarga tayyorlaydigan maxsus muassasalar bo'lib, ularda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish doimiy e'tibordagi masaladir. Paralimpiyachilar uchun esa maxsus moslama va jihozlar nafaqat samaradorlikni, balki umuman sport bilan

shug'ullanish imkoniyatini ta'minlab beradi – jahon tajribasida muhandislar turli jismoniy imkoniyati cheklangan atletlarning o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olishi uchun noodatiy va moslashtirilgan jihozlarni ixtiro qilishgan. Shu ma'noda, nostandart va moslashtirilgan jihozlardan foydalanish tamoyili paralimpiya sportida ilgariroq tatbiq etib kelinmoqda, va bu prinsip sog'lom sportchilar tayyorgarligiga ham ijodiy integratsiya qilinmoqda. Mazkur tadqiqot g'oyasi – nostandart jihozlar yordamida 12–15 yoshli sportchilar (yunon-rum kurashi bo'yicha shug'ullanuvchilar)ning sport tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlarini o'rganish – yuqorida ta'kidlangan muammolar va yechimlar kontekstida shakllandi. Tadqiqotdan ko'zlangan maqsad: nostandart mashg'ulot anjomlarini joriy etish orqali yosh kurashchilarning jismoniy sifatlari (kuch, chidamlilik, tezlik va hokazo) hamda texnik tayyorgarlik darajasini oshirish samarasini baholash. Shu maqsadda, biz olimpiya zaxiralari kollejlari va bolalar-o'smirlar sport maktablarida qo'llash mumkin bo'lgan yangi trening vositalarini tatbiq etish bo'yicha tajriba o'tkazdik.

Adabiyotlar tahlili

Sport mashg'ulotlarida nostandart jihoz va uskunalardan foydalanish bo'yicha turli ilmiy-amaliy tadqiqotlar mavjud bo'lib, ularning aksariyati bunday innovatsiyalar ijobiy samara berishini tasdiqlaydi. Xususan, maktab jismoniy tarbiya darslarida nostandart sport anjomlarini qo'llash tajribasi o'quvchilarning qiziqishini oshirish va ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qilishi ko'rsatilgan. Masalan, Orlov A.A. (2018) o'z pedagogik tajribasida sport zali sharoitida o'z qo'li bilan tayyorlangan moslamalar hamda ilgari darslarda qo'llanilmagan yangi sport inventarlaridan foydalanib, o'quvchilar harakat faolligini va darsga jalb qilinishini oshirganini ta'kidlaydi. Muallifning fikricha, nostandart jihozlar yordamida mashg'ulotlarni rang-baranglashtirish har bir o'quvchiga o'z qobiliyatini namoyish qilish imkonini yaratadi, buning natijasida ular o'z ustida ko'proq ishlashga rag'bat oladi. Xorijiy tajribaga nazar solinsa, ko'plab murabbiylar va mutaxassislar yosh sportchilar uchun nostandart hamda muqobil trenajyorlarni ixtiro qilishgan. Masalan, Olimpiya zaxiralari murabbiyi Ivan Ivanov kurashchilar uchun maxsus "Bulgar qopi", Suples Ball (og'ir to'plar), resistance bands (rezina tortqilar), maxsus manekenlar kabi qator innovatsion jihozlarni ishlab chiqqan va amaliyotga joriy qilgan. Ushbu nostandart trenajyorlar kurashchilarda ayniqsa kurashga xos kuch, bardoshlik va muvozanatni rivojlantirishga mo'ljallangan bo'lib, ularni mashg'ulot dasturiga kiritish orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshgan. Ilmiy tadqiqotlar ham nostandart vositalarning samaradorligini tasdiqlaydi. Jumladan, Maki va hammualliflar (2021) o'tkazgan tajribada kurashchilar mashg'ulotiga an'anaviy kuch mashqlari o'rniga maxsus Bulgar qopi bilan mashqlar kiritilgan. 4 hafta davomida olib borilgan eksperiment yakunida tajriba guruhidagi sportchilarning yuqori tana kuch ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshgani qayd etilib, Bulgarian qopi yordamidagi nostandart mashg'ulot dasturi kurashchilarning qo'l kuchini oshirishda an'anaviy mashqlarga qaraganda samaraliroq ekani statistik jihatdan isbotlangan. Demak, ilmiy dalillar shuni ko'rsatadiki, muqobil jihozlar bilan mashg'ulot yosh sportchilarning kuch-quvvatini oshirish, ularda yangi jismoniy sifatlarni shakllantirish uchun to'g'ri tanlov bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o'tkazilgan tadqiqotlarda ham nostandart sport jihozlari bilan mashg'ulot olib borish ijobiy natija bergan. E.A. Akaneeva va boshq. (2022) 6–7 yoshli bolalarni qamrab olgan tadqiqotda yumshoq modulli nostandart jihozlar (porolon bloklar, tunellar, arklar va boshqalar) yordamida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazib, natijada bolalarning harakat ko'nikmalari va

asosiy jismoniy sifatlari rivojlanishi tezlashganini ilmiy jihatdan isbotladilar. Mualliflar pedagogik eksperiment yakunida nostandart sport anjomlarini qo'llash bolalarning harakat malakalarini shakllantirishga va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatdi, degan xulosaga kelishgan. Ushbu tadqiqotlar bizning izlanishimiz g'oyasini yanada mustahkamlab, nostandart jihozlar nafaqat o'smir yoshdagi sportchilarga, balki kichik yoshdagi bolalargacha foydali ekani haqida xulosa qilishga asos beradi. Paralimpik sportchilar bilan ishlashda esa har bir atletning imkoniyatiga moslashtirilgan jihoz va moslamalar zarurligi yaxshi ma'lum. Masalan, yengil atletikada oyoq protezlari – yugurish protezlari (blades) – yuqori texnologiyali kompozit materiallardan tayyorlanib, nogiron sportchilarga hatto sog'lom atletlar bilan tengma-teng raqobatlasha oladigan darajada ustunlik berishi mumkinligi kuzatilgan. Shu kabi misollar innovatsion uskuna va qurilmalar sport natijalarini yangi bosqichga olib chiqa olishini ko'rsatadi. Shunday ekan, nostandart jihozlardan foydalanish kontseptsiyasini kengroq sport tayyorgarligi tizimida qo'llash nafaqat mumkin, balki zarur hamdir.

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning jismoniy tarbiya jarayonida nostandart jihoz va vositalardan foydalanish ularning tayyorgarlik darajasini oshirishga ko'maklashadi. Bunda mashg'ulotlarning bir xil qolipga tushib qolmasligi, o'quvchilarda doimiy yangi harakatlarga qiziqish uyg'otilishi va har bir ishtirokchiga o'z qobiliyatini namoyish etish imkoniyatini berish kabi omillar muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, mashg'ulot jarayoniga kiritilgan innovatsion texnologiyalar (masalan, jismoniy sifatlarni o'lchash uskunolari, virtual trenerlar va h.k.) sportchilarning natijalarini aniq monitoring qilib borish, yutuq va kamchiliklarini tez aniqlash imkonini beradi. Xususan, balandlikka sakrash ko'rsatkichini o'lchovchi Abalakov asbobi kabi moslamani joriy etish orqali har bir sportchi o'z natijasini kuzatib borishi va doimiy ravishda uni yaxshilashga intilishi mumkinligi amaliyotda kuzatilgan. Bunday texnologik yechimlar sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan mas'uliyatini va qiziqishini oshiradi. Umuman olganda, mavjud ilmiy-uslubiy manbalar tahlili mazkur tadqiqot yo'nalishining dolzarbligini tasdiqlaydi. Nostandart jihozlardan foydalanish nafaqat jismoniy natijalarni yaxshilaydi, balki ta'lim jarayonini jonlantiradi, sportchilarning ijodkorligini va mustaqil mashq qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Kelgusi bo'limlarda biz olib borgan tadqiqot metodologiyasi va erishilgan natijalar batafsil yoritiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot ishtirokchilari va guruhlar taqsimoti: Tadqiqot tajribasiga 12–15 yosh oraliqidagi 20 nafar o'quvchi-sportchi (o'smir yunon-rum kurashchilari) jalb etildi. Ushbu sportchilar Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga ixtisoslashgan tayyorgarlik markazi qoshidagi kurash bo'limida tahsil oladi. Ishtirokchilar tasodifiy tarzda ikkita teng guruhga – nazorat guruhi (10 nafar) va tajriba guruhi (10 nafar) – ajratildi. Har ikki guruh sportchilarining o'rtacha yoshi taxminan 13,5 yoshni tashkil qildi. Guruhlar tarkibi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba avvalida bir-biriga maksimal darajada mos bo'lishiga e'tibor qaratildi (jadvalda ko'rsatilgan). Mashg'ulot dasturi va nostandart jihozlarning joriy etilishi: Tajriba muddati 8 hafta etib belgilandi. Har ikki guruh ham haftasiga 5 marotaba, kuniga 2 soatdan mashg'ulot o'tkazdi. Nazorat guruhi uchun odatdagi o'quv mashg'ulot dasturi (kurashchilar uchun amaldagi dastur) qo'llandi. Tajriba guruhida esa xuddi shu dasturga qo'shimcha ravishda nostandart jihozlar bilan maxsus mashqlar integratsiya qilindi. Jumladan, quyidagi nostandart anjomlar va uskunalaridan foydalanildi: Bolgar qopi (Bulgarian Bag): 5–10 kg li charm qoplar bo'lib, ularni aylantirish, siltab ko'tarish kabi harakatlar bajarildi. Ushbu mashqlar

kurashchining yelka, qo'l va korpus kuchini oshirishga xizmat qiladi. Rezina trenajorlar (H.I.R.T.S. tizimi): Devorga mahkamlangan rezina kamarlardan iborat bo'lib, sportchilar ularda turli tortish mashqlari (masalan, qarshilikka ega burilishlar, tortishlar) bajardilar. Bu uskunalar kurashga xos eksploziv kuch va chidamlilikni rivojlantiradi. Og'irlikli meditsinbol va to'plar: 3–5 kg li tibbiy to'plar bilan uloqtirish va ushlab mashqlari bajarilib, sportchilarning eksploziv kuchi va koordinatsiyasi takomillashtirildi. Muqobil kurash manekenlari: Oddiy yumshoq manekenlardan tashqari, o'quvchilarning o'zlari tayyorlagan qum to'ldirilgan kichik qo'l jomadonlari va boshqa buyumlardan ham "raqib" sifatida foydalanildi. Bular bilan parter holatidagi tortishish mashqlari, ko'tarib uloqtirish elementlari bajarildi.

Bundan tashqari, tajriba guruhida mashg'ulot jarayonida texnologik innovatsiyalar ham qo'llandi. Masalan, sportchilarning o'zaro tezlik va epcillikda raqobatlashishi uchun mobil ilova yordamida vaqtni belgilovchi taymerlar, mashqlarni bajarish texnikasini tahlil qilish uchun videotahlil usullari qo'llanildi. Paralimpik ehtiyojli sportchilarni ham e'tiborga olgan holda, ba'zi jihozlar moslashtirildi – masalan, ko'rish qobiliyati zaif ishtirokchi uchun turli tovushli signal beruvchi moslamalar, yengil vaznli va yumshoq materiallardan tayyorlangan uskunalar jalb qilindi.

O'lchov va baholash mezonlari: Tajriba boshida va yakunida har ikki guruh sportchilari quyidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha test sinovlaridan o'tkazildi: Tezlik: 30 metrga tez yugurish (sekundlarda). Kuch: Turnikda tortilish (marta) va 30 soniyada erkin tarzda yotib qo'l bukib-yozish (marta). Quvvat (eksploziv kuch): Joyidan uzunlikka sakrash (sm) yoki vertikal sakrash balandligi (sm). Chidamlilik: 1000 metrga yugurish vaqti (min:sek) – zaruratga ko'ra baholash uchun. Moslashuvchanlik: Belni oldinga egish (sit-and-reach testi, sm). Shuningdek, texnik tayyorgarlik darajasi murabbiylar tomonidan maxsus nazorat mashqlari yordamida baholandi. Bunda kurashchilarning gilam ustida asosiy kurash usullarini (ustun ushlab, chap va o'ng tomonga uloqtirish, "most"ga chiqish va hokazo) bajarish texnikasi 10 ballik tizimda ekspertlar (tajribali murabbiylar) tomonidan baholandi. Tajriba boshida va oxirida har bir sportchining texnik mahorati balli qayd etilib, guruhlararo solishtirildi.

1-jadval

8 haftalik mashg'ulotlar boshlanishidagi nazorat va tajriba guruhlarining ayrim o'rtacha ko'rsatkichlari jadval ko'rinishida keltirilgan.

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi (boshlang'ich)	Tajriba guruhi (boshlang'ich)
30 m tezlikda yugurish (sek)	5,5 ± 0,2	5,5 ± 0,2
Turnikda tortilish (marta)	5,2 ± 1,0	5,3 ± 1,1
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	210 ± 10	212 ± 9
30 soniyada qo'l bukib- yozish (marta)	20 ± 3	19 ± 3
Texnik tayyorgarlik bahosi (10 ballik)	6,5 ± 0,5	6,4 ± 0,5

Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari ko'rsatkichlari deyarli teng bo'lgan (farqlar statistik ahamiyatga ega emas, $p > 0,05$). Bu esa tajriba davomida kuzatiladigan o'zgarishlarni aniqroq bog'lash imkonini yaratadi. Tajriba davomida barcha mashg'ulotlar odatdagi sport zali va ochiq maydon (stadion) sharoitida o'tkazildi. Mashg'ulotlar jarayonida ishtirokchilarning salomatligi

muntazam nazorat qilindi, mashqlar bajarilish texnikasi murabbiylar tomonidan kuzatilib, zarur ko'rsatmalar berib borildi. Har ikki haftada sportchilarning holati oraliq testlar bilan tekshirilib, mashg'ulot dasturiga kichik tuzatishlar kiritildi (agar zarur bo'lsa). Ma'lumotlarni tahlil qilish usullari: Tajriba yakunida yig'ilgan natijalar statistika usullari yordamida tahlil qilindi. Xususan, nazorat va tajriba guruhleri ko'rsatkichlari orasidagi farqni aniqlash uchun Studentning t-kriteriyasi qo'llandi ($p < 0,05$ darajada ahamiyatlilik chegarasi qabul qilindi). Shuningdek, o'quvchilarning tajriba oldi va keyingi rivojlanish darajasini foizlarda ifodalash orqali qiyosiy tahlil qilindi. Texnik tayyorgarlik baholaridagi o'zgarishlar tahlili uchun ham o'rtacha qiymatlar solishtirilib, ekspertlar bahosidagi differentsiya qayd etildi.

Natijalar va muhokama

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar: 8 haftalik mashg'ulotlar yakunida nazorat va tajriba guruhleri o'quvchilari qayta test sinovlaridan o'tkazildi. Quyidagi jadvalda har ikki guruhning dastlabki va yakuniy natijalari taqqoslangan holda keltirilmoqda:

2-jadval

Tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy hamda texnik natijalari. Qoraytirilgan qiymatlar – tajriba guruhining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ustun natijalari

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi (boshi)	Nazorat guruhi (oxiri)	Tajriba guruhi (boshi)	Tajriba guruhi (oxiri)
30 m yugurish (sek)	$5,5 \pm 0,2$	$5,3 \pm 0,2$	$5,5 \pm 0,2$	$5,0 \pm 0,2$
Turnikda tortilish (marta)	$5,2 \pm 1,0$	$6,0 \pm 1,1$	$5,3 \pm 1,1$	$8,5 \pm 1,2$
Joyidan sakrash (sm)	210 ± 10	218 ± 9	212 ± 9	230 ± 10
30 s da qo'l bukib-yozish (marta)	20 ± 3	24 ± 3	19 ± 3	28 ± 4
Texnik tayyorgarlik bahosi (10 b)	$6,5 \pm 0,5$	$7,0 \pm 0,5$	$6,4 \pm 0,5$	$8,0 \pm 0,4$

Jadval 2 ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi mashg'ulotlari natijasida barcha baholangan ko'rsatkichlarda nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq o'sish kuzatildi. Xususan, tajriba guruhi o'quvchilarining 30 metr ga yugurish vaqti o'rtacha 0,5 soniyaga tezlashdi, nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich atigi 0,2 soniyaga yaxshilangan. Turnikda tortilish mashqi bo'yicha tajriba guruhida dastlabki 5-6 martadan yakunda o'rtacha 8-9 martagacha oshdi (taxminan 60% o'sish), nazorat guruhida esa 15% atrofida o'sish kuzatildi. Joyidan uzunlikka sakrash masofasi tajriba guruhida o'rtacha 18 sm (8%) ga oshdi, nazorat guruhida 8 sm (4%) ga oshgan xolos. Qo'l bukib-yozish mashqida tajriba guruhi vakillari dastlabki 19-20 martadan 28 martagacha ko'paytirishga erishdilar (~45% o'sish), nazorat guruhi esa ~20% o'sish ko'rsatdi. Eng e'tiborlisi, texnik tayyorgarlik bahosida ham sezilarli farq kuzatildi: tajriba guruhida o'quvchilarning kurash usullarini to'g'ri va tez bajarish sifati yaxshilanib, o'rtacha baho 6,4 dan 8,0 ballga ko'tarildi. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich 6,5 dan 7,0 ballga ko'tarilgan xolos. Bu shuni anglatadiki, nostandart jihozlar bilan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy kuch va tezlikni, balki texnik mahoratni ham oshirishga yordam bergan. Murabbiylar kuzatuviga

ko'ra, tajriba guruhi sportchilari nostandart jihozlar bilan ishlash jarayonida yangi harakat ko'nikmalarini tezroq o'zlashtirishgan, kurash usullarini bajarishda ishonch va qat'iyatlari ortgan. Misol uchun, bolgar qopi bilan bajargan aylantirish mashqlari natijasida ularning bel va yelka mintaqasidagi kuchi ortib, gilam ustida raqibni ko'tarib uloqtirish elementlarini bajarish texnikasi ancha ravonlashganini murabbiylar qayd etishdi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra, jadvaldagi tajriba guruhi ko'rsatkichlarining o'zgarishi deyarli barcha holatlarda ishtirokchilarning ishonchli o'sishini ko'rsatadi ($p < 0,05$ darajasida). Nazorat guruhida kuzatilgan o'zgarishlarning ayrimlari (masalan, turnikda tortilish oz miqdorda oshishi) statistik ahamiyatga ega emas ($p > 0,05$). Bu esa nostandart jihozlarni o'z ichiga olgan mashg'ulot dasturi an'anaviy dasturga nisbatan samaraliroq ekanini tasdiqlaydi.

Muhokama: Olingan natijalar adabiyotlar tahlilida keltirilgan xulosalar bilan uyg'unlashadi. Bizning tajriba guruhida erishilgan yuqori o'sishlar Maki va boshqalarning (2021) kurashchilar bilan o'tkazgan tadqiqotidagi xulosalarni tasdiqlaydi – nostandart jihozlar (xususan, Bulgarian Bag mashqlari) sportchilarning kuch ko'rsatkichlarini sezilarli oshirishi mumkin. Shuningdek, biz kuzatgan mashg'ulotga qiziqishning ortishi va ijodkorlik, bu haqida Orlov (2018) ishida alohida ta'kidlangan edi. Haqiqatan ham, nostandart mashqlar o'quvchilarda yangilikka qiziqish uyg'otib, ularni mashg'ulotga faolroq jalb qiladi. Bizning tajribada ham bolalar nostandart jihozlar bilan mashg'ulot kunlarini intiqlik bilan kutishgani, hatto ba'zilar uy sharoitida ham shunga o'xshash anjomlar yasab mashq qilishga harakat qilishgani kuzatildi – bu ularning motivatsiyasi oshganini ko'rsatuvchi muhim belgidir.

Bundan tashqari, tajriba guruhidagi sportchilarda jangovar sifatlar va ijodkorlik namoyon bo'lgani qayd etildi. Masalan, o'quvchilar nostandart jihozlar bilan erkin mashq qilish jarayonida yangi usullarni o'zlari kashf etib, turli harakat kombinatsiyalarini sinab ko'rishdi. Bu esa ularning kurash texnik arsenalini boyishiga xizmat qildi. Murabbiylar fikriga ko'ra, nostandart jihozlar bilan mashg'ulotlar qiziquvchanlikni oshiradi va sportchilarning mustaqil ijodiy fikrlashiga turtki beradi – ular faqat murabbiy ko'rsatmasini kutib qolmay, balki o'zlari ham mashq usullarini taklif qila boshlaydi. Bu holat, albatta, ijobiy tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Paralimpiyachilar nuqtai nazaridan ham natijalar muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Bizning tadqiqot bevosita nogiron sportchilar bilan olib borilmagan bo'lsa-da, nostandart va moslashtirilgan jihozlar ularga ham joriy etilishi mumkinligi ko'rinadi. Masalan, biz qo'llagan rezina trenajyorlar yoki og'irlikli to'plar ko'rish qobiliyati cheklangan yoki jismoniy nogironligi bo'lgan yosh sportchilar bilan ham muvaffaqiyatli ishlatilishi mumkin – bunda jihozlarning dizaynini biroz o'zgartirish va xavfsizlik choralarni kuchaytirish kifoya. Umuman, nostandart jihozlarni integratsiya qilish prinsipi universaldir va har qanday sportchining individual xususiyatlariga mos moslama topish yoki yaratish mumkin. Dunyo tajribasida paralimpiya sportida qo'llanilayotgan yuqori texnologik protezlar, maxsus aravachalar, sensor qurilmalar – bularning barchasi nostandart uskunalarining sport natijalariga ta'sirini tasdiqlaydi. Bizning tadqiqot esa bu g'oyaning bolalar sporti darajasida ham samarali ekanini ko'rsatdi. Natijalarni muhokama qilar ekanimiz, ba'zi cheklovlarni ham qayd etish joiz. Birinchidan, tadqiqot ishtirokchilari soni nisbatan kam (20 nafar) bo'lgani uchun chiqqan xulosalarni kengroq populyatsiyaga tatbiq etishda ehtiyotkorlik zarur. Ikkinchidan, tajriba faqat 8 hafta davom etdi – albatta, nostandart jihozlar qo'llanilishining uzoq muddatli ta'sirini baholash uchun ko'proq vaqt talab etiladi. Kelgusida mashg'ulot dasturiga bunday vositalarni yil davomida kiritish va ular yordamida erishilgan natijalarni musobaqa natijalari bilan

bog'lash kabi chuqurroq tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shunday bo'lsa-da, ushbu tadqiqotdan olinadigan asosiy xulosa aniq: sportchilarning tayyorgarlik jarayonini nostandart jihozlar bilan boyitish ularning jismoniy va texnik rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu uslubiy yondashuvdan nafaqat kurash sportida, balki boshqa sport turlarida ham foydalanish mumkin. Masalan, yengil atletikachilar uchun turli noan'anaviy trenajyorlar (balans taxtachalari, rezina qarshilik tizimlari), gimnastikachilar uchun o'z qo'llari bilan yasalgan mashq jihozlari yoki futbol-basketbolchilar uchun nostandart to'siqlar va mashq o'yinlari kabi elementlar kiritilishi mumkin. Muhimi, ushbu yangicha vositalar sportchilarda qiziqish uyg'otishi, ularni ruhlantirishi va natijada mashg'ulotlardan kutilgan samarani oshirishi kutiladi.

Xulosa

O'tkazilgan tadqiqot 12–15 yoshli yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda nostandart jihozlar va moslamalar samarali vosita bo'la olishini ko'rsatdi. Eksperiment yakunlariga ko'ra, nostandart sport anjomlari qo'llangan tajriba guruhi o'quvchilari kuch, tezlik, chidamlilik kabi muhim jismoniy sifatlar hamda kurash texnikasi bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq yutuqlarga erishdilar. Ushbu farqlar statistik jihatdan ham ishonchli ekanligi aniqlandi. Nostandart jihozlardan foydalanish o'quvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, darslarning zichligi va samaradorligini ko'paytiradi hamda o'quvchilarning ijodiy yondashuvini rag'batlantiradi. Tajriba davomida kuzatilganidek, bolalar noodatiy mashqlar jarayonida faolroq ishtirok etib, o'z ustilarida ishlashga ishtiyoq bilan yondashdilar. Bu ularda sportga bo'lgan muhabbatni va raqobat ruhini kuchaytiradi, natijada sportchi sifatida kamol topishlariga ijobiy ta'sir qiladi. Maqolada keltirilgan ilmiy-amaliy natijalar asosida quyidagi tavsiyalarni berishimiz mumkin: (1) Olimpiya va Paralimpiya tayyorgarlik markazlari hamda umumiy sport seksiyalarining mashg'ulot dasturlariga nostandart jihoz va trenajyorlarni bosqichma-bosqich integratsiya etish lozim; (2) Murabbiylar nostandart vositalardan foydalanish bo'yicha maxsus o'quv-seminarlardan o'tib, ularning xavfsiz va samarali qo'llash usullarini o'zlashtirishlari zarur; (3) Yosh sportchilarning o'zlari ham oddiy sharoit va buyumlardan foydalangan holda mustaqil mashq bajarishga o'rgatilsa, bu ularning kreativligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xulosa o'rnida ta'kidlash joizki, sport tayyorgarligida innovatsion yondashuv va nostandart jihozlardan foydalanish hozirgi zamon talabidir. Ushbu usullar yosh sportchilarni yuqori natijalarga ilhomlantirish bilan birga, ularning har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Kelgusida turli sport turlari va yosh guruhlari misolida nostandart mashg'ulot vositalarining samaradorligini yanada chuqurroq o'rganish, shu jumladan, paralimpiyachilar uchun moslashtirilgan jihozlar tizimini ishlab chiqish ilmiy-amaliy ahamiyatga molik yo'nalish hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Orlov A.A. (2018). “Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры”. *Obrazovatel'naya sotsial'naya set' nsportal.ru*, 13-oktyabr 2018.
2. Heming T. (2021). “Para-Athletes Use Some of the Most Innovative Gear We've Seen”. *Outside Online*, 10-sentyabr 2021.
3. Sirojev Sh. (2023). “Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkillashtirish usullari”. *International Journal of Scientific Researchers*, №—, 59–67-betlar.
4. Suples Wrestling Club (Ivanov I.) (2025). “Suples Training Equipment”. *Rasmiy veb-sayt: supleswrestlingclub.com*.

5. Maki M.T., Berliana, Nurjaya D., Novian G. (2021). "Increasing Upper Body Strength of Wrestling Athletes through Bulgarian Bag Exercise". ACTIVE Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 10(2), 71–76.

6. Akaneeva E.A., Bezhentseva L.M., Lim M.S., Sosunovsky V.S. (2022). "Применение нестандартного спортивного оборудования на занятиях по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста" (дошкольники с нестандартным оборудованием). Теория и практика физической культуры, 2022, №10, p.83–85.

Uktamov Muhammadkarim Vahobjon o'g'li

Central Asian Medical University, Tibbiyotda xorijiy til fani o'qituvchisi

ORCID: [Orcid.Org/0009-0000-2681-1790](https://orcid.org/0009-0000-2681-1790)

uktamovmuhammadkarim@gmail.com



INGLIZ MILLIY SPORT O'YINLARI: GOLF, FUTBOL, KRIKET VA TENNIS TERMINLARINING KOMMUNIKATIV VAZIFASI

<https://zenodo.org/records/18913350>

Annotatsiya: Mazkur maqolada ingliz milliy sport o'yinlari – golf, futbol, kriket va tennis terminlarining kommunikativ vazifasi lingvistik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport terminlarining leksik-semantik xususiyatlari, ularning professional diskursdagi funksional yuklamasi hamda pragmatik ahamiyati o'rganiladi. Sport terminlari nafaqat nominativ birlik sifatida, balki axborot uzatish, identifikatsiya, baholash va ijtimoiy birlikni shakllantirish vositasi sifatida talqin etiladi. Tahlil jarayonida terminlarning kontekstual qo'llanilishi, metaforik kengayishi va ommaviy kommunikatsiyadagi roli aniqlanadi. Natijada ingliz sport terminologiyasi milliy-madaniy kod va global kommunikativ vosita sifatida faoliyat yuritishi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: sport terminologiyasi; kommunikativ vazifa; ingliz milliy sport o'yinlari; diskurs; pragmatika; leksik-semantik tahlil; professional kommunikatsiya; sport lingvistikasi.

COMMUNICATIVE FUNCTIONS OF TERMINOLOGY IN ENGLISH NATIONAL SPORTS: GOLF, FOOTBALL, CRICKET AND TENNIS

Abstract: This article analyzes the communicative functions of terminology used in English national sports games—golf, football, cricket, and tennis—from a linguistic perspective. The study examines the lexical-semantic features of sports terms, their functional load within professional discourse, and their pragmatic significance. Sports terminology is interpreted not only as a nominative linguistic unit but also as a means of information transmission, identification, evaluation, and the formation of social cohesion.