O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
INNOVATSION RIVOJLANISH AGENTLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT SPORT AKADEMIYASI
HUZURIDAGI JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI

O‘ZBEKISTON DAVLAT SPORT AKADEMIYASI
HUZURIDAGI JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR

1-TO‘PLAM

Farg‘ona-2025

UO‘K: 378.091.33:51(075)
KBK: 665.1.ya09
M-73

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR [TO‘PLAM] Farg‘ona-2025 “Classic” nashriyoti, 2025. 516 - bet.

ISBN: 978-9910-589-31-7

Mazkur to‘plam jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar bo‘lib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimini takomillashtirishda mavjud muammolar va ularning ilmiy-amaliy yechimlari; sportchilarni tayyorlash jarayonida tibbiy-biologik va psixologik-pedagogik yondashuvlarning dolzarb masalalari va amaliy tajribalari; jismoniy tarbiya va sport tizimini boshqarishda innovatsion yondashuvlar, raqamli texnologiyalar va ularning samaradorligini oshirish yo‘llari; ta’lim muassasalarida sportni tizimli asosda rivojlantirish, keng jamoatchilikni jalb etish va sport orqali ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish masalalari; jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro tajriba, hamkorlik va integratsiya: ilg‘or amaliyotlar, loyihalar va istiqbolli yo‘nalishlarini rivojlantirish istiqbollari bo‘yicha bildirilgan fikr-muloxazalar yoritilgan.

To‘plamda chop etilgan maqola va tezislarning g‘oyasi, ilmiy-metodik salohiyati va unda keltirilgan ma’lumotlar uchun mualliflar javobgardirlar.

Tahririy hay’at tarkibi

Z. Rasulov		Hay’at raisi
A.Tishabayev		Hay’at raisi o‘rinbosari
D. Norkulov	-	a’zo professor
Sh. Xankeldiyev	-	a’zo professor
A. Abdullayev	-	a’zo professor
B. Usmonov	-	a’zo professor
A. Talipdjanov	-	a’zo professor
O. Hayitov	-	a’zo professor
Q. Nazirov	-	a’zo professor
O. Utenov	-	a’zo dotsent
N. Yuldasheva	-	a’zo dotsent
O. Nazirov	-	a’zo dotsent
B. Bekov	-	a’zo dotsent
L. Begimqulova	-	a’zo dotsent
M. Karimova	-	a’zo dotsent
N. Alimova	-	a’zo dotsent
R. Kuzibayev	-	a’zo dotsent
Sh. Kurbanova	-	a’zo dotsent
Q. Mamajonov	-	komissiya kotibi

Ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazilishiga O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2024-yil 27-dekabrdagi “2025-yilda xalqaro va respublika miqyosida o‘tkaziladigan ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar rejalarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 490-son buyrug‘i bilan tasdiqlangan “2025-yilda xalqaro va respublika miqyosida o‘tkaziladigan ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar rejasi”ga muvofiq ruxsat etilgan.

UO‘K: 378.091.33:51(075)
KBK: 665.1.ya09

ISBN: 978-9910-589-31-7 **“Classic” nashryoti, 2025**

O‘zbekiston Respublikasi Sport vaziri
Adham Ilhamovich Ikramovning

QUTLOV SO‘ZI



Assalomu alaykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari,
aziz hamkasblar va qadrli mehmonlar!

Sizlarni O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg‘ona filialida ilk bor tashkil etilayotgan ***“Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumanning*** ochilishi marosimi bilan O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi va shaxsan o‘z nomimdan chin qalbimdan muborakbod etaman.

Bugungi anjuman sohadagi ilmiy bilim va amaliy tajribalar almashinuvi uchun samarali maydon bo‘lib xizmat qilishi bilan birga, yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini barqaror rivojlantirish, innovatsion g‘oyalarni amaliyotga tatbiq etish hamda ilmiy-tadqiqot natijalarini ta’lim jarayonlari bilan uzviy uyg‘unlikda integratsiya qilishda muhim strategik ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, ushbu anjuman soha mutaxassislari va olimlar o‘rtasida uzviy hamkorlikni mustahkamlash, fan, ta’lim va amaliyot uyg‘unligini ta’minlash orqali sohaning ilmiy-uslubiy hamda amaliy salohiyatini yangi bosqichga ko‘tarishga xizmat qiladi.

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev rahnamoligida mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish, ommaviy sportni rivojlantirish, sport ta’limi va sport ilm-fanini tubdan yangilash, trenerlar hamda sohadagi mutaxassislar malakasini xalqaro mezonlar darajasiga ko‘tarishga qaratilgan keng ko‘lamli islohotlar izchil amalga oshirilmoqda.

So‘nggi yillarda yurtimiz sportchilari Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida, Osiyo va jahon chempionatlarida munosib natijalarni qo‘lga kiritib, Vatanimiz bayrog‘ini nufuzli xalqaro arenalarda yuksak martabalarda namoyon etdilar. Bu yutuqlar nafaqat sportchilarimizning irodasi va mehnatsevarligi samarasi, balki ilmiy asoslangan tayyorgarlik

tizimi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning keng tatbiq etilishi va sohada amalga oshirilayotgan islohotlarning izchil natijasidir.

Ayniqsa, poytaxtimizda yangi barpo etilgan zamonaviy Olimpiya shaharchasi hamda uning negizida tashkil etilgan O‘zbekiston davlat sport akademiyasi soha rivojida yangi davrni boshlab berdi.

Akademiya nafaqat yuqori malakali sportchi va mutaxassislarni tayyorlashda, balki sport sohasida ta’lim, ilm-fan va amaliyot uyg‘unligini ta’minlashda, ilg‘or innovatsion texnologiyalar va xalqaro tajribalarni milliy sport tizimiga tatbiq etishda strategik markazga aylanmoqda.

Akademiya huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti *(shuningdek, uning Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallari)* mamlakatimizda trenerlar, o‘qituvchilar va mutaxassislar uchun zamonaviy o‘quv dasturlari asosida bilim va ko‘nikmalarni yangilash hamda ularning kasbiy mahoratini xalqaro mezonlar darajasiga ko‘tarish borasida ilg‘or tajriba maktabi sifatida e’tirof etilmoqda.

Shu bilan birga, Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti xalqaro tajribalarni o‘rganish, tibbiy-biologik va pedagogik-psixologik tadqiqotlarni amalga oshirish orqali sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini ilmiy asosda baholash hamda ularni milliy sport tizimiga tatbiq etishda muhim o‘rin tutadi.

Bugungi anjuman sport ta’limi va ilm-fani taraqqiyotida muhim bosqich bo‘lib, u nafaqat sohadagi bilim va tajribalarni almashish, balki jismoniy tarbiya va sport tizimini yangi pog‘onaga ko‘tarishga xizmat qiladigan g‘oyalar va tashabbuslarni ilgari surish imkoniyatini yaratadi.

Anjuman doirasida ilmiy-tadqiqot natijalarini amaliy jarayonlarga samarali integratsiya qilish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va ilg‘or xorijiy tajribalarni chuqur o‘rganish, ularni milliy sport ta’lim tizimiga tatbiq etish, shuningdek, mutaxassislarning kasbiy mahorati va ilmiy salohiyatini yuksaltirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Ishonchim komilki, muhokamalar jarayonida bildiriladigan ilmiy fikrlar va amaliy takliflar jismoniy tarbiya va sport sohasini yangi bosqichga ko‘tarishga, mutaxassislar tayyorlash tizimini takomillashtirishga, xalqaro hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Mazkur anjuman sport ilm-fanining rivojlanishiga, ta’lim jarayonlariga innovatsion texnologiyalarni keng joriy etishga va ilmiy izlanishlarning samaradorligini oshirishga keng yo‘l ochadi. Bu yosh olimlar va tajribali mutaxassislar uchun o‘zaro fikr almashish, yangi

g‘oya va tashabbuslarni ilgari surish, shuningdek, ilmiy va amaliy hamkorlikni mustahkamlash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shuningdek, ushbu anjuman nafaqat sport ta’limi va ilm-fanida yangi marralarni zabt etish, balki ilmiy izlanishlarning samaradorligini oshirish, innovatsion texnologiyalarni ta’lim jarayoniga keng tatbiq etish va xalqaro hamkorlikni mustahkamlash yo‘lida muhim qadam bo‘lib qoladi. Bu esa yosh olimlar va tajribali mutaxassislar uchun o‘zaro fikr almashish, yangi tashabbus va g‘oyalarni ilgari surish, hamkorlikni yanada kengaytirish imkoniyatlarini yaratadi.

Shu bilan birga, ushbu anjumanda ilgari suriladigan g‘oyalar soha mutaxassislarining kasbiy mahorati va pedagogik salohiyatini yuksaltirish, milliy sport ta’lim tizimini global ilmiy va ta’limiy makonda munosib o‘ringa chiqarish, shuningdek, yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarining zamonaviy talablarga javob beradigan bilim va ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Hurmatli anjuman ishtirokchilari,

So‘zim yakunida Sizlarga samarali muhokamalar, konstruktiv muloqotlar, soha taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shadigan yangi g‘oyalar va tashabbuslar, ilmiy va amaliy faoliyatingizda ulkan yutuqlar tilayman.

Faoliyatingizda yuksak yutuqlar, ilmiy va amaliy izlanishlaringizda muvaffaqiyatlar hamda yangi marralarni zabt etishda omad hamroh bo‘lsin.

E’tiboringiz uchun rahmat!

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi rektori,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor

Tursunaliyev Ilhomjon Axmedovichning



TABRIK SO‘ZI

Assalomu alaykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari, aziz hamkasblar, qadrli mehmonlar va tashkilotchilari!

Avvalambor Sizlarni, jismoniy tarbiya va sport sohasi rivojiga bag‘ishlangan muhim ilmiy-ma’rifiy tadbir - “Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumanining ochilishi marosimi bilan bilan chin qalbimdan samimiy tabriklayman.

Ushbu anjumanning ilk marotaba Farg‘ona shahrida, O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filialida tashkil etilayotgani soha taraqqiyotining yangi bosqichga ko‘tarilayotganidan dalolat beradi hamda ilmiy-uslubiy hamkorlikni kengaytirishda, pedagogik innovatsiyalarni amaliyotga joriy etishda muhim o‘rin tutadi.

So‘nggi yillarda Muhtaram Prezidentimizning doimiy e’tibor va rahnamoligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini isloh etish, sport ta’limi tizimini modernizatsiya qilish hamda soha mutaxassislarining kasbiy malakasini oshirish va qayta tayyorlash yo‘nalishida izchil va kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Bu islohotlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy-ta’limiy jarayonlarni takomillashtirish, yuqori malakali kadrlar tayyorlash va zamonaviy innovatsion yondashuvlarni joriy etishga qaratilgani bilan ahamiyatlidir.

Ayniqsa, 2024 yil 28 mayda qabul qilingan “O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–197-son qarori sohadagi tizimli islohotlarning yangi bosqichini boshlab berdi. Mazkur qaror asosida 2025/2026 o‘quv yilidan O‘zbekiston davlat sport akademiyasi tarkibiga Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

(Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallari bilan birgalikda) hamda Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot institutini birlashtirish belgilandi. Bu qaror ta’lim, ilm-fan va amaliyotni integratsiya qilishda yangi imkoniyatlarni ochib berdi.

Shuningdek, Akademiya tuzilmasida Axborot-kutubxona markazini o‘z ichiga olgan, yuridik shaxs maqomiga ega bo‘lmagan O‘zbekiston tarixi va xorijiy tillarni o‘qitish markazi hamda davlat muassasasi shaklidagi Davlat sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tashkil etildi. Ushbu tarkibiy bo‘linmalarning tashkil etilishi soha mutaxassislari uchun zamonaviy axborot resurslari, ilmiy-ta’limiy muhit va tibbiy xizmatlar integratsiyasini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa o‘z navbatida, sport ta’limi va ilmiy tadqiqotlar sifatini yangi bosqichga ko‘tarishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 8 iyuldagi “2028 yil Los-Anjeles shahrida (AQSh) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi **PQ–221-son qarori** mamlakatimizda sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlarni yangi, sifat jihatidan yuqori bosqichga olib chiqish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishishga qodir yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning samarali va uzluksiz tizimini shakllantirishda, shuningdek, ushbu jarayonni ilmiy-metodik jihatdan tubdan takomillashtirishda muhim dasturi amal sifatida xizmat qiladi.

Mazkur qaror O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatining maqsadli yo‘nalishlarini yanada kengaytirish, ilmiy-ta’limiy va sport-texnikaviy salohiyatni oshirish hamda sport sohasi uchun yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash jarayonlarini zamonaviy xalqaro talablar asosida tashkil etishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan huquqiy-me’yoriy baza sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Akademiya faoliyati doirasida 2025–2026 o‘quv yili uchun “Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)”, “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport)” hamda “Sport menejmenti” bakalavriat ta’lim yo‘nalishlari bo‘yicha olimpiya dasturlariga kiritilgan 10 ta sport turidan 154 nafar iqtidorli sportchi-talaba o‘qishga qabul qilindi. Shuningdek, “Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)”, “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport (parasport)” va “Sport psixologiyasi” magistratura mutaxassisliklari bo‘yicha 20 nafar talaba-sportchi ta’lim olishni boshladi.

Bundan tashqari, 2025 yildan boshlab Akademiyada **13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari va sog‘lomlashtirish hamda adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati** ixtisosligi bo‘yicha

tayanch doktorantura va doktorantura ochilishi, shuningdek, Akademiya faoliyatiga doir tegishli fan tarmoqlari va ixtisosliklar bo‘yicha talabgorlarga **falsafa doktori (PhD)** va **fan doktori (DSc)** ilmiy darajalarini beruvchi Ilmiy kengashlar faoliyatini tashkil etish nazarda tutilmoqda.

Bu esa nafaqat sport sohasida ilmiy-tadqiqot salohiyatini oshirish, balki yuqori malakali kadrlar tayyorlashning uzluksiz tizimini yo‘lga qo‘yishda muhim qadam bo‘ladi.

Anjumanning Farg‘ona shahrida ilk bor o‘tkazilayotgani bejiz emas. Chunki so‘nggi yillarda Farg‘ona viloyatida sport infratuzilmasini rivojlantirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish, yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash va ularning malakasini oshirish yo‘nalishida salmoqli natijalarga erishildi.

Yangi sport majmualari, zamonaviy trenajyor zallari va stadionlarning foydalanishga topshirilishi, shuningdek, turli sport musobaqalari va ommaviy sport tadbirlarining muntazam tashkil etilishi bu jarayonning amaliy ifodasidir.

Shu bilan birga, Farg‘ona filiali nafaqat jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun yuqori malakali mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishda, balki ularning kasbiy kompetensiyalarini zamonaviy talablar asosida muntazam yangilab borishda ham muhim o‘rin tutadi.

Ishonchim komilki, mazkur filial kelgusida ham yurtimiz sport sohasi uchun raqobatbardosh kadrlar tayyorlash, ularning kasbiy salohiyatini yuksaltirish hamda mamlakatimiz sport salohiyatini yangi bosqichga olib chiqishda munosib hissa qo‘shadi.

Ta’kidlash joizki, ushbu anjuman zamonaviy pedagogik hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘quv jarayonlariga samarali integratsiya etish, xalqaro ta’lim standartlariga to‘liq mos keladigan o‘quv dasturlarini joriy qilish va ta’lim jarayoni samaradorligini oshirish kabi ustuvor yo‘nalishlarni belgilab berishi bilan alohida ahamiyatga egadir.

Shu bilan birga, anjuman soha mutaxassislarining kasbiy kompetensiyalarini uzluksiz rivojlantirishga qaratilgan tizimli yondashuvni shakllantirishda mustahkam nazariy va amaliy platforma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Anjumanda ilgari suriladigan ilmiy fikrlar, nazariy mulohazalar va amaliy takliflar nafaqat malaka oshirish tizimini takomillashtirishda, balki jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun ilmiy-nazariy jihatdan asoslangan, uslubiy tomondan mukammal ta’lim platformasini yaratishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Eng muhimi, anjuman doirasida olinadigan ilmiy natijalar ta’lim jarayoni bilan sport amaliyotini uyg‘unlashtirish, nazariy g‘oyalarni amaliy natijalarga samarali transformatsiya qilishning qisqa va aniq yo‘llarini belgilab beradi. Bunday tizimli va kompleks yondashuv yurtimiz sportining barqaror rivojlanishini ta’minlabgina qolmay, uning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini ham keskin oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, ushbu anjuman kelgusida soha rivojiga qaratilgan yangi ilmiy g‘oyalar, amaliy yechimlar va innovatsion yondashuvlarni ilgari surishda muhim ilmiy-ma’rifiy platforma sifatida xizmat qiladi. Shuningdek, u yurtimizda sport ta’limi va amaliyotini yangi bosqichga olib chiqishda, soha rivojini tizimli va ilmiy asosda ta’minlashda hal qiluvchi omillardan biri bo‘ladi.

Anjuman ishiga omad va baror, samarali muhokamalar, ilmiy xulosalar hamda kelgusida amaliy natijalarda ulkan yutuqlar tilayman.

Hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Sizlarning boy bilim va tajribalaringiz, ilmiy g‘oya va amaliy takliflaringiz yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini ilmiy-nazariy jihatdan rivojlantirish, ta’lim jarayonlarini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish hamda soha mutaxassislarining kasbiy salohiyatini yuksaltirishda mustahkam poydevor vazifasini bajaradi, deb chin dildan ishonaman.

Barchangizga sog‘lom va farovon hayot, ilmiy izlanishlaringizda yangi ijodiy ilhom, boy ma’naviy dunyo hamda kasbiy faoliyatingizda katta yutuqlar tilayman. Yurtimiz sporti va sport ta’limida yangi marralarni zabt etishda omad va zafarlar hamroh bo‘lsin!

E’tiboringiz uchun minnatdorchilik bildiraman! Sog‘-salomat bo‘linglar!

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti rektori, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Asqar Namazboyevich Amonovning

KIRISH SO‘ZI

Assalomu alaykum, hurmatli anjuman ishtirokchilari, aziz hamkasblar va qadrli mehmonlar!

Barchangizni bugungi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani ochilishi munosabati bilan chin qalbimdan samimiy muborakbod etaman.

Siz azizlarni O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Farg‘ona filialida kutib olish biz uchun katta sharaf va ulkan mas’uliyatdir.

Ushbu anjuman O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tashabbusi va qo‘llab-quvvatlashida, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirining 2024-yil 27-dekabrdagi 490-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan “2025-yilda xalqaro va respublika miqyosida o‘tkaziladigan ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar rejasi”ga muvofiq ravishda tashkil etilmoqda. Ayni paytda bu anjuman institutning Farg‘ona filiali faoliyati tarixida birinchi marotaba o‘tkazilayotgani bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Anjumanning asosiy maqsadi: Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar asosida takomillashtirish, sohaga oid ilg‘or ilmiy-amaliy tajribalarni ommalashtirish hamda innovatsion yutuqlarni amaliyotga joriy etishdir.

Anjuman vazifalari:

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlarning mazmun-mohiyatini ochib berish va ularning ahamiyatini tahlil qilish;

jismoniy tarbiya va sport sohasida kasbiy ta’lim tizimining bugungi holati va rivojlanish tendensiyalarini o‘rganish;

soha mutaxassislari o‘rtasida o‘zaro tajriba almashish uchun samarali ilmiy-amaliy platforma yaratish;

xalqaro hamkorlik aloqalarini yo‘lga qo‘yish va ularni bosqichma-bosqich rivojlantirish;

jismoniy tarbiya va sport sohasini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan taklif va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish kabi masalalarini ushbu anjuman kun tartibida ko‘rib nazarda tutilmoqda.

Hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Sizlarning ushbu anjumandagi ishtirokingiz biz uchun katta mamnuniyatdir. Ushbu tadbir orqali sizlar bilan samarali hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, ilmiy qiziqishlarni rivojlantirish, shuningdek, O‘zbekiston va xorijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya hamda sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy munozaralar tajribasini baham ko‘rish va qo‘llab-quvvatlashni maqsad qilganmiz.

Anjuman jismoniy tarbiya va sport ta’lim muassasalari o‘rtasida o‘zaro hamkorlik va tajriba almashishning muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida xizmat qiladi.

Ishonchimiz komilki, mazkur anjuman ishbilarmonlik aloqalarini kengaytirishga, ilmiy tadqiqotlarni faollashtirishga, jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining dolzarb masalalarini aniqlashga, ta’lim mazmunini yanada chuqurlashtirishga hamda mutaxassislarning kasbiy kompetensiyalarini oshirishga samarali turtki beradi.

So‘nggi yillarda Institut o‘zining ilmiy va ta’lim salohiyatini izchil ravishda oshirib bormoqda va haqli ravishda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash hamda malaka oshirish tizimida yagona ilmiy-amaliy markaz sifatida e’tirof etilmoqda.

Institutning ilmiy salohiyatiga to‘xtalib o‘tadigan bo‘lsak, 2021 yilda u 40 % ni tashkil etgan bo‘lsa, 2024 yilga kelib 84% ga etdi, ya’ni 34% ga oshirildi. 2025 yilda esa ushbu ko‘rsatkichni 94% ga etkazish rejalashtirilgan.

Shu bilan birgalikda, Institut hamda uning Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallari tomonidan amalga oshirilgan ilmiy va ilmiy-uslubiy ishlar sohasida ham salmoqli yutuqlarga erishildi.

Xususan, 2025 yilda jami 328 ta ilmiy maqolalar nashr etildi. Shundan:

OAK tomonidan e’tirof etilgan xalqaro jurnallarda – 73 ta,

OAK tomonidan e’tirof etilgan respublika jurnallarida – 102 ta,

xalqaro ilmiy-amaliy anjumanlarda – 111 ta,

respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida – 121 ta ilmiy maqolalar chop etildi.

Institut muassisligida 2023 yili tashkil etilgan **«Sport ilm-fanining dolzarb muammolari»** xalqaro ilmiy-nazariy jurnali qisqa fursat ichida salmoqli ilmiy natijalarga erishdi. Xususan, jurnalda 2023 yili 100 ta, 2024 yili yana 100 ta va 2025 yili 50 ta ilmiy maqolalar e'lon qilindi.

Jurnal 2024 yili O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan **"13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi"** ixtisosligi bo'yicha falsafa doktori (PhD) va doktorlik (DSc) dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritildi.

Shuningdek, 2025 yili ushbu jurnal ilmiy ixtisosliklar nomenklaturasiga mos keladigan quyidagi yo'nalishlar bo'yicha ham tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritildi: **03.00.00 – Biologiya fanlari, 07.00.00 – Tarix fanlari, 08.00.00 – Iqtisodiyot fanlari, 09.00.00 – Falsafa fanlari, 13.00.00 – Pedagogika fanlari, 19.00.00 – Psixologiya fanlari, 22.00.00 – Sotsiologiya fanlari.**

2024 yildan boshlab institutda oliy malakali ilmiy va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlashni yangi bosqichga olib chiqish maqsadida oliy ta'limdan keyingi ta'limning ikki yo'nalishi - **"Tayanch doktorantura"** va **"Mustaqil izlanuvchilik"** shakllari amaliyotga joriy etildi. Bu orqali institutda soha uchun yetuk olimlar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishga mustahkam zamin yaratildi.

Shuningdek, institutda bugungi kunda 13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport ta'limi, sog'lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, 19.00.03 – Inson kasbiy faoliyati psixologiyasi va 19.00.05 – Ijtimoiy psixologiya. Etnopsixologi ixtisosliklari bo'yicha Tayanch doktoranturada **10 nafar** doktorant ***ishlab chiqarishdan ajratilgan holda*** va Mustaqil izlanuvchilikda **27 nafar** mustaqil izlanuvchi, jami bo'lib **37 nafar** izlanuvchi tahsil olmoqda.

Shu bilan birga, institut sport ta'lim tashkilotlari va sport federatsiyalari bilan o'zaro manfaatli hamkorlik yo'lga qo'yib, xo'jalik shartnomalari asosida ilmiy-tadqiqot ishlarini amalga oshirmoqda. Bu jarayon amaliyotga yaqin, innovatsion g'oyalarni qamrab olgan ilmiy izlanishlarni rag'batlantirish va ularning natijalarini soha rivojiga tatbiq etish imkonini yaratadi.

Hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Mazkur anjuman mamlakatimizda hamda unda ishtirok etayotgan xorijiy davlatlarda jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini rivojlantirishga munosib hissa qo‘shishiga ishonchimiz komil.

Anjuman doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasida muta-xassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirish tizimidagi qator dolzarb masalalar muhokama qilinadi.

Jumladan:

jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llarining ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish hamda ilmiy-amaliy yutuqlarni targ‘ib qilish;

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlarning ahamiyatini ochib berish, soha bo‘yicha uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining holatini o‘rganish va rivojlantirish bo‘yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish;

soha bo‘yicha tajriba almashish, xalqaro hamkorlikni yo‘lga qo‘yish va kengaytirish masalalari alohida e’tibor markazida bo‘ladi.

Ushbu masalalarni aniq va maqsadli ilmiy tahlillar, ilg‘or pedagogik tajribalarni chuqur o‘rganish hamda ularni amaliyotga samarali tatbiq etish orqali jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malaka oshirish dasturlarini yanada takomillashtirish imkoniyati yaratiladi, deb ishonamiz.

Anjuman yakunlari soha rivojiga xizmat qiladigan amaliy taklif va tavsiyalarning ishlab chiqilishiga, shuningdek, keyingi ilmiy-ta’lim faoliyatida samarali natijalarga erishishga zamin yaratadi.

Anjuman tashkilotchilari va barcha ishtirokchilariga samarali va barokatli ishlar, ilmiy va amaliy jihatdan qiziqarli hamda mazmunli muhokamalar tilaymiz.

Sizlarga ilmiy, ijodiy, pedagogik va sport faoliyatlaringizda yangi marralarni zabt etish yo‘lida to‘xtovsiz ilhom, ruhiy kuch-quvvat va g‘ayrat tilaymiz. Amaliy ishlaringizda doimiy muvaffaqiyatlar, ilmiy izlanishlaringizda esa yuksak natijalarga erishishingizga ishonamiz.

Ushbu anjumandagi faol ishtirokingiz, ilmiy va amaliy g‘oyalaringiz bilan tadbirimiz mazmun-mohiyatini boyitib, uning samaradorligini oshirganingiz uchun chin yurakdan minnatdorchilik izhor etaman.

E’tiboringiz uchun rahmat!

I-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKA OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNING ILMIY-AMALIY YECHIMLARI

TRENERLIK FAOLIYATINI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MALAKA OSHIRISH TIZIMINING O‘RNI

I.A. Tursunaliyev, rektor, p.f.b.f.d. (PhD), professor
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya. *Trenerlik faoliyatining samaradorligini oshirishda kasbiy malaka oshirish tizimining o‘rni o‘rganildi. Tadqiqotda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibini belgilovchi reglamentlar tahlil qilindi hamda xalqaro tadqiqotlar asosida trenerlik malakasini oshirishning sportchi natijalariga ta’siri baholandi. Bunda davlat tomonidan tasdiqlangan Nizomda malaka oshirish samaradorligini oshirish uchun seminarlardan tortib “Ustoz–shogird” usuligacha bo‘lgan turli shakllar ko‘rsatilgan va har to‘rt yilda kamida bir marotaba o‘qitish majburiyligi belgilanganligi qayd etildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, trenerlarning professional rivojlanishi sport-chilarning xavfsizligi, motivatsiyasi va natijalarini yaxshilaydi.*

Аннотация. *Исследована роль системы повышения квалификации в повышении эффективности тренерской деятельности. В ходе исследования был проанализирован нормативный акт, определяющий порядок переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта в Узбекистане, а также проведена оценка влияния повышения квалификации тренеров на результаты спортсменов на основе международных исследований. В этой связи в утвержденном государством Положении указаны различные формы повышения эффективности повышения квалификации – от семинаров до метода «Учитель-Ученик», а также отмечено, что обучение является обязательным не реже одного раза в пять лет. Согласно результатам исследования, повышение квалификации тренеров способствует повышению безопасности, мотивации и улучшению результатов спортсменов.*

Kalit so‘zlar: *Malaka oshirish; trener; jismoniy tarbiya; kasbiy rivojlanish; sport samaradorligi.*

Ключевые слова: *Повышение квалификации; тренер; физическое воспитание; профессиональное развитие; спортивная эффективность.*

Jismoniy tarbiya va sport sohasida trener eng muhim professional shaxs sifatida e’tirof etiladi. Sportchilarning tanlagan yo‘nalishida muvaffaqiyatga erishishi trenerning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari va murabbiylik mahoratiga bog‘liq. Yangi metodlarni qo‘llash, sport psixologiyasi va sotsiologiyasiga oid bilimlarni tatbiq qilish hamda innovatsion texnologiyalarni keng joriy etish murabbiylik sifatini sezilarli darajada oshiradi. Shu sababli O‘zbekiston Respublikasida sport mutaxassislarini kasbiy rivojlanishi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi hisoblanadi.[1]

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 04.07.2022 y. 355-son qaroriga asosan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibini belgilaydi. Nizomga ko‘ra, sport maktablari rahbar kadrlari, instruktor-metodistlar hamda trener-o‘qituvchilarning malakasini oshirish bir qator tamoyillar asosida tashkil etiladi, jumladan, zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini tatbiq etish hamda kadrlar salohiyatidan samarali foydalanish. Malaka oshirish jarayoni davlat talablariga asoslangan o‘quv rejalari va dasturlar asosida amalga oshiriladi, bunda trenerlarning bilim va ko‘nikmalarini yangilash ularning kompetensiyasini takomillashtirishga qaratilgan.[2]

Bu maqola trenerlik faoliyatini samarali tashkil etishda malaka oshirish tizimining o‘rni va ahamiyatini ko‘rib chiqadi. Maqolada malaka oshirish tartibining O‘zbekiston sharoitida qanday tashkil etilishi, uzluksiz kasbiy ta’limning trener va sportchilar rivojlanishiga ta’siri hamda xalqaro tadqiqotlar asosida trenerlikda professional rivojlanish samaradorligi muhokama qilinadi.

Tizimning asosiy tamoyillari. Nizomda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish ishlari O‘zbekiston Respublikasi sport vazirligi tomonidan, boshqa vazirlik va idoralar bilan hamkorlikda amalga oshirilishi belgilangan. Bu tizim quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- Kasbiy mahoratni aniqlash: Mutaxassislarning kasbiy mahorati ularning lavozim malaka tavsiflariga muvofiqligi asosida baholanadi.
- Ma’naviy-axloqiy tarbiya: Yosh sportchilarda vatanparvarlik, mustaqil fikrlash, tashabbuskorlik kabi fazilatlarni shakllantirish malaka oshirishning maqsadlaridan biri sifatida qayd etilgan.

- Innovatsion texnologiyalarni joriy etish: O‘quv va sportchilar tayyorlash jarayonlariga zamonaviy pedagogik hamda axborot texnologiyalarini joriy etish ko‘zda tutilgan.
- Kadrlar salohiyatini kengaytirish: Mavjud modiy-texnika bazasidan samarali foydalanish va mutaxassislar salohiyatini oshirishga e’tibor qaratilgan.

Mazkur tizim mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonining samaradorligini ta’minlashga qaratilgan bo‘lib, unda trenerlarning amaliy va nazariy bilimlarini hamohang rivojlantirish muhim o‘rin tutadi. Nizomga muvofiq, malaka oshirish jarayoni jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining bilim va mahoratini takomillashtirish uchun tashkil etiladi. Jarayon O‘zbekiston davlat sport akademiyasi xuzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tomonidan tasdiqlangan o‘quv rejalari asosida olib boriladi. Institutga yuboriladigan trenerlar ro‘yxati har bir ta’lim muassasasi tomonidan shakllantirilib, ularning so‘nggi malaka oshirgan vaqti va ish tajribasi keltiriladi.

Malaka oshirish kurslari guruhlarida odatda 15–20 tinglovchi bo‘lishi ko‘zda tutiladi, ammo kam sonli yo‘nalishlar uchun minimal 5 tinglovchi bilan ham guruh tuzish mumkin. O‘quv mashg‘ulotlari ma’ruza, amaliy mashg‘ulot, seminar, tajriba almashish darsi, trening va interfaol mashg‘ulotlar shaklida olib boriladi. Ayrim mashg‘ulotlar ilg‘or ta’lim muassasalari va sport bazalarida o‘tkazilishi mumkin.

Nizomda malaka oshirishning asosiy shakllari batafsil ko‘rsatilgan:

- Ixtisoslashtirilgan malaka oshirish: akademiya, institut, yoki fakultetlarda rasmiy dastur asosida o‘qitish.
- Bazaviy ta’lim muassasasida o‘qish.
- “Ustoz–shogird” metodi bo‘yicha ta’lim: tajribali ustoz rahbarligida amaliyot va attestatsiya asosida o‘qitish.
- Tajriba orttirish: ishlab chiqarish yoki ilmiy tadqiqot muassasalarida, hatto xorijdagi tajriba almashish.
- Masofaviy malaka oshirish: maxsus o‘quv dasturlari asosida masofaviy o‘qitish.
- Muqobil shakllar: ochiq o‘quv mashg‘ulotlari, seminarlarda ma’ruza qilish, ilmiy konferensiyalar va ijodiy ta’tilga chiqish kabi shakllar.

Malaka oshirish kurslari odatda 4 hafta davom etadi (144 soat), jumladan, o‘qitishning yarim qismini masofaviy o‘qitish, yarim qismini esa to‘g‘ridan-to‘g‘ri darslar sifatida tashkil qilish mumkin. Rahbar kadrlar uchun kurs davomiyligi kamida 3 hafta bo‘lishi mumkin.

Trenerlar uchun malaka oshirishning ahamiyati

Malaka oshirish tizimi trenerlarning faoliyatida bir necha yo‘nalishlarda foydali natijalar beradi:

- **Bilim va texnikalarni yangilash**: Sport trening metodlari doimiy rivojlanib bormoqda. NFHS (AQSH Milliy O‘rta maktablar sport federatsiyasi) maqolasida trenerlar professional rivojlanish orqali xavfsizlik, zamonaviy mashg‘ulot uslublari va texnologiyalar bo‘yicha bilimlarni doimiy yangilab borishi zarurligi ta’kidlangan. Maqolada vaziyatga mos konferensiyalar va onlayn kurslar trenerlarga yangi sport trening usullarini kashf qilish va xavfsizlikni ta’minlash imkonini berishi qayd etilgan.
- **Tarmoqlash va tajriba almashish**: Professional rivojlanish trenerlarga boshqa tajribali murabbiylar bilan tarmoq orqali bog‘lanish imkonini beradi. NFHS maqolasida ta’kidlanishicha, seminarlar yoki onlayn vebinarlar trenerlarga butun dunyo bo‘yicha hamkasblari bilan tajriba almashish, yangi mashg‘ulotlarni o‘rganish va muammolarni birgalikda hal etish imkonini beradi. Bunday tarmoq trenerlar uchun ustozlar topish, murakkab masalalar bo‘yicha maslahatlar olish va yangi metodikalarni o‘rganishga yordam beradi.
- **Xolis tahlil va baholashni rag‘batlantirish**: NFHS maqolasida malaka oshirish jarayonida murabbiylarning faoliyati sinchkovlik bilan baholanib, mentorlar tomonidan tahlil qilinishi tavsiya etiladi. Bu trenerlar uchun o‘zini baholash, kuchli va zaif jihatlarini aniqlash va takomillashtirish uchun imkoniyat yaratadi.
- **Kasbiy liderlik rivoji**: 2024-yilda “Lider-Trener” loyihasi jaroyonda chop etilgan maqolasida trenerlik yetakchilik xulq-atvori sportchilarning chiqishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Tadqiqot natijalarida demokratik yetakchilik, o‘qitish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi xatti-harakatlar sportchilarning chiqishi va murabbiy-sportchi munosabatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, psixologik charchoqni kamaytirishi ko‘rsatildi. Bu trenerlarning malaka oshirish jarayonida liderlik ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimligini ko‘rsatadi.
- **Sportchilarga ko‘mak va hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish**: Frontiers nashrida chop etilgan tahliliy maqola murabbiylarning rolini sportchilarning nafaqat sportdagi natijalar, balki hayotiy ko‘nikmalar va faoliyattan keyingi rejalarga tayyorlanishidagi ahamiyatini ta’kidladi. Maqolada murabbiylar sportchilarga ta’lim va murabbiylik orqali hayot muhim jihatlari: tanqidiy fikrlash, muloqot va moslashuvchanlikni rivojlantirishda yordam berishlari kerakligi qayd etiladi. Shuningdek, murabbiylar sportchilarning karera tugashi va hayotga moslashuvi

bo‘yicha maslahatchi rolini o‘z zimmalariga olishlari lozimligi urg‘ulanadi.

Bu tadqiqot va reglamentlar shuni ko‘rsatadiki, trenerlik malakasini oshirish trening jarayonlarida faqat texnik bilimlarni emas, balki yetakchilik, psixologik qo‘llab-quvvatlash va sportchilarning shaxsiy rivojlanishini ham qamrab olishi zarur. [3]

O‘zbekistonda professional sportni rivojlantirish bo‘yicha milliy dastur doirasida trenerlar malaka oshirish kurslari orqali o‘z bilim va ko‘nikmalarini muntazam yangilab borishlari shart. Nizomda malaka oshirish har to‘rt yilda kamida bir marta o‘tkazilishi belgilangan. Bu kurslar nafaqat davlat institutlari, balki xususiy tashkilotlar, non-davlat sport maktablari va xorijiy sport muassasalarida ham amalga oshirilishi mumkin. Institut rasmiy dasturlar bilan bir qatorda, tajriba orttirish va masofaviy ta’lim kabi moslashuvchan shakllarni ham taklif etadi. Masofaviy malaka oshirish dasturlari ish joyidan uzilmasdan bilim orttirish imkonini beradi. “Ustoz–shogird” metodi bo‘yicha trenerlar tajribali ustozlar rahbarligida amaliy mashg‘ulotlar orqali o‘rganadilar. Bu metod muayyan sport turi bo‘yicha yuqori malakali trenerlar bilan ishlash orqali murabbiyning kasbiy mahoratini chuqurlashtirishga qaratilgan.

O‘zbekistonda malaka oshirish bo‘yicha kurslar to‘rt yilda bir marotaba o‘tkazilishidan tashqari, trenerlarga ilmiy konferensiyalar va seminarlar orqali doimiy ravishda professional rivojlanish imkoni beriladi. Bu anjumanlar trenerlarga xalqaro tajribalarni o‘rganish, ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan tanishish va sport psixologiyasi, murabbiylik metodikasi hamda sportchilar salomatligini saqlash bo‘yicha bilimlarini kengaytirishga yordam beradi.

Trenerlar malaka oshirish tizimining samaradorligini baholash uchun bir necha mezonlar qo‘llanilishi mumkin. Quyidagi jadval O‘zbekiston sharoitida malaka oshirish shakllarining samaradorligi va taklif etilgan o‘zgarishlarni umumlashtiradi:

1-jadval

Malaka oshirish shakli	**Baholash mezoni**	**Qisqa tavsiya**
Seminarlar, konferensiyalar	Yangi metodika va texnologiyalar bo‘yicha bilimlarni tezkor yangilash	Xalqaro ekspertlarni jalb etish, onlayn va oflayn shaklni birlashtirish
Amaliy mashg‘ulotlar va treninglar	Trener mahoratini oshirishda bevosita ta’sir	Sport texnologiyalari va psixologiya bo‘yicha maxsus modullar kiritish

“Ustoz–shogird” metodi	Individual yondashuv, tajriba almashish	Sertifikatlash mexanizmini takomillashtirish, ustozlar sonini ko‘paytirish
Masofaviy ta’lim	Ishdan uzilmagan holda o‘qish, zamonaviy resurslarga kirish	Interaktiv platformalarni joriy etish va monitoring tizimini yaratish
Tajriba orttirish (ilmiy muassasalar, xorijdagi amaliyot)	Ilg‘or texnologiyalar va metodlarni o‘zlashtirish	Xorijiy grantlar va hamkorliklarni kengaytirish

O‘zbekistondagi trenerlar malaka oshirishida uchraydigan dolzarb masalalarni ko‘rsatadi. Unda har bir masala uchun qisqa baho va muhim xulosalar keltiriladi:

2-jadval

Dolzarb masala	**Baholash**	**Xulosa**
Malaka oshirish rejalari va kurslarni moslashtirish	O‘rtacha	Trenerlarning individual ehtiyojlarini hisobga olish va kurslarni sport turlari bo‘yicha moslashtirish zarur
Psixologik tayyorgarlik modullarining yetishmasligi	Past	Sport psixologiyasi va stress boshqaruvi bo‘yicha darslar sonini oshirish
Mamlakatda ilmiy-metodik resurslarning etarli emasligi	O‘rtacha	Ilmiy-tadqiqot institutlari bilan hamkorlikni kuchaytirish va yangi resurslar yaratish
Kasbiy ko‘nikmalarni baholash mexanizmining murakkabligi	Past	Baholashning aniq mezonlarini ishlab chiqish va raqamli tizimdan foydalanish

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasida trenerlarning malakasini oshirish tizimi trenerlik faoliyatini samaradorligini oshirishning asosiy omillaridan biridir. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 347-son qaroriga ilova sifatida qabul qilingan Nizomda malaka oshirish tizimi tartibi batafsil ko‘rsatilib, kurslar har besh yilda kamida bir marotaba o‘tkazilishi va uzluksiz kasbiy rivojlanishning turli shakllari nazarda tutilgan. Malaka oshirish seminarlar, amaliy mashg‘ulotlar, “Ustoz–shogird” usuli, masofaviy ta’lim va tajriba orttirish kabi shakllarda olib boriladi. Xalqaro tadqiqotlar trenerlarning professional rivojlanishi sportchilarning xavfsizligi va sport natijalariga bevosita ta’sir qilishini tasdiqlaydi. Trenerlar o‘qitish metodikasi, yetakchilik ko‘nikmalari, psixologik qo‘llab-quvvatlash va hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan malaka oshirish kurslari orqali sportchilarga ko‘proq e’tibor qaratadi, ularning salomatligi va motivatsiyasini oshiradi. Shu bois, O‘zbekistonda malaka oshirish tizimini yanada

takomillashtirish, ilmiy-metodik resurslarni boyitish va trenerlar ehtiyojlariga moslashtirilgan dasturlarni joriy etish tavsiya etiladi. Malaka oshirish jarayonida trenerlarni nafaqat texnik jihatdan tayyorlash, balki ularning liderlik, psixologik qo‘llab-quvvatlash, kommunikatsiya va sportchilarga hayotiy ko‘nikmalarni o‘rgatish bo‘yicha imkoniyatlarini kengaytirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 04.07.2022 yildagi 355-son.qarori

2. Amaro, S. Importance of Professional Development. *National Federation of State High School Associations* (2017).

3. Liu, R., Wang, S., & Li, J. How coach leadership behavior influences athletes’ performance: the chain-mediated role of the coach-athlete relationship and psychological fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15 (2025).

MALAKA OSHIRISH TIZIMIDA O‘QUV JARAYONINI TASHKIL ETISH BO‘LIMINING O‘RNI VA AHAMIYATI

B.F. Odilov, bo‘limi boshlig‘i
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

A.A. Tolametov, professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada malaka oshirish tizimida o‘quv jarayonini tashkil etish bo‘limlarining asosiy vazifalari, ularning pedagogik va tashkiliy funksiyalari hamda zamonaviy ta’limdagi ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil etilgan. Shuningdek, malaka oshirish jarayonida innovatsion yondashuvlar va raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali samaradorlikka erishish imkoniyatlari yoritilgan.*

Аннотация*. В данной статье научно проанализированы основные задачи отделов организации учебного процесса в системе повышения квалификации, их педагогические и организационные функции, а также значение в современном образовании. Также освещены возможности достижения эффективности за счет*

внедрения инновационных подходов и цифровых технологий в процесс повышения квалификatsiu.

***Kalit so‘zlar**: malaka oshirish tizimi, o‘quv jarayonini tashkil etish, pedagog kadrlar, kasbiy rivojlanish, kompetensiya, innovatsion ta’lim texnologiyalari, raqamli ta’lim platformalari.*

***Ключевые слова**: система повышения квалификации, организация учебного процесса, педагогические кадры, профессиональное развитие, компетенция, инновационные образовательные технологии, цифровые образовательные платформы.*

Mavzuning dolzarbligi. Globallashuv va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi sharoitida pedagog kadrlarning kasbiy malakasini muntazam ravishda takomillashtirish ta’lim tizimida ustuvor vazifa sifatida belgilanmoqda. O‘quv jarayonini tashkil etish bo‘limlari malaka oshirish jarayonining markaziy bo‘g‘ini sifatida o‘quv-uslubiy ishlar, innovatsion dasturlarni joriy etish va tinglovchilarning bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori ta’lim infratuzilmasini takomillashtirish vazifalari qo‘yilgan [1, 2].

Ushbu vazifalardan kelib chiqqan holda O‘zbekiston Davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti “Malaka oshirish o‘quv jarayonini tashkil etish bo‘limi”ning bugungi kundagi maqsadi institutda o‘quv jarayonini samarali tashkil etish, tinglovchilarning kasbiy bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish, ularning amaliy va nazariy tayyorgarligini takomillashtirish hamda zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda ilmiy-metodik ta’minotni ta’minlash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O‘quv jarayonini tashkil etish bo‘limi o‘z faoliyati doirasida qator muhim vazifalarni amalga oshiradi. Jumladan, u o‘quv reja va dasturlarni ishlab chiqish hamda muvofiqlashtirish bilan shug‘ullanib, zamonaviy talablarga javob beradigan moduli va kompetensiyaga yo‘naltirilgan dasturlarni joriy etadi. Shu bilan birga, ta’lim jarayonini metodik ta’minlash maqsadida elektron resurslar, o‘quv qo‘llanmalar va multimedia materiallari tayyorlaydi. Bo‘limning navbatdagi vazifasi

sifatida o‘quv jarayonini nazorat qilish va baholash, ya’ni tinglovchilarning o‘zlashtirish darajasini diagnostika qilish hamda test va monitoring tizimini qo‘llash hisoblanadi.

Shuningdek, innovatsion texnologiyalarni joriy etish orqali raqamli platformalar, masofaviy ta’lim va interaktiv metodlardan samarali foydalanish ta’minlanadi. Bunda ularning shaxsiy va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, sport sohasida davlat siyosati hamda me’yoriy hujjatlardan kelib chiqqan holda o‘quv dasturlarini muntazam ravishda yangilab borish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, turli yo‘nalishlarda innovatsion ta’lim texnologiyalarini joriy etish orqali o‘quv jarayoni samaradorligini ta’minlash, uni baholash va doimiy ravishda takomillashtirish vazifasi ham ustuvor yo‘nalish hisoblanadi [3].

Shu bilan birga, tashkiliy ishlar- dars jadvallarini shakllantirish, malaka oshirish kurslarini rejalashtirish va muvofiqlashtirish ham mazkur bo‘lim zimmasiga yuklatilgan vazifalar sirasiga kiradi.

Xulosa qilib aytganda, malaka oshirish tizimida o‘quv jarayonini tashkil etish bo‘limi ta’lim jarayonining markaziy uzeli sifatida pedagog kadrlarning kasbiy rivojlanishi va malakasini oshirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Bu bo‘limning samarali faoliyati pedagoglarning zamonaviy talablarga mos bilim, ko‘nikma va kompetensiyalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, raqamli ta’lim platformalarini yanada rivojlantirish, ilmiy-metodik ishlarga e’tiborni kuchaytirish va pedagog kadrlar kompetensiyalarini baholashning innovatsion usullarini joriy etish mazkur tizimning sifat jihatidan takomillashishiga olib keladi. Ushbu yo‘nalishlarda amalga oshi-riladigan ishlarning samarali tashkil etilishi malaka oshirish jarayonida ta’lim sifatini oshirish, pedagog kadrlarning kasbiy mahoratini yuksaltirish va umumiy ta’lim samaradorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 6-iyundagi “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori

3. Qoraev, S. B. O‘quv jarayonini tashkil etish, loyihalash va modellashtirish borasidagi muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari. Science and Education, 2020, №2, 112–118.

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARNING MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA KASBIY-USLUBIY KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIDA

H.T. Rafiyev, professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malaka oshirish jarayonida kasbiy va uslubiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik texnologiyalar yoritiladi. Shuningdek, o‘qituvchilarning amaliy faoliyatga tayyorligini oshirish, innovatsion metodlardan samarali foydalanish masalalari tahlil qilinadi.*

Аннотация: *В статье рассматриваются современные педагогические технологии, направленные на развитие профессионально-методических навыков учителей физической культуры в процессе повышения квалификации, а также анализируются вопросы повышения готовности учителей к практической работе и эффективного использования инновационных методов.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, malaka oshirish, kasbiy ko‘nikma, uslubiy kompetensiya, pedagogik texnologiya, innovatsion yondashuv.*

Ключевые слова: *Квалификация, совершенствование, физическая, культура, педагог, профессионал, компетентность, совершенствование.*

Bugungi kunda ta’lim tizimida raqobatbardosh, yuqori malakali, zamonaviy bilim va ko‘nikmalarga ega pedagoglarni tayyorlash dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya fanini o‘qituvchi pedagoglarning kasbiy kompetentliligi yosh avlodning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun ularning kasbiy malakasini oshirish, pedagogik kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan texnologiyalarni joriy etish bugungi ta’lim siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.

Malaka oshirish ta’lim tizimida yuz berayotgan islohotlar doirasida o‘qituvchilarning kasbiy kompetensiyasini oshirish, ularni zamonaviy uslub va texnologiyalardan foydalana olishiga yo‘naltirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun bu jarayon nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko‘nikmalarni chuqur egallashni ham talab etadi..

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagog kadrlarning kasbiy kompetentligini takomillashtirish zarurati kundan-kunga ortib bormoqda. Bu borada, pedagoglarni kasbiy tayyorlash va malakasini oshirish jaryonida ularning kasbiy kompenetligini takomillashtirish massalari R. X. Jo‘rayev, M.Ochilov, O. Haydarova, F.Yulakayev, B.Xadjayev, A.Akbarav, H. Abdukarimov, Sh.Sharipov, N.Muslimov, Z.Begimqulov, B.Raximovlar tomonidan tayyorlangan o‘quv va uslubiy qo‘llanmalarda, ilmiy maqollarda bu jarayon muayan darjada yoritilgan. Malakasini oshirish tizimida innovatsion texnologiyalarni dars va mashg‘ulotlar jarayonida keng qo‘llash, shuningdek, ilg‘or xorijiy tajribalarni ta’lim jarayoniga tatbiq etish muhim omil bo‘lib xizmat qilmoqda.

Moddiy-texnik sport asosi: Sport zallarida interaktiv doskalar, sensorli qurilmalar, sport monitoring tizimlari va boshqa texnik vositalar bilan jihozlangan o‘quv muhitini yaratish.

O‘qituvchilarning texnologik savodxonligi: Jismoniy madaniyat o‘qituvchilari axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan mustaqil foydalanish ko‘nikmasiga ega bo‘lishi shart.

Innovatsion trening dasturlari: Malaka oshirish kurslarida zamonaviy o‘quv texnologiyalarini qo‘llash bo‘yicha maxsus bloklar kiritilishi zarur.

Xalqaro tajribani integratsiya qilish: Xorijiy mamlakatlarning ilg‘or tajribalari – masalan, Finlyandiya, Yaponiya, Germaniya yoki Janubiy Koreya ta’lim tizimlaridagi sport ta’limi uslubiyasi asosida mahalliy o‘quv rejalari boyitilishi lozim.

1. Kasbiy-uslubiy ko‘nikmalar va ularning dolzarbligi

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy-uslubiy ko‘nikmalari quyidagi yo‘nalishlarda rivojlanishi lozim:

- Dars jarayonini rejalashtirish va tashkil etish bo‘yicha zamonaviy metodlar;
- Jismoniy rivojlanishni baholash va monitoring qilish texnologiyalari;
- Innovatsion sport texnologiyalaridan foydalanish;
- O‘quvchilarning individual xususiyatlariga mos metodlarni qo‘llash.

2. Yangi texnologiyalarning malaka oshirishdagi roli

Yangi texnologiyalar nafaqat bilim olish, balki uslubiy ko‘nikmalarni takomillashtirishga ham xizmat qiladi. Quyidagi texnologiyalar jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun ayniqsa samaralidir:

a) Masofaviy ta’lim (onlayn platformalar asosida)

Masofaviy o‘qitish texnologiyalari (Zoom, Google Meet, Moodle) orqali o‘qituvchilar istalgan joydan bilim va uslubiy ko‘nikmalarni oshirishlari mumkin. Videodarslar, interaktiv testlar, virtual sport mashg‘ulotlari bu borada muhim vosita bo‘lmoqda.

c) Trening va mahorat darslar orqali real tajriba almashinuvi

Amaliy seminarlar, sport ustalari bilan mahorat darslari tashkil qilish orqali o‘qituvchilarning kasbiy salohiyati ortadi.

d) Multimediaviy texnologiyalar

Darsda animatsion videolar, interaktiv doskalar, mobil ilovalar (masalan, "MyFitnessPal", "Coach’s Eye") orqali uslubiy o‘rgatish sifatini oshirish mumkin.

3. Yangi texnologiyalarni tatbiq etish muammolari va echimlar

Yangi texnologiyalarni tatbiq etishda quyidagi muammolar kuzatiladi:

- Texnik vositalarning yetishmasligi;
- O‘qituvchilarning raqamli savodxonlik darajasi pastligi;
- Innovatsion yondashuvlar bo‘yicha malakaning yetishmasligi.

Echim sifatida quyidagilarni taklif qilish mumkin:

- Malaka oshirish dasturlariga “Raqamli pedagogika”, “Sportda texnologik yangiliklar” modullarini kiritish;
- Har bir hududda texnologik ta’minlangan uslubiy markazlar tashkil etish;
- Doimiy vebinar (onlayin semenarlar) va onlayn kurslar orqali raqamli kompetensiyalarni oshirish.

1. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy-uslubiy ko‘nikmalari

Kasbiy-uslubiy ko‘nikmalar – bu o‘qituvchining o‘quvchilarga bilim berish, jismoniy mashqlarni to‘g‘ri o‘rgatish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasidagi pedagogik mahoratini belgilovchi asosiy omillardir. Bunday ko‘nikmalar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- O‘quvchilarning yoshi va jismoniy imkoniyatlariga mos dasturlarni tanlash;
- Harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlarni uslubiy asosda o‘rgatish;
- Sog‘lomlashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar rejasini ishlab chiqish;
- Baholash mezonlari va monitoring usullaridan foydalanish.

2. Malaka oshirish jarayonida qo‘llaniladigan texnologiyalar

Malaka oshirish kurslari davomida quyidagi innovatsion texnologiyalardan foydalanish o‘qituvchilarning kasbiy o‘sishini ta’minlaydi:

a) Modulli o‘qitish texnologiyasi

Har bir modul ma’lum mavzularni o‘z ichiga olib, mustaqil o‘zlashtirish, tahlil qilish va amaliyotga tadbiq etish imkonini beradi.

b) Kompetensiyaviy yondashuv

Bu yondashuv orqali o‘qituvchida nafaqat bilim, balki unga asoslangan faoliyat ko‘nikmalari shakllantiriladi. Masalan, sinfda sport turlarini tashkil qilishda xavfsizlikni ta’minlash ko‘nikmasi.

c) Trening va interaktiv metodlar

Amaliy mashg‘ulotlar, rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlarni hal qilish orqali o‘qituvchilarda kasbiy refleksiya, tanqidiy fikrlash va jamoaviy ish ko‘nikmalari rivojlanadi.

d) Raqamli texnologiyalar

Video tahlil, onlayn platformalar (Moodle, Google Classroom), mobil ilovalar orqali jismoniy mashqlarni vizual (kuzatish) tahlil qilish imkoniyati yaratiladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik kasbiy kompetentligini rivojlantirish nafaqat o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi, balki o‘qituvchining o‘z kasbiga bo‘lgan munosabatini, mas’uliyatini oshiradi. Bu borada zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, doimiy o‘qitish va tajriba almashishni yo‘lga qo‘yish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malaka oshirish jarayonida quyidagi omillarga alohida e’tibor qaratish zarur:

- Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash orqali uslubiy ko‘nikmalarni mustahkamlash;
- Amaliy faoliyatga yo‘naltirilgan treninglarni ko‘paytirish;
- Raqamli vositalar orqali dars sifatini oshirish;
- Ustoz-shogird tizimi asosida tajriba almashinuvini yo‘lga qo‘yish.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishda yangi texnologiyalardan foydalanish:

- kasbiy-uslubiy ko‘nikmalarni mustahkamlash;
- dars jarayonini interaktiv va zamonaviy qilish;
- o‘quvchilar bilan ishlashda individual yondashuvni kuchaytirish imkonini beradi.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytish kerakki, malaka oshirish jarayonida zamonaviy texnologiyalarni joriy qilish orqali o‘qituv-chilarning innovatsion faoliyatga tayyorligi oshadi va bu o‘z navbatida ta’lim sifatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. “Yangi O‘zbekiston strategiyasi”. – T.: O‘zbekiston, 2021.
2. Abduqodirov A.A. “Pedagogik texnologiyalar asoslari”. – T.: TDPU, 2019.
3. Sharipov F. “Ta’limda innovatsion texnologiyalar”. – T.: Fan va texnologiya, 2020.
4. Xasanov U., Ziyayev A. “Jismoniy tarbiya va sport uslubiyasi”. – T.: O‘qituvchi, 2021.

SPORTCHILARDA TOLIQISH VA ZO‘RIQISH OMILLARI MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI

J.T. Mamasaidov, t.f.d. (DSc), v.b. professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchilarda kuza-tiladigan zo‘riqishga olib keladigan omillarga e’tibor berish yoritilgan. Tahlillar natijalariga ko‘ra tegishli xulosalar berilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются факторы, способствующие возникновению стресса у спортсменов. На основе анализа сделаны соответствующие выводы.*

Kalit so‘zlar: *sport, zo‘riqish, testlari, toliqish.*

Ключевые слова: *спорт, стресс, тесты, утомление.*

Ma’lumki, mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari paytida sportchilarda charchoqning paydo bo'lishi muammosi uzoq vaqt davomida murabbiylar hamda mutaxassislarning e'tiborini tortib kelmoqda. Sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarning organizmiga ta’sir etuvchi omillar majmuasi ma’lum vaqt davomida yuqori da-rajadagi jismoniy tayyorgarligini ta’minlaydi, raqobatbardosh chiqish-larning boshlanishi uchun yuqori salohiyatni saqlaydi. Sportchilarning charchoqlari - bajarilgan yuklamaga javoban fiziologik reaktsiya bo'lib, u sub'ektiv charchoq hissi bilan birga keladi, uning ma'lum bir darajasi tana tizimlarining funktsional holatini aks ettiradi. Turli sportchilarda charchoq darajasi bir xil emas va tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'lib, uning asosi bajarilgan ish uchun chidamlilikdir. [1,2]

Olib borilgan tadqiqotlardan ma’lum bo‘ldiki kompensatsiyalangan charchoq ixtiyoriy tartibning kompensatsion mexanizmlari ta'sirida

shakllanadi, bu esa tayinlangan vazifani bajarishning faol stimulyatoridir. Dekompensatsiyalangan charchoq markaziy asab tizimini tartibga solishning neyroxumoral mexanizmlarini inhibe qilish tufayli organizm tizimlari va ixtiyoriy harakatlar faoliyatining faol pasayishini ko'rsatadi. Uzoq muddatli ish diqqat sifatining pasayishi bilan tavsiflanadi, bu turli analizatorlarning qizg'in faoliyati, mushaklar faolligining pasayishi va hissiy taranglik bilan bog'liq. Charchoqning birinchi, signal bosqichi deb ataladigan holat yuzaga keladi, bu muvofiqlashtirish, tezlik, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlarining pasayishi bilan birga keladi. Faol ortib borayotgan charchoq energiya resurslarining barqaror tanqisligini shakllantiradi. Bunday ish jarayonida yuqori malakali sportchilar tananing zahira kuchlari va jismoniy ko'rsatkichlarining ma'lum darajada ishlashini uzoq muddatli saqlashga qodir. Aqliy jarayonlarning maxsus faollashuvi bajarilgan yuqori intensiv ishlarga moslashish mexanizmlari va vosita operatsiyalarini o'z vaqtida tejamkorligi tufayli sarflangan energiyani qoplaydi. Ushbu bosqich kompensatsion yoki trening deb ataladi, bunda tananing ish tizimlarining o'zini o'zi boshqarishi optimal bardoshlik chegaralarida umumiy va maxsus ko'rsatkichlarning oshishi tufayli yuzaga keladi va o'quv ta'siriga ega bo'lib, bu butun tananing turli tizimlarini tartibga solishning moslashuvchan mexanizmlarining kengayishi bilan birga keladi. Uzluksiz yuqori intensivlikdagi ish jarayonida yuzaga keladigan haddan tashqari charchoq (haddan tashqari charchoq) tananing funktsional tizimlarida sezilarli darajada kuchlanishni keltirib chiqaradi, bunda moslashuvchan tizimlarning buzilishi sodir bo'lib, sog'lig'ining yomonlashishiga olib keladi, bu og'riq, asabiy charchoq, motivatsiyada namoyon bo'ladi. Bu faza dekompensatsiyalangan charchoq (charchoq) deb ataladi. Bunday buzilishlar jarayonida uyqu buzilishi, tuyadi, asabiylashish, jismoniy kasalliklar, yurak sohasidagi og'riqlar paydo bo'ladi. Eng aniq charchoq kasalliklarga duchor bo'lgan odamlarda, shuningdek, mushaklarning uzoq muddatli kuchlanishini bajarishda monoton tana holatini saqlab qolishga majbur bo'lgan sportchilarda kuzatiladi. Charchoqning paydo bo'lishining kattaligi sportchi organizmining zaxira funktsiyalarining etarli emasligi tufayli yuzaga keladi, bu sport tajribasini o'zlashtirish bilan bog'liq. Bolalar organizmi kattalar sportchisining organizmiga qaraganda jismoniy yuklarning ta'siriga ko'proq moyil. Bolalarda charchoq kattalarnikiga qaraganda tezroq sodir bo'ladi, bu markaziy asab tizimining markaziy boshqaruv mexanizmlarining inhibisyon jarayonlari ustidan qo'zg'alish darajasining tarqalishi fonida. Bu haqiqat bolalik va o'smirlik sportchilarining mashg'ulot jarayonini boshqarishga alohida yondashuvni

talab qiladi. Mushaklar kuchini rivojlantirish, majburiy tananing holatini saqlash va bajarish uchun uzoq vaqt talab qiladigan mashqlar bilan bog'liq jismoniy yuklarning ko'payishi, ishlash, diqqatni nazorat qilish, muvofiqlashtirishning yomonlashishiga olib keladi. Shu munosabat bilan mashg'ulot jarayonining tamoyillariga qat'iy rioya qilish kerak, ular orasida mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish, yosh sportchilarning bir qator mashg'ulot yuklamalarini bajarishda kuch va tezlik-kuch yo'nalishini to'liq tiklash, mashqlar bilan bog'liq bo'lgan mashqlarni to'liq muvofiqlashtirish zaruriyati, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish alohida o'rin tutadi. O'z vaqtida dam olish rejimini ta'minlash sportchi tanasining zaxira funktsiyalarini rivojlantirishni shakllantiradi va energiya resurslarining kamayishiga yo'l qo'ymaydi. O'quv mashg'ulotlarining uzluksizligi va tizimliligi printsipi sizga ushbu murakkab jarayonning buzilishiga olib keladigan o'quv (kumulyativ) effektni olish imkonini beradi. Davomiylik jarayonida har bir keyingi mashg'ulot oldingisining izlari ustiga qo'yiladi, o'quv effektini shakllantiradi, o'rganilgan narsalarni mustahkamlaydi. Murakkab motorli vazifalarni izchil amalga oshirishga asoslangan rivojlanish va o'quv effektlarini bosqichma-bosqich shakllantirish printsipi sizga motor faolligini, bajarilgan yuklarning hajmini va intensivligini muntazam ravishda oshirishga imkon beradi. Umumiy yukning parametrlarining navbatdagi o'sishi avvalgi yukga moslashgandan so'ng amalga oshirilishi kerak, bunda hajm yoki intensivlikning keyingi o'sish darajasi jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. [4]

Haddan tashqari charchash doimiy charchoq hissi, letargiya, uyquning buzilishi, ishtahaning yo'qolishi, ishdan nafratlanishi, yurak sohasidagi yoqimsiz hislar, tananing turli qismlarida og'riqlar bilan tavsiflanadi. Haddan tashqari charchashning ob'ektiv belgilariga terlashning kuchayishi, nafas qisilishi, vazn yo'qotish, yurak urish tezligining oshishi, diqqat, xotira va fikrlashning buzilishi kiradi. Haddan tashqari charchashning asosiy ob'ektiv mezoni - bu professional ishlash darajasining keskin pasayishi. Monotoniyadan kelib chiqqan holat monoton stereotipik reaktsiyalarni keltirib chiqaradigan bir xil cheklangan ogohlantirishlar to'plamining ta'siri natijasida yuzaga keladi.

Monotoniya bilan, tananing resurslarining kamayishi bilan bog'liq bo'lmagan professional faoliyatning to'lqinga o'xshash dinamikasi mavjud. Monotoniyadan kelib chiqqan holat ijobiy ish motivatsiyasining tez pasayishi bilan birga keladi va aqliy to'yinganlikning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, monotoniya bilan xarakterli belgilar aqliy to'yinganlik natijasida uyquchanlik va asabiylashishdir. [3]

Psixo-emotsional stress - bu kasbiy faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish uchun funktsiyalarni safarbar etishga qaratilgan hissiy reaktsiyalarning etarli darajada ifodalanishi bilan tavsiflangan holat.

Psixo-emotsional zo'riqish esa- bu kasbiy faoliyatning fiziologik qiymatiga mos kelishining buzilishiga olib keladigan hissiy reaktsiyalarning haddan tashqari namoyon bo'lishi bilan tavsiflangan holat hisoblanadi.

Sportchilarning charchoq jarayonlarini oldini olish va tuzatishda etakchi rolni pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik tiklash vositalari o'ynaydi, ularning kompleks ta'siri markaziy asab, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlari, tayanch-harakat tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, umumiy va maxsus ish faoliyatini oshiradi, organizmning salbiy va ekstremal ta'sirlarga chidamliligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Тарасова Л. В, “Профилактика и коррекция утомления спортсменов на этапах спортивной подготовки” методическая рекомендация . Москва 2021 год.

2. Тарасова Л. В, А. А. Грушин, Н. И. Кочеткова, и др. – Научная монография. – М. – 2017. – изд. Грифон. – 204 с

3. Тарасова Л. В. Особенности функционалного состояния организма фристайлистов при их адаптации в процессе длителного перелета / Л. В. Тарасова, А. А. Грушин, А. П. Долгов // Теория и практика физической культуры. – 2018.– №6. – С. 44-61 42 22

4. Вовк С. И. Диалектика непрерывности и дискретности в процессе подготовки квалифицированных спортсменов: диссертация ... док тора педагогических наук. – М. – 2008. – 271.

SPORTCHILARDA ZO‘RIQISH BELGILARINI ANIQLOVCHI TESTLAR TAHLILI, MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNING ILMIY-AMALIY YECHIMLARI

J.T. Mamasaidov, t.f.d. (DSc), v.b. professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya*: Ushbu maqolada sportchilarda kuzatiladigan zo‘riqishni belgilarini erta aniqlash imkonini beradigan turli testlarda*

foydalanish hamda ularni natijalariga qiyosiy baho berish yoritilgan. Tahlillar natijalariga koʻra tegishli xulosalar berilgan.

Аннотация: *В данной статье рассматривается применение различных тестов, позволяющих на ранней стадии выявлять признаки стресса у спортсменов и проводить сравнительную оценку их результатов. На основании результатов анализа сделаны соответствующие выводы.*

Kalit soʻzlar: *sport, zoʻriqish, sinov testlari, toliqish.*

Ключевые слова: *спорт, стресс, тестовые испытания, утомление.*

Sportchilarda mashgʻulot jarayonida zoʻriqish (yaʼni ortiqcha mashgʻulot yoki psixofiziologik yuklanish) koʻpincha natijadorlikning pasayishi, jarohatlar sonining koʻpayishi va psixologik muammolar bilan bogʻliq boʻladi. Shuning uchun zoʻriqishni erta aniqlash sport tibbiyotida muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy sportda bunday holatlarni baholash uchun turli xil testlar va usullar qoʻllaniladi. [1]

Psixologik testlar. Sportchining ruhiy holatini kuzatish zoʻriqish belgilari aniqlashda muhim mezon hisoblanadi.

POMS testi (Profile of Mood States) – sportchining hissiy holatini baholaydi. Ushbu testda gʻazab, charchoq, depressiya, kuch, xavotir va kuchsizlanish darajalari aniqlanadi. Zoʻriqqan sportchilarda odatda charchoq, xavotir va depressiya yuqori, kuch esa past boʻladi.

RESTQ-Sport testi (Recovery-Stress Questionnaire for Athletes) – sportchining tiklanish va stress darajasini baholash imkonini beradi. Tiklanish resurslari va stress darajasi oʻrtasida nomutanosiblik aniqlansa, zoʻriqish xavfi oshadi.

Fiziologik testlar. Sportchining organizmida kechayotgan ichki jarayonlarni baholash orqali zoʻriqish darajasi aniqlanadi.

Yurak urish tezligi va variabelligi (HRV – Heart Rate Variability) – HRV past boʻlsa, bu tiklanish yetarli emasligini va zoʻriqishni bildiradi.

Kortizol darajasi – soʻlak yoki qon orqali oʻlchanadi. Yuqori kortizol darajasi surunkali stress va zoʻriqish belgisi hisoblanadi.

Qon tahlillari (CK – Creatine Kinase) – mushaklardagi shikastlanish darajasini koʻrsatadi. Zoʻriqqan sportchilarda CK darajasi yuqori boʻladi.

Jismoniy koʻrsatkichlar asosida tahlil. Zoʻriqish holatini aniqlashda laboratoriya tahlillari va psixologik testlar muhim boʻlsa-da, koʻpincha sportchi holatini oddiy jismoniy kuzatuvlar orqali ham baholash mumkin. Bunday belgilar mashgʻulot jarayonida yoki undan keyingi dam olish davrida namoyon boʻladi.[2]

Yuklamani bajara olmaslik ortiqcha zo‘riqqan sportchi odatdagi mashq hajmini yoki intensivligini bajarishda qiynaladi. Masalan: Oldin muammosiz bajarilgan mashq vaqtida tez charchash kuzatiladi, mashg‘ulot oxirida harakatlarning aniqligi yo‘qoladi, odatdagi yugurish tezligi yoki og‘irlik ko‘tarish ko‘rsatkichlari pasayadi. Bu holat mushaklarda yetarlicha tiklanish bo‘lmaganidan va markaziy asab tizimi charchaganidan dalolat beradi.

Reaktsiya va koordinatsiya pasayishi zo‘riqish tufayli markaziy asab tizimi faoliyati susayadi. Natijada sportchi tezkor qaror qabul qila olmaydi, reaksiya vaqti sekinlashadi (masalan, startdagi kechikish), harakatlar uyg‘unligi buziladi, muvozanatni saqlash qiyinlashadi, bunday belgilar ayniqsa texnik sport turlari (gimnastika, sport o‘yinlari, yakkakurash)da tez seziladi.[3]

Uyqu sifatining yomonlashuvi zo‘riqish markaziy nerv tizimida haddan tashqari qo‘zg‘alish paydo bo‘lishiga olib keladi. Bu quyidagi holatlar bilan namoyon bo‘ladi:

- Uxlash qiyinlashadi, uyqu sekin keladi.
- Uyqu yuzaki bo‘ladi, tez-tez uyg‘onish kuzatiladi.
- Ertalab uyg‘onganda charchoq hissi yo‘qolmaydi.

Uyqu yetarli bo‘lmasa, sportchining tiklanish jarayoni sekinlashadi va zo‘riqish yanada kuchayadi.

Tana harorati va yurak urishining o‘zgarishi sportchining fiziologik ko‘rsatkichlari ham zo‘riqishga bevosita bog‘liqdir. Tana harorati: ortiqcha yuklamalarda biroz ko‘tarilishi yoki tushib ketishi mumkin. Bu organizmning termoregulyatsiya tizimida buzilish yuzaga kelganidan darak beradi.

Yurak urishi (puls): dam olish holatida yurak urishining tezlashishi kuzatiladi. Normal sharoitda puls tiklanishi kerak bo‘lgan vaqtga nisbatan uzoqroq davom etadi. Masalan, odatda 1 daqiqada tiklanadigan yurak urishi zo‘riqqan sportchida 3–5 daqiqagacha me’yorga qaytmasligi mumkin.

Xulosa. Sportchilarda zo‘riqishni erta aniqlash jarohatlarning oldini olish, tiklanish jarayonlarini yaxshilash va umumiy natijadorlikni oshirishda muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, HRV testi tezkor, ob’ektiv va real vaqtda monitoring o‘tkazishga imkon berishi bilan afzallik kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizxo‘jaeva N.N.. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. “O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi” nashriyoti. Toshkent – 2006. 159 bet. 64–70 betlar.

2. Ishmuxamedov R.J.. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. T., Iste’dod, 2008. –180 bet.
3. Yo‘ldoshev J.G‘., S.A.Usmonov. Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy qilish. “Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi”. Toshkent – 2008. 130 bet.

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA BOSHLANG‘ICH SUZISH MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING DOLZARB MASALALARI VA TAJRIBALARI

Q.Yu. Nazirov, p.f.b.f.d. (PhD), professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarini shakllantirishda duch kelinayotgan muammolar, ularni hal etish yo‘llari, ilg‘or tajribalar va innovatsion yondashuvlar tahlil qilingan. Bolalarning jismoniy rivojlanishi, xavfsizlik qoidalari va pedagogik yondashuvlar asosida samarali mashg‘ulotlar tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются проблемы, возникающие при формировании начальных навыков плавания у детей дошкольного возраста, пути их решения, передовой опыт и инновационные подходы. Даны рекомендации по организации эффективных занятий с учётом физического развития детей, правил безо-пасности и педагогических подходов.*

Kalit so‘zlar: *maktabgacha ta’lim, boshlang‘ich suzish, suzish mashg‘ulotlari, jismoniy rivojlanish, bolalar fiziologiyasi, xavfsizlik qoidalari, pedagogik yondashuv, suvga moslashuv, o‘yinli metodika, maktabgacha yoshdagi bolalar.*

Ключевые слова: *дошкольное образование, начальное плавание, занятия плаванием, физическое развитие, физиология ребёнка, правила безопасности, педагогический подход, адаптация к водной среде, игровая методика, дети дошкольного возраста.*

Suzish mashg‘ulotlari maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Suvda erkin harakat qilish ko‘nikmasi ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga, asab, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari funksiyasini yaxshilashga xizmat qiladi. Bugungi kunda davlat va nodavlat maktabgacha ta’lim

tashkilotlarida suzish mashg‘ulotlarini joriy etish dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.[1]

Suzish bolalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, mushaklarni mustahkamlash va chidamlilikni oshirishda asosiy rol o‘ynaydi. Shuningdek, bolalarda suvdan qo‘rqmaslik, xavfli vaziyatlarda o‘zini tutish ko‘nikmalarini shakllantirishda ham muhim omil hisoblanadi. Suzish immunitetni kuchaytiradi, stressni kamaytiradi va umumiy sog‘liqni mustahkamlaydi.

Ushbu yoshdagi bolalarda markaziy asab tizimi, mushaklar va suyaklar rivojlanishi faol kechadi. Ammo ular tez charchaydilar, e’tiborlari tez chalg‘iydi va suvdan qo‘rqishi mumkin. Shu sababli suzish mashg‘ulotlari qisqa, qiziqarli va o‘yinlar asosida tashkil etilishi lozim. Psixologik jihatdan bolalarda rag‘bat, e’tibor va qo‘llab-quvvatlash orqali ishonch hosil qilinadi.[2, 3]

Suzish mashg‘ulotlarini tashkil etishdagi dolzarb muammolar - quyidagi muammolar boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarini tashkil etishda asosiy to‘siq bo‘lib turadi:

- Suzish havzalarining mavjud emasligi yoki nosozligi;
- Malakali instruktor va pedagoglar yetishmasligi;
- Ota-onalarning befarqligi yoki xavfsizlik borasidagi xavotirlari;
- Gigiyena, sanitariya va xavfsizlik qoidalarining bajarilmasligi.

Ilg‘or tajribalar va innovatsion yondashuvlar - ba’zi ilg‘or davlatlarda suzishga o‘rgatishda quyidagi yondashuvlar muvaffaqiyatli qo‘llanilmoqda. Interfaol o‘yinli metodikalar orqali suvga qiziqishni oshirish, harakatli o‘yinlar yordamida suv muhitiga moslashtirish, mini-basseynlar va mobil suzish uskunalaridan foydalanish hamda pedagog, psixolog va ota-onalar hamkorligini ta’minlash.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishda xavfsizlik va sanitariya qoidalari. Suzish mashg‘ulotlari vaqtida quyidagi qoidalarga amal qilinishi shart - suv harorati 30–32°C bo‘lishi kerak, guruhda bolalar soni 6–8 nafardan oshmasligi lozim, har bir mashg‘ulot oldidan va so‘ngida dush qabul qilish, favqulodda holatlarda tezkor yordam ko‘rsatish vositalarining mavjudligi hamda gigiyena vositalaridan foydalanish va suv havzasining muntazam dezinfeksiyasi. [4, 5]

Pedagogik yondashuvlar va mashg‘ulot dasturining asosiy bosqichlari - suzish mashg‘ulotlari bosqichma-bosqich tashkil etilishi kerak. Tayyorlov bosqichi bolalarni suv bilan tanishtirish, xavfsizlik qoidalarini tushuntirish, asosiy bosqich suvda erkin harakat qilish, nafasni to‘g‘ri ushlab turish, oyoq va qo‘l harakatlarini o‘rgatish, yakuniy bosqich: sodda masofalarni suzib o‘tish, o‘yin shaklidagi mashqlar orqali

ko‘nikmalarni mustahkamlash, mashg‘ulotlarda doimiy rag‘bat, musiqali fon, rangli vositalar va o‘yin elementlari qo‘llanishi motivatsiyani oshiradi.

Suzish bolalarning sog‘lom hayot tarzi va jismoniy rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim omil bo‘lib, maktabgacha ta’limda uning keng joriy etilishi dolzarb masala hisoblanadi. Maxsus suzish havzalarini tashkil etish va texnik ta’minotni kuchaytirish, pedagoglar va instruktorlarning malakasini oshirish kurslarini yo‘lga qo‘yish, ota-onalar bilan yaqindan hamkorlik qilish va axborot-tushuntirish ishlarini kuchaytirish shuningdek suzish mashg‘ulotlarini o‘yinlar va vizual usullar bilan uyg‘unlashtiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedov, A. (2019). Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. O‘quv qo‘llanma. Oliy pedagogik ta’lim uchun tavsiya etilgan.
2. Ergashev, B. (2021). Suzish asoslari va o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma sifatida sport fakultetlari uchun mo‘ljallangan.
3. Jo‘rayev, M., & Zokirov, S. (2020). Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish. Darslik. Maktabgacha ta’lim muassasalari uchun amaliy qo‘llanma.
4. Karimova, G. (2022). Bolalar sporti: rivojlanish bosqichlari va psixofiziologik yondashuvlar. O‘quv adabiyoti. Psixologiya va pedagogika yo‘nalishlari uchun.
5. Nazirov.Q. (2025). “Suzish havzalari qutqaruvchilarining jismoniy tayyorgarligini nazariy va amaliy asoslari” Darslik// Farg‘ona.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA QAYTA TAYYORLASH DASTURLARIDA MASOFAVIY TA’LIMNING AFZALLIKLARI VA CHEKLOVLARI

D.R. Norkulov, p.f.b.f.d. (PhD), v.b. professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni qayta tayyorlash dasturlarida masofaviy (onlayn) ta’limni joriy etishning afzallik va cheklovlari tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida O‘zbekiston misolida amaliyotga joriy etilgan 3+1 modeli (uch hafta masofaviy, bir hafta amaliy ta’lim) hamda xalqaro tajriba*

*o‘rganilib, masofaviy ta’limning samarali jihatlari va muammolari yoritiladi. Natijalar masofaviy ta’lim mutaxassislarning malakasini oshirishda vaqt va makondan mustaqil o‘qish imkonini berishi, qamrov doirasini kengaytirishi kabi qulayliklar yaratayotganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya yo‘nalishida amaliy ko‘nikmalarni shakllantirishda onlayn ta’limning cheklovlari mavjud bo‘lib, texnik infrastrukturaga bog‘liqlik, tinglovchilarning teng imkoniyatlarga ega emasligi, o‘qituvchi-talaba o‘rtasidagi bevosita interaksiya va ijtimoiylashuvning yetarli emasligi kabi muammolar kuzatilmoqda. Xulosa o‘rnida, masofaviy va an’anaviy (bevosita) ta’limni uyg‘unlashtirgan holda amalga oshirish – xususan, **3+1** kabi aralash model – jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlashda samarali yechim ekani ta’kidlangan.*

***Аннотация:** В данной статье проанализированы преимущества и ограничения внедрения дистанционного (онлайн) обучения в программы переподготовки специалистов в области физического воспитания и спорта. В рамках исследования рассматривается опыт Узбекистана с внедренной моделью **3+1** (три недели дистанционно, одна неделя очно), а также международный опыт, с выявлением эффективных аспектов и проблем дистанционного обучения. Результаты показывают, что дистанционное обучение предоставляет специалистам возможности обучения, независимые от времени и места, расширяет охват и доступ к курсам. В то же время имеются ограничения онлайн-обучения при формировании практических навыков в сфере физического воспитания: зависимость от технической инфраструктуры, неравенство возможностей для участников, недостаточная непосредственная интеракция и социализация между преподавателем и слушателями и другие проблемы. В заключение отмечается, что сочетание дистанционного и традиционного обучения – в частности, смешанная модель **3+1** – является эффективным подходом в переподготовке специалистов физической культуры и спорта.*

***Kalit so‘zlar:** Masofaviy ta’lim; jismoniy tarbiya; qayta tayyorlash; malaka oshirish; afzalliklar; cheklovlar.*

***Ключевые слова:** дистанционное обучение; физическая культура; переподготовка; повышение квалификации; преимущества; ограничения.*

XXI asrda ta’lim sohasida raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib, masofaviy ta’lim tizimi keng qo‘llanilmoqda. Ayniqsa, COVID-19

pandemiyasi davrida masofadan o‘qitish ta’lim muassasalari uchun zaruratga aylandi va ko‘plab oliy hamda o‘rta ta’lim muassasalari onlayn platformalar orqali o‘quv jarayonini davom ettirish tajribasini orttirdilar. Shu jarayonda jismoniy tarbiya va sport sohasi ham bundan chetda qolmadi. Maktab va kollejlarning jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, sport murabbiylari hamda boshqa mutaxassislar muntazam ravishda malaka oshirish va qayta tayyorlov kurslarida ishtirok etishlari lozim. An’anaviy tarzda bu kurslar o‘qituvchilarni ish joyidan uzoqlashtirgan holda maxsus markazlarda olib borilar edi. Zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari rivoji bu jarayonni masofadan tashkil etish imkonini berdi. Natijada, masofaviy ta’lim jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimining ajralmas qismiga aylandi.[1, 2]

O‘zbekiston tajribasida so‘nggi yillarda 3+1 modeli joriy etildi. Ya’ni, uch hafta davomida tinglovchilar masofadan onlayn ta’lim oladi, so‘ngra bir hafta davomida amaliy mashg‘ulotlarda ishtirok etadi. Bu yondashuv nazariy bilimlarni mustaqil va qulay shaklda o‘zlashtirish bilan birga, amaliy mashg‘ulotlarda ularni mustahkamlash imkonini beradi. Shuningdek, 2+2 yoki 1+3 kabi boshqa aralash formatlar ham me’yoriy hujjatlarda belgilab qo‘yilgan. Ushbu modelning maqsadi tinglovchilarga ish joyidan uzoqlashmagan holda nazariy bilimlarni o‘rganish imkonini yaratish va amaliyot uchun qisqa muddatli yuzma-yuz mashg‘ulotlarni saqlab qolishdir.[3, 4]

Masofaviy ta’limning bir qator afzalliklari mavjud. Eng avvalo, bu tizimning moslashuvchanligi katta ustunlik sanaladi. Tinglovchilar vaqt va makondan mustaqil ravishda dars materiallarini o‘zlashtirishlari mumkin. An’anaviy kurslarda ma’lum vaqtda ma’lum joyda bo‘lish talab etilsa, masofaviy ta’limda esa internet mavjud bo‘lgan istalgan joyda va qulay paytda bilim olish imkoniyati yaratiladi. Shu sababdan ham masofaviy ta’lim qamrov doirasini kengaytiradi – uzoq hududlarda yashovchi yoki xizmat safarida bo‘lgan mutaxassislar ham o‘z bilimlarini oshirishlari mumkin. Ikkinchi afzallik – jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar uchun qulaylik yaratishidir. Masofadan turib o‘qish imkoniyati tufayli nogironligi bo‘lgan yoki sog‘lig‘i sababli bevosita darslarga qatnasha olmaydigan mutaxassislar ham ta’lim jarayoniga jalb qilinadi. Uchinchi muhim jihat – ish faoliyatini davom ettirish imkoniyatidir. Ko‘pchilik o‘qituvchi va murabbiylar o‘z ish joyidan ajralishni istamaydilar yoki bunga imkonlari bo‘lmaydi. Masofaviy ta’lim ularni asosiy ish jarayonidan uzmagan holda, kechki payt yoki bo‘sh vaqtda bilimlarini yangilashga sharoit yaratadi.[5, 6]

Yana bir afzallik – elektron resurslardan foydalanish imkoniyatining kengligi. Masofaviy platformalarda videoma’ruzalar, elektron darsliklar, virtual kutubxonalar, test savollari va boshqa ko‘plab materiallar mavjud. Tinglovchilar darslarni qayta ko‘rib chiqishlari, yuklab olishlari va mustaqil shug‘ullanishlari mumkin. Bu ularning o‘zlashtirish jarayonini yanada samarali qiladi. Xalqaro tajribaga qaraganda, masofaviy va aralash ta’lim tizimi tinglovchilar orasida hamkorlikni kuchaytirish uchun turli interaktiv vositalar – forumlar, chatlar, guruh loyihalari kabi usullardan keng foydalanmoqda. Shu sababli masofaviy ta’lim nazariy bilim olish bilan birga, interaktiv muloqot va hamkorlikni ham ta’minlay oladi.[7, 8]

Shu bilan birga, masofaviy ta’limning bir qator cheklovlari ham mavjud. Eng avvalo, amaliy mashg‘ulotlarning yetarli emasligi muammo tug‘diradi. Jismoniy tarbiya darslarida ko‘rgazmali mashqlar, texnikalarni yuzma-yuz tuzatish, birgalikda bajarish juda muhim. Masofadan bunday mashqlarni to‘liq nazorat qilish qiyin, bu esa samaradorlikni kamaytirishi mumkin. Ikkinchi muammo – texnik infratuzilmoga bog‘liqlik. Samarali masofaviy ta’lim uchun barqaror internet, zamonaviy kompyuter yoki smartfon zarur. Chekka hududlarda bunday sharoitlarning yetishmasligi teng imkoniyatlar masalasini keltirib chiqaradi. Uchinchidan, o‘qituvchi va tinglovchi o‘rtasidagi jonli interaktivlik kamayadi. Onlayn platformalar orqali muloqot qilingan bo‘lsa-da, jonli auditoriya muhitidagi ijtimoiylashuv va kasbiy tarmoq yaratish imkoniyatlari yetarli emas. Natijada, tinglovchilarda moti-vatsiya susayishi mumkin. Yana bir muhim jihat – masofaviy ta’limda intizom va o‘zini o‘zi nazorat qilishning qiyinligi. Tinglovchilar topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarmasliklari, darslardan chalg‘ishlari mumkin. Shu boisdan, masofaviy ta’limda nazorat va rag‘batlantirish tizimi alohida ahamiyatga ega.[9, 10]

Xalqaro tajribaga murojaat qilsak, AQSh va Yevropada jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha hatto onlayn magistrlik dasturlari mavjud. Biroq, odatda, bu dasturlar aralash shaklda – nazariy qism onlayn, amaliy mashg‘ulotlar esa yuzma-yuz tashkil etiladi. Buyuk Britaniya, Rossiya va Turkiya tajribasi ham buni tasdiqlaydi. O‘zbekistonda esa 3+1 modeli mintaqada ilg‘or yondashuv sifatida joriy qilingan bo‘lib, mutaxassislar uchun maxsus onlayn platforma ishga tushirilgan. Bu platformada videodarslar, nazorat testlari va elektron resurslar jamlangan. Yakunida tinglovchilar Institutga kelib, bir hafta davomida amaliy mashg‘ulotlarda qatnashadilar va yakuniy attestasiyadan o‘tadilar.[11, 12]

Masofaviy ta’lim jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida katta imkoniyatlar ochmoqda. Bu tizimning

afzalliklari – moslashuvchanlik, qamrov kengligi, ish joyidan ajralmaslik, elektron resurslardan foydalanish imkoniyatidir. Shu bilan birga, uning cheklovlari ham mavjud: amaliy mashg‘ulotlarning yetarli emasligi, texnik vositalarga bog‘liqlik, interaktivlikning pasayishi va intizomni saqlashdagi qiyinchiliklar. O‘zbekiston tajribasi 3+1 modeli yordamida ushbu muammolarni muvozanatlashtirishga intilmoqda. Kelgusida samaradorlikni oshirish uchun texnik infratuzilmani rivojlantirish, o‘qituvchilarning raqamli kompetensiyalarini kuchaytirish, interaktiv metodlarni keng qo‘llash hamda rag‘batlantirish tizimlarini takomillashtirish lozim. Shunda masofaviy ta’lim jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni uzluksiz rivojlantirishda muhim poydevorga aylanishi mumkin. Masofaviy ta’lim jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar malakasini oshirish dasturlarida keng imkoniyatlar yaratmoqda. To‘g‘ri yondashuv va aralash usullar bilan birgalikda qo‘llansa, u an’anaviy ta’limning kamchiliklarini bartaraf etgan holda, zamonaviy ehtiyojlarga javob beradigan samarali ta’lim shakliga aylanishi mumkin. O‘zbekiston misolida bu jarayon boshlandi va ilk natijalar ijobiy baholanmoqda; xalqaro tajribani inobatga olgan holda tizimni yanada takomillashtirish orqali, kelgusida yurtimizda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining uzluksiz kasbiy rivojlanishi yo‘lida masofaviy ta’lim muhim poydevor bo‘lib xizmat qilishi kutilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son qarori bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi nizom.
2. Olamsport sport portalida e’lon qilingan “Masofaviy ta’lim: bu jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining malakasini oshirishda qanday ahamiyatga ega?” nomli maqola.
3. H.B. Kaya tadqiqoti – “Views of Physical Education Teachers on Distance Education During the Covid-19 Pandemic Period: A Qualitative Study” (International Education Studies, 2021) – jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining masofaviy o‘qitish borasidagi fikrlarini o‘rgangan (Turkiya tajribasi).
4. I.S. Mintii, 2023 – “Blended learning for teacher training: benefits, challenges, and recommendations” – aralash ta’lim modeli o‘qituvchilar malakasini oshirishda qanday afzallik va muammolar keltirishini tahlil qiluvchi xalqaro manba.

5. D.R. Norkulov. Basketbol 3x3 va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2025 yil
6. D.R. Norkulov. Basketbol va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Toshkent-2024 yil
7. D.R. Norkulov. “Basketbol”.O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2025 yil
8. D.R. Norkulov. Basketbol 3x3 va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2025 yil
9. D.R. Norkulov. “Basketbol”.O‘quv-qo‘llanma. Toshkent-2024 yil
10. D.R. Norkulov. Beknazarov A.R. “Basketbol”.Namunaviy dastur Toshkent-2025 yil
11. D.R. Norkulov. Beknazarov A.R. “Stritbol”3x3 basket-bol.Namunaviy dastur Toshkent-2025 yil
12. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Nematov M., O.F. Qambrov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.

GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH MUAMMOLARI

G‘.K. Xurozov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorlashda hozirgi kunda sport nazariyasidan tashqari biomexanika, bioximiya, valeologiya, sport psixologiyasi va ilmiy tadqiqotlarni tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha jihozlarni qo‘llash amaliy ahamiyatga ega ekanligi haqida malumotlar berilgan.*

Аннотация: *В статье приведены сведения о практическом значении использования оборудования в организации и проведении научных исследований, помимо спортивной теории, в подготовке гимнастов высокой квалификации.*

Kalit so‘zlar: *biomexanika, bioximiya, valeologiya, sport psixologiyasi, yillik sikl, profilaktik tiklanish, (KNG) majmuali ilmiy guruh, optimal.*

Ключевые слова: *биомеханика, биохимия, валеология, спортивная психология, годичный цикл, профилактическое восстановление, комплексная научная группа (КНГ), оптимальный.*

Aholi o‘rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash

orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda “Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-449-son qarori qabul qilindi.

O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining har tomonlama ko‘magi va rahbarligi, O‘zbekiston gimnastika federatsiyasi sayi harakatlari natijasida keyingi yillarda respublikamizda sportning gimnastika turlari keng miqyosda rivojlanmoqda. Yurtimizning barcha viloyatlarida jahon talablariga to‘liq javob beruvchi gimnastika mashg‘ulotlari markazlari faoliyat yuritmoqda va ko‘plab yoshlarimiz ushbu markazlarda gimnastika mashg‘ulotlarida ishtirok etishmoqda. Bugungi kunda o‘nlab eng yaxshi gimnastlarimiz xalqaro musobaqalar va turnirlarda barcha gimnastika yo‘nalishlari bo‘yicha Vatanimiz sharafini munosib himoya qilib kelishmoqda. [1]

Erishilayotgan yuksak sport natijalarini yirik xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini muntazam o‘sib borishi, o‘zbek sporti geografiyasining tobora kengayishi hozirgi bosqichda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy – usuliy asosini takomillashtirish zaruratini belgilaydi.

Yuqori natijalar sportni alohida shaxsiy va umuman millatga xos irsiy qobiliyati, jamiyatning darajasi hamda ijtimoiy tuzilishini mezoni bo‘lib xizmat qilishi kerak. Tayyorgarlik texnalogiyalarini har tomonlama takomillashtirish yo‘llari to‘g‘risidagi ilmiy qarashlarning yangi tizimini yaratish va amalga oshirish hisobiga yuqori malakali sportchilarni tayyorlash nazariyasi hamda usuliyatini yangilash lozim. Hozirgi zamonda sport yutuqlariga erishishning sharti yuqori malakali sportchilar tayyorlashni maqbullashtirishning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirishdan iborat.

Olimpiyadagacha bo‘lgan davrda mamlakatning terma jamoalariga nomzodlar qatorini yosh iqtidorli sportchilar zahirasi bilan to‘ldirib borish kerak. Yaqin zaxiradagi sportchilarni aniqlash chog‘ida, sport-chining kelgusi sport natijalari, yoshlararo xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli qatnashish ko‘rsatkichlariga e’tibor beriladi. Yaqin zaxirani baholashda sportchining yoshi, mashg‘ulot va bellashuvlar staji, model ko‘rsatkichlariga muvofiqligi kabi ko‘rsatkichlarga e’tibor qaratiladi. Yurtimiz mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda xukumatimiz tomonidan sportni rivojlantirish va uning ommaviyligini oshirish to‘g‘risida katta g‘amxo‘rlik qilmoqda.[2]

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni koʻramizki, ular sportchini tayyorlash jarayoniga jiddiy taʼsir koʻrsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qoʻyadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, oʻz navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi:

-Bugungi sportchilar erishgan yuksak koʻrsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, dunyoni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, sportchini tayyorlashda uzoq yillardan beri qoʻllanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham batamom takomillashtirish talab qilinadi;

-Eng yirik sport musobaqalarida erishilgan yutuqlarning natijalari tobora oshib borayotgani sababli, musobaqa kurashlari nihoyatda keskinlashib ketdi. Bu hol sportchilarning texnik va amaliy mahoratini samaradorligi, barqarorligi va ustuvorligiga, ularning ketma-ket boʻlib turadigan maʼsuliyatli startlar sharoitida axloqiy irodaviy va ruhiy tayyorgarligiga boʻlgan talabni benihoya oshiradi; [3], [4]

-Yuqori malakali gimnastikachilar maxsus jismoniy tay-yorgarlikning shu qadar yuksak choʻqqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa koʻtarilish eng ogʻir va eng murakkab vazifa boʻlib qoldi, shunga koʻra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarini qidirish va shu bilan birga, umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur boʻlib qoldi.

-Mashq yuklamalarining hajmi shu qadar kattalashib, ogʻirlashib ketdiki, uni yillik sikl doirasida, har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi koʻndalang qilib qoʻyildi. Shu bilan birga unga mashgʻulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb eʼtirof etilgan munosabatda boʻlish zarurati tugʻildi. Shunga koʻra birinchidan, turlicha imtiyozli yoʻnalishlarda boʻlgan yuklamalar oʻrtasidagi eng koʻp foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasining sarflanishi va qayta tiklanishi oʻrtasidagi aniq munosabatga suyangan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini toʻla amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni koʻzda tutadi.

Mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab yetkazish, sportchi organi-zmidagi hayotni taʼminlovchi funksional uslublarga toʻla qonli taʼsir koʻrsatish va bunday uslublarni oʻta yuksak faoliyat darajasiga koʻtarish bilan bevosita bogʻliqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda

tayyorlab etkazishning o‘ta murakkab muammolarini ilmiy-metodik ma’lumotlarsiz, faqat sog‘lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo‘lmaydi.

Ilmiy texnik jarayonni va ilg‘or tajribalarni amaliyotga kiritish sportchilarni tayyorlash natijalarini aniqlaydi. Tahlillar shuni ko‘r-satadiki, sport rekordlarining doimiy ravishda o‘sishi, yuqori malakali sportchilarni yoki butun jamoanining yutuqlarini ilmiy asoslashda, tayyorgarlikni tashkil qilish shakliga, qiziqarli uslubiy echimlarni hayotga kiritish, sport fani yutuqlarini, shuningdek, ko‘pchilik aralash fanlarning o‘rni yildan yilga o‘smoqda.

Shu sababli, sport yutuqlarining ilmiy-texnik jarayonini sport fani tayyorgaligining bir qismi deb hisoblanadi. Bu ishga boshqa soha mutaxassislarini: pedagoglar, psixologlar, bioximiklar, fiziologlar, matematiklar, vrachlarni jalb qilish sportchilar tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bu esa, Respublikada (KNG) majmuali ilmiy guruhni tashkil qilishni asosiy vazifa qilib qo‘yadi. Bularning vazifasiga: murabbiy va sportchilarga masalahatlar berish, amaliyotga zamonaviy ilmiy texnika va yutuqlarni kiritish, vatanimizda va xorijdagi aralash sohalarni sport faniga kiritish sport natijalarini oshirishga olib kelishga yordamlashish.

Sportchini psixologik-pedagogik jihatdan tayyorlashni hisobga olgan holda, eng avvalo, sport faoliyatiga munosabatni belgilovchi motivlarni shakllantirishga to‘xtalib o‘tish maqsadga muvofiqdir; ta’lim irodaviy fazilatlar sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur; muayyan aqliy qobiliyatlarni takomillashtirish.

Har qanday sport turidagi individual sportchi yoki jamoaning sport faoliyati doimo shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan ma’lum motivlar bilan bog‘liq. Ular shaxsning faoliyatga ichki motivatori bo‘lib xizmat qiladi. Sportchi nima qilishni yoki nimaga erishmoqchi ekan-ligini aniqlaydigan samaradorlik maqsadlaridan farqli o‘laroq, motivlar nima uchun buni qilishni va unga erishmoqchi ekanligini tushuntiradi.

Sport faoliyatining motivi sifatida turli qiziqishlar, intilishlar, mayllar, munosabatlar, ideallar va boshqalardan foydalanish mumkin.

Yosh sportchilarda, qoida tariqasida, sport bilan shug‘ullanishning bilvosita motivlari - kuchli, sog‘lom, epchil, har tomonlama jismonan rivojlangan bo‘lish va hokazolar ustunlik qiladi. Yoshi va yutuqlari o‘sishi bilan bu motivlar ikkinchi o‘ringa o‘tadi, toifa, sport ustasi bo‘lish. Mamlakat terma jamoasiga qo‘shiling, butun O‘zbekistonda yuqori natijalarga erishish va xalqaro musobaqalar, jahon chempioni bo‘lish yoki Olimpiya o‘yinlari katta pul mukofotlari olish va h.k. sportchini

yo‘naltiruvchi aniq motivlarning ahamiyati murabbiy va sport rahbarlari uchun katta amaliy ahamiyatga ega, chunki bu motivlarda namoyon bo‘ladigan shaxsiy xususiyatlarni (qiziqish, maqsadga intiluvchanlik, vatanparvarlik, shuhratparastlik,) baholash imkonini beradi.

Uzoq muddatli o‘quv jarayoni uchun motivatsiyani shakllantirish muvaffaqiyatiga quyidagilar yordam beradi: uzoq maqsadlarni qo‘yish, muvaffaqiyat to‘plamini shakllantirish va qo‘llab-quvvatlash, mukofot va jazolarning optimal nisbati, hissiylik, o‘quv mashg‘ulotlari, sport an’analarini rivojlantirish, jamoaviy qarorlarni qabul qilish, murab-biyning shaxsiy xususiyatlari (G.D. Gorbunov).

Murabbiy sportchilarning motivatsiyasini ta’minlashdan tashqari, sport faoliyatining muvaffaqiyatini ta’minlaydigan mashg‘ulot jarayonining turli tomonlariga munosabatlar tizimini shakllantirishi kerak. Sportchilarning mashg‘ulot jarayoniga munosabati tizimining elementlari - bu munosabat sport mashg‘ulotlari va raqobatbardosh yuklarga munosabat, mashg‘ulotlarga munosabat, sport rejimiga munosabat va boshqalar.

Sportdagi qiyinchiliklar sub’ektiv va ob’ektivga bo‘linadi. Sub-yektiv qiyinchiliklar individual sportchining xususiyatlariga (xarakter, temperament va boshqalar) bog‘liq. Bu qiyinchiliklar ko‘pincha salbiy hissiy tajribalarda namoyon bo‘ladi (raqibdan qo‘rquv, jarohatlardan qo‘rqish, jamoatchilik oldida sharmandalik). Ob’ektiv qiyinchiliklar sport mashg‘ulotlarining umumiy va o‘ziga xos shartlaridan kelib chiqadi: belgilangan rejimga qat’iy rioya qilish, musobaqa mash-g‘ulotlarining ommaviyligi, qizg‘in mashg‘ulotlar, ko‘plab muso-baqalarda qatnashish, noqulay ob-havo, mashqlarni muvofiqlashtirish murakkabligi va boshqalar.

Sportdagi asosiy irodaviy sifatlar – maqsadga intiluvchanlik, matonat, qat’iyat va jasorat, tashabbuskorlik va mustaqillik, chidamlilik va o‘zini tuta bilishdir.

U ta’limning yaqin va istiqboldagi vazifalari va maqsadlarini, ularga erishish vositalari va usullarini aniq belgilash qobiliyatida ifodalanadi. O‘z oldiga qo‘ygan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun sportchi murabbiy bilan birgalikda ularni rejalashtiradi. Ushbu rejalarni amalga oshirish uchun erishilgan natijalarni baholash, murabbiyning nazorati va o‘zini o‘zi nazorat qilish katta ahamiyatga ega.

Qat’iyatlilik ko'zlangan maqsadga erishish istagini, maqsadga erishish yo‘lidagi to‘siqlarni baquvvat va faol ravishda engib o‘tishni anglatadi. Bu kuchli irodali fazilatlar mashg‘ulot va musobaqa vazifalarini majburiy bajarish, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni

takomillashtirish, doimiy qat’iy rejimga rioya qilish bilan bog‘liq. Sportchi barcha mashg‘ulotlarda qatnashishi, mehnatsevar bo‘lishi, charchoq va noqulay sharoit tufayli faolligini kamaytirmasligi, muso-baqalarda oxirigacha kurashishi kerak.

Tashabbus va shaxsiy tashabbus, topqirlik va zukkolik, yomon ta’sirlarga qarshi turish qobiliyatini taklif qiladi. Sportchi jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishi va baholay olishi, navbatdagi mash-g‘ulotlarga tayyorlanishi, bajarilgan ishni tahlil qilishi, o‘rtoqlarining tanqidiy qarorlari va harakatlariga tanqidiy munosabatda bo‘lishi, o‘z xatti-harakatlarini to‘g‘rilay olishi kerak.

Qat’iylik va jasorat sportchining faolligi, ikkilanmasdan harakat qilishga tayyorligi ifodasidir. Bu fazilatlar o‘z vaqtida, mulohaza yuritishni anglatadi qabul qilingan qarorlar, garchi ba’zi hollarda sportchi ma’lum bir xavfni o‘z zimmasiga olishi mumkin.

Xulosa. Shunday qilib, yuqori malakali gimnastikachilarni tayyorgarligini ilmiy ta’minlashda yuqorida ko‘rsatilgan beshta faoliyat turlarini mashg‘ulot turlariga va tayyorgarlik davrlariga kiritish, sportchilar imkoniyatini oshiradi hamda yangi yutuqlarga erishishga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I. Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch. T.: “Ma’naviyat”, 2008.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. T. 2010.
3. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi T. 2011
4. Илин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001.

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINING BUGUNGI KUNDAGI O‘RNI

U.A. Abdakimov, dotsent v.v.b
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada bugungi globallashuv davrida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi zamonaviy ta’lim tizimida nafaqat o‘quv jarayonining ishtirokchisi, balki jamiyat taraqqiyotiga hissa qo‘shuvchi yetakchi pedagogik figura hisoblanadi.*

Аннотация: *В данной статье отмечается, что в эпоху глобализации преподаватель физической культуры является ведущей педагогической фигурой в современной системе образования, не*

только участником образовательного процесса, но и способствующим развитию общества.

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, ta’lim tizimi, sog‘lom avlod, yoshlar tarbiyasi, fani o‘quvchilar.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, система образования, здоровое поколение, воспитание молодежи, наукоемкие ученики.*

Yurtimizda yosh avlodning har tomonlama sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishi, ular o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda jismoniy tarbiya va sportni keng targ‘ib qilishga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Shuningdek, yoshlarning muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishlari uchun barcha sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda.

Bugungi kunda ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanining ahamiyati beqiyosdir. Zamonaviy ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya fani o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanishi va ma’naviy kamolotini ta’minlashda muhim omil sifatida e’tirof etiladi. Bugungi kunda aholining, xususan yoshlarning sog‘lig‘ini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bu borada jismoniy tarbiya o‘qituvchisining faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan shug‘ullanuvchi jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga qaratilayotgan e’tibor bu borada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zero, ularning muhim xizmatlaridan biri shundaki, o‘quvchi-talabalarni tarbiyaviy, madaniy, tibbiy, sanoat qurilish, ishlab chiqarish kabi kasb-hunarga yo‘naltirish bo‘lsa, ikkinchidan ularni maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan qurollanishga ma’lum darajada xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish uchun 2024-yil 15-noyabrda Prezidentimizning “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-392-sonli Qarori qabul qilindi. Qarorning ijrosini ta’minlash bo‘yicha “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi, O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 24- yanvarda 5-q/q, 02-q/q qo‘shma qarori qabul qilindi. [3]

Shu jarayonda jismoniy tarbiya o‘qituvchisi nafaqat sport mashqlarini o‘rgatuvchi, balki sog‘lom avlodni tarbiyalovchi, yoshlarni

irodali, intizomli va maqsadga intiluvchan bo‘lishga undovchi shaxs sifatida alohida o‘rin egallaydi.

Avvalo, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ilmiy pedagogik faoliyati bilan bog‘liq masalalarni o‘rganishda, eng avvalo, mazkur hodisaga oid tushunchalarning mazmun-mohiyatini tahlil etish maqsadga muvofiqdir. Xususan, “Jismoniy tarbiya” tushunchasining o‘ziga bir qancha ta‘riflar berilganligini ko‘rishimiz mumkin. “Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan”[4]. “Jismoniy tarbiya organizmni har tomonlama chiniqtirishga qaratilgan, sog‘liqni mustahkamlashni nazarda tutgan tarbiya, jismoniy mashqlar” kabi ta‘riflar berilgan [6]. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘quvchilar orasida muntazam jismoniy faollikni yo‘lga qo‘yish, sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarga qiziqish uyg‘otish orqali ularning jismoniy rivoj-lanishini ta’minlaydi. Axborot texnologiyalari va internetning keng tarqalishi tufayli yoshlar orasida kam-harakatlilik kuchayib borayotgan bir davrda jismoniy tarbiya o‘qituvchisining vazifasi yanada dolzarb bo‘lib bormoqda.

Birinchidan, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining vazifasi faqat sport mashqlarini o‘rgatish bilan chegaralanmaydi. U o‘quvchilarda muntazam jismoniy faoliyatni shakllantirish, ularni sport va sog‘lom-lashtirish mashg‘ulotlariga keng jalb etish orqali sog‘lom turmush tarziga yo‘naltiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy mashqlar muntazam bajarilganda nafaqat jismoniy, balki intellektual rivojlanishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi [5].

Ikkinchidan, jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning shaxsiy fazilatlarini tarbiyalashda katta imkoniyatlarga ega. Sport faoliyati jarayonida intizom, sabr-toqat, irodaviy sifatlar, jamoada ishlash ko‘nikmalari shakllanadi. Mazkur jarayonda o‘qituvchining shaxsiy namunasi pedagogik ta’sirning muhim omili bo‘lib xizmat qiladi.

Uchinchidan, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ta’lim jarayonidan tashqari faoliyatlarda ham yetakchi rol o‘ynaydi. U sport musobaqalari, sog‘lomlashtirish tadbirlari, to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etishda tashabbuskor bo‘lib, o‘quvchilarni bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishga, zararli odatlardan uzoq turishga va sportni hayot tarziga aylantirishga rag‘batlantiradi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya o‘qituvchisi milliy sport turlarini targ‘ib qilish, xalqimizning boy jismoniy merosini saqlash hamda yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda ham muhim vazifalarni

bajaradi [1; 2;]. Bu esa nafaqat sog‘lom, balki ma’naviy barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiyani o‘qitishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida innovatsion yondashish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Innovatsion yondashuvni uzluksiz ravishda yangiliklar asosida ta’lim-tarbiya jarayonini yangicha g‘oyalar, texnologiyalar, zamonaviy interfaol usullar bilan tashkil etish va o‘qituvchining izlanishlari davomida shakllanib, takomillashib boradigan jarayon sifatida qarash mumkin. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining ta’lim-tarbiya jarayonida innovatsion yondashuvni tatbiq etishi, uning pedagogik faoliyatining mazmun-mohiyatini yangicha ko‘rinishga olib chiqadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining bugungi kundagi o‘rni ta’lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Ularning kasbiy mahorati, pedagogik yondashuvi va tashkiliy faoliyati bevosita sog‘lom, irodali va vatanparvar avlodni shakllantirishga qaratilgan. Shu bois jismoniy tarbiya o‘qituvchisi zamonaviy ta’lim tizimida nafaqat o‘quv jarayonining ishtirokchisi, balki jamiyat taraqqiyotiga hissa qo‘shuvchi yetakchi pedagogik figura hisoblanadi.

Har qanday o‘qituvchi dars mashg‘ulotlari jarayonida sof fikrli, mard, muomalali, qat’iyatli, ma’naviy va jismoniy yetuk shaxslarni kamol toptirishni o‘z oldiga maqsad qilib olishi kerak. Bu esa o‘z navbatida, kelajakda mamlakatimiz taraqqiyotiga xizmat qiluvchi yetuk kadrlarning shakllanishiga asos bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ–6099-sonli qarori. – Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. 2022–2026-yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi. – Toshkent, 2022.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-392-sonli qarori Toshkent 2024-yil 15-noyabr.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. T., O‘zDJTI, 2005. 12-b.

5. Xolmatov, R., & Karimov, O. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2019.
6. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. 1-jild. – T.: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 2006. 95-b.

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MUASSASALARI JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINING MALAKA OSHIRISH JARAYONI YANGI BOSQICHDA

Z.A. Begimqulov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada malaka oshirishning maqsadi, uning umumiy xususiyatlari, umumiy o‘rta ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malaka oshirish jarayoni oldida turgan dolzarb vazifalar haqida so‘z yuritiladi.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются цель повышения квалификации, его общие особенности, а также актуальные задачи, стоящие перед процессом повышения квалификации учителей физической культуры общеобразовательных школ.*

Kalit so‘zlar: *Malaka, jismoniy tarbiya, sport, ta’lim, o‘qituvchi, yo‘riqchi, bilim, metod, texnologiya.*

Ключевые слова: *Квалификация, физическая культура, спорт, образование, учитель, инструктор, знание, метод, технология.*

O‘zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi (yangi tahriri)ning 367-moddasida: “Malaka oshirish deganda xodimning undagi mavjud kasb va mutaxassislik bo‘yicha ishlarni bajarishga tayyorligini tavsiflovchi, xodimning kasbiy bilimlari, malakalari va ko‘nikmalari darajasini takomillashtirish tushuniladi” [1], deb belgilangan. Malaka oshirish uzluksiz ta’limning tarkibiy qismi hisoblanib, uning maqsadi xodimning oldingi egallagan kasbiy bilimlarini yangilash va chuqurlashtirish, o‘z mutaxassisligi bo‘yicha so‘nggi fan yutuqlari, yangiliklari bilan tanishtirish, ularni o‘zlashtirish, kasbiy faoliyat bilan bog‘liq bo‘lgan ta’limiy ehtiyojlarini qondirishdan iborat.

So‘nggi yillarda davlatimiz tomonidan ta’lim tizimini yanada takomillashtirish, pedagog kadrlar malakasini oshirishga qaratilgan bir qator izchil ishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimizda barcha sohalarda jadal islohotlar olib borilayotgan bugungi kunda jismoniy

tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning o‘z malakasini oshirib borishi, eng so‘nggi zamonaviy texnologiyalar bilan qurollanishi, yuksak salohiyatli, moslashuvchan va raqobatbardosh bo‘lishini ta’minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning malaka oshirishi haqida so‘z borganda, avvalo, uning o‘ziga xos xususiyatlari mavjud ekanligini ta’kidlash zarur. Uning muhim jihatlaridan biri malaka oshirishga kelgan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mu-taxassislarning nafaqat ta’lim darajasi va sifatiga qo‘yiladigan davlat ta’lim talablariga muvofiq yangi bilimlar, malaka, ko‘nikma va kompetensiyalarni o‘zlashtirishi, balki uzluksiz ta’lim sharoitida qo‘llash uchun axborotlarni izlash, topish, tahlil qilish, qayta ishlash, mustaqil bilim olish va bilish faoliyati usullarini egallashidir.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni malaka oshirish jarayonining asosiy yo‘nalishi ularning kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarining chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlash, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga, shaxsiy, irodaviy–axloqiy sifatlari va kasbiy faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi [4].

O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi hamda O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligining 2025-yil 29-avgustdagi “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish kurslarini bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) shaklda tashkil etish to‘g‘risida”gi 30-q/q, 45-q/q-son qo‘shma qarori qabul qilindi. Mazkur qarorga muvofiq quyidagilar tasdiqlandi:

- O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan tas-diqlangan 2025-yilda o‘tkaziladigan malaka oshirish kurslari reja-jadvaliga muvofiq, 2025-yil sentabr oyidan boshlab Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning Nukus, Samarqand hamda Farg‘ona filiallarida maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish kurslari 3+1 tizimdagi onlayn va oflayn shaklidan bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirish shakliga o‘tkazilishi;
- 2025-yil sentabr oyidan boshlab maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish kurslaridagi ta’lim jarayonini Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari, Xorazm,

Buxoro, Navoiy, Qashqadaryo, Surxondaryo, Jizzax, Sirdaryo, Namangan hamda Andijon viloyatlaridagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida ishlab chiqarishdan ajralgan holda ta’lim olish shaklida tashkil etish [3].

Xo‘sh, bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirish deganda nimani tushunamiz?

Bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirish – ta’lim dasturlari va mehnat bozorining takliflari asosida, ta’limning tegishli turi o‘quv-tarbiya jarayonining monitoringi natijalari va mutaxassislar tayyorlash sifatini hisobga olgan holda davlat ta’lim talablariga muvofiq ishlab chiqilgan modullar bo‘yicha maqsadli kasbiy ta’lim dasturlarini o‘zlashtirish [2].

Amaliyotdan ma’lumki, kadrlarning malakasini oshirishning to‘g‘ridan-to‘g‘ri (ta’lim dasturlari bo‘yicha o‘qitish) shakli ma’lum bir ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasasida tashkil etiladi. Malaka oshirishning to‘g‘ridan-to‘g‘ri shaklida ta’limning sifati va maz-mundorligi oshishi bilan bir qatorda, mazkur jarayonda tinglovchining kasbiy rivojlanishi yanada takomillashishi ham ahamiyatli.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qi-tuvchilarining malakasini oshirish kurslaridagi ta’lim jarayoni tegishli hududlardagi Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida ishlab chiqarishdan ajralgan holda ta’lim olish shaklida tashkil etilishi natijasida ular tinglovchi sifatida malaka oshirish jarayonida katta hajmdagi ta’limiy axborotlardan bahramand bo‘ladi, o‘qitishning yangi metod va texnologiyalarini o‘zlashtiradi, yangi bilimlarni egallaydi, kasbiy ehtiyojlarini qondiradi, turli hududlardan kelgan hamkasblari bilan muloqot qilish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Shuningdek, umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarida malaka oshirish jarayonida konferensiyalar, ko‘r-gazmalar, sport musobaqalari, seminar-treninglar, tanlovlar va boshqa turli tadbirlarda qatnashish, o‘z-o‘zlarini shaxs sifatida ijodiy namoyish etish, fikrlash madaniyati va shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘zlashtirish, muassasa joylashgan hududdagi sport inshootlari hamda tarixiy obidalarga sayohatlar uyushtirish orqali ularning ijtimoiy-madaniy kompetentligi rivojlantiriladi.

Bizning fikrimizcha, umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malaka oshirish jarayonini yanada takomillashtirish maqsadida quyidagilarni amaliyotga joriy qilishni maqsadga muvofiq, deb hisoblaymiz:

- malaka oshirish kurslarining o‘quv reja va dasturlarini qaytadan ko‘rib chiqib, takomillashtirish;

- malaka oshirish kurslarining amaliy darslariga sport federatsiyalari, oliy ta’lim hamda sport ta’lim muassasalarining yuqori malakali mutaxassislarini jalb etish hamda tizimli ravishda ular ishtirokida mahorat darslarini tashkil etish;
- tinglovchilarning kasbiy va amaliy mahoratini hamda jismoniy tayyorgarligini muntazam oshirib borish, ular o‘rtasida sport musobaqalari hamda ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tizimli ravishda o‘tkazib borish;
- umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining yoshi, malaka toifasi, bilim darajasiga qarab tabaqalashtirish;
- xorijlik hamkorlar bilan turli seminar va konferensiyalar, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar o‘tkazish;
- hududdagi tarixiy yodgorliklar, muzeylar va sport inshootlariga sayohatlar, davlat arboblari va mashhur sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilish;
- tinglovchilar o‘rtasida “Zakovat” intellektual o‘yinlarini tashkil etish;
- ajdodlarimizning boy madaniy merosi bilan yaqindan tanishtirish, tinglovchilar o‘rtasida ichki turizmni rivojlantirish;
- pensiya yoshidagi, uch yoshga to‘lmagan farzandi bor umumiy o‘rta ta’lim maktablarining ayol jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish kurslarida o‘qishni masofaviy shaklda tashkil etish.

Xulosa. Malaka oshirish jarayoni - umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatidagi muhim bosqich. Xulosa o‘rnida shuni aytish lozimki, malaka oshirishning to‘g‘ridan-to‘g‘ri shaklida umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining kasbiy bilimlar doirasini kengaytirish, o‘quv modullarining mazmunini ijodiy o‘zlashtirish, axborot-kommunikatsion texnologiyalardan samarali foydalanish, ularni umuminsoniy ta’lim-tarbiya usullari bilan tanishtirish, mustaqil ta’lim olish malakalarini egallashlariga yetarlicha e’tibor qaratish, malaka oshirishdan keyin bilim saviyasini uzluksiz va uzviy ravishda oshirib borishga yo‘naltirish zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi. https:// lex. uz/ru/docs/-6257288
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-

tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarorining 3-ilovasi bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to‘g‘risida nizom”. https://lex.uz/docs/-6093267

3. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi hamda O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligining 2025-yil 29-avgustdagi “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun malaka oshirish kurslarini bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) shaklda tashkil etish to‘g‘risida”gi 30-q/q, 45-q/q-son qo‘shma qarori.

4. Begimqulov Z. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirishda malaka oshirish jarayonining imkoniyatlari. “Globallashuv jarayonida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammo va yechimlar” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami, Samarqand-2023, I-qism, B.117-121.

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARIDA SPORT TURLARI BO‘YICHA IQTIDORLI O‘QUVCHILARNI SARALASH USULLARI

A.G. Dedabayev, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari uchun iqtidorli o‘quvchilarni saralashning ko‘p bosqichli modeli taklif etiladi. Model tibbiy-skrining, antropometrik va funksional ko‘rsatkichlar, sportga xos texnik mahorat, psixologik omillar hamda o‘sish salohiyatini kompleks baholashdan iborat. Paralimpiya yo‘nalishida klassifikatsiya talablari, testlarni moslashtirish va adolat tamoyillari alohida yoritiladi. Tadqiqotda nazariy tahlil, mavjud markazlar amaliyotini tahlil qilish, ekspert so‘rovi hamda pilot testlash metodlari qo‘llandi. Natijada vaznli ko‘rsatkichlarga asoslangan integrallashgan indeks hamda 6–12 haftalik sinov davri bo‘yicha qaror qabul qilish algoritmi ishlab chiqildi. Taklif*

etilgan usullar markazlarda tanlovning shaffofligini oshiradi, resurslarni maqbul taqsimlaydi va iqtidorni erta aniqlashga xizmat qiladi.

Аннотация. *В статье предлагается многоэтапная модель отбора одарённых учащихся для центров подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта. Модель включает медицинский скрининг, антропометрические и функциональные показатели, спортивно-технические навыки, психологические факторы и потенциал роста. Для паралимпийского направления подробно рассмотрены требования классификации, адаптация тестов и принципы справедливости. Методология исследования опирается на теоретический анализ, изучение практик действующих центров, экспертный опрос и пилотное тестирование. Результатом стало создание интегрального индекса на основе взвешенных показателей и алгоритма принятия решений с 6–12-недельным испытательным периодом. Предложенные подходы повышают прозрачность отбора, обеспечивают рациональное распределение ресурсов и способствуют раннему выявлению таланта.*

Kalit so‘zlar: *saralash usullari; talant identifikatsiyasi; Olimpiya sport turlari; Paralimpiya klassifikatsiyasi; ko‘p bosqichli tanlov; testlash protokollari.*

Ключевые слова: *методы отбора; идентификация таланта; олимпийские виды спорта; паралимпийская классификация; многоэтапный отбор; тестовые протоколы.*

Kirish. So‘nggi yillarda sportda raqobatning keskinlashuvi iqtidorni erta aniqlash va rivojlantirishga yo‘naltirilgan tizimli yondashuvni talab qilmoqda. Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari uchun saralash nafaqat sport natijalarini, balki bolaning salomatligi, psixologik barqarorligi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishini ham kompleks baholashni taqozo etadi. Aksar hollarda tanlovning faqat jismoniy testlarga tayanishi istiqbolli nomzodlarni erta bosqichda yo‘qotishga olib keladi, chunki o‘sish sur’ati, o‘qitish qobiliyati va motivatsiya kabi omillar keyingi yillarda kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, Paralimpiya yo‘nalishida klassifikatsiya mezonlari, imkoniyati cheklangan sportchilar uchun testlarni moslashtirish va xavfsizlik masalalari tizimli e’tiborni talab qiladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi — markazlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan, shaffof, baholashga yaroqli va amaliy jihatdan qulay saralash usullarini tizimlashtirish hamda ular asosida qaror qabul qilish algoritmini taklif etishdir. Vazifa sifatida: [1] ko‘p bosqichli tanlov modeli ishlab chiqish; [2] sportga xos testlar to‘plamini

minimallashtirilgan, ammo informativ shaklda belgilash; [3] psixologik va kognitiv omillarni baholash mezonlarini kiritish; [4] Paralimpiya klassifikatsiyasi bilan muvofiqlikni ta’minlash; [5] tanlangan nomzodlarni 6–12 haftalik sinov davrida kuzatish orqali qarorni tasdiqlash mexanizmini ishlab chiqish belgilandi. Ushbu maqola nazariy manbalar, amaliy tajriba va ekspertlar bila suhbati asosida tayyorlangan bo‘lib, amaliyotchi murabbiylar, metodistlar va markaz rahbarlari uchun qo‘llanma xarakteriga ega.

1. Tadqiqot metodlari. Maqolada aralash metodologiya qo‘llanildi: ochiq manbalar va normativ hujjatlar tahlili; 5 ta tayyorlov markazi metodistlari bilan yarim tuzilgan intervyu; 42 nafar 12–16 yoshli nomzodlarda pilot testlash; hamda murabbiylar uchun baholash jadvali sinovi. Ma’lumotlar bo‘yicha tavsifiy statistika, Spearman korrelyatsiyasi va ekspert baholarini uyg‘unlashtirish usuli qo‘llandi. Natijalar asosida indikatorlar ro‘yxati qisqartirildi, qayta testlanish ishonchliligi (test–retest) tekshirildi va har bir sport klasteri uchun mos protokollar ishlab chiqildi.

2. Ko‘p bosqichli tanlov modeli. 1-bosqich – tibbiy-skrining va xavflarni baholash (kontrendikatsiyalar, yurak-qon tomir holati, jarohatlar tarixi, Paralimpiya uchun impairment turlari va xavfsiz yuklama). 2-bosqich – umumjismoniy tayyorgarlik: 30 m sprint, sakrovchanlik, chidamkorlik testi (6 daqiqalik yugurish), harakatchanlik va kuch chidamkorligi. 3-bosqich – sportga xos ko‘nikmalar: masalan, o‘yin sportlari uchun to‘pni boshqarish va qaror tezligi, yakkakurashlar uchun reaksiya va usul texnikasi, gimnastika uchun muvofiqlashtirish va gavda nazorati. 4-bosqich – psixologik baholash: motivatsiya, o‘rganishga ochiqlik, diqqatni boshqarish, stressga chidamlilik. 5-bosqich – 6–12 haftalik sinov davri: tartiblangan mikrotsikl, yuklama monitoringi (RPE, yurak urish chastotasi), mashg‘ulot intizomi va dag‘al texnik xatolarni tuzatish sur’ati. Har bir bosqichda resurs tejash uchun filtrlash mezonlari qo‘llanadi.

3. Sport klasterlari va minimal testlar to‘plami. Klaster A – kuch-tezkorlik (og‘ir atletika, yakkakurash, sprint/gimnastika): 30 m sprint, kenglikka sakrash, tortilish yoki shtanga pressi, yo‘nalish o‘zgarishi testi, texnik elementlar bahosi. Klaster B – chidamkorlikka yo‘naltirilgan turlar (yugurish, suzish, velosport): submaksimal testdan VO_2prognoz, 1 km yoki 400 m natija, pedal/kraull ritmi barqarorligi, harakat iqtisodiyligi ko‘rsatkichi. Klaster C – o‘yin sportlari (futbol, basketbol, voleybol): 10×5 shuttle, T-test, to‘p bilan koordinatsiya, qaror qabul qilish tezligi va sezgir ko‘rsatkichlar (oddiy/kompleks reaksiya).

Klaster D – aniqlik va koordinatsiya ustun turlar (kamon, stol tennisi): vizuomotor koordinatsiya, statik/dinamik barqarorlik, nozik motorika va diqqat barqarorligi. Testlar soni minimal, ammo yuqori axborotga ega bo‘lishi uchun tanlandi.

4. Paralimpiya yo‘nalishining o‘ziga xos jihatlari. Klassifikatsiya mezonlari bilan moslikni dastlabki bosqichda aniqlash, diagnostika hujjatlarini tartibga solish va testlarni moslashtirish (masalan, ko‘rish nuqsonida audio signallar, nog‘ora oyoq bilan muqobil mashqlar, aravachada harakatlanishda xavfsizlik yo‘riqnomalari) talab etiladi. Baholash adolatliligi uchun moslashtirilgan normativlar, teng sharoit va inklyuziv kommunikatsiya qo‘llanadi. Murabbiylar uchun sezgirlik va klassifikatsiya etikasi bo‘yicha qisqa treninglar majburiy etib belgilandi.

5. Integrallashgan indeks va qaror algoritmi. Har bir nomzod uchun Vaznli Kompozit Indeks (VKI) hisoblanadi: VKI = 0,30·fizik + 0,30·texnik + 0,20·psixologik + 0,10·taktik/kognitiv + 0,10·o‘sish salohiyati. Ko‘rsatkichlar z-ballarga normallashtiriladi, Paralimpiya guruhlarida esa moslashtirilgan koeffitsiyentlar qo‘llanadi. Saralash mezoni: VKI≥0,50 va sinov davrida ijobiy dinamika. Chegaraviy holatlarda kengaytirilgan muhokama va qo‘shimcha kuzatuv tavsiya etiladi.

6. Axloqiy va ijtimoiy jihatlar. Tanlov jarayonida ota-ona roziligi, ma’lumotlar maxfiyligi, jarohat xavfsizligi va teng imkoniyat tamoyillari ta’minlanadi. Nisbiy yosh effekti va erta yetilish xatarlarini kamaytirish uchun bio-banding va o‘sish bosqichiga mos guruhlash qo‘llanadi. Saralashdan o‘tolmaganlarga qayta yo‘naltirish va sog‘lomlashtirish dasturlari taklif qilinadi; murabbiylar uchun shaffof fikr-mulohaza formati joriy etiladi. Markazlar darajasida raqamli kuzatuv jurnallari, bir xil protokollar va muntazam qayta ko‘rib chiqish mexanizmlarining yo‘lga qo‘yilishi barqaror natijalar beradi.

7. Joriy etish bosqichlari va resurslar. Modelni amaliyotga tatbiq etish uchun uch bosqichli reja tavsiya etiladi. 1-bosqich (1–2 oy): markaz reglamenti, rozilik blankalari, maxfiylik protokoli va xavfsizlik yo‘riqnomalarini tayyorlash; murabbiy va shifokorlarga 12 soatlik qisqa kurs; test anjomlari ro‘yxatini optimallashtirish. 2-bosqich (3–4 oy): pilot oqimni ishga tushirish, 60–80 nafar nomzodda to‘liq protokolni sinash, VKI hisoblash jadvali (elektron)ni joriy etish, hisobot shablonlarini standartlashtirish. 3-bosqich (5-oydan): to‘liq miqyosga o‘tish, yiliga kamida ikki marotaba indikatorlar auditi va metodikani yangilash. Sinov davri uchun mikrotsikl namunasi: 3 asosiy mashg‘ulot, 1 tiklanish kuni, 1 texnika-kognitiv sessiya; yuklamani haftalik 10–15% dan oshirmaslik.

8. Monitoring va samaradorlik indikatorlari. Asosiy indikatorlar: (a) VKI bilan tanlanganlar ulushi va ularning 12 oy ichidagi saqlanish darajasi; (b) sportga xos koʻrsatkichlar oʻsishi (masalan, yoʻnalish oʻzgarishi testida vaqti, submaksimal yuklamada yurak urishining kamayishi); (c) jarohatlar chastotasi va ogʻirligi; (d) psixologik barqarorlik ballari dinamikasi; (e) adolat koʻrsatkichlari (jins, ijtimoiy holat va impairment guruhlari boʻyicha teng imkoniyat); (f) murabbiy va ota-ona qoniqish soʻrovi. Monitoring raqamli jurnalga oylik kiritilib boriladi, chegaradan chetga chiqish boʻlsa, sabab tahlili va korrektiv chora koʻriladi. Uzoq muddatda indikatorlar – terma jamoalarga yoʻllanma olganlar soni, oʻquv-mashgʻulot yigʻinlarida qatnashish darajasi va milliy rekordlarga qoʻshilgan hissa orqali baholanadi. Ushbu tizim resurslar cheklangan sharoitlarda ham barqaror, shaffof va samara beruvchi saralash jarayonini ta’minlaydi.

Tahlil namunasi kichik boʻlgani uchun natijalarni umumlashtirish ehtiyotkorlikni talab etadi; kelgusida koʻlamni kengaytirish, biomarkerlar va texnologiyalarni qoʻshish hamda sport turlari boʻyicha normativ bazani yangilash rejalashtiriladi.

Xulosa. Ushbu maqolada Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari uchun iqtidorli oʻquvchilarni saralashning koʻp bosqichli, shaffof va amaliy modelini taqdim etdik. Model tibbiy-skrining, umumjismoniy va sportga xos testlar, psixologik baholash hamda sinov davrida dinamik kuzatuvni yagona tizimga birlashtiradi. Paralimpiya yoʻnalishida klassifikatsiya talablariga muvofiqlik, testlarni moslashtirish va adolat tamoyillariga alohida urgʻu berildi. Vaznli Kompozit Indeks indikatorlarni integratsiyalash va qaror qabul qilishni soddalashtiradi, resurslarni maqbul taqsimlashga koʻmaklashadi. Amaliyotga joriy etish uchun uch bosqichli reja, minimal, ammo informativ testlar toʻplami, monitoring va audit mexanizmlari taklif qilindi. Nisbiy yosh effekti, erta yetilish va axloqiy masalalar boʻyicha bio-banding, teng imkoniyat va shaffof fikr-mulohaza yechimlari kiritildi. Markazlar quyidagi ustuvor qadamlarni koʻrishi tavsiya etiladi: [1] reglament va maxfiylik protokollarini tasdiqlash; [2] murab-biy-shifokorlar uchun qisqa kurslarni oʻtkazish; [3] VKI hisob-kitobini raqamli shaklda yoʻlga qoʻyish; [4] 6–12 haftalik sinov davrini muntazam tashkil etish; [5] indikatorlarni oylik monitoring qilish va yillik auditni joriy etish. Keltirilgan model resurslar cheklangan sharoitlarda ham barqaror natija beradi, iqtidorni erta aniqlashni tezlashtiradi va terma jamoalar uchun sifatli kadrlar zanjirini shakl-lantirishga xizmat qiladi.

Kelgusida katta namunalar, uzun muddatli kuzatuv va iqtisodiy tahlillar bilan model kengaytiriladi, ham samara-dorlik mezonlari aniqlashtiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 30 dekabrdagi 731-son qarori.
3. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. "Lider-Trener" dasturi, 2024.
4. Проблемы отбора юных спортсменов: Сб.науч.тр. / Под общ.ред. Б.Л.Скворцова и др. М., 1976.
5. Прохоров Д.И. Интегратsiя в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978.- 102с.
6. Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. Journal of Sports Sciences, 22[5], 395–408.
7. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics.

JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA REFLEKSIYA VA MONITORING MEXANIZMLARI

M.A. Hamraliyeva, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya fani o‘qituv-chilarining malaka oshirish (qayta tayyorlash) jarayonida refleksiya va monitoring mexanizmlaridan foydalanish masalasi ko‘rib chiqiladi. Maqolada o‘qituvchilarning o‘z pedagogik faoliyatini tahlil qilish (refleksiya) va ularning rivojlanishini tizimli kuzatib borish (monitoring) samaradorligini ta’minlash usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida ilmiy-metodik manbalar tahlili asosida refleksiya va monitoringning ahamiyati asoslab berildi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается исполь-зование механизмов рефлексии и мониторинга в процессе повышения*

квалификации учителей физической культуры. Пред-ставлены методы, позволяющие эффективно применять реф-лексию (анализ педагогической деятельности самим учителем) и мониторинг (систематическое отслеживание прогресса) в прак-тике курсов повышения квалификации. В ходе исследования на основе анализа научно-методической литературы обоснована значимость рефлексии и мониторинга.

Kalit so‘zlar: *Refleksiya; monitoring; malaka oshirish; jismoniy tarbiya o‘qituvchisi; kasbiy rivojlanish.*

Ключевые слова: *Рефлексия; мониторинг; повышение квали-фикатции; учитель физической культуры; профессиональное развитие.*

Ta’lim sifati bevosita o‘qituvchilarning kasbiy mahoratiga bog‘liq bo‘lib, shu bois ularning malaka oshirish jarayonini takomillashtirish dolzarb masalalardan biridir. Bugungi kunda pedagog kadrlarning malaka oshirish kurslari avvalgi yillarga nisbatan interfaol va amaliyotga yo‘naltirilgan tarzda o‘tkazilmoqda. Ayniqsa, o‘qituvchining refleksiv faoliyati (o‘zining pedagogik amaliyotini tahlil qilishi) va malaka oshirish natijalarini **monitoring** qilish (rivojlanishni kuzatib, baholab borish) samarali kasbiy rivojlanishning ajralmas qismiga aylangan. So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy rivojlanishida reflektiv amaliyotga e’tibor ortib bormoqda.[1] Ko‘plab tadqiqotchilarning fikricha, refleksiya o‘qituvchining professional “o‘zi”ni shakllantirish va uzluksiz o‘sib boruvchi kasbiy ehtiyojni ta’minlashning asosiy omillaridan biridir. Shu bilan birga, o‘qituvchilar faoliyatini kuzatib borish va baholab turish ham ularning bilim va ko‘nikmalarini to‘g‘ri yo‘nalishda rivojlantirish uchun muhim mexanizmdir.[2]

Refleksiya tushunchasi pedagogikada o‘qituvchining o‘z faoliyatini chuqur tahlil qilishi, o‘z tajribasidan saboq chiqarishi va shu asosda kelgusidagi ishlarini takomillashtirishi degan ma’noni anglatadi. Amerikalik filosof D.Dyuining ta’kidlashicha, refleksiya o‘qituvchi amal qilayotgan usullar bilan uning ta’limiy qarashlari orasidagi tafovutni bartaraf etuvchi ichki tahliliy jarayondir – bu jarayon o‘qituvchini o‘z faoliyatini tanqidiy ko‘zdan kechirib, zarur o‘rinlarda yaxshilashga undaydi. Haqiqatan ham, refleksiya o‘qituvchining ichki ehtiyojidan kelib chiqqan holda o‘z ustida ishlashini rag‘batlantiradi, shuningdek, kundalik darslardan orttirilgan tajribani ilmiy-pedagogik bilimlar bilan uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi. Natijada, o‘qituvchi o‘zining tajribasini ongli tahlil qilish orqali oldingi xatolarini takrorlamaslik, o‘quvchilarning

ehtiyojlarini chuqurroq anglash va yanada samarali dars rejalashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.[3]

Malaka oshirish jarayonida monitoring mexanizmlari. Monitoring atamasi keng ma’noda kuzatish, nazorat qilish va baholash faoliyatini anglatadi. O‘qituvchilar malaka oshirishi jarayonida monitoringdan maqsad – o‘qituvchining kasbiy rivojlanishini muntazam kuzatib borish, erishgan yutuqlari va mavjud bo‘shliqlarini aniqlab, o‘z vaqtida aksiyat (feedback) berishdir. Monitoring tashqi nazorat ko‘rinishida (masalan, malaka oshirish institutlari metodistlari yoki maktab ma’muriyati tomonidan kuzatuv) bo‘lishi mumkin, shuningdek, o‘qituvchining o‘z-o‘zini baholashi tarzida ichki monitoring ham bo‘lishi mumkin.[4] To‘g‘ri tashkil etilgan monitoring jarayoni o‘qituvchiga ikki jihatdan foyda keltiradi: birinchidan, u o‘zining rivojlanish sur’ati va sifati haqida aniq ma’lumotga ega bo‘ladi; ikkinchidan, u tashqi ekspertlardan konstruктив tavsiyalar olib, o‘z ustida qay yo‘nalishda ishlash kerakligini bilib boradi.

Ta’lim tizimida o‘qituvchilar faoliyatini baholash va kuzatishning turli usullari qo‘llaniladi. Misol uchun, maktablarda rahbariyat yoki metod birlashma rahbarlari tomonidan dars kuzatuvlari (tashrif darslar) o‘tkaziladi. Dars kuzatuvi davomida kuzatuvchi o‘qituvchining dars o‘tish uslubi, o‘quvchilar bilan muloqoti, sinfni boshqarish mahoratini ko‘rib baho beradi va so‘ngra o‘qituvchiga batafsil mulohaza bildiradi. Yana bir usul – o‘quvchilarning fikr-mulohazalarini o‘rganish: maxfiy so‘rovnomalar orqali o‘quvchilardan darsning qiziqarli yoki foydali jihatlari, o‘qituvchining kuchli va zaif tomonlari haqida ma’lumot yig‘ish mumkin. Bu usul bevosita ta’lim oluvchilarning nuqtai nazarini hisobga olish imkonini beradi. Monitoringning muhim tarkibiy qismi – **o‘qituvchining o‘zini o‘zi baholashi**. Malaka oshirish jarayonida o‘qituvchi o‘zining bilim va ko‘nikmalaridagi o‘zgarishni mustaqil ravishda tahlil qilib borishi, belgilangan mezonlarga muvofiq o‘zini baholashi lozim. Bu, bir tomondan, o‘qituvchida mas’uliyat hissini oshirsa, ikkinchi tomondan, mustaqil refleksiya qilishni kuchaytiradi (shunday qilib, monitoring va refleksiya bir-biriga uzviy bog‘liq).

Quyida refleksiya va monitoringning ayrim muhim usullari hamda ularning mazmun-mohiyati jadvalda umumlashtirilgan:

Refleksiya usuli (vosita)	**Tavsif (qisqacha mazmun)**	**Kutilayotgan natija (ta’sir)**

Yozma refleksiya (kundalik)	O‘qituvchi har bir darsdan so‘ng o‘z faoliyatini maxsus kundalik daftarga yozma tarzda tahlil qiladi.	O‘zining kuchli va zaif jihatlarini aniqlab, keyingi darslarini rejalashtirishda xulosa chiqara oladi; o‘z ustida mustaqil ishlash ko‘nikmasi shakllanadi.
Video tahlil	O‘qituvchi o‘z darslarini videotasvirga olib, so‘ngra yozuvni tahlil qiladi. Bu jarayonda u o‘z darsini go‘yoki tashqi kuzatuvchi nigohi bilan ko‘rib, tahlil etadi.	Dars jarayoniga yangicha nazar bilan qarash orqali metodik kamchiliklarini aniqlaydi; o‘zini tahlil qilish ko‘nikmasi chuqurlashadi.
Kollektiv muhokama (PLC)	Bir guruh o‘qituvchilar darslardan yoki treninglardan keyin muntazam uchrashib, o‘z tajribalarini muhokama qiladi va muammolarga birgalikda yechim izlaydi.	Hamkasblar bilan fikr almashish natijasida yangi g‘oyalar paydo bo‘ladi; o‘z faoliyatini baholashda turli nuqtai nazarlarni eshitib, refleksiya darajasi oshadi; professional hamjamiyatdan ruhiy va amaliy ko‘mak oladi.
Dars kuzatuvi (mentor monitoring)	Tajribali mentor (yoki metodist) o‘qituvchining darsini kuzatadi va maxsus mezonlar asosida baholab, batafsil mulohaza (feedback) beradi.	Tashqi ekspert bahosi orqali o‘qituvchi o‘z darsini ob’ektivroq ko‘ra oladi; kamchiliklarini bartaraf etish yuzasidan aniq tavsiyalar oladi; pedagogik mahoratini oshirish uchun yo‘nalish belgilaydi.
O‘z-o‘zini baholash	O‘qituvchi o‘z pedagogik faoliyat natijalarini (o‘quvchilarning yutuqlari, dars samaradorligi va h.k.) belgilangan mezonlarga ko‘ra mustaqil baholab boradi.	O‘z rivojlanishini kuzatib boradi, mustaqil refleksiya qilish ko‘nikmasi rivojlanadi; o‘zida mas’uliyat va tashabbuskorlik hissi ortadi.
O‘quvchilar fikri (feedback)	O‘quvchilardan anonim tarzda dars sifati haqida fikr va mulohazalar yig‘iladi (so‘rovnoma, intervyu va h.k.).	“Mijoz” bo‘lmish o‘quvchilar nuqtai nazarini bilish orqali o‘qituvchi darslarining ta’sirchanlik darajasini baholaydi; o‘quvchilarning ehtiyoj va qiziqishlarini chuqurroq hisobga olish imkoniga ega bo‘ladi.

Yuqoridagi jadvalda keltirilgan usullar refleksiya va monitoringning o‘zaro bog‘liq jihatlarini yaqqol ko‘rsatadi. Ko‘rinib turibdiki, o‘qituvchining o‘zi amalga oshiradigan refleksiya (kundalik yuritish, o‘z-o‘zini baholash va h.k.) hamda tashqi tomonlar ishtirokidagi monitoring (mentor kuzatuvi, o‘quvchilar fikrini tahlil qilish) bir-birini to‘ldiradi. Masalan, darsdan so‘ng o‘qituvchining o‘zi yozgan tahliliy kundalik ma’lumotlari mentor bilan suhbati chog‘ida muhokama qilinishi mumkin

– bu holda ichki refleksiya tashqi monitoring bilan uyg‘unlashib, yanada to‘liqroq tahlilga erishiladi. Shu bois, samarali malaka oshirish jarayonini tashkil etishda refleksiya va monitoringni integratsiyalangan holda qo‘llash kerak.

Yuqoridagi yondashuvlardan ko‘rinadiki, o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishi uchun refleksiya va monitoringni birgalikda qo‘llash eng samarali yo‘ldir. Refleksiya o‘qituvchining o‘z ichki ehtiyojidan kelib chiqib, o‘z ustida ishlashiga turtki bersa, monitoring jarayoni unga tashqi tomondan yordam va yo‘nalish ko‘rsatadi. Agar o‘qituvchi o‘z darslarini tahlil qilib borgani holda, malaka oshirish institutlari va maktab rahbariyati uning rivojlanishini nazorat qilib, kerakli ko‘r-satmalar berib borsa, bunday integratsiyalashgan mexanizm yakunda ta’lim sifati oshishiga olib keladi.

Xulosa. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malaka oshirish jarayonida refleksiya va monitoring mexanizmlaridan oqilona foydalanish ularning kasbiy kompetentligini yuksaltirishda muhim ahamiyat kasb etadi. O‘tkazilgan tahlillar va keltirilgan misollar shuni ko‘rsatadiki, **refleksiya** – o‘qituvchining o‘z pedagogik amaliyotini tanqidiy ko‘zdan kechirishi – uzluksiz kasbiy o‘sishning ichki harakatlantiruvchi kuchi sifatida namoyon bo‘ladi. **Monitoring** esa – o‘qituvchi faoliyatini tizimli kuzatish va baholab borish – tashqi qo‘llab-quvvatlash mexanizmi sifatida, o‘qituvchining rivojlanish yo‘lini to‘g‘ri belgilashga yordam beradi.

Maqolada keltirilgan dalillar asosida xulosa qilish mumkinki, malaka oshirish dasturlariga refleksiya va monitoringni bir butun jarayon sifatida joriy etish zarur. Refleksiya va monitoringning uyg‘unligi o‘qituvchiga har bir dars va har bir o‘quv faoliyati bo‘yicha samarali fikr yuritish, o‘z ustida ishlash va natijalarni kuzatib borish imkonini beradi. Xususan, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun reflektiv tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantirish ularning darslaridagi murakkab vaziyatlarni hal eta olish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, kuchli monitoring tizimi o‘qituvchiga o‘z faoliyatini obyektiv baholash va doimiy ravishda takomillashtirib borish uchun zamin yaratadi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malaka oshirish jarayonida refleksiya va monitoring mexanizmlarini qo‘llash orqali malaka oshirish kurslari samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Bunda har bir o‘qituvchi o‘zining kasbiy o‘sishini yaxshiroq anglaydi, olgan nazariy bilimlarini amaliyotga muvaffaqiyatli tatbiq etadi va natijada o‘quvchilarga ko‘rsatayotgan ta’lim sifatini yangi bosqichga ko‘taradi. Kelgusida mazkur yo‘nalishda kengroq empirik tadqiqotlar

oʻtkazilib, refleksiya va monitoringning oʻzaro bogʻliqligi hamda ularning eng optimal usullari yanada chuqur oʻrganilishi lozim. Ushbu mexanizmlarni rivojlantirish orqali nafaqat jismoniy tarbiya, balki barcha fan oʻqituvchilarining uzluksiz kasbiy rivojlanishini taʼminlash imkoni kengayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azevedo, E. L., Araújo, R. F., & Mesquita, I. R. (2022). The development of reflective skills in physical education teacher education: a systematic review. Retos, 46, 162–178. researchgate. netresearchgate.net
2. King, H. (2024). 7 Examples of Teacher Evaluation Methods. Education Advanced (blog). educationadvanced.com
3. Mukan, N., Zagura, F., & Lavrysh, Y. (2025). Continuing professional development of physical education teachers through collaborative professional reflection. Millenium – Journal of Education, Technologies, and Health, 2(26), 61–72.revistas.rcaap.ptrevistas.rcaap.pt
4. UNESCO Tashkent. (2023). Adapting and Scaling Teacher Professional Development Approaches in Uzbekistan. TPD@Scale Coalition Project Report. tpdatscalecoalition.orgtpdatscalecoalition.org

PROBLEMS AND DIFFICULTIES OF TEACHING ENGLISH TO SPORTSMEN

Kh.F. Islomova, dotsent
Institute of retraining and professional development of specialists in physical culture and sports

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan sportchilarga ingliz tilini oʻrgatishda sport terminlarining oʻziga xos xususiyatlarini oʻrgatish. Ushbu maqolada ingliz tilini o'rganish jarayonini kasbiy yo'naltirish orqali rivojlantirishning asosiy omili sifatida interfaol o'qitish usullaridan foydalanish ko'tarilgan bo'lib, bu talabalarda zarur kasbiy ko'nikmalar va chet tillarida sport muloqotini shakllantirish imkonini beradi.*

Abstract: *Teaching the specifics of sports terminology in teaching English to athletes involved in physical education and sports. This article considers the use of interactive teaching methods as a key factor in the development of professionally oriented learning of English, allowing*

students to develop important professional skills in foreign languages and sports communication.

Kalit so'zlar: *sport muloqoti uchun ingliz tili, professional martaba uchun ingliz tilini o'rganish, muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish, maxsus sport iboralarini o'rganish.*

Key words: *English for sport communication, learning English for professional career, development of communicative skills, learning special sport phrases.*

Introduction: In this article is written about the difficulties of teaching English in a professional way to future specialists in the field of physical education and sport and analyzes interactive teaching methods as a tool of improving foreign language sport communication. It is noted that, when teaching English to physical education and sport students, peculiar features of sport terminology and also the hallmarks of the students' future specialty must be considerate. The use of interactive teaching methods as the main factor of optimization of the process of English learning by professional orientation is raised in the work, which makes it possible to form students with the necessary professional skills and foreign language sport communication.

Literature analysis and methodology.Sports professions are very popular in a modern society and knowledge of a foreign language is a great benefit for athletes in their professional career. The learning of English language for the future specialists in the field of physical culture and sports represents a way to communicate on different kinds of events, matches or professional training that will be crucial both during their studies as well as their professional career. Thus, there are increased requirements for the level of speech training of sports specialists. The urgency of the problem is also due to the fact that the level of foreign language proficiency among sports students remains quite low. The practice of teaching English at the university level has shown that students mostly face make difficulties to verbally communicate in English and the traditional methods of teaching English to the students of sport were not completely effectively in their area of expertise. However, in the presence of a sufficiently large number of theoretical developments and practical teaching methods of a foreign language, the level of English language skills by non-philology specialists is rather low, and by physical education and sports students is extremely inadequate. The biggest problem, in our opinion, is insufficient attention paid to the formation and development of communicative skills. Often, the level of knowledge of student athletes is limited to the ability to read and translate simple adapted texts, distant

from real "living" sports vocabulary. The research is aimed at the study of English language by the students in physical education and sports and the development of communicative competence necessary for an appropriate communication in a foreign language. Mastery of language skills is in a straight line depending on the content of the study. The process of learning English should not only focus on acquiring language skills such as vocabulary, pragmatics, phonology and the aspects of critical thinking.

According to Richards J.C and Rodgers T. "Learning of foreign language represents a multi-layered model that is taught through a gradual process, planning and modeling by the educators themselves. Educational institutions have textbooks that are built according to the requirements of traditional methods and aimed at teaching all four types of language activities, often do not contribute to students' mastery of skills professional sports communication. Teachers have to supplement the text material, educational exercises manuals, independently develop language situations for professional oriented communication. If in such areas of professional activity as economics, jurisprudence, medicine, etc., there is a large the amount of authentic material developed by leading British scientists, such manuals are practical in the field of sports missing".[1.154-155p]

The available textbooks almost do not present creative language exercises for the formation of skills in role-playing and professional oriented games, and there are no materials of a pronounced sports orientation. Interest in learning a foreign language gradually decreases during studies at educational institutions. At primary school stage, students have a motive that prompts them to study more intensively and learn the material more effectively. In this case Hadfield J. said that, due to the effect of novelty, methodological techniques, setting tasks, the evaluation system, the construction of the lesson, different from school lessons. Gradually, interest is lost, which reduces the effectiveness of learning. Motivation is one of the most important elements of improving English vocational training, since the student must understand why he is studying English and how he can use his acquired knowledge in the future. That is, the ultimate goal of learning should be consistent with the student's outline of his future professional activities.[2.89]

The study of a foreign language by students in physical education and sports covers two areas: immersion in a commonly used language vocabulary and the use of specific highly specialized vocabulary. Athletes visit different countries of the world, and therefore eat it is absolutely necessary to know English language, which has already become

international. This is needed to solve household problems, walking around the city, shopping, etc. for this you will not need highly specific sports vocabulary. The second direction covers specialized sports vocabulary. When teaching it, depending on the specific one directions of student training, foreign language classes may include practices in the following communicative areas;

- names of sports;
- sports equipment, inventory;
- verbs (actions) related to sports (for example: to bowl – to throw a ball, to draw – to equalize the score);
- phrasal verbs (to knock out, bulk up – increase muscles);
- people related to sports (linesman – side referee, fan – supporter);
- names of countries, cities, teams;
- phraseological units and slang, sports clichés;
- cultural information about sports and athletes;
- the difference between varieties of the English language, for example, the meaning of the word "football" in British and American English;
- in order to learn the "live" sports language, it is advisable to use materials from thematic forums, blogs, specialized Internet resources and printed publications;
- it is useful to use audio recordings of sports commentary, which are characterized by individual language turns;
- special phrases and, even, manners of speech;[4.23].

In conclusion, we note that professionally oriented teaching of a foreign language to students in the field of physical education and sports should be aimed at mastering a number of professional competencies necessary for full communication in international activities. However, it should become a priority area of study formation of communicative skills of oral communication. Prospects for further research lie in the study further ways of improving foreign language teaching to sports and physical education students.

References:

1. Hadfield, J. (1998). Elementary Vocabulary Games. A Collection of Vocabulary Games and Activities for Elementary Students of English. Harlow: Longman.
2. Harmer, J. (2007). The Practice of English Language Teaching. London: Longman.
3. Islomova Kh.F. Teaching and learning sport vocabulary through games and translation. (2023). Xorazm ma’mun akademiyasi axborotnomasi.

4. Islomova Kh.F.(2025). Sports and equipment.Tashkent.
5. Richards, J. C., & Rodgers, T. (2001). Approaches and Methods in Language Teaching. Cambridge University.

MALAKA OSHRISH JARAYONIDA JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINI O‘QITISHDA PEDAGOGIK QADRIYATLAR

F.N. Kulbulov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Respublikamizda ta’lim tizimini isloh qilish, va ta’lim-tarbiya ishlarini takomillashtirish shu kunning muhim vazifalaridan biri bo‘lib qolmoqda.*

Qadriyatlarimiz, tufayli urf-odatlarimiz va an’analarimiz qayta tiklanib, yanada rivojlangandagina jamiyatimizda o‘tkazilayotgan islohotlar muvaffaqiyatli amalga osha oladi, chunki ma’naviy barkamol, ma’rifatli, ruhan bardam, yangicha tafakkurlash qobiliyatiga ega insongina istiqlol va taraqqiyot yo‘lini sharaf bilan o‘ta oladi.

Аннотация: *Реформирование системы образования и совершенствование учебно-воспитательной работы в республике остается одной из важнейших задач сегодняшнего дня.*

Только при возрождении и дальнейшем развитии наших ценностей, традиций и обычаев проводимые в нашем обществе реформы могут успешно осуществиться, ведь только человек, обладающий духовно развитым, просвещенным, духовно устойчивым, новым мышлением, сможет достойно пройти путь независимости и развития.

Kalit so‘zlar: *Qadriyat, ma’naviyat, shaxs, axloq, estetik tarbiya, jamiyat, ijtimoiy muhit.*

Ключевые слова: *Ценность, духовность, личность, нравственность, эстетическое воспитание, общество, социальная среда.*

Bugungi kunda jismoniy madaniyat bilan bog‘liq bo‘lmagan yagona inson faoliyati sohasini topish mumkin emas.

Jismoniy madaniyat mohiyatini anglashda sifat jihatidan yangi bosqich insonning ma’naviy sohasiga intellektual, axloqiy, estetik tarbiyaning samarali vositasi sifatida ta’sir qilishi bilan bog‘liq.

Qadriyat - bu shaxs va ijtimoiy xulq-atvorni o‘rganishda sotsiologiyada keng tarqalgan tushuncha. Qadriyatlar inson va jamiyat uchun

ijtimoiy muhit obyektlari va hodisalarining ahamiyatini o‘zida mujassam etadi. Qadriyatlar shaxs tuzilishining ijtimoiy jihatdan orttirilgan elementlari bo‘lib, istalgan narsa haqida sobit, barqaror g‘oyalar sifatida faoliyat yuritadi. Ular madaniyatning elementi sifatida ma’lum bir shaxsdan mustaqil ravishda mavjud bo‘lib, shaxsning ma’naviy madaniyatining elementlari, ushbu madaniyat qadriyatlari o‘zlashtirilgan darajada xulq-atvorning muhim tartibga soluvchilariga aylanadi.

Har bir madaniyat turi, har bir davr, millat, etnos, guruh o‘ziga xos qadriyatlar tizimiga ega. Bu borada zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning qadriyati salohiyati haqida gapirganda, qadriyatlarning ikki darajasini: ijtimoiy va shaxsiyni yodda tutish hamda ijtimoiy qadriyatlarni har bir shaxsning shaxsiy mulkiga aylantirish mexanizmini tasavvur qilish lozim.

Qadriyatlar inson hayotining turli ijtimoiy, iqtisodiy va ma’naviy jihatlarini anglatadi. Qadriyatlar moddiy va ma’naviy, milliy va umuminsoniy bo‘ladi.

Jismoniy madaniyatning ijtimoiy qadriyatlariga insoniyat tomonidan to‘plangan maxsus bilimlar, sport anjomlari, sport mashg‘ulotlari texnologiyasi, sog‘lomlashtirish usullari, harakatlanish faolligining eng yaxshi namunalari, sport yutuqlari-bu odamlar tomonidan jismoniy jihatdan takomillashtirish, sog‘lomlashtirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun yaratilgan barcha tizim kiradi.

Jismoniy madaniyat qadriyatlarini egallashning shaxsiy darajasi insonning jismoniy takomillashtirish sohasidagi bilimlari, qobiliyatlari va iste’dodlari, sog‘lom turmush tarzini o‘z-o‘zini tashkil qilish qobiliyati, ijtimoiy-ruhiy munosabat, jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga yo‘naltirilgan bo‘lishi bilan belgilanadi.

Jismoniy madaniyat qadriyatlarining taklif etilayotgan tasnifi moddiy, jismoniy, ruhiy, ma’naviy, ijtimoiy, hamda muhim qadriyatlar — inson va jismoniy madaniyatning o‘zi hisobga olinadi;

- umumiy ijtimoiy va o‘ziga xos;
- ijtimoiy va shaxsiy;
- umuminsoniy qadriyatlari, pedagogik texnologiyalar qadriyatlari, intellektual, safarbarlik va h.k.

O‘zbek millatining ham o‘z qadriyatlari mavjud. Qadriyatlarni o‘rganish, ularni tahlil qilish borasida dunyo olimlari qatorida respublikamiz olimlari tomonidan ham keyingi yillarda bir qancha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Bularni ilmiy adabiyotlar, maqolalar, risolalarda uchratish mumkin. Bu borada akademik J. Tyulenov, professorlar M. Murodov, U. Qoraboyev, I. Jabborov, T. Javliyev

kabilarning ishlari e’tiborlidir. Qadriyatlarning ta’lim-tarbiyaviy ahamiyati haqida professorlar X. Homidov, O. Musurmonova, S. Nishonova, M. Imomova, M. Davletshin, A. Atoyev F. Nasriddinov, T. Usmonxo‘jayev, X. Rofiyev, Ibrohimov, R. Abdumalikov, B. Ochilova, F. Ahmedov va boshqalarning ishlari alohida o‘rin tutadi.

Bundan tashqari, umumiy madaniy darajada xorijiy pedagoglari, olimlari, mutafakkirlari M.V. Lomonosov, A.N. Radishyov, A.S. Xomyakov, N.I. Pirogov, P.F. Lesgaft, L.N. Tolstoy, V.S. Solovyev va boshqalar tomonidan e’lon qilingan ta’lim tizimining qadriyatlari – axloq, gumanizm, ma’naviyat, ma’rifat, yaxlitlik va yaxlitlikni e’tiborga olish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik qadriyatlari haqida so‘z ketganda, uning pedagogik qobiliyatlari haqida gapirish mumkin. Pedagogik qobiliyatlar masalasi jadal rivojlanish bosqichidadir.

Pedagogik qobiliyat — bu shaxs sifati, bolalar bilan ishlashga moyillik, bolalarga bo‘lgan muhabbat va ular bilan muloqot qilishdan zavq olishda ifodalangan jihatlikdir. Ko‘pincha pedagogik qobiliyatlar muayyan harakatlarni bajarish qobiliyatiga qisqartiriladi — chiroyli gapirish, qo‘shiq aytish, chizish, bolalarni tashkil qilish va hokazo.

1. Tashkiliy. Ular o‘qituvchining o‘quvchilarni yig‘ish, ularni band qilish, mas’uliyatni taqsimlash, ishni rejalashtirish, qilingan ishlarni umumlashtirish va hokazolarda namoyon bo‘ladi.

2. Didaktik. O‘quv materiallari, vizuallashtirish, jihozlarni tanlash va tayyorlash, o‘quv materiallarini ochiq, ravshan, mazmunli, ishonchli va izchil bayon etish, kognitiv qiziqishlar va ma’naviy ehtiyojlarni rivojlantirishni rag‘batlantirish, tarbiyaviy va kognitiv faollikni oshirish va h.k.

3. Tarbiyalanganlarning ma’naviy dunyosiga kirib borish, ularning hissiy holatini xolisona baholash va ruhiyatning xususiyatlarini aniqlash qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

4. Kommunikativ qobiliyatlar o‘qituvchining o‘quvchilar, ularning ota-onalari, hamkasblari va ta’lim muassasalari rahbarlari bilan pedagogik jihatdan mos munosabatlarni o‘rnatish qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

5. Taklifli qobiliyatlar talabalarga hissiy va irodali ta’sir ko‘rsatishdan iborat.

6. Pedagogik vaziyat va jarayonlarni o‘rganish va xolisona baholash qobiliyatida namoyon bo‘lgan tadqiqot qobiliyatlari.

7. Tanlangan sohada ilmiy bilimlarni o‘zlashtirish qobiliyatiga bog‘liq bo‘lgan ilmiy va kognitiv.

O‘qituvchi har doim ajoyib pedagog va xodim. Shuning uchun biz o‘qituvchining muhim kasbiy fazilatlarini, faoliyatni pedagogik qadriyatlar, mehnatsevarlik, samaradorlik, intizom, mas’uliyat, maqsad qo‘yish qobiliyati, unga erishish yo‘llarini tanlash qobiliyati, tashkilotchiligi, qat’iyatliligi, kasbiy darajasini tizimli va doimiy oshirib borishi, ish sifatini doimiy ravishda yaxshilashga intilishi va h.k. sifatida tan olinishi kerak.

Ushbu talablar orqali o‘qituvchi sanoat munosabatlari tizimida o‘z vazifalarini bajaruvchi xodim sifatida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi uchun majburiy sifat gumanizm, ya’ni o‘sib borayotgan insonga yer yuzidagi eng yuksak qadriyat sifatida munosabat, bu munosabatning muayyan amallar va harakatlarda ifodalanishi. O‘quvchining shaxsiga bo‘lgan qiziqish, o‘quvchiga hamdardlik bildirish, unga yordam berish, uning fikrini hurmat qilish, rivojlanish xususiyatlarining holati, uning ta’lim faoliyatiga yuqori talablar va uning rivojlanishiga e’tibor qaratish insonparvarlik munosabatlarini tashkil etadi. O‘quvchilar bu ko‘rinishlarni ko‘rib, avvaliga ongsiz ravishda ularga ergashadilar, asta-sekin odamlarga nisbatan insonparvar munosabat tajribasini orttiradilar.

O‘qituvchi har doim faol, ijodiy insondir. U maktab o‘quvchilarining kundalik hayotining tashkilotchisi vazifasini bajaradi. Shaxsiy faoliyatiga hal qiluvchi o‘rin beriladigan irodasi rivojlangan odamgina qiziqishlarni uyg‘otadi, o‘quvchilarni yetakchi qilishi mumkin. Sinf, bolalar jamoalari kabi murakkab organizmga pedagogik rahbarlik tarbiyachidan ehtiyotkor, tezkor va qat’iyatli, har qanday vaziyatni mustaqil yechim topishga doim tayyor bo‘lgan holatda o‘rgatadi. O‘qituvchi o‘quvchilarni unga ergashishga, yaqin va taqlid qilinadigan modelga qarashga undaydi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy jihatdan zarur fazilatlari sabr-toqat va o‘z-o‘zini nazorat qilishdir. Professional har doim, hatto eng kutilmagan vaziyatlarda ham (ularning ko‘pchiligi) ta’lim jarayonida yetakchi o‘rnini saqlab qolishga majbur.

A.S.Makarenko tormozsiz o‘qituvchi buzilgan, boshqarib bo‘lmaydigan mashina ekanligini ta’kidladi. Buni doimo yodda tutishingiz, o‘z xatti-harakatlaringiz va xatti-harakatlaringizni nazorat qilishingiz, o‘quvchilardan xafa bo‘lmasligingiz, arzimas narsalar uchun asabiylashishingiz kerak emas.

O‘qituvchi xarakteridagi ma’naviy sezgirlik unga shogirdlarning holatini, kayfiyatini his qilishga, vaqtida muhtoj bo‘lganlarga yordam

berishga imkon beradigan barometrdir. Bunday o‘qituvchi yosh avlod taqdiri uchun o‘z mas’uliyatini biladi.

O‘qituvchining ajralmas professional sifati adolatdir. O‘z faoliyati xususiyatiga ko‘ra o‘quvchilarning bilimlari, ko‘nikmalari va harakatlarini muntazam ravishda baholashga majbur. Shuning uchun uning qadriyatli qarorlari maktab o‘quvchilarining rivojlanish darajasiga mos kelishi muhimdir. Ularga ko‘ra, o‘quvchilar o‘qituvchining obyektivligini baholaydilar. Hech narsa o‘qituvchining axloqiy obro‘sini obyektiv bo‘lish qobiliyati kabi mustahkamlamaydi. O‘qituvchining noto‘g‘ri munosabati, subyektivizmi ta’lim sababiga juda zararli. O‘quvchilarni o‘z baholashlari prizmasidan qabul qilgan tarafkash o‘qituvchi sxemalar va munosabatlarning mahbusiga aylanadi. Munosabatlarning og‘irlashishi, ziddiyat, yomon xulq-atvor, buzilgan munosabatlar oqibatida bir-biriga nisbatan nafrat shakllanadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi talabchan bo‘lishi kerak. Bu uning muvaffaqiyatli ishlashining muhim sharti. O‘qituvchi avval o‘zidan yuqori talablar qo‘yadi, chunki siz o‘zingizga ega bo‘lmagan narsani boshqalardan talab qila olmaysiz. Pedagogik qat’iylik oqilona bo‘lishi kerak. Ta’lim-tarbiyada rivojlanayotgan shaxsning imkoniyatlarini hisobga olishlari kerak.

O‘qituvchilik kasbidagi shaxsiy fazilatlar kasbiy fazilatlardan ajralmas. Odatda ular kasbiy tayyorgarlik jarayonida olingan maxsus bilimlar, ko‘nikmalar, fikrlash usullari, faoliyat usullarini o‘z ichiga oladi. Bular orasida: pedagogik fanni o‘qitish fanini egallash, fanni o‘qitish uslubi, psixologik tayyorgarlik, umumiy bilimdonlik, keng madaniy qarash, pedagogik mahorat, pedagogik ish texnologiyasini bilish, tashkilotchilik qobiliyati va qobiliyatlari, pedagogik xushmuomalalik, pedagogik texnika, aloqa texnologiyalari, notiqlik va boshqa sifatlarni bilish.

Ilmiy g‘ayrat – o‘qituvchining majburiy sifatidir. O‘z-o‘zidan u to‘g‘ridan-to‘g‘ri ahamiyatga ega emas va yo‘q, lekin usiz axloqiy tarbiya jarayoni mumkin emas. Ilmiy qiziqish o‘qituvchiga o‘z faniga bo‘lgan hurmatni shakllantirishga, ilmiy madaniyatni yo‘qotmasligiga, o‘quvchilarga o‘z fanlarining insoniyat taraqqiyotining umumiy jarayonlari bilan bog‘liqligini ko‘rish va o‘rgatishga yordam beradi.

Xulosa. O‘z kasbiy ishiga bo‘lgan muhabbat — bu sifat bo‘lib, ularsiz o‘qituvchi bo‘lishi mumkin emas. Bu sifatning tarkibiy qismlari — vijdonlilik va fidoyilik, ta’lim natijalariga erishishdan quvonish, o‘z pedagogik malaka oshirish uchun tobora ortib borayotgan talabdir.

Zamonaviy jismoniy tarbiya o‘qituvchisi shaxsi ko‘p jihatdan uning bilimdonligi, madaniyatining yuqori darajasi bilan belgilanadi. Zamonaviy dunyoda erkin sayohat qilishni istagan har bir kishi ko‘p narsani bilishi kerak. Bilimli o‘qituvchi ham yuqori shaxsiy madaniyat tashuvchisi bo‘lishi kerak. Xohlaymizmi yoki xohlamasligimiz kerak, o‘qituvchi har doim talabalar uchun vizual namunadir, bu model uni qanday qabul qilish va o‘zini qanday tutishi kerakligining o‘ziga xos standarti bo‘lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.Karimov. Yuksak ma’naviyat yengilmas kuch. Toshkent. “Ma’naviyat” 2008.
2. Ahmedov F.Q, Abdulahatov A.R. O‘zbek kurashi milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi.-T.: “Adabiyot uchqunlari”, 2017,128 bet.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Фис, 1988.
4. Выдрин В.М., Николаев Ю.М. О ценностном аспекте физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1979. — №5.

JISMONIY TARBIYA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI AYRIM O‘ZGARISH VA QO‘SHIMCHALAR XUSUSIDA

S.D. Kobilov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Malaka oshirish va qayta tayyorlash ta’lim muassasasi o‘quv jarayonini maqsadli tashkil etish, ta’lim shakli, uslublari, texnologiyasini qo‘llash orqali tinglovchilarga ta’lim dasturlarini o‘zlashtirishlari uchun zarur sharoitlar yaratadi.*

Аннотация: *Образовательное учреждение повышения квалификации и переподготовки создает необходимые условия для освоения слушателями образовательных программ посредством целевой организации учебного процесса, применения форм, методов, технологий обучения.*

Kalit so‘zlar: *Qonun, jismoniy tarbiya va sport, bilim, malaka, ko‘nikma.*

Ключевые слова: *Закон, физическая культура и спорт, знания, квалификация, навыки.*

Malaka oshirish va qayta tayyorlash ta’lim muassasasi o‘quv jarayonini maqsadli tashkil etish, ta’lim shakli, uslublari, texnologiyasini qo‘llash orqali tinglovchilarga ta’lim dasturlarini o‘zlashtirishlari uchun zarur sharoitlar yaratadi.

O‘zbekiston Respublikasining **Ta’lim to‘g‘risidagi Qonunini (**2020-yil 23-sentyabr O‘RQ-637-son) 13-moddasida. Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish quyidagicha belgilangan.

Kadrlarni qayta tayyorlash tayanch mutaxassisliklar va kasblarga muvofiq bo‘lgan yo‘nalishlar bo‘yicha faoliyatni amalga oshirish uchun qo‘shimcha kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarning zarur hajmi egallanishini ta’minlaydi.

Kadrlar malakasini oshirish kasbiy bilim, malaka va ko‘nik-malarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlaydi, kadrlarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qiladi.

Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish shakllari va muddatlari tegishli davlat ta’lim talablari bilan belgilanadi.[1]

O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risidagi 2020-yil 3-dekabrdagi O‘RQ-653-sonli Qonuning **2-moddasida** Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish bo‘yicha quyidagilar kiritildi.

O‘zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi 513-XII sonli Qonu-niga (O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrda qabul qilingan O‘RQ-394-sonli Qonuni tahririda) (O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi palatalarining Axborotnomasi, 2015-yil, № 9, 340-modda; 2016-yil, № 12, 383-modda; 2017-yil, № 6, 300-modda; 2018-yil, № 1, 1-modda, № 7, 431-modda) quyidagi o‘zgartishlar kiritildi:

1) 8-modda ikkinchi qismining o‘n to‘rtinchi xatboshisi quyidagi tahrirda bayon etildi.

“sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etadi hamda o‘tkazadi, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muta-xassislarni tayyorlash, qayta tayyorlash hamda ularning malakasini oshirishni tashkil etadi”;

2) 10-modda birinchi qismining to‘rtinchi xatboshisi quyidagi tahrirda bayon etildi.[2]

“jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashda ishtirok etadi”;

Kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash O‘zbekiston Respublikasida uzliksiz ta’lim tizimi turlaridan biri, barcha sohada ishlovchi mutaxassislar va rahbar xodimlarning kasbiy bilim va ko‘nikmalarini yangilash hamda chuqurlashtirish jarayoni ekanligi O‘zbekiston milliy ensiklopediyasining 5-tomida ko‘rsatib o‘tilgan.[3]

2025-yil 5-avgustda “Sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirilishi munosabati bilan O‘zbekiston Respublikasi Hukumatining ayrim qarorlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida” gi 496-sonli Qarorida 2022-yil 4-iyuldagi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 355-sonli Qarorining ayrim bandlariga o‘zgartirish hamda qo‘shimchalar kiritildi.[4]

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish yo‘nalishlari hamda masofaviy qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarini tashkil etish tartibi O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi (keyingi o‘rinlarda - Vazirlik) tomonidan tasdiqlanadi”;

“Oliy ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya va sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi hamda olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari, ixtisoslashtirilgan davlat maktab-internatlari va qayta tayyorlash kurslari bitiruvchilari, shuningdek, oliy ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya va sport faoliyati yo‘nalishlarining 3 va 4-kurslarida tahsil olayotgan talabalari tegishli sport turi bo‘yicha trener lavozimiga ishga qabul qilinganda, ularga Institut tomonidan uch yil muddatga malaka sertifikati beriladi”;

Sport ta’lim muassasalari va tashkilotlarida faoliyat olib borayotgan trenerlar, shuningdek, trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish istagini bildirgan talabgorlar:

trener kadrlar tayyorlashga yo‘naltirilgan ta’lim yo‘nalishlari bo‘yicha oliy yoki o‘rta maxsus (professional) ma’lumotga ega bo‘lganda - diplomda ko‘rsatilgan sport turi (turlari) bo‘yicha;

jismoniy tarbiya sohasida kadrlar tayyorlashga yo‘naltirilgan ta’lim yo‘nalishlari (trener kadrlar tayyorlashga yo‘naltirilgan ta’lim yo‘nalishlaridan tashqari) oliy yoki o‘rta maxsus (professional) ma’lumotga ega bo‘lganda - kamida birinchi sport razryadiga (kattalar) ega bo‘lgan o‘z sport turi (turlari) bo‘yicha;

oliy yoki o‘rta maxsus (professional) ma’lumotga (jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishlaridan tashqari) ega bo‘lganda - jismoniy tarbiya ma’lumotiga ega bo‘lish nazarda tutilmagan sport turlari ro‘yxatiga

kiritilgan va kamida sport ustaligiga nomzod bo‘lgan sport turi (turlari) bo‘yicha malaka oshirish kurslaridan o‘tadilar.

Bunda sport federatsiyalari (uyushmalari)ning tavsiyanomalari asosida Vazirlik tomonidan, istisno tariqasida, sport razryadisiz qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslaridan o‘tishga ruxsat etiladi”;

Ta’lim olish shakllari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

a) ishlab chiqarishdan ajralgan holda ta’lim olish (kunduzgi) — jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning o‘z ish joylaridan to‘liq ajralgan holda bevosita ta’lim olishi;

b) ishlab chiqarishdan ajralmagan holda ta’lim olish (kechki, masofaviy):

jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning o‘z mehnat faoliyatidan bo‘sh vaqtida (ish vaqtidan tashqari vaqtda yoki boshqa hollarda) ta’lim olishi;

jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning zarur bilim, malaka va ko‘nikmalarini oshirish maqsadida 3+1 tizimi bo‘yicha (75 foiz masofaviy, 25 foiz bevosita) yoki 2+2 tizimi bo‘yicha (50 foiz bevosita, 50 foiz masofaviy) va/yoki 1+3 tizimi bo‘yicha (25 foiz bevosita, 75 foiz masofaviy) ta’lim olishi”;

“Malaka oshirish kurslarida tinglovchilar kontingenti yetarli bo‘lmagan yo‘nalishlarda, shuningdek, homilador ayollar, uch yoshga to‘lmagan bolalari bor ayollarga yoki uch yoshga to‘lmagan bolani yolg‘iz o‘zi tarbiyalayotgan ota (vasiy)lar, sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining respublika kalendar-rejasiga kiritilgan o‘quv-mashg‘ulotlar yig‘inlari va musobaqalarga jalb etilganlar, istisno tariqasida, Institut va uning filiallari rahbarining buyrug‘iga muvofiq masofaviy ta’lim shaklida malaka oshirishlari mumkin”;

“Ayrim tor ixtisoslik talab etiladigan va sport reyestriga yangi kiritilayotgan sport turlari bo‘yicha qayta tayyorlash va malaka oshirish kurslarida mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun, istisno tariqasida, kamida bakalavr darajasiga ega yo‘qori malakali sport mutaxassislari jalb etiladi”;[5]

Xulosa. Malaka oshirish va qayta tayyorlash har bir xodimning o‘z mutaxassisligi bo‘yicha so‘nggi sohadagi yutuqlari, yangiliklari bilan tanishish, ularni o‘zlashtirish, yangi amaliy mashg‘ulot usullari, ilg‘or ish tajribalarini o‘rganishdan iborat ilmiy nazariy hamda amaliy tayyorgarlik jarayoni hisoblanadi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining qonuni **“**Ta’lim to‘g‘risida**”** O‘RQ-637-son Toshkent 2020-yil 23-sentabr.

2. O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risidagi O‘RQ-653-sonli Qonuni Toshkent 2020-yil 3-dekabr.

3.“O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” 5-Tom Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent 2003-yil.

4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirilishi munosabati bilan O‘zbekiston Respublikasi Hukumatining ayrim qarorlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida” gi 496-sonli Qarori Toshkent 2025-yil 5-avgust.

5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi 355-sonli Qarori Toshkent 2022-yil 4-iyul.

JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINI MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA INNOVATSION VA TEXNOLOGIK YONDASHUVNING MAZMUN VA MOHIYATI

F.J. Qosimov, v.v.b dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya*: Ushbu maqolada malaka oshirish jarayonida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarni innovatsion va texnologik bilim darajasini oshirish, yangi talablar asosida tinglovchilarni bilm darajasini o‘stirish, uzluksiz ta’lim tizimini joriy etish davomiy, dolzarb zamonimiz talabi xaqida ma’lumotlar berilgan. xorijiy davlatlarning ushbu sohadagi ilg‘or pedagogik tajribalari, bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalari haqidagi mavzular batafsil bayon etilgan. Mavjud ta’lim-tarbiya tizimini tubdan isloh qilish, uni zamon talablari darajasiga ko‘tarish, yangi tizimni barpo etish, salohiyatli avlodni tarbiyalash hozirgi kunda pedagogik uslublarni takomillashtirish ustuvor vazifalar sifatida jismoniy tarbiya fanini o‘qitishda innovatsion ta’ilm texnologiyalardan samarali foydalanish xaqida ma’lumotlar berib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о постоянной, насущной потребности современности в повышении уровня инновационных и технологических знаний учителей физической культуры в процессе повышения квалификации, повышении уровня знаний слушателей на основе новых требований, внедрении*

системы непрерывного образования. Подробно излагается передовой педагогический опыт зарубежных стран в этой области, тематика компетенций развития ребёнка. В качестве приоритетных задач на сегодняшний день рассматриваются коренное реформирование существующей системы образования, её вывод на уровень современных требований, построение новой системы, совершенствование педагогических методов воспитания подрастающего поколения, а также приводится информация об эффективном использовании инновационных образовательных технологий в преподавании физической культуры.

Kalit so‘zlar: *Interfaol, texnologiya, ilg‘or, ilmiy-ma’rifiy, pedagogik texnologiyalar, didaktik, tamoyil, innovatsion, klaster, strategiya, umumta’lim, kasbiy, bilim.*

Ключевые слова: *Интерактивный, технология, передовой, научно-образовательный, педагогические технологии, дидактический, принцип, инновационный, кластер, стратегия, общее образование, профессиональное, знание.*

Zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fani nafaqat yosh avlodning jismoniy rivojlanishi, balki ularning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, intizomli, maqsadga intiluvchan shaxs bo‘lib kamol topishida muhim rol o‘ynaydi. Shu boisdan, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish — ta’lim sifatini yuksaltirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda malaka oshirish jarayonida innovatsion va axborot-kommunikatsion texnologiyalarga asoslangan yondashuvlar dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta’minlash, ularning kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo‘lga qo‘yish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabr “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-392-son qarori qabul qilindi.

Malaka oshirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilim beruvchini (o‘qituvchi) va bilim oluvchini (tinglovchini) ta’lim jarayonida faol bo‘lishini, ongini batamom o‘zlashtirayotgan o‘quv materialiga qaratishni taqoza etadi. O‘qituvchi, ayniqsa ta’lim mazmunini texnologik loyihaga aylantirish jarayonida, o‘ta chuqur bilimga ega

bo‘lishi, eng kichik detallargacha e’tiborida saqlashi va ularni loyiha mazmuniga kiritishgaerishmog’i darkor.

Bugungi kunida ta’lim-tarbiya bilan bog‘liq barcha sa’yharakatlarni amalga oshirishda hamda ularni izchillik bilan yo‘lga qo‘yib ta’lim tizimiga joriy etishda soha mutaxasislari tomonidan juda ko‘plab ishlar qilinib qilingan ishlarining natijasi ta’lim muosasalarida o‘z samarasini berib ta’lim sifatini oshirib kelmoqda. Bilim beruvchi, tarbiyalovchi, ziyo tarqatuvchi, ustoz va murabbiylar, bilim oluvchi, tarbiyalanuvchi, o‘quvchilar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga innovatsion metodlarni qo‘llagan xolda darslarni tashkil etib o‘qvchilarni darsga bo‘lgan qiziqishlarini tobora yuksaltirib kelmoqda va bunday ishlarning natijasida o‘quvchilarning jismoniy fazilatlari, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishlari va ularda millat parvarlik, vatan parvarlik, insonparvarlik xamda milliy iftixor tuyg‘ularini shakillantirmoqda.

O‘qitish jarayonini tashkil etishning asosiy shakli jismoniy tarbiya darsi hisoblanadi. Hozirgi paytda darsning xilma-xil noan’anaviy shakllari joriy etilmoqda. Bunday darslar o‘quvchining ijodiy qobiliyatini o‘stirish, aqliy salohiyatini kuchaytirish, ilmiy dun-yoqarashini kengaytirish va har bir yangilikni tez va to‘la qabul qila olish ko‘nikma va malakalarining shakllanishiga xizmat qiladi.

Dars jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash o‘quvchilarda ilmiy izlanishga qiziqishni uyg‘otadi, ijodkorlik va bunyodkorlik qobiliyatini rivojlantiradi. Natijada egallangan bilim, ko‘nikma va malakalar amaliy faoliyatda tatbiq etiladi, o‘zlashtirish sifati oshadi. Buning uchun o‘qituvchi mahoratli bo‘lishi va mavzularning mazmuniga qarab darsni to‘g‘ri rejalashtirishi, mashg‘ulot davomida barcha o‘quvchilarni faol va ongli ishlashlariga erishmog‘i lozim.

Innovatsion ta’lim (*ingl. “innovation”- yangilik kiritish, ixtiro*) ta’lim oluvchida yangi g‘oya, me’yor, qoidalarni yaratish, o‘zga shaxslar tomonidan yaratilgan ilg‘or g‘oyalar, me’yor, qoidalarni tabiiy qabul qilishga oid sifatlar, malakalarni shakllantirish imkoniyatini yaratadigan ta’lim. Innovatsion ta’lim jarayonida qo‘llaniladigan texnologiyalar innovatsion ta’lim texnologiyalari yoki ta’lim innovatsiyalari deb nomlanadi.

Ta’lim innovatsiyalari – ta’lim sohasi yoki o‘quv jarayonida mavjud muammoni yangicha yondashuv asosida yechish maqsadida qo‘llanilib, avvalgidan ancha samarali natijani kafolatlay oladigan shakl, metod va texnologiyalar. Ta’lim innovatsiyalari “innovatsion ta’lim” deb ham nomlanadi. “Innovatsion ta’lim” tushunchasi birinchi bor 1979 yilda “Rim klubi”da qo‘llanilgan.

Innovatsiyalar turli koʻrinishga ega. Quyidagilar innovatsiyalarning asosiy koʻrinishlari sanaladi:

– yangi gʻoyalar;

– tizim yoki faoliyat yoʻnalishini oʻzgatirishga qaratilgan aniq maqsadlar;

– noanʼanaviy yondashuvlar;

– odatiy boʻlmagan tashabbuslar;

– ilgʻor ish uslublari;

Taʼlim tizimida yoki oʻquv faoliyatida innovatsiyalarni qoʻllashda sarflangan mablagʻ va kuchdan imkon qadar eng yuqori natijani olish maqsadi koʻzlanadi. Innovatsiyalarning har qanday yangilikdan farqi shundaki, u boshqarish va nazorat qilishga imkon beradigan oʻzgaruvchan mexanizmga ega boʻlishi zarur.

Barcha sohalarda boʻlgani kabi taʼlimda ham “novatsiya”, “innovatsiya” hamda ularning mohiyatini ifodalovchi faoliyat toʻgʻrisida soʻz yuritiladi.

Innovatsion yondashuv — bu oʻqituvchining yangicha fikrlashi, oʻquv jarayoniga ilgʻor pedagogik texnologiyalarni joriy etishi, interaktiv metodlardan foydalangan holda samarali taʼlimni tashkil etishidir. Jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining innovatsion salohiyatini oshirish ularning:

zamonaviy pedagogik texnologiyalarni egallashi, sport sohasidagi ilgʻor tajribalarni amaliyotga joriy etishi, fanlararo integratsiyani taʼminlashi va eng asosiysi, sogʻlom avlodni tarbiyalashdagi masʼuliyatini chuqur anglashini taʼminlaydi.

Innovatsion yondashuv orqali oʻqituvchi oʻz faoliyatini tahlil qila oladi, yangi metodlarni sinovdan oʻtkazib, doimiy oʻzgaruvchan sharoitlarga moslasha oladi.

Texnologik yondashuv va uning amaliy ifodasi. Texnologik yondashuv — bu taʼlim jarayonini aniq rejalashtirish, maqsadga yoʻnaltirilgan metodikani ishlab chiqish, natijalarni baholash va monitoring qilishni oʻz ichiga oladi. Jismoniy tarbiya fani uchun bu quyidagicha ifodalanadi. Multimedia vositalaridan foydalanish: videodarslar, virtual mashgʻulotlar, interaktiv platformalar orqali harakatlar texnikasini chuqur oʻrgatish. Mobil ilovalar yordamida monitoring: oʻquvchilarning yurak urishi, mashq bajarish statistikasi va sogʻliq holatini kuzatish;

Onlayn treninglar va vebinarlar: oʻqituvchilarning doimiy ravishda bilim va koʻnikmalarini yangilab borishiga imkon yaratadi;

Simulyatsiyalar va AR/VR texnologiyalar: real sport muhitini modellashtirish orqali darslarning samaradorligini oshirish.

Malaka oshirish tizimidagi o‘zgarishlar

Bugungi kunda jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari uchun tashkil etilayotgan malaka oshirish kurslarida quyidagi innovatsion yangiliklar joriy qilinmoqda:

Kredit-modul tizimi: O‘qituvchi o‘ziga kerakli yo‘nalishdagi modulni tanlab, malakasini mustaqil rivojlantiradi.

Ustoz-shogird modeli: Tajribali trenerlar tomonidan amaliy mashg‘ulotlar olib boriladi.

Onlayn va gibrid formatlar: Masofaviy ta’lim shaklida ham o‘qituvchilar malakasini oshirish imkoniyatiga ega.

Baholashning raqamli tizimi: O‘qituvchining rivojlanish dinamikasini aniq ko‘rsatib beradigan indikatorlar asosida baholash.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytish kerakki, innovatsion va texnologik yondashuvlar jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining kasbiy salohiyatini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Bunday yondashuvlar o‘qituvchining zamonaviy ta’lim talablariga moslashishiga, shuningdek, o‘quvchilarga sifatli va qiziqarli mashg‘ulotlar tashkil etishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizxadjayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat.-Toshkent:TDPU, 2003. 175-bet.
2. Buriboyev A. «Pedagogik texnologiya» T., 2004 .
3. Шуркова Н.Е. Педагогическая технология. - Москва: Педагогическое общество России. 2002.

IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNI JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

R.S. Reymbayeva, R.A. Ernazarova

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantrishga qaratilgan korreksion, maxsus vositalardan foydalanish to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация об использовании коррекционных и специальных средств, направленных на развитие физических способностей студентов с ограниченными возможностями.*

Kalit so‘zlar: *Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, jismoniy imkoniyati cheklangan, nogironlar nazologiyasi, parasport turlari, integratsiya, moslashtirish, korreksion vosita va usullar, ijtimyilashuv, mashg’ulot jarayoni.*

Ключевые слова: *Адаптивная физическая культура и спорт, лица с ограниченными возможностями, нозология инвалидности, виды параспорта, интеграция, адаптация, коррекционные средства и методы, социализация, процесс тренировок.*

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni salomatlik darajasini yaxshilash hamda ularning harakat faolligini oshirishda hozirgi kunda ko’plab imkoniyatlar yaratilmoqda. Shu bilan birga eshitish qobiliyatida buzilishi bor sportchilarni tayyorlash vestibulyar funktsiyalarni yaxshilashda tuzatish vazifalarini hal qilishni o‘z ichiga oladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarda harakatlarni muvofiqlashtirish, statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirish, fazo va makonda bajariladigan harakatlarni aniq yo‘naltirish qobiliyatini rivojlantirish, vosita harakatlarini o‘zlashtirish, vosita tajribasini shakllantirish kabi vazifalar belgilab qo’yilgan. Ushbu maxsus vazifalar harakatlarni oqilona rejalashtirish va yuklamalarni to’g’ri taqsimlash tizimini shakllantirish, harakatlarning tezligi va ritmini aniqlash va nazorat qilish, vosita va usullar me’yorini bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish hamda maksimal natijaga erishish uchun sharoitlar yaratilmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Imkoniyati cheklangan shaxslarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish boyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy manbaalarni tahlil qilish va umumlashtirish. 2. Imkoniyati cheklangan shaxslarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. 3. Ishlab chiqilgan metodikani pedagogik tajribada ilmiy asoslash.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). N.K. Svetlichnayaning ko’p yillik ilmiy izlanishlarida maxsus olimpiya o’yinlarini Mamlakatimizda rivojlantirish hamda ommalashtirish tizimini ishlab chiqqan. Shu bilan birga maxsus olimpiya o’yinlarini o’tkazishda aqli zaif bolalarning individual xususiyatlariga qarab guruhlarga ajratb quvnoq startlar tashkil qilgan. Bundan tashqari intellektual qobiliyatida nuqsonlari bo‘lgan sportchilarning nozologik xususiyatlari umumiy mashg’ulot vazifalari doirasini ma’lum darajada kengaytirishni talab qilishni ta’kidlab o’tgan. Aqli zaif shaxslarni sog’lom turmush tarziga jalb qilish uchun hayotning sog’lom rejimi va siklini boshdan kechirish

imkoniyatini ta’minlash kabi muammolarni hal qilish kerakligini o’z maruzalarida bayon qilgan. Shu bilan birga tanlov va xoxishlariga ko’ra o’z-oz’ini nazorat qilishfazilatlarini rivojlantirish va m’eyoridagi ijtimoiy imtiyozlarni ta’minlash; ta’lim, o‘qi-tish,o’rgatish tibbiy yordam ko‘rsatish va normal o‘lchamdagi va sport inshoatlarini moslashtirish hamda individual va umumiy xizmatlarni tashkil etish lozimligini o’quv-uslubiy manballarida ma’lumot sifatida bergan [154; 147-b].

S.O.Filippovning fikriga ko’ra jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni maktabgacha yoshdan harakat faolligini oshirishga e’tibor qaratish lozim deyilgan. Shu bilan birga mashq qilish va musobaqalarda ishtirok etish aqliy qobiliyatida nuqsonlari bo‘lgan shaxslarning hayot aylanishini me’yorlashtirishga yordam beradi va sog’lom sportchilarga berilgan imkoniyatlarga mos keladigan tarzda mashg’ulotlar o‘tkazish va musobaqalarda qatnashish uchun imkoniyatlar yaratish, eng ommabop sport turlari bilan shug’ullanish imkoniyatini yaratish kabi alohida muammolarni hal etishga yo’naltirilgan bo’ladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar sog’lom sportchilar uchun mo‘ljallangan ommaviy sport inshootlaridan foydalanish, sog’lom sportchilar uchun odat bo‘lganidek, yil davomida sport tadbirlarini ta’minlash, dam olish, kayfiyat va g’amxo‘rlik qilish, sportchilar bilan muloqot qilish, jamoat hayotida ishtirok etish uchun imkoniyatlar yaratish hamda imkoniyatlar yaratish aqliy nuqsonlari bo‘lgan odamlarga o‘z imidjini yaxshilashga yordam beradigan hayotiy tajribaga ega bo‘lish, o‘ziga ishonch, o‘zini o‘zi qadrlashga yordam bershini ta’kidlab o’tishgan [171; 458-b].

Bizning fikrimizcha, moslashuvchan sportning umumiy uslubiy tamoyillarini amalga oshirish aniq nozologik jihatdan aniqlangan xususiyatga ega. Ong va faollik tamoyilini amalga oshirish aqliy zaiflashuvi bo‘lgan sportchilarning nozologik xususiyatlari bilan murakkablashishi tamoyillarini amalga oshirish lozimligi aniqlangan.

L.Iplaksinning ko’p yillik ilmiy izlanishlarida ichki ishlar tizimidagi ko’rish qobiliyatidagi nuqsoni bor hodimlarni maxsus korreksion dastur ishlab chiqqan. Shu bilan birga eshitish qobiliyatini yo‘qotgan va ko‘rish qobiliyati buzilgan sportchilar bilan sport mashg’ulotlarida vizu-alizatsiya maxsus namoyish usullaridan foydalanishni o‘z ichiga olishini aytib o’tgan. Eshitish qobiliyatini yo‘qotgan sportchilar uchun ko‘rish eshitish sezgilarining yetishmasligi, cheklangan daktil-nutq aloqasi va boshqalar tufayli cheklangan idrok bilan belgilanadi va eshitish qobiliyatining yo‘qolishi vizual, taktil va kinestetik hislar bilan qoplanishini aytib o’tgan. Bundan tashqari ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor sportchilar uchun ko’rgazmalilik tamoyili ko‘rish, eshitish, taktil va

kinestetik fazilatlar, tayanch-harakat tizimi shikastlangan sportchilar uchun nozologik guruhlardan sensorli tizimlardan kompleks foydalanishni aytib o'tgan [145; 58-b].

L.I.Solntsevaning ko'p yillik ilmiy izlanishlarida maktabgacha va maktab yoshidagi ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor bolalarni psixologik holatini yaxshilashda tiflopsixologiya vosita va usullarini ishab chiqqan. Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor bolalarni mashg'ulotlarini tashkil etishda tizimlilik va uzluksizlik tamoyilini amalga oshirish, bir tomondan, mashg'ulotlar ta'sirining uzluksizligini, sport mashg'ulotlari jarayonining yaxlitligi va uzluksizligini ta'minlashni nazarda tutsa, ikkinchi tomondan, butun hayot davomida sport bilan shug'ullanish imkoniyati va zaruriyatini yaratishni nazarda tutadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalarni jismoniy faoliyatning optimal darajasiga erishish va uni saqlashga e'tibor qaratgan. Shunday qilib, maxsus kontseptual qoidalarini ishlab chiqqan [163; 25-b].

Bizning fikrimizga ko'ra eng yuqori yutuqlarga yo'naltirilganlik tamoyili moslashtirilgan sportning ikkita tarkibiy qismi Paralimpiya va Surdlimpiya turlari doirasida olimpiya va noolimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimining o'xshash tamoyiliga to'liq mos ravishda amalga oshiriladi.

V.N. Plotonovning ko'p yillik ilmiy izlanishlarida ham sportchilarni olimpiya o'yinlariga tayyorlash tizimini hamda strategiyasini ishlab chiqqan. Shu bilan birga paralimpiya sportining cho'qqisi paralimpiya o'yinlari bo'lib, unda parasportchilar mubolag'asiz, yutuqlarni namoyish etadilar, so'nggi yillarda musobaqa sezilarli darajada kuchaygan, vakillari paralimpiya o'yinlariga ega bo'lgan mamlakatlar soni ko'payganini o'quv-uslubiy manballarida ko'rishimiz mumkin [147; 12-b].

V.S.Dmitriyevning ko'p yillik ilmiy tadqiqotlarida jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni sog'lomlashtirishda adaptiv jismoniy tarbiya muhim vosita ekanligi ilgari surulgan. Shu bilan birga paraolimpiya mukofotlari, jamoalar sezilarli natijalarga erishmoqdalar, norasmiy jamoalar jadvalida yetakchilar almashmoqda deb parasport turlaini ommalashtirishga ham o'z xissasini qo'shgan. Shu kabi tendentsiyalar surdolimpiya o'yinlarida ham kuzatilmoqda. Shuni ta'kidlash kerakki, adaptiv sportda eng yuqori yutuqlarga yo'naltirilganlik tamoyilining mexanik ravishda amalga oshirilishi, sportning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi deb aytib o'tgan [34; 60-b].

F.M.Murodovning ko'p yillik ilmiy izlanishlarida imkoniyati cheklangan surdo bolarda harakat soxasini rivojlantirishga qaratilgan oxista qadam dasturini ishlab chiqqan. Shu bilan birga imkoniyati

cheklangan bolalarni reabilitatsiya va moslashuv yo‘nalishidan rekord o‘rnatish va medallarni qo‘lga kiritishga ustuvorliklarni o‘zgartirishni o‘z ichiga olgan muammolar, tasniflashning ma’naviy va axloqiy muammolarni bartaraf etish yechimlarini o’z ichiga oladi [59; 1656-b].

Xulosa. Xulosa qilib aytganda yuklamalarning bosqichma-bosqich ortib borishi va maksimal yuklanishga moyilligining birligi, yuklamalarning to‘lqinsimonligi va o‘zgaruvchanligi, mashg’ulot jarayonining siklik xususiyati, mashg’ulot jarayonining birligi va qo‘shimcha mashg’ulot omillari bilan musobaqa faoliyatining o‘zaro bog’liqligi o‘quv jarayonining samaradorligi va jarohatlarning oldini olishda muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-oktabrdagi PQ-599-son “O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘risida”gi qarori
3. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-son “Nodavlat sport-ta’lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo’yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo’llab-quvvatlash chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori
4. Mirjamalov M.X. Ko`rish imkoniyati cheklangan shaxslarda jismoniy tarbiya va sport texnikasiga o`rgatish asoslari // Jismoniy tarbiya, sport mashg’ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022. – B. 1641-1644.
5. Muradov F.M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science 2021; Vol. 1: Iss. 2, article 15. – pp. 92-97 [13.00.00 №2]
6. Sobirova L.B., Odilov R.F., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni vositalar orqali yuqori natijalarga erishishda motivatsiyaning o’rni // Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol.3 Iss. 10,2022 I Iss.2181-1601. - pp.97-103

QISHLOQ JOYLARDAGI UMUMTA’LIM MAKTAB O‘QUVCHILARIGA SPORTCHA YURISH TURIDAGI MUAMMO VA YECHIM

R. Sohibnazarov, v.v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya*: Ushbu maqolaning asosiy maqsadi qishloq sharoitda yengil atletikaning sportcha yurish qoidalarini maktab o‘quvchilariga o‘rgatishdan iborat.*

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va murabbiylarning bu soha bo‘yicha malakalarini oshirish kerak va shu bilan birga maktab o‘quvchilari orasidan iqtidorli, sportcha yurishga qiziquvchilarni tanlab olish, mashg‘ulotlarni boshlash asosiy maqsad bo‘lishi kerak.

Аннотация: *Основная цель данной статьи — обучение школьников правилам занятий лёгкой атлетикой в условиях сельской местности.*

Необходимо повышать квалификацию учителей физической культуры и тренеров в этом направлении, при этом основной целью должен быть отбор среди них талантливых и заин-тересованных школьников и начало тренировок.

Kalit so‘zlari: *Jismoniy tarbiya, sport, yengil atletika, sportcha yurish, texnika, mashg‘ulot, to‘garak, o‘qituvchi.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, легкая атлетика, бег, техника, тренировка, клуб, учитель.*

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni qabul qilindi [1]. Mazkur farmonda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘ligini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta’minlaydigan mahoratli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etishga alohida e’tibor qaratilgan.

Bugungi kunda yengil atletikachilarning doimiy o‘sib borayotgan yutuqlari, sport natijalarining yuksalib borayotganligi yengil atletika turlari bo‘yicha Olimpiya o‘yinlari, jahon chempionatlarida qatnashish imkoniyatini qo‘lga kiritishda me’yorlarning muntazam oshib

borayotganligini oʻtkazilayotgan musobaqalarning keskinlashishiga olib kelmoqda. Har bir davlat rahbarlari bunday nufuzli musobaqalarda sportchilarning ishtirokidan mamnun.

Bunday keskin raqobat sharoitida yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining barcha bosqichlarida mashgʻulot jarayonini tuzishning yangi texnologiyalarini izlab topish zarur. Jahon va Oʻzbekistonning eng kuchli sportcha yuruvchilari tayyorgarligini boshqarish sohasidagi ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilini qilish, tayyorgarlik tizimini oʻrganish va togʻli joylardagi maktab oʻquvchilariga yengil atletikaning sportcha yurish turini oʻrgatish va toʻgaraklar tashkil qilish imkonini beradi.

Oxirgi 15-20 yillar davomida nafaqat qishloq sharoitida, balki koʻpgina shaharlarimizda ham sportcha yurish boʻycha tuman, shahar va viloyatlarda deyarli musobaqalar oʻtkazilmay qoldi, desak mubolagʻa boʻlmaydi. Sportcha yurish bu yengil atletikaning besh boʻlimining biri ekanligi deyarli unutilish arafasida. Axir sportcha yurish boʻyicha Osiyo, Yevropa, Jahon musobaqalari oʻtkazilib kelinmoqda, qolaversa bu Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritilgan sport turi hisoblanadi. Bugungi kun yoshlari, ayniqsa qishloqlardagi maktab oʻquvchilari sportga juda chanqoq, faqat ularni qiziqtirish kerak boʻladi. Shugʻullanuvchilarga mashhur sportchilarning xalqaro musobaqalardagi sport gʻalabalari tarixi bilan tanishtirib borish kerak. Oddiy yurishdan tashqari boshqa yurishlar ham mavjud, ya'ni safda yurish, tantanali yurish, sayr qilib yurish va eng asosiysi, bu sportcha yurish ekanligini, uning tezligi oddiy yurishdan ikki baravar ortiq qadamlar kengligi 80-120 santimetr boʻlishini, sportcha yurish ham barcha musobaqalar dasturiga kiritilganligi, sportchilarning yoshi va jinsiga qarab quyidagi (3000 m., 5000 m., 10000 m., 20 km. va 42.195 km. miks) masofalar boʻyicha musobaqalar tashkil qilinadi. Qishloq sharoitida sportcha yurishni oʻrgatish uchun zamonaviy stadion talab etilmaydi, har bir qishloqda 500-600 metr tekis yoʻl topiladi. Tajriba sifatida togʻ qishloqlarning birida maktabning 8-10 sinf oʻquvchilaridan 7 nafar oʻquvchini tanlab mashgʻulotni boshladik, ushbu mashgʻulot shuni koʻrsatayabdiki, oʻquvchilarning qiziqishi yaxshi, hozircha oʻquvchilar sportcha yurishni ancha oʻrganib boʻlishdi, mashgʻlotimiz davomida har 15 kunda bir marotaba 1000 metr, 1500 metrli masofada qatnashuvchilar oʻrtasida musobaqa tarzida mashgʻulotlar olib borilayapdi va ularning koʻrsatgan natijalari koʻzatilmoqda. Agar tuman, shahar miqyosida bunday musobaqalar tashkil qilinsa, koʻrsatilgan natijalar bundanda yaxshiroq boʻlishi mumkin. Sportcha yurish mashgʻulotlariga qatnashish uchun xuddi yugurishga mos sport kiyimi boʻlishi lizim, oyoq kiyimi talab

darajasida bo‘lishi kerak. Sportcha yurishni o‘rgatish uchun shu sohani biladigan tajribali mutaxassis bo‘lishi lizim. Sportcha yurishning yana bir e’tiborli xususiyati o‘quvchi yoshlarni tayyorlash jarayonida ularning ma’naviy va irodaviy fazilatlari tarbiyalaydi. Sportchini tayyorlash birinchi qadamdan, to sport ustasi bo‘lgunga qadar ham rejali davom ettirish talab etiladi.

Murabbiy o‘z o‘quvchilarini sport bilan shug‘ullantirish bilan birga ularni yaxshi bilishi, jismoniy va texnik tayyorgarligi, oiladagi hayoti va o‘qishi bilan ham qiziqib turishi, shu bilan birga o‘z o‘quvchilarining irodaviy fazilatlari qanday ekanligini aniqlab olishi kerak, chunki ayni shu fazilatlarni tarbiyalash uchun yakka tartibda yondoshish zarur bo‘ladi. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tar-biyalashning asosiy usuli ishontirish, tushuntirish, so‘z bilan va ko‘rgazmali misollar bilan ham tushuntirish kerak. Namuna kursatish ayniqsa, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda muhim rol o‘yinaydi. Sportchini tarbiyalashda murabbiy har doim talabchan bo‘lishi lizim.

O‘quvchilarga nisbatan qattiq talabchan bo‘lish bilan birga rag‘batlantirishni ham unutmaslik kerak. O‘zlashtirishi past bo‘lgan o‘quvchilar bilan qo‘shimcha ishlash, topshiriqlar berish kerak bo‘ladi.[2, 3]

Uzoq va bir tekis yurganda insonning barcha mushaklari ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog‘lomlashtirish ahamiyaga ega. Buning uchun birinchi navbatda sportcha yurish bo‘yicha mashhur sportchilarning texnikalarini ko‘rgazmali qurollar, kinogrammalar va kinofilimlar orqali ko‘rsatish, shu bilan birga sportcha yurish bo‘yicha qanday masofalar mavjudligi haqida tushuncha berish kerak bo‘ladi. Mashg‘ulotlarni boshlaganda o‘quvchilarda uchraydigan qiyin-chiliklarni asta-sekin oshira borish usuli bilan boshlash kerak. Bunda sportchilar musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni yengishga o‘rganishlari kerak. Masalan mashg‘ulot jarayonida sportcha yurish mashqlaridan tashqari qishloq sharoitiga mos mashqlar, ya’ni oddiy 1,5-2 metrli cho‘pon tayog‘ini yelkaga qo‘yib qo‘llarni cho‘zib tayoqni ikki uchidan ushlab, qomatni roslab, bir chiziqda yurish, tayoqni belga qo‘yib qo‘llarni orqadan ildirib yurish, shu mashqlarni tosni harakatga keltirib qadamni keng ochib, tez yurishni o‘rgatishni musobaqa tarzida bajarish lozim. Sportcha yurish texnikasini mukammal tushintirib o‘rgatib va ayniqsa, rasmiy musobaqalarda qatnashishda harakat amallarini to‘g‘ri bajarishni taqoza etadi. [4]

Agar sportchi musobaqa jarayonida yugurish holatiga o‘tsa, ikki marotaba ogohlantiriladi, so‘ng musobaqadan chetlashtiriladi haqida. Sportcha yurish bilan yugurishning farqi sportcha yurishda ikkala oyoq yerdan uzilmaydi, ya’ni “uchish fazasi” bo‘lmaydi, yugurishda esa ikkala oyoq yerdan uziladi, ya’ni “uchish faza”si yuzaga keladi. Sportcha yurish musobaqalarida hakamlar hay’ati sportchining harakatiga e’tibor beriladi. Shuning uchun sportcha yuruvchilarni tayyorlash mashg‘ulotlarida murabbiylar o‘rganuvchilarga qadam qo‘yish, qo‘l harakatlarini to‘g‘ri bajarish, gavdani to‘g‘ri tutib yurishlarini uqtirishlari, shu bilan birga musobaqa qoidalariga amal qilishi talab etiladi. Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, sportcha yurish bo‘yicha musobaqa 1483- yili o‘tkazilgan ekan. Unda 140 km. masofada sportcha yurish emas, oddiy yurilgan. 1904 -yil sportcha yurish Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. Sent-Luis shahrida o‘tkazilgan bu musobaqada 880 yard (804,66m.) masofaga muso-baqalar o‘tkazilgan. 1956- yildan boshlab Olimpiya o‘yinlari dasturida erkaklar 20 kilometr ayollar esa 2000 yildan boshlab musobaqalar o‘tkazilmoqda. 2024-yilgi Parij Olimpiya o‘yinlarida sportcha yurish musobaqasida o‘zgarish kiritildi ya’ni erkaklarga tegishli 50 kilometrli masofani o‘rniga 42.195 km. aralash (miks) sportcha yurish joriy etildi.

Xulosa. Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, har bir qishloq va shaharlarda bu tajriba joriy etilsa va musobaqalar uyushtirilsa, biz o‘ylaymizki sportning bu sohasi bo‘yicha ham boks, kurash va boshqa sport turlari kabi yaxshi natijalarga erishiladi, buning uchun bizda imkoniyatlar etarli.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O’zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni. “O‘zbekiston futboli” gazetasi 2020 yil 28-yanvar.04.(1569)
2. Трубникова Н.В. “Спортивная ходба и бег” Екатеринбург 2016.й
3. Озолин Н.Г. “Пут к успехи” ФиС,1985. й.
4. Rafiyev H.T. “Yengil atletika turlarini o‘qitish uslubiyati” Toshkent 2021.y

OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNI BUGUNGI MUAMMOLARI VA YECHISH YO‘LLARI

R. Sohibnazarov, v.v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Maqolada O‘zbekiston aholisini ommaviy sport va jismoniy salomatligi, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish yo‘llari aks ettirilgan.*

Kalit so‘zlari*: Jismoniy tarbiya va sport, ta’lim-tarbiya, sog‘-lomlashtirish, intellektual, salomatlik, ommaviy sport, jismoniy barkamol.*

Аннотация. *В статье рассматриваются пути создания условий, отвечающих требованиям современной эпохи, для регулярного вовлечения населения Узбекистана в массовые занятия спортом и физкультурой, особенно подрастающего поколения, в занятия физической культурой и массовым спортом, укрепления уверенности молодёжи в своих силах, воле и возможностях посредством спортивных соревнований, широкого внедрения здорового образа жизни и дальнейшего развития массового спорта.*

Ключевые слова: *Физическая культура и спорт, образование, здоровье, интеллектуальное развитие, массовый спорт, физическая подготовка.*

So‘nggi yillarda aholi salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb qilish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda, hech qachon bo‘l-maganidek, jamiyatning jismoniy va ma‘naviy sog‘lig‘ini himoya qilish va mustahkamlash masalasi dolzarb bo‘lib qolmoqda. Jismoniy tarbiya va sport eng samarali vositadir axborotlashtirish va mehnatni avtomatlashtirish davrida sog‘liqni saqlash. Bu omillar inson faoliyatining pasayishiga ta‘sir qiladi, jismoniy harakatsizlik hissa qo‘shadi bo‘g‘imlarning surunkali kasalliklarini rivojlanishiga, yurak-qon tomir va asab tizimini, asabiylashish va charchoqning ko‘rinishini, faoliyatning umumiy pasayishi va ishlash qobiliyatini susayishiga olib keladi. Shuning uchun, sog‘likni saqlash uchun, unga qo‘shilish juda muhimdir sizning

kundalik hayotingiz jismoniy faoliyat bilan bog‘liq bo‘lsa ayni muddao bo‘ladi.

Zamonaviy strategiya doirasida davlatning asosiy vazifalaridan biri millatning sog‘lig‘ini yaxshilash — sport va sog‘lomlashtirish tadbirlariga ko‘proq e’tibor qaratilsa ayni muddao bo‘ladi . Ushbu strategiya sizning sog‘lig‘ingizga g‘amxo‘rlik qilishni o‘z ichiga oladi atrof-muhit holati va yomon odatlarni yo‘q qiladi. Jismoniy madaniyat jamiyatning umumiy madaniyatining bir qismidir, shuning uchun insonning xatti-harakatiga, uning ish va o‘qishga bo‘lgan munosabatiga ta‘sir qiladi, uning boshqalar bilan munosabatlar.

Bu jihatdan jismoniy madaniyat sog‘liq insonning ma’naviy va qadriyat olami bilan yaqin aloqada. Biroq, hozirgi paytda mamlakatda jismoniy tarbiya va sport aholining taxminan 30% shug‘ullanadi, bu etarli emas iqtisodiy jihatdan rivojlangan mamlakatlardagi ko‘r-satkichlarga nisbatan, qayerda ular 60% yoki undan ko‘proqga etadi. Shunday qilib, jismoniy tarbiya oldidan va sport ularga zamonaviy yondashuvlarni talab qiladigan global muammolardir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020 yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmoni qabuli qilindi.[1]

Mazkur farmonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo‘lishini ta’minlash, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish kuzda tutilgan. Aholini kunlik yurish va yugurishga targ‘ib qilish maqsadida “Sog‘lom turmush tarzi” (www.1hls.uz) platformasini yaratish to‘g‘risidagi ko‘rsatmalar berildi. O‘zbekiston hududida bir sutka davomida o‘n ming va undan ortiq qadam yurgan 18 va undan yuqori yoshdagi O‘zbekiston Respublikasi fuqarosining platformadagi elektron hamyoniga 3 ming so‘mdan mablag‘ berish ham ko‘zda tutilgan.[2, 3]

O‘zbekiston aholisini ommaviy sport va jismoniy salomatligi sohasidagi muammolari o‘z yechimini topmoqda desak mubolag‘a qilmagan bo‘lamiz. Bugungi kunda, aholi keng qatlamlarida inson-larimiz shug‘ullanish uchin shahar joylarida inshootlar, sport jihozlari yetarli ammo bu masalada ham muammolar mavjud. Masalan 2022-yil

Samarqand shahrida Yengil atletikaga ixtisoslashgan stadion foydalanishga topshirildi, lekin 2 yil o‘tar-o‘tmas futbol maydoniga o‘zgartirish bu achinarli hol. Qishloq joylari (tog‘li, dasht hududlari)da muammolar mavjud. Bundan tashqari sport anjomlari va jihozlari bilan o‘quv muassasalarida ham muammolar bor.

Keyingi muammo — dunyoning kelajakdagi sportchilarini tarbiyalashga imkon beradigan bolalar va o‘smirlar sportining samarali tizimining etishmasligi darajasi, terma jamoalarning sport zaxirasi past darajaga bog‘liq moddiy-texnik jihozlar, etishmasligi yuqori malakali murabbiylar shtabi, zamonaviy texnika va shaxsiy motivatsiya. Jahon sport arenasidagi kuchli raqobat rivojlanishni talab qiladi professional sportni rivojlantirishga yuqori texnologik yondashuvlar, zamonaviy innovatsion sport texnologiyalarini joriy etish, foydalanish ilm-fan, texnika va tibbiyotning davlat siyosati darajasidagi yutuqlari jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy odamlarning asosiy qismi shaxsiy motivatsiyasi, jismoniy tarbiya va sportga qiziqishning etishmasligi muhim muammo hisoblanadi. [4]

Sog‘lom turmush tarzi qanchalik muhim bo‘lmasin, aslida hamma ham unga ergashmaydi. Shaxsiy motivatsiya muammosi, o‘zini yengish va ertalab yugurish uchun yugurish istagi, yomon odatlarga ega bo‘lish muammosi bilan chambarchas bog‘liq: spirtli ichimliklar, chekish, giyohvand moddalar, keraksiz ovqatlar va boshqalar.

Shunday qilib, bugungi kunda yosh avlodni tarbiyalashda ommaviy sport ishlarini takomillashtirishning zamonaviy strategiyasi ham sport va jismoniy tarbiya sohasidagi davlat tomonidan tartibga solinishi, ham aholining barcha qatlamlari uchun muntazam ravishda shart-sharoitlar yaratib berilishi kerak.

Zamonaviy sport infratuzilmasidan foydalangan holda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish. O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish strategiyasining dasturi bir qator vazifalarni hal qilishni ko‘zda tutadi, ya‘ni:

1) aholining jismoniy tarbiya va sport ta‘limining yangi milliy tizimini yaratish;

2) sog‘lom turmush tarzini, jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish;

3) aholining turli toifalari va guruhlari, shu jumladan umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya tizimini modernizatsiya qilish;

4) xalqaro sport maydonlarida O‘zbekiston sportining raqobatbardoshligini oshirish(Parij-2024da belgilangan reja bajarildi, Los-

Anjelesda katta maqsad qo‘yilgan) uchun yuqori toifadagi sportchilarni tayyorlashni takomillashtirish;

5) sport faoliyatini qo‘llab-quvvatlashni rivojlantirish (tashkiliy, boshqaruv, kadrlar, ilmiy, uslubiy, tibbiy va biologik komponentlar);

6) sport sohasidagi infratuzilmani rivojlantirish va jismoniy tarbiya va sport faoliyatini moliyaviy qo‘llab-quvvatlashni takomillashtirish;

7) sport inshootlarida jamoat xavfsizligini ta‘minlash tizimini yaratish.

Ushbu muammolarni hal qilish uchun quyidagi choralarni ko‘rish zarur.

1. Moliyalashtirish masalalarini tartibga solish, moddiy-texnika bazasini ta‘minlash va nazorat qilish uchun tashkiliy-huquqiy bazani yaratish.

2. Sog‘liqni saqlash va olimpizm g‘oyalarini saqlash masalalariga qadriyatlarni singdirish.

3. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy tarbiya madaniyatini rivojlantirish, ommaviy axborot vositalarida jismoniy madaniyatni rivojlantirish bo‘yicha loyihalarni qo‘llab-quvvatlash.

4. Ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlarining uzluksizligi.

5. Iqtisodiy faol aholi va keksa yoshdagi odamlarni tizimli sportga jalb qilish uchun qulay muhit yaratish va ommaviy O‘zbekistonda sport va dam olish tadbirlarida ishtirok etish.

6. Sport va jismoniy tarbiya tuzilishini takomillashtirish tadbirlar, sport va dam olish kunlari, poyga, ommaviy sport musobaqalari uchun yagona taqvim rejasini tuzish, aholi o‘rtasida “Sog‘lom hayot uchun har kuni 5 ming va 10 ming qadam piyoda yurish” shiori ostida piyoda yurish tadbirlarini davom etish.

7. Samarali tashkil etish orqali katta sportni rivojlantirish, zamonaviy uskunalar bilan ta‘minlash, inventarizatsiya va yuqori malakali murabbiylar shtabini ta‘minlash.

8. Sportning ommaviy xarakterini ta‘minlash, nogironlar uchun sportni yanada rivojlantirish.

9. Fuqarolarning sog‘lig‘i va sport bilan shug‘ullanadiganlar sonini tizimli ravishda monitoring qilish.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, sport inshootlarining keng ko‘lamli qurilishi mahalliy sportning kelajagi uchun ajoyib sarmoyaga aylandi va fuqarolarning sog‘lig‘i yaxshilanadi. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport harakatlar rejasi maktablarda jismoniy tarbiya va dam olish faoliyatini tashkil etishda amaldagi standartlarga muvofiqligini baholashni o‘z ichiga oladi.

Aholi sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash davlatning ustuvor vazifalaridan biridir. Sog‘liqni saqlashni shakllantirish texnologiyalarini yanada rivojlantirish va amalga oshirish, ehtiyoj haqida jamoatchilik fikrini shakllantirish sog‘lom turmush tarzi, sport infratuzilmasini rivojlantirish O‘zbekistonning xalqaro maydondagi mavqeyini mustahkamlashning zarur omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020 yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son farmoni
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvar 65-son “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi qarori, Xalq so‘zi gazetasi, 31-yanvar, 2019 yil
3. Islom Karimov. Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch. T., “Ma’naviyat”. 2008
4. Zairov E, Alimov M. Salomatlik falsafasi. T., “Turon zamin ziyo”, 2015

SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MAKTAB O‘QUVCHILARINING MORFOFUNKSIONAL O‘ZGARISHLARI: DOLZARB MASALALAR VA TAJRIBALAR

SH.M. Tairov, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sportchilarni tayyorlashda maktab o‘quvchilarining morfofunksional rivojlanish xususiyatlari, sport yuklamalariga organizmning moslashuvi, fiziologik ko‘rsatkichlarni monitoring qilish va baholashning ahamiyati tahlil qilingan. O‘smirlik davrida yuzaga keladigan morfologik va funksional o‘zgarishlar sport tayyorgarligi jarayonida inobatga olinishi lozim. Muallif amaliy tajribalar asosida mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan tavsiyalarni ham ilgari suradi.*

Аннотация:*. В статье анализируется морфофункциональное развитие школьников, адаптация организма к спортивным нагрузкам, значение контроля и оценки физиологических показателей в подготовке спортсменов. Морфофункциональные изме-*

нения, происходящие в подростковом возрасте, необходимо учитывать в процессе спортивной тренировки. На основе практического опыта автором предлагаются рекомендации, направленные на повышение эффективности тренировок.

Kalit so‘zlar: *maktab o‘quvchilari, morfofunksional rivojlanish, sport yuklamalari, fiziologik monitoring, sportga tayyorlov, o‘smir organizmi, mushak kuchi, yurak-qon tomir tizimi, adaptatsiya, biologik yosh.*

Ключевые слова: *школьники, морфофункциональное развитие, физические нагрузки, физиологический мониторинг, спортивная подготовка, организм подростка, мышечная сила, сердечно-сосудистая система, адаптация, биологический возраст..*

Zamonaviy sportning uzluksiz rivojlanishi yosh sportchilar, ayniqsa maktab o‘quvchilarini ilmiy asoslangan tarzda tayyorlash zaruratini yuzaga keltirmoqda. O‘smir organizmida sodir bo‘ladigan morfofunksional o‘zgarishlarni chuqur tahlil qilish, ularga mos ravishda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish sportchi salomatligini saqlash va yuqori natijalarga erishishda muhim omildir. Ushbu maqolada maktab yoshidagi sportchilarda morfologik (tana tuzilishi) va funksional (organlar faoliyati) xususiyatlarning sport yuklamalariga moslashuvi, dolzarb ilmiy masalalar va amaliy tajribalar asosida yoritiladi[1].

Maktab o‘quvchilarining morfologik rivojlanishi. O‘smirlik davrida organizm jadal o‘sadi, suyaklar cho‘ziladi, mushak massasi ortadi. Bu jarayonlar jinsiy etilish bosqichlariga bog‘liq holda kechadi. Maktab o‘quvchilarining tana uzunligi, tana vazni, skelet tuzilishi, mushak va yog‘ to‘qimalarining nisbati sportga tayyorlik ko‘rsatkichlariga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli morfologik parametrlarning monitoringi sportchi tanlash va ularni to‘g‘ri yo‘naltirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlik davrida organizmdagi morfologik o‘zgarishlar asosan uch yo‘nalishda kechadi: bo‘y o‘sishi, tana massasi ortishi va tana proporsiyalarining o‘zgarishi. Bu jarayonlarda genetik omillar, ovqatlanish sifati, jismoniy faollik darajasi va gormonal fon asosiy rol o‘ynaydi. Ayniqsa, 12–16 yosh oralig‘ida suyak to‘qimalarining zichligi oshib, mushaklar faol o‘sishni boshlaydi. Shu bilan birga, tana qismlari o‘rtasida muvozanatning vaqtincha buzilishi ham kuzatiladi, bu esa sport texnikasini o‘zlashtirishda muayyan qiyinchiliklar tug‘dirishi mumkin. Shu sababli bu yoshda mashg‘ulotlar tanlab olingan sport turiga moslashtirilib, tana tuzilishidagi o‘zgarishlar inobatga olinishi kerak[2].

Funksional tizimlar va ularning sportdagi ahamiyati. Yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, asab va mushak tizimlarining faoliyati

o‘quvchilarda yil sayin rivojlanib boradi. Maktab yoshida yurak hajmi kichik bo‘lishi, nafas olish samaradorligi pastligi, mushak kuchi yetarli darajada rivojlanmaganligi kuzatiladi. Biroq, sport mashg‘ulotlari ushbu tizimlarning adaptatsiyasiga, chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlarining oshishiga olib keladi. Funksional o‘zgarishlarni nazorat qilish sport yuklamalarining individual darajada tanlanishini ta’minlaydi[3].

Morfofunksional ko‘rsatkichlarni monitoring qilish va baholash. Sportda o‘quvchilar organizmining holatini baholash uchun soma-tometrik (bo‘y, vazn, tana indeksi), goniometrik (harakat doirasi), spirometrik (nafas hajmi), kardiorespirator (puls, EKG) va mushak kuchini aniqlovchi testlar qo‘llaniladi. Ushbu ko‘rsatkichlar orqali mashg‘ulotlar samaradorligi va sportchining holati baholanadi. Shuningdek, biologik yosh va biologik pishganlik darajasini aniqlash orqali yuklamalarni optimallashtirish mumkin. Monitoring jarayonida muntazam ravishda o‘tkaziladigan testlar orqali sportchilarda jismoniy rivojlanish dinamikasi aniqlanadi. Bunda antropometrik o‘lchovlar (bo‘y, vazn, ko‘krak qafasi aylana doirasi), mushak kuchini baholash (dinamometriya, sakrash testlari), yurak faoliyatini kuzatish (puls, arterial bosim, EKG) va nafas olish tizimi ko‘rsatkichlari (spirometriya) muhim rol o‘ynaydi. Bundan tashqari, fiziologik ko‘rsatkichlar yoshga mos normativlar bilan solishtirilib, har bir sportchi uchun individual rivojlanish xaritasi tuziladi. Ushbu yondashuv nafaqat sport tay-yorgarligi samaradorligini baholash, balki ortiqcha yuklama xavfini oldindan aniqlash imkonini ham beradi[4].

Amaliy tajribalar va kuzatuvlar. Maktab sport to‘garaklari va maxsus sport maktablaridagi kuzatuvlar shuni ko‘rsatmoqdaki, mash-g‘ulot jarayoniga tartibli va individual yondashilgan hollarda mor-fofunksional rivojlanish sezilarli darajada yaxshilanadi. Misol uchun, 12–14 yoshli sportchilarda yurak urish sonining pasayishi, mushak kuchining ortishi, tana massasining optimallashuvi kuzatilgan. Shu bilan birga, haddan tashqari yuklama yoki noto‘g‘ri mashg‘ulot uslubi ortiqcha charchash, asabiylik, hamda o‘sish sur’atlarining sekin-lashuviga olib kelishi mumkin.[5]

Xulosa. Maktab o‘quvchilarining sportga tayyorlanishida mor-fofunksional o‘zgarishlarni doimiy nazorat qilish, yosh va jinsga mos mashg‘ulot dasturlarini tuzish muhim hisoblanadi. Har bir sportchi uchun individual yondashuv, funktsional imkoniyatlar asosida yuklamalarni belgilash salomatlikni saqlash bilan birga, sportdagi yutuqlarni oshirishga yordam beradi. Buning uchun maktab sport tizimida fiziolog, trener va shifokorlarning hamkorligi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdukarimov A.A. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: «Fan», 2020.
2. Jalilov J.J. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi. – Toshkent: «O‘qituvchi», 2018.
3. Karimov R.K. Maktab sportchilari organizmida o‘zgarishlar. – Samarqand: «Zarafshon», 2021.
4. Mahkamov O.M. Sportda morfologik ko‘rsatkichlar tahlili. – Farg‘ona: «Ilm ziyo», 2019.
5. Xolmirzayev B.B. Bolalar va o‘smirlar sport fiziologiyasi. – Toshkent: «Yangi asr avlodi», 2022.

MALAKA OSHIRISH - MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARI JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHILARI KASBIY FAOLIYATIDAGI MUHIM JARAYON

X. Xakimov, v.v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada malaka oshirishning jarayonining maqsadi, vazifalari, maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari malaka oshirish jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari yoritiladi.*

Аннотация: *В данной статье раскрываются цель и задачи процесса повышения квалификации, а также особенности повышения квалификации инструкторов по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений.*

Kalit so‘zlar: *Malaka oshirish, kadr, jismoniy tarbiya, sport, yo‘riqchi, kompetensiya.*

Ключевые слова: *Повышение квалификации, кадр, физическое воспитание, спорт, инструктор, компетенция.*

O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonunining 13–moddasi “Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish” deb nomlangan. Mazkur moddada: “Kadrlar malakasini oshirish kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta‘minlaydi, kadrlarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qiladi.

Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish shakllari va muddatlari tegishli davlat ta‘lim talablari bilan belgilanadi” [1], deb qayd etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori bilan tasdiqlangan “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to‘g‘risida”gi Nizomda: malaka oshirish faoliyatining maqsadi - kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlash, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qiladigan zarur hajmini egallashini ta’minlash [2] deb belgilangan. Amaliyotdan ma’lumki, malaka oshirish jarayoni jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning mutaxassislik yoki kasbiy faoliyatni lozim darajada yuritish uchun ularning bilim va ko‘nikmalarini yangilash hamda yanada chuqurlashtirish, mashg‘ulot o‘tish metodikasini ilg‘or tajribalar asosida takomillashtirish, zamonaviy ta’lim metodlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etish, tinglovchilarning kasbiy malakasini oshirishning zamonaviy taraqqiyot bilan uyg‘unligini ta’minlash hamda jamiyat talablariga javob berishga qaratilgan ta’lim turli hisoblanadi.

Mamlakatimizda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, uning tashkiliy-huquqiy asoslarini yanada mustah-kamlash, sohada faoliyat olib borayotgan kadrlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini kengroq targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish borasida chora-tadbirlarni izchil amalga oshirilishi o‘z navbatida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni o‘z ixtisosligini mukammal bilishi va harakatga keltirishi, dars va mashg‘ulot jarayonini loyihalash, tashkil qilish va baholash uchun zarur bo‘lgan tayanch kompetensiyalarni egallashi, shuningdek, o‘qitish va tarbiyalash jarayonini innovatsion ilmiy yutuqlar, zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalari asosida intensiv tashkil etish, uzluksiz va tizimli o‘z-o‘zini rivojlantirishni talab etadi [3]. Bugungi kunda mamlakatimiz sport ta’lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy-metodik tayyorgarligi hozirgi davr talablari asosida bo‘lishi zarurligi asosiy maqsad qilib qo‘yilgan bo‘lib, ijtimoiy hayotning barcha jabhalaridagi chuqur o‘zgarishlar, jamiyatning ehtiyojlari, fan va amaliyotning rivojlanishi, tobora ortib borayotgan

talablar jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimi oldiga ham dolzarb vazifalarni qo‘yayotganligini guvohi bo‘lmoqdamiz.

Malaka oshirish jarayonining o‘ziga xos xususiyatlaridan biri - unda maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchisining ham alohida o‘rni bo‘lib, u tinglovchi sifatida ishtirok etadi hamda uning malakasini oshirishning tashkilotchisi bo‘lgan professor-o‘qituvchi bilan o‘zaro munosabatga kirishadi. Odatda malaka oshirish jarayoni maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining bilimi, ko‘nikma va malakalarining yangilanishi, yanada chuqur-lashtirilishi, ma’naviy va madaniy salohiyatining rivojlanishi hamda axborotlar almashinuvi amalga oshishi bilan belgilanadi. Mazkur jarayonda maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘-riqchilarida kasbiy faoliyat yo‘nalishidagi tushunchalarning o‘zgarishi vujudga keladi. Shuningdek, ularda pedagogik jarayonlarni tashkil etish va boshqarish yo‘nalishidagi kasbiy tajribalari ortib, murakkab kasbiy vazifalarni hal etish borasidagi kompetensiyalari yanada rivojlanadi.

Malaka oshirish jarayoni maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy saviya va malakasi hamda ilmiy-pedagogik salohiyatini zamonaviy taraqqiyot bilan uyg‘un holda yuksaltirish, ularning mustaqil bilim olish ko‘nikma va malakalarini takomillashtirishga bo‘lgan qiziqishlarini, pedagogik nufuz va kompetentligini rivojlantirish hamda kasbga doir ehtiyojlari va ma’naviy talablarini qondirish, o‘quv-mashg‘ulot va ma’naviy-axloqiy ishlarni amalga oshirishda ilg‘or ta’lim-tarbiya texnologiyalari va jahon tajribasidan foydalanish ko‘nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi [4].

Xulosa. Malaka oshirish jarayoni - maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy faoliyatida muhim bosqich. Bugungi kunda malaka oshirish jarayoni maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy tajribalarini tahlil qilish va baholash, shuningdek, o‘zini shaxsiy rivojlantirish ehtiyojlarini faollashtirish va qo‘llab-quvvatlashga asoslanadi. Ayni shu jarayonda maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining ma’naviy jihatdan yanada boyishi hamda ijodiy salohiyatining rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar vujudga keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. https://lex.uz/en/docs/5013007?ONDATE=01.02.2024

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori. https://lex.uz/docs/-6093267

3. Begimqulov Z. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining ijtimoiy-madaniy kompetentligini rivojlantirishda malaka oshirish jarayonining ahamiyati. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари - № 12/2 (3)-2023, B. 433-438.

4. Begimqulov Z. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilari malaka oshirish jarayonining o‘ziga xos xususiyatlari. Jismoniy tarbiya va sport jurnali-2024-yil №8, B.10-12.

JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI

N.E. Yuldasheva, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mutaxassislarining malakasini oshirish tizimidagi mavjud muammolar hamda ularning samarali yechimlari tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida o‘quv dasturlarining zamonaviy talablar bilan uyg‘unlashmagani, amaliy mashg‘ulotlar ulushining kamligi qayd etiladi. Shuningdek, malaka oshirish jarayonida uzluksizlik va tizimlilik yetarli darajada ta’minlanmagani ta’kidlanadi. Muammolarni bartaraf etish uchun zamonaviy o‘quv modullarini joriy etish, xalqaro tajriba asosida trener-o‘qituvchilarni tayyorlash, raqamli ta’lim resurslarini kengaytirish, hamkorlikdagi amaliy seminarlar tashkil etish va sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish bo‘yicha takliflar ilgari suriladi. Natijada jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy kompetensiyasi oshib, ta’lim sifatini yuksaltirishga erishish mumkinligi asoslab beriladi.*

Аннотация: *В статье анализируются существующие проблемы в системе повышения квалификации специалистов физической культуры и предлагаются эффективные пути их решения. Отмечается несоответствие учебных программ современным требованиям, а также низкий уровень практического обучения. Также отмечается недостаточное обеспечение преемственности и системности в процессе повышения квалификации. Для*

устранения выявленных проблем предлагаются внедрение современных учебных модулей, подготовка тренеров на основе международного опыта, расширение цифровых образовательных ресурсов, организация совместных практических семинаров и модернизация спортивной инфраструктуры. В результате обосновывается возможность повышения профессиональной компетентности специалистов физической культуры и качества образования.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, malaka oshirish, innovatsion texnologiyalar, kasbiy kompetensiya, ta’lim sifati, sport infratuzilmasi.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, повышение квалификации, инноватsионные технологии, профессиональная компетентность, качество образования, спортивная инфраструктура.*

Jismoniy tarbiya sohasida malakali mutaxassislar tayyorlash va ularning kasbiy salohiyatini muntazam ravishda oshirib borish zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim yo‘nalishlaridan biridir. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta’minlash va sport sohasida yuqori natijalarga erishish, avvalo, malakali kadrlar tayyorlash va ularning bilim-ko‘nikmalarini yangilab borishga bevosita bog‘liqdir. O‘zbekiston Respublikasida ushbu jarayonni takomillashtirish bo‘yicha qator islohotlar amalga oshirilayotgan bo‘lsa-da, jismoniy tarbiya mutaxassislarining malaka oshirish tizimida ayrim muammolar saqlanib qolmoqda.[1, 2]

Xususan, o‘quv dasturlarining mazmuni yetarlicha amaliyotga yo‘naltirilmagani, o‘qituvchilarning zamonaviy pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish darajasi pastligi, malaka oshirish kurslarining muntazamligi va tizimliligi yetarlicha ta’minlanmagani, shuningdek, moddiy-texnik baza hamda sport infratuzilmasining talab darajasida emasligi kabilar bunga misol bo‘la oladi. Ushbu omillar nafaqat mutaxassislarning kasbiy o‘sishini sekinlashtiradi, balki jismoniy tarbiya darslarining samaradorligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.[3, 4]

Shu bois, mavjud muammolarni chuqur tahlil qilish, xalqaro tajribani o‘rganish va zamonaviy yondashuvlar asosida samarali yechimlarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifasiga aylanmoqda.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarining malakasini oshirish masalasi bo‘yicha ko‘plab mahalliy va xorijiy olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan. Xususan, Sh.M.Xodjayeva (2019) tadqiqotlarida ta’lim tizimida jismoniy tarbiya kadrlarining malakasini oshirish jarayoni uzluksiz bo‘lishi

zarurligi ta’kidlanadi. Muallif innovatsion texnologiyalarni o‘quv jarayoniga joriy etish va amaliy mashg‘ulotlar ulushini oshirish mutaxassislarning kasbiy kompetensiyasini sezilarli darajada yuksaltirishini qayd etadi.

Xorijiy manbalarda, jumladan, J. Bailey (2020) hamda M. Hardman (2018) asarlarida sport pedagogikasida “lifelong learning” – umrbod o‘qish konsepsiyasi alohida o‘rin tutadi. Ularning fikricha, jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar zamonaviy ilmiy yondashuvlar, yangi sport texnologiyalari va sog‘lomlashtirish metodikalarini muntazam o‘zlashtirib borishi kerak.[5]

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun (2021-y.) hamda Prezident qarorlarida kadrlar malakasini oshirishni takomillashtirish, ularni xalqaro tajriba asosida tayyorlash, raqamli ta’lim resurslarini keng joriy etish bo‘yicha vazifalar belgilangan. Shu bilan birga, A. Raxmatov (2022) tomonidan o‘tka-zilgan tahlillarda, amaldagi malaka oshirish dasturlarining nazariy qismga ko‘proq urg‘u berib, amaliyot yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagani tanqid qilingan.

Bundan tashqari, Yevropa Ittifoqi tomonidan moliyalashtirilgan Erasmus+ “Sports Education and Training” loyihasi doirasida ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar (2020) jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashda interfaol usullar, masofaviy ta’lim va kompetensiya asosida yondashuvning samaradorligini ilmiy jihatdan asoslab beradi. [7]

Barcha manbalarda malaka oshirish jarayonida uzluksizlik, amaliy mashg‘ulotlarga e’tibor, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash va xalqaro hamkorlikni rivojlantirish ustuvor yo‘nalish sifatida belgilangan. Shu bois, ushbu ilmiy-nazariy yondashuvlarni mamlakatimiz sharoitida qo‘llash masalasi alohida dolzarbdir.[6]

O‘tkazilgan adabiyotlar tahlili, mavjud me’yoriy-huquqiy hujjatlar va amaliy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya mutaxassislarining malakasini oshirish tizimi qator ijobiy jihatlarga ega bo‘lishiga qaramay, bir qator tizimli muammolar mavjud.

Birinchidan, innovatsion pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish darajasi pastligicha qolmoqda. Malaka oshirish kurslarida raqamli platformalar, onlayn treninglar va virtual simulyatorlardan foydalanish keng yo‘lga qo‘yilmagan.

Ikkinchidan, malaka oshirish jarayonining uzluksizligi va tizimliligi ta’minlanmagan. Ko‘plab o‘qituvchilar kurslarga bir necha yilda bir

marta qatnashadi, bu esa zamonaviy yondashuvlarni tezkor o‘zlashtirish imkoniyatini cheklaydi.

Uchinchidan, xalqaro tajriba almashish imkoniyatlari yetarli darajada yo‘lga qo‘yilmagan. Xorijiy mutaxassislar bilan seminar va amaliyotlar soni kam, xorijiy metodikalarni moslashtirish ishlari sust kechmoqda.

Tahlil natijalariga ko‘ra, quyidagi yechimlar dolzarb hisoblanadi:

- Onlayn va gibrid o‘quv kurslarini yaratish, video-darslar hamda virtual laboratoriyalarni tatbiq etish;
- Hududlarda sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish, zarur jihozlar bilan ta’minlash;
- Xalqaro hamkorlik dasturlari doirasida o‘qituvchilar almashinuvi va qo‘shma seminarlarni tashkil etish.

Natijada, taklif etilgan choralar jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy kompetensiyasini oshirish, ta’lim sifati va samaradorligini yuksaltirish, yosh avlodning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi kutiladi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislarining malakasini oshirish tizimi ta’lim va sport sohasida sifatli natijalarni ta’minlashda hal qiluvchi omillardan biridir. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, mazkur tizimda o‘quv dasturlarining amaliyotga yo‘naltirilmaganligi, inno-vatsion texnologiyalardan foydalanishning yetarli emasligi, moddiy-texnik bazaning hududlar bo‘yicha teng taqsimlanmaganligi, jarayonning uzluksizligi va tizimliligining ta’minlanmaganligi kabi muammolar mavjud.

Mazkur muammolarni bartaraf etish uchun malaka oshirish jarayonini xalqaro standartlar asosida qayta tashkil etish, zamonaviy pedagogik va raqamli texnologiyalarni keng joriy etish, amaliy mashg‘ulotlar ulushini oshirish, sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish va o‘qituvchilarning xalqaro tajriba almashish imkoniyatlarini kengaytirish zarur.

Xulosa. Ushbu chora-tadbirlarni bosqichma-bosqich amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy kompetensiyasi sezilarli darajada oshadi, ta’lim sifati yuksaladi va yosh avlodning jismoniy rivojlanishi hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni samarali yo‘lga qo‘yiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xodjayeva Sh.M. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirishda innovatsion texnologiyalar. –Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2019.

2. Raxmatov A. Jismoniy tarbiya kadrlarini tayyorlash va malakasini oshirish tizimida amaliyotga yo‘naltirish masalalari. – O‘zbekiston pedagogika jurnali, 2022, №4, 45–50-betlar.
3. Bailey J. Physical Education Teacher Development: A Lifelong Learning Approach. – London: Routledge, 2020.
4. Hardman M. Innovations in Physical Education and Sports Pedagogy. – New York: Springer, 2018.
5. Erasmus+ Programme. Sports Education and Training: Methodological Guidelines. – Brussels: European Commission, 2020.
6. Tursunov A., Usmonova D. Sport pedagogikasida zamonaviy yondashuvlar. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
7. Karimova N. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini oshirishda xalqaro tajribaning ahamiyati. — Ta’lim va innovatsiya jurnali, 2023, №2, 60–65-betlar.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNING MALAKA OSHIRISH TIZIMINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

I.Q. Bisenbayev, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqola raqamli texnologiyalar asosida jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarning malaka oshirish tizimini takomillashtirish va raqamli platformalar integratsiyasi orqali jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarining kasbiy faoliyati natijalarini monitoring qilish, raqamli savodxonlik va doimiy kasbiy rivojlanish zarurati haqida so‘z yuritiladi.*

Аннотация. *В статье рассматривается необходимость совершенствования системы повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта на основе цифровых технологий и мониторинга результатов профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта посредством интеграции цифровых платформ, цифровой грамотности и непрерывного профессионального развития.*

Kalit so‘zlar*: raqamli texnologiyalar, kasbiy faoliyati, jismoniy tarbiya, sport, monitoring, kompetensiyani rivojlantirish, raqamli transformatsiya.*

Ключевые слова: *цифровые технологии, профессиональная деятельность, физическая культура, спорт, мониторинг, развитие компетенций, цифровая трансформация.*

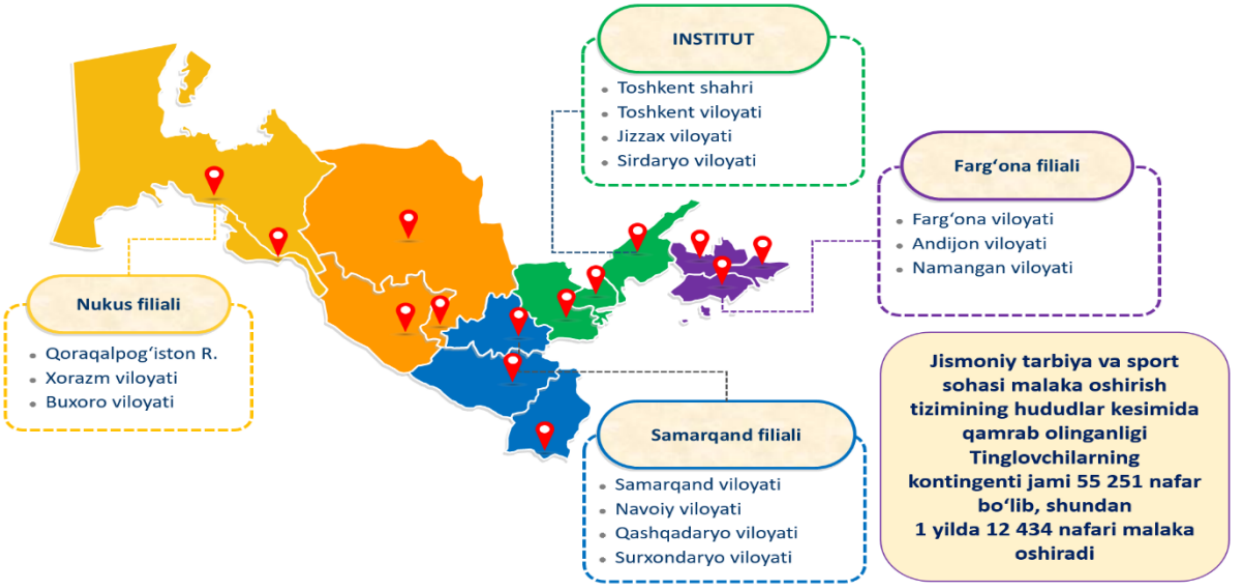
Bugungi kunda jamiyatimizning zamonaviy axborotlashgan sharoitida, globallashuv sodir bo‘layotgan bir sharoitda inson faoliyatining barcha jabhalarida: iqtisodiyot, ishlab chiqarish, tibbiyot, sport va ta’limda qo‘llaniladigan raqamli texnologiyalarni rivojlantirish davlat siyosatining muhim ustuvor yo‘nalishiga aylanmoqda. Ta’lim va sport sohalarini uzluksiz modernizatsiya qilish jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislaridan nafaqat an’anaviy pedagogik kompetensiyalarni, balki ilg‘or raqamli savodxonlikni ham egallashni talab qiladi. Raqamli texnologiyalar, jumladan, sun’iy intellekt (AI), katta ma’lumotlar tahlili, onlayn platformalari va raqamli monitoring vositalarining jadal rivojlanishi, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining malaka oshirish tizimini takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Ushbu transformatsiya mutaxas-sislarning raqobatbardoshligini, raqamli vositalardan samarali foydalanishi, kasbiy faoliyati natijalarini baholash samaradorligini oshirishga yordam beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish choratadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarorning 3-ilovasi bilan tasdiqlangan Nizomda kasbiy faoliyati natijalari (portfolio) – jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyatida erishgan natijalari, tayyorlagan sportchilari va ularning erishgan yutuqlari, o‘quv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari, ratsionalizatorlik takliflari, patentlar hamda mualliflik guvohnomalari kabi yutuqlarini baholash tizimini joriy etilgan. Baholash raqamlashtirilmaganligi tufayli jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyatida erishgan natijalari an’anaviy shaklda monitoring qilinmoqda[1].

Raqamlashtirish — bu an’anaviy ishlash va o‘zaro ta’sir ko‘rsatish usullaridan raqamli texnologiyalarga o‘tish jarayonidir. Bu jarayon jamiyat hayotining barcha jabhalarini, jumladan, iqtisodiyot, ta’lim, sog‘liqni saqlash va ijtimoiy munosabatlarni ham qamrab oladi. Raqamlashtirish jarayonlari samaradorligini oshirish, axborot sifatini yaxshilash va tinglovchilar va ta’lim tashkilotlar o‘rtasidagi o‘zaro aloqalarni optimallashtirish uchun raqamli texnologiyalarni foydalanishni o‘z ichiga oladi. Bu internet(IoT), sun’iy intellekt (AI), katta ma’lumotlar va bulutli hisoblash kabi keng ko‘lamli texnologiyalarni qamrab oladi. Raqamlashtirishning jismoniy tarbiya va sport sohasiga

ta’siri: — Raqamlashtirish samaradorlikni oshiradi va xarajatlarni kamaytirishga yordam beradi [2].

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga raqamli texnologiyalarni joriy etish bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha muta-xassislarning raqamli texnologiyalaridan samarali foydalanishlari uchun ularning raqamli savodxonlik darajasini ham doimiy oshirish borish zarur. O‘zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari tinglovchilar kontingenti 55 mingdan ziyodni tashil qiladi [4]. Respublikamizda turli raqamli platformalar faoliyat ko‘rsatmoqda. Bu raqamli platformalar jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning kasbiy faoliyati natijalarini baholash uchun ayrim ma’lumotlarni (pedagog.uzedu.uz, ommalashtirish.uz, my. sport.uz) olish mumkin.



Xulosa. Instituti va uning filiallarida tinglovchilarning kasbiy faoliyati natijalarini monitoring qilish uchun yaxlit raqamli platforma shakliga keltirilgan tizim zarur. Tinglovchilarning kasbiy faoliyati natijalarini monitoring qilishda raqamli texnologiyalardan foydalanish ularning kasbiy faoliyatida erishgan natijalarini an’anaviy usulga nisbatan samaraliroq baholash mumkin.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalarni joriy etishga tizimli yondashuv kasbiy tayyorgarlik sifatini optimallashtirish, samaradorlikni oshirish va zamonaviy sport va ta’lim sohasi talablariga javob beradigan mutaxassislarni tayyorlashda qulaylik yaratadi. Raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi ta’lim sohasini, jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasini sezilarli darajada o‘zgartirdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 4 iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori:
2. Yusupov N., Norbo‘tayeva R. Raqamlashtirishning zamonaviy jamiyatdagi o‘rni va ahamiyati. https:// share. google/ UgF kngycfQvQkIJM6.
3. Ibraximov S. Jismoniy tarbiya va sport sohalarida raqamli axborot texnologiyalarning rivojlanishi bosqichlari. “Raqamli ta’limning zamonaviy tendentsiyalari va ularni ta’lim-tarbiya jarayoniga tatbiq qilish yo‘llari” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 25-oktabr 2023-yil.
4. Tursunaliyev I., Rasulov Z., Utenov O. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini takomillashtirish borasidagi islohotlar. “Sport ilm-fanining dolzarb muammolari” Xalqaro ilmiy-nazariy jurnal. 2023-yil 1-son.

MASOFAVIY MALAKA OSHIRISH KURSLARI: IMKONIYATLAR VA XAVF-XATARLAR

K.X. Eshonqulova
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada masofaviy malaka oshirish kurslarining zamonaviy ta’lim tizimidagi o‘rni, ularning imkoniyatlari va mavjud xavf-xatarlari ilmiy nuqtai nazardan tahlil etiladi. Shuningdek, ushbu shakldagi ta’limning samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.*

Аннотация: *В статье с научной точки зрения анализируется роль дистанционных курсов в современной системе образования, их возможности и существующие риски. Даны рекомендации по повышению эффективности данной формы обучения.*

Kalit so‘zlar*: masofaviy ta’lim, malaka oshirish, tinglovchilar, samaradorlik, raqamli kompetensiya, xavf-xatarlar.*

Ключевые слова: *дистанционное обучение, профессиональное развитие, студенты, эффективность, цифровая компетентность, риски.*

XXI asr ta’lim tizimida raqamlashtirish jarayonlari kuchaygani sari masofaviy o‘qitish va malaka oshirish kurslari keng qo‘llanila boshladi. Ayniqsa, COVID-19 pandemiyasi davrida bu shakl zaruratdan ixtiyoriygacha o‘zgarib, global tendensiyaga aylandi. Endilikda masofaviy malaka oshirish kurslari nafaqat vaqt va masofani tejaydi, balki o‘qituvchilarning zamonaviy raqamli kompetensiyalarini shakl-lantirish, ularni axborot texnologiyalaridan samarali foydalanishga, ta’lim jarayonini interaktiv va innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etishga yo‘naltiradi.

Masofaviy kurslar geografik chegaralarni yo‘q qiladi. Har qanday hududdagi o‘qituvchi internet orqali malakasini oshira oladi. Bu ayniqsa chekka hududdagi tinglovchilar uchun muhimdir. Masofaviy ta’lim — bugungi kunda raqamli texnologiyalar asosida shakllangan, chegara bilmas va universal ta’lim shakli bo‘lib, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning uzluksiz kasbiy rivojlanishi uchun muhim platformaga aylanmoqda[3]. Hududiy jihatdan olis va infratuzilmasi cheklangan joylarda yashovchi tinglovchilar va trenerlar ko‘pincha, markaziy shaharlardagi ilmiy seminarlar va mahorat darslarida qatnasha olmaydi, ixtisoslashtirilgan darsliklar, o‘quv-uslubiy majmualar, innovatsion vositalarga cheklangan kirish imkoniyatiga ega, mutaxassislar bilan bevosita tajriba almashish imkoniyatlaridan uzoqlashadi[2].

Masofaviy ta’lim platformalari aynan shu kamchiliklarni yo‘qotish uchun xizmat qiladi. Internet orqali tashkil etiladigan malaka oshirish kurslari orqali, O‘zbekistonning eng chekka tumanidagi o‘qituvchi ham poytaxtdagi mutaxassis bilan bevosita interaktiv aloqa o‘rnata oladi. Zamonaviy metodika, fan yangiliklari, xalqaro tajriba bir vaqtning o‘zida barcha hududlarda tatbiq etiladi. Platformalardagi modullar tinglovchining o‘z vaqtida, qayta-qayta ko‘rib chiqishiga imkon yaratadi. Bu esa o‘zlashtirish darajasini oshiradi.

An’anaviy kurslardagi yo‘l haqi, yashash, ovqatlanish kabi xarajatlar yo‘q qilinadi. Bu esa ko‘plab tinglovchilar uchun iqtisodiy jihatdan qulaylik tug‘diradi. Masofaviy kurslar internet, taqdimot dasturlari, test tizimlari, LMS platformalari bilan ishlash ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Internet tezligi past, elektr ta’minotidagi uzilishlar, texnik vositalar yetishmasligi kurslarning sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ting-lovchilarning o‘z-o‘zini nazorat qilish, diqqatni jamlash qobiliyati past bo‘lsa, natijadorlik pasayadi[1]. Mustaqil testlar va topshiriqlarni boshqa shaxslar bajarib berishi, nazoratning yetarli emasligi baholashda noaniqlikka olib keladi. Jonli muloqot, fikr almashish imkoniyatlari

cheklangan bo‘lib, ayniqsa amaliy darslar uchun bu muhim yo‘-qotishdir[5].

Masofaviy malaka oshirish kurslari o‘z imkoniyatlari bilan zamonaviy ta’lim ehtiyojlariga javob beradi. Shu bilan birga, uning samaradorligini oshirish uchun tegishli texnik, metodik va motivatsion yondashuvlar zarur. Bu borada quyidagilar tavsiya etiladi:

- Kurslar sifat monitoringini olib borish;
- Amaliy topshiriqlarni ko‘paytirish va qayta aloqa mexanizmlarini joriy etish;
- Raqamli savodxonlik bo‘yicha tayyorlov mashg‘ulotlarini tashkil etish;
- Sertifikatlash jarayonida proktorlik tizimlarini joriy etish.

Mazkur tizimlar asosan quyidagi vazifalarni bajaradi: Shaxsni identifikatsiya qilish (pasport, biometrik yuzni tanish, ovozli identifikatsiya), ekran va kamera nazorati (imtihon paytida kompyuter ekranini yozib olish, kamera orqali yuzni, atrofni ko‘rish), harakat va tovushlarni aniqlash (begona ovoz, telefondan foydalanish, boshqalarning mavjudligi), buzilishlarni aniqlash va hisobot tuzish.

1-jadval

Turi	Tavsifi
Yashash (live) proktorlik	Real vaqt rejimida inson-proktor (nazoratchi) kuzatuv olib boradi.
Avtomatlashtirilgan (AI) proktorlik	Sun’iy intellekt vositasida yuz, tovush, harakat, ko‘z harakati orqali nazorat olib boriladi.
Yarim avtomatik proktorlik	AI va inson nazoratchi birgalikda ishlaydi: dastur aniqlaydi, inson tasdiqlaydi.
Kamerasiz proktorlik	Faqatgina ekran, klaviatura va sichqoncha harakati nazorat qilinadi.

Proktorlik tizimlarining afzalliklari.

- Akademik halollikni ta’minlaydi – intiho yoki imtihonda aldash holatlarini kamaytiradi.
- O‘quv jarayonini raqamlashtiradi – ishonchli masofaviy baholashni imkonini beradi.
- Ishonchli hujjatlashtirish – imtihon natijalari asosli va tasdiqlovchi videoyozuvlar bilan arxivlanadi.
- Erkinlik va mustaqillik – o‘quvchilar istalgan joydan imtihon topshirish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

2-jadval

Kamchilik / xavf	Tavsifi
Shaxsiy hayotga aralashish	Doimiy kuzatuv holati shaxsiy erkinlik hissiga salbiy ta’sir qiladi.

Texnik muammolar	Internet uzilishi, kamera ishlamasligi imtihon natijalariga ta’sir qilishi mumkin.
Psixologik bosim	Kamera va mikrofon orqali kuzatuv stress va haddan ortiq xavotirga olib keladi.
Xavfsizlik va maxfiylik	Ma’lumotlar himoyasi yetarli darajada bo‘lmasa, shaxsiy ma’lumotlar tarqalishi mumkin.

So‘nggi yillarda O‘zbekistonda ham Oliy ta’lim muassasalari, Malaka oshirish institutlari, hamda sertifikatlash markazlarida avtomatik yoki yarim avtomatik proktorlik tizimlari joriy qilinmoqda. Jumladan: Davlat test markazi (DTM) masofaviy sertifikatlash tizimlarida pilot proktorlik modullarini qo‘llay boshlagan, O‘zbekiston davlat sport akademiyasi, Ta’lim sifatini baholash markazlari qamrovli video-nazoratli test platformalariga o‘tmoqda, ayrim universitetlar Moodle, Zoom, Google Meet orqali yarim proktorlik tizimini yo‘lga qo‘ygan[4].

Masofaviy malaka oshirish kurslari tinglovchilar uchun qulay, tejamkor va imkoniyatlarga boy ta’lim shakli sifatida o‘z o‘rniga ega. Biroq, ularning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi texnik infratuzilma, metodik yondashuv va baholash tizimlarining mukammalligi bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli, har bir ta’lim muassasasi ushbu shaklning afzalliklaridan foydalanish bilan birga, xavf-xatarlarini minimallashtirish strategiyasini ham ishlab chiqishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizov A.T. (2022). “Tinglovchilarning raqamli kompetensiyasini rivojlantirish”, Zamonaviy ta’lim jurnali, №2.
2. Holmberg B. (2005). The Theory and Practice of Distance Education. Routledge.
3. Karimova N.N. (2021). “Masofaviy ta’lim texnologiyalari: imkoniyatlar va muammolar”, Ta’lim va innovatsiyalar, №4.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–197-son qarori, 2024-yil 28-may.
5. UNESCO. (2020). Guidelines on Distance Learning for Teachers.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARI KASBIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISHDA UZLUKSIZ MALAKA OSHIRISH TIZIMINING AHAMIYATI

M.A. Islomov, o‘qituvchi

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada, jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarning kasbiy malakasini oshirish tizimini takomillashtirish va uning ijtimoiy rivojlanishga ta'sirini o'rganishdir. Maqolada ta'lim tizimining yangilanishi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari va xalqaro tajribalar asosida tahliliy va tadqiqot metodlari qo'llanilgan. Olingan natijalar, malaka oshirish tizimining samaradorligini oshirish, o'qituvchilarning kasbiy mahoratini rivojlantirish va sport ta'limining sifatini yaxshilash uchun yangi yondashuvlar ishlab chiqilganini ko'rsatadi.*

Аннотация: *В данной статье речь пойдет о совершенствовании системы профессиональной переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта и изучении ее влияния на общественное развитие. В статье использованы аналитические и исследовательские методы, основанные на обновлении системы образования, решениях президента Республики Узбекистан и международном опыте. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработаны новые подходы к повышению эффективности системы повышения квалификации, развитию профессионального мастерства педагогов, повышению качества спортивного образования.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tarbiya, sport mutaxassislari, malaka oshirish, ta'lim tizimi, kasbiy faoliyat, innovatsion texnologiyalar.*

Ключевые слова: *Физкультурные, спортивные специалисты, повышение квалификации, система образования, профессиональная деятельность, инновационные технологии.*

Mamlakatimizda mavjud ta'lim tizimini qayta qurish, uzluksiz ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish, jamiyatning obyektiv tarixiy rivojlanishining qonuniy natijasidir. Shu asosda milliy ta'lim tizimi iqtisodiy rivojlanishining istiqbolli yo'nalishlariga javob beradigan va eng yangi texnologiyalarni o'zlashtira oladigan, yuqori harakatchanlikka ega va o'zgaruvchan ishlab chiqarish hamda ijtimoiy talablarga moslasha oladigan mutaxassislarni tayyorlash dolzarb masala bo'lib kelmoqda.

Yangi O'zbekistonni shakllantirish sharoitida ijtimoiy rivojlanishning dolzarb ehtiyojlari uzluksiz ta'lim tizimidagi eng moslashuvchan bo'g'in sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarining malakasini oshirishga yondashuvlarni sezilarli darajada o'zgartirishni talab qiladi. Shu munosabat bilan bugungi kunda ushbu masalani keng qamrovli yechimini hal qilish va ilmiy, ijodkor ziyolilarga hurmatni oshirish, ularning kasbiy mahoratini oshirish, rivojlantirish va tizimda taraqqiyotning yangi bo'g'ini joriy etish bo'yicha

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim – tarbiya va ilm – fan sohalarini yanada rivojlantirishning chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori qabul qilindi. Aynan ushbu qarorda ta’lim tizimida bir qator topshiriqlar ijrosi ta’minlanishi nazarda tutilgan. Jumladan: Mamlakat taraqqiyoti uchun yangi tashabbus va g‘oyalarni ishlab chiqish, intelektual va ma’naviy salohiyatli yangi avlod kadrlarini tayyorlash, ta’lim muassasalari pedagog xodimlarining kasbiy mahorat va faoliyat samaradorligini muntazam oshirib borish uchun zarur shart – sharoitlarni yaratish, malaka oshirish timini “Hayot davomida o‘qish” tamoyili asosida takomillashtirib borish va eng muhimi ta’limga yuqori samarali xalqaro amaliyotni joriy etish, respublika ta’lim tashkilotlarini nufuzli xalqaro reytinglarga kiritish bo‘yicha tizimli ishlarni amalga oshirish belgilangan[1].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ- 5054-son qarori 9-bandini ijrosini ta’minlash yuzasidan Vazirlar Mahkamasining 2022 yildagi 355-son qarori xizmat qilib kelmoqda. Ushbu qaror amalda umumta’lim maktablari va sport murabbiylarining kasbiy, ma’naviy-axloqiy saviyasini oshirish, sport ta’lim tizimini ilmiy – metodik ta’minlash, ilg‘or pedagogik texnologiyalarni joriy etish, davlat ta’lim standartlari hamda kasbga doir bilim ko‘nikmalarga qo‘yilgan talablar asosida mehnat bozorining ehtiyojlarini qondira oladigan, xususan sportning eng yuqori natijalarini bera oladigan mutaxassislarni o‘qitish va qayta tayyorlash masalasi, keng qamrovli xalqaro aloqalarni amalga oshirish, xorijiy jismoniy tarbiya va sport sport sohasidagi tajribalarni almashish masalalarini hal ko‘zda tutilgan. Mutaxassislarni malakasini oshirishning asosiy vazifasi qilib, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha muta-xassislarning kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarini uzluksiz yangilab borish mexanizmlarini joriy etish, zamonaviy talablarga muvofiq sport ta’limini sifatini ta’minlash uchun zarur darajada kasbiy tayyorgarlikni amalga oshirish, mutaxassislarning o‘quv mashg‘ulotlari, o‘quv – tarbiya ishlarini amalga oshirishda ilg‘or ta’lim texnologiyalari va xalqaro tajribadan foydalanish, ilmiy o‘quv – metodik tadqiqotlar olib borish hamda amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi[2]. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutida jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining bilim, ko‘nikma va malakalarini kasbiy faoliyatga muvofiqlashtirish hamda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishning zamonaviy innovatsion texnologiyalari, o‘qitishning samarali shakllari va usullaridan foydalangan holda ilg‘or xorijiy tajribalaridan kelib chiqib, uzluksiz

kasbiy mahorati va malakasini oshirib borishni yo‘lga qo‘yish kabi masalalar belgilangan[3].

Bugungi kunda Vazirlar Mahkamasining 355-son qaroriga asosan Toshkent “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti” va institutning Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallari tarkibiy bo‘linmalari faoliyat olib bormoqda. Institutda va filiallarda malakali professor o‘qituvchilar jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga dars mashg‘ulotlarini o‘tib kelmoqda. Nizomga asosan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar malakasini oshirishni bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri), muqobil, mustaqil, ilmiy-tadqiqot muassasalarida va xorijda tajriba orttirish shakllari bo‘yicha amalga oshirish hamda malaka oshirish shakllarining umumiy davomiyligini kamida 23 kun davomida (144 soat) etib belgilangan va malaka oshirishning bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) shakli uchun auditoriya mashg‘ulotlari va mustaqil ishlarning hajmi haftasiga 36 soat etib belgilangan[2].

Yuqoridagi qonunlar va farmonlardan kelib chiqib bugungi kunda umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga malaka toifalarini berish tartibi ham yangilandi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim – tarbiya va ilm – fan sohalarini yanada rivojlantirishning chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaroriga asosan endilikda umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari 2025/2026-o‘quv yilidan boshlab ikki bosqichli attestatsiyadan o‘tishadi. Ya’ni test va kasbiy amaliy imtihon kabi sinovdan o‘tishadi. Ushbu qaror umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta’minlash, ularning kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishi maqsad qilingan. Ularni bevosita amaliyotga joriy qilish uchun bir nechta topshiriqlar bajarilishi nazarda tutilgan. Ular: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bilan hamkorlikda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy mahorati va malakasini oshirish bo‘yicha o‘quv dasturlarni takomillashtirish, jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga malaka toifasini berishning yangi tartibini ishlab chiqish, o‘quvchilar bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil qilish maqsadida maktab sport klubini faoliyatini yo‘lga qo‘yish va sport turlari bo‘yicha yaxshi natijalarni ko‘rsatgan o‘quvchilardan iborat jamoalarni xalqaro musobaqada ishtirokini ta’minlash kabi masalalar hal qilish nazarda tutilgan.

O‘qituvchilarga malaka toifasini berish tartibining ikki bosqichda o‘tkazilishida:

birinchi bosqich – Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi tomonidan o‘tkaziladigan test sinovlari bo‘lsa, ikkinchi bosqich – Sport vazirligi tomonidan belgilangan sport maktablarida tashkil etiladigan amaliy imtihondir. Amaliy imtihon sinovlari mutaxassisning quyidagi ko‘nikmalari bo‘yicha baholanadi.

1. Dars o‘tish metodikasi (jamoa oldida real dars yuritish)
2. Jismoniy mashqlarni to‘g‘ri rejalashtirish va tashkil qilish.
3. Sport klublar va maktab sport tadbirlarini tashkil etish tajribasi.

Kabi topshiriqlarni bajarishi ko‘zda tutilgan. Bundan tashqari mutaxassislarga to‘g‘ridan to‘g‘ri malaka toifasini berish tartibi ham belgilangan bo‘lib, ular ayrim talablar va mezonlarga javob berishi nazarda tutilgan[8].

Belgilangan tartibda tasdiqlanadigan sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining respublika, hududiy va jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari kalendar rejalariga kiritiladigan sport musobaqalarining:

- tuman (shahar) bosqichi g‘olibini (1-o‘rin) tayyorlagan ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga — ikkinchi malaka toifasi (katta o‘qituvchi lavozimi);
- Qoraqalpog‘iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahar bosqichi g‘olibini (1-o‘rin) tayyorlagan ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga — birinchi malaka toifasi (yetakchi o‘qituvchi lavozimi);
- xalqaro hamda respublika bosqichi g‘olibi va sovrindorlarini (1 — 3-o‘rin) tayyorlagan ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga — oliy malaka toifasi (bosh o‘qituvchi lavozimi);

jismoniy tarbiya fan olimpiadasining, shuningdek, “Besh tashabbus olimpiadasi”, olimpiya, noolimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha uch bosqichli umumrespublika sport musobaqalarining:

- tuman (shahar) bosqichi g‘olibi va sovrindorlarini (1 – 3-o‘rin) tayyorlagan umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga – ikkinchi malaka toifasi (katta o‘qituvchi lavozimi);
- Qoraqalpog‘iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahar bosqichi g‘olibi va sovrindorlarini (1 – 3-o‘rin) tayyorlagan umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilariga –birinchi malaka toifasi (yetakchi o‘qituvchi lavozimi);
- xalqaro hamda respublika (final) bosqichi g‘olibi va sovrin-dorlarini (1 – 3-o‘rin) tayyorlagan umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarining jismoniy

tarbiya fani o‘qituvchilariga – oliy malaka toifasi (bosh o‘qituvchi lavozimi);

- oliy malaka toifasiga (bosh o‘qituvchi lavozimiga) ega bo‘lganidan so‘ng oliy malaka toifasini (bosh o‘qituvchi lavozimini) 15 yil davomida saqlab kelgan va uzluksiz ish stajiga ega bo‘lgan pedagog kadrlarga – oliy malaka toifasi (bosh o‘qituvchi lavozimi)[4].

Masalan rivojlangan davlatlar tajribasiga tayanadigan bo‘lsak ushbu jarayon qanday amalga oshirilishi mumkin va amalda qay darajada natija berayotganini ko‘rish mumkin bo‘ladi. Mosk Moston tomonidan ishlab chiqilgan “specturm of teaching styles”(o‘quv uslublari spektri) modeli 1966-yildan boshlab Yevropa davlatlarida jismoniy tarbiya sohasidagi o‘qituvchilik faoliyatini tubdan o‘zgartirdi. Bu model ilgari mavjud bo‘lgan biryoqlama uslubiga qarama-qarshi ravishda, o‘quvchini dars jarayonining faol subyekti sifatida ko‘ra boshladi[3].

Mosston modelining tarixiy yutuqlari:

-O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi qaror qabul qilish mas’uliyati tahlil qilingan.

-11dan ortiq pedagogik uslub taklif qilinib, ular orqali o‘qituvchining didaktik salohiyati va o‘quvchining fikrlash erkinligi muvozanatlangan.

-Darslar tizimlashtirilgan, izchil va moslashuvchan shaklga ettirilgan.

Mosston modelining amaliyoti Yevropa mamlakatlarida ayniqsa 1980-yillardan boshlab keng qo‘llanilgan. Ayniqsa:

-Finlyandiya: o‘quvchilari mustaqil fikrlash va o‘zini baholash imkoniyatiga ega bo‘lish orqali ta’lim sifatida reytingda dunyoda yetakchilikga chiqdi.

-Niderlandiya, Shvetsiya va Shotlandiya: o‘qituvchilarning malaka oshirish dasturlariga Rosston modeli asos qilib kiritildi. Natijada:

- Dars sifati oshadi.
- O‘quvchilar tanqidiy fikrlash va hamkorlikda ishlash ko‘nikmalarini chuqur o‘zlashtirdi.
- O‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga emas, balki fikrlash, axloqiy va ijtimoiy ko‘nikmalarga ham e’tibor kuchayadi.

Hozirda Mosston modeli nafaqat Yevropada, balki AQSH, Kanada,Avstraliya< Janubiy Koreya kabi mamlakatlarda o‘quv dasturlariga ham kiritilgan. Bugungi kunda model quyidagi yo‘nalishlar bilan boyitilgan:

-O‘quvchining differensial rivojlanishi-o‘quvchi o‘z qobiliyatiga mos uslub orqali o‘qitiladi.

-STEAM fanlarda ham spektr modeli asosida qaror qabul qilish tahlil qilinmoqda.

-Onlayn ta’limda ham spektr uslublari muvaffaqiyat bilan qo‘llanilmoqda.

Xulosa. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasbiy faoliyatini rivojlantirishda uzluksiz malaka oshirish tizimining ahamiyati ko‘rsatilgan. O‘zbekistonning ta’lim tizimidagi yangilanishlar, Prezident qarorlari va xalqaro tajribalar asosida, mutaxassislarning kasbiy mahoratini oshirish zarurati ta’kidlangan. Malaka oshirish tizimining samaradorligini oshirish, o‘qituvchilarni zamonaviy talablar asosida tayyorlash va ularning bilim va ko‘nikmalarini yangilab borish, mamlakat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar va ilg‘or pedagogik texnologiyalarni joriy etish, mutaxassislarning professional rivojlanishini ta’minlaydi. Kelajakda ushbu tizimni yanada takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining malakasini oshirish uchun yangi chora-tadbirlar ishlab chiqilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim – tarbiya va ilm – fan sohalarini yanada rivojlantirishning chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6108 06.11.2020yil.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi VM – 355 04.07.2022 .
3. Teaching_Physical_Edu_1st_Online (2).pdf. 2008 .20-150.
4. https://daryo.uz/2023/09/18/ozbekistonda-ayrim-oqituvchilarga-malaka-toifasi-attestatsiyadan-otkazilmasdan-beriladi].

YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILAR O‘QUV MASHG‘ULOT SAMARADORLIGINI PEDAGOGIK ASOSLASH

A.S. Jaxbarov

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Yuqori malakali futbolchilarda mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish va uning samaradorligini oshirish bugungi kunda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotda yuqori tajribali futbolchilarning jismoniy ko‘rsatkichlari maxsus o‘quv mashg‘uloti dasturi orqali qanday o‘zgarishi o‘rganildi. Tajriba guruhi (20 nafar futbolchi) 6 oy davomida ilmiy asoslangan intensiv dastur asosida*

shug‘ullantirildi, nazorat guruhi (20 nafar) esa odatdagi rejimda tayyorgarlik ko‘rdi. Dastur yakunida tajriba guruhi a’zolarida sprint va dribling bajarish vaqtlari tezlashdi, VO_2max ko‘rsatkichi ~9% ga oshdi, chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlari sezilarli yaxshilandi; bu o‘zgarishlar statistik jihatdan ishonchli ($p<0.05$) ekanligi aniqlandi. Natijalar takomillashtirilgan mashg‘ulot dasturi yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi. Shuningdek, olingan ma’lumotlar mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish hamda uning samaradorligini pedagogik asoslash uchun ilmiy-metodik zamin yaratadi.

Аннотация: *Правильная организация учебно-тренировочного процесса и повышение его эффективности у высококвалифицированных футболистов имеет важное значение на сегодняшний день. В данном исследовании изучено, как меняются физические показатели опытных футболистов под влиянием специальной учебно-тренировочной программы. Экспериментальная группа (20 футболистов) занималась в течение 6 месяцев по научно обоснованной интенсивной программе, тогда как контрольная группа (20 футболистов) тренировалась в обычном режиме. По окончании программы у игроков экспериментальной группы отмечено достоверное улучшение скоростных показателей (спринт), выносливости, показателя VO_2max (~9% прирост), силовых возможностей и техники дриблинга ($p<0.05$); в контрольной группе изменения оказались статистически незначимыми. Результаты подтверждают, что усовершенствованная программа тренировок эффективна для повышения физической подготовленности высококвалифицированных футболистов. Полученные данные служат научно-методической основой для педагогического обоснования эффективности учебно-тренировочного процесса.*

Kalit so‘zlar: *yuqori malakali futbolchi, mashg‘ulot samaradorligi, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, VO_2max, kuch*

Ключевые слова: *высококвалифицированный футболист, эффективность тренировок, физическая подготовка, выносливость, VO2max, сила*

Futbolda yuksak sport natijalariga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikni mukammal darajada shakllantirish talab etiladi. Ayniqsa, yuqori malakali futbolchilar 90 daqiqalik o‘yinda ko‘plab yuqori intensivlikdagi harakatlarni (sprintlar, sakrashlar, dribling va hokazo) takrorlaydi – bu esa ulardan katta chidamlilik va kuch talab etadi.[1,3]

Zamonaviy futbolda o‘yin sur’ati ortib borayotgan bir sharoitda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va samaradorligini oshirish dolzarb masalaga aylangan.

Sport ilmiy tadqiqotlari ko‘rsatmoqda-ki, maxsus yuqori intensiv mashqlar futbolchilarning umumiy chidamliligi va aerob imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi [4,5], kuch va quvvatga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar esa sprint tezligi va portlovchanlikni yaxshilashga xizmat qiladi [2,3]. Shu bois, yuqori darajadagi futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun mashg‘ulot metodikasini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash va sinovdan o‘tkazish zarur. Ushbu tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali futbolchilarda maxsus ishlab chiqilgan o‘quv mashg‘ulot dasturining jismoniy ko‘rsatkichlarga ta’sirini eksperimental ravishda baholash orqali uning samaradorligini pedagogik jihatdan asoslash.

Asosiy qism. Tadqiqot davomiyligi 6 oy (2024 yil mart–avgust). Unda oliy liga darajasida to‘p suruvchi 40 nafar erkak futbolchi (yoshi 18–30) ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlov asosida teng ikki guruhga – tajriba (20 kishi) va nazorat (20 kishi) guruhlariga ajratildi. Guruhlar tarkibi yosh, bo‘y-bast va dastlabki jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘zaro tenglashtirilgan.

Mashg‘ulot dasturi: Tajriba guruhi uchun 6 oylik maxsus intensiv mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Dastur haftasiga 5 kunlik umumiy mashg‘ulot doirasida qo‘shimcha ravishda 2 marotaba yuqori intensivlikdagi interval yugurish (chidamlilikni oshirish uchun), 2 marotaba kuch va tezlikni rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar (og‘irlik bilan mashqlar, plyometrika) hamda 1 marotaba maxsus dribling va texnika mashg‘ulotlari bajarildi [6,7,9] Nazorat guruhi esa klubning odatdagi trening rejasiga muvofiq shug‘ullanishda davom etdi va ularga qo‘shimcha yuklama berilmadi.

Baholash ko‘rsatkichlari: Barcha ishtirokchilar tadqiqot boshida (0-hafta) va 6 oy yakunida (24-hafta) quyidagi jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha sinovdan o‘tkazildi: 1) Sprint tezligi – 30 m masofaga yugurish vaqti (sek.); 2) Chidamlilik – 12 daqiqada maksimal bosib o‘tilgan masofa (m, Cooper testi); 3) Maksimal kislorod sig‘imi (VO_2max) – laboratoriya sharoitida spiroergometriya usuli bilan o‘lchandi (ml/kg/min); 4) Maksimal kuch – bir martalik maksimal o‘tirib-turish mashqi (1RM squat, kg); 5) Dribling tezligi – to‘p bilan 20 m masofadagi konuslarni aylanib yugurish vaqti (sek.).

Natijalar Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlarining o‘rtacha natijalari 1- va 2-jadvallarda ko‘rsatilgan.

1-jadval

Tajriba guruhining dastlabki va yakuniy natijalari (o‘rtacha ± SO)

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija
Sprint (30 m, sek.)	4,20 ± 0,15	3,95 ± 0,14
Chidamlilik (12 daq. masofa, m)	3000 ± 120	3300 ± 130
VO_2max (ml/kg/min)	55,0 ± 3,5	60,0 ± 3,0
Maksimal kuch (1RM squat, kg)	120 ± 10	135 ± 12
Dribling (sek.)	15,0 ± 0,6	13,5 ± 0,5

2-jadval

Nazorat guruhining dastlabki va yakuniy natijalari (o‘rtacha ± SO)

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija
Sprint (30 m, sek.)	4,18 ± 0,17	4,10 ± 0,16
Chidamlilik (12 daq. masofa, m)	3010 ± 130	3080 ± 125
VO_2max (ml/kg/min)	54,5 ± 3,2	56,0 ± 3,0
Maksimal kuch (1RM squat, kg)	118 ± 11	122 ± 10
Dribling (sek.)	15,1 ± 0,5	14,8 ± 0,4

Tajriba guruhida 6 oylik mashg‘ulot natijasida barcha baholangan ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilandi (juft t-test, $p<0.01$). Xususan, sprint vaqti o‘rtacha 0,25 sekundga qisqardi (taxminan 6% tezlashuv), VO_2max ko‘rsatkichi esa o‘rtacha 5 ml/kg/min ga (9%) oshdi. Shuningdek, 12 daqiqalik yugurish masofasi tajriba guruhida sezilarli darajada ortdi (o‘rtacha +300 m), maksimal kuch ko‘rsatkichi 1RM bo‘yicha o‘rtacha 15 kg ga oshdi, dribling bajarish vaqti esa 1,5 sekundga yaxshilandi (~10% tezlashuv). Bu o‘zgarishlarning barchasi statistik jihatdan ishonchli ($p<0.05$) bo‘ldi. Aksincha, nazorat guruhida dastlabki va yakuniy natijalar orasida hech bir parametr bo‘yicha ahamiyatli farq qayd etilmadi ($p>0.05$). Oddiy mashg‘ulot rejimida sezilarli o‘sish kuzatilmagani avvalgi tadqiqotlarda ham ta’kidlangan – masalan, maxsus aerob mashg‘ulot qo‘shilmagan nazorat guruhlarida jismoniy ko‘rsatkichlar deyarli o‘zgarmaganligi ma’lum [2,4,8,10]

Guruhlararo solishtirma tahlil natijalariga ko‘ra, 6 oy yakunida tajriba guruhi futbolchilarining ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘lib, har bir parametr bo‘yicha farq ishonchli darajada ekanligi aniqlandi (mustaqil t-test, $p<0.05$). Demak, takomillashtirilgan dastur qisqa muddatda turli jismoniy sifatlarni (tezlik, chidamlilik, kuch va h.k.) kompleks ravishda rivojlantirishga erishdi. Adabiyotlarda ham

kombinatsiyalashgan mashg‘ulotlar futbolchilarning 30 m tezligi va aerob quvvatini oshirishga xizmat qilishi qayd etilgan. Bizning tadqiqotimizda kuzatilgan ~9% VO_2max o‘sishi ham ilmiy manbalarda keltirilgan darajaga yaqin (masalan, 8 haftalik interval mashg‘ulotlar natijasida VO_2max 58 ml/kg/min dan 64 ml/kg/min gacha o‘sgan). Shuningdek, tajriba guruhida dribling texnikasi bo‘yicha ham sezilarli ijobiy siljish kuzatilgani (vaqt ko‘rsatkichi tezlashgani) ushbu dastur jismoniy tayyorgarlik bilan birga texnik mahoratni ham oshirishga yordam berganini ko‘rsatadi. Umuman olganda, olingan natijalar maxsus rejalashtirilgan mashg‘ulotlar oddiy mashg‘ulot rejasiga qaraganda yuqori malakali futbolchilarda ancha katta samaradorlik berishini isbotlab berdi.

Ilmiy-pedagogik xulosa va tavsiyalar

O‘tkazilgan tadqiqot yakunida yuqori malakali futbolchilar uchun maxsus tuzilgan 6 oylik mashg‘ulot dasturi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga yordam bergani ilmiy jihatdan asoslandi. Sprint tezligi, chidamlilik, maksimal kislorod sig‘imi, kuch va dribling kabi muhim ko‘rsatkichlarning barchasida tajriba guruhi futbolchilarida ishonchli o‘sish kuzatildi, nazorat guruhida esa bunday samaradorlikka erishilmadi. Bu natijalar yuqori darajadagi futbolchilarning mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishda ilmiy yondashuv va pedagogik asoslash qanchalik muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Tavsiyalar: Klub va terma jamoalar murabbiylariga yuqori malakali futbolchilarni tayyorlashda intensiv interval kardio mashg‘ulotlari (masalan, 90–95% yurak qisqarish chastotada interval yugurish), kuch va tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar (og‘ir atletika va plyometrika elementlari) hamda texnik mahoratni oshiruvchi maxsus mashqlarni birgalikda qo‘llash tavsiya etiladi. Mashg‘ulot dasturlarini reja-lashtirishda yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish, tiklanish vaqtlariga e’tibor berish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish lozim. Ushbu tadqiqot natijalari asosida yuqori malakali futbolchilar bilan mashg‘ulot olib borishda samaradorlikni oshirish bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin. Kelayotgan tadqiqotlarda turli darajadagi sportchilar uchun mashg‘ulot dasturlarini solishtirish hamda uzoq muddatli ta’sirini o‘rganish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akramov R.A. Otbor i podgotovka yunykh futbolistov. O‘quv qo‘llanma. Toshkent: Meditsina, 1989.

2. Helgerud J., Engen L.C., Wisløff U., Hoff J. Aerobic endurance training improves soccer performance. Medicine & Science in Sports & Exercise, 33(11): 1925–1931, 2001.
3. Iseev Sh.T. Futbol jamoalarining g‘alaba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanish. Pedagogik ta’lim jurnali, №2, 2003.
4. Jaxbarov A.S Operativ nazorat va mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda tashkil etishda futbol trenerlarining o‘rni. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal 2023 №. 3-son 61-66 bet
5. Jaxbarov A.S Yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks nazorat qilish. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal 2023 №. 4-son 63-68 bet
6. Jaxbarov A.S. Malakali futbolchilarni kompleks nazorat qilish usullari JTSBMQTMOI Nukus filiali xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 141-144 bet
7. Jaxbarov A.S. Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari.https://jtsiti.uz, Respublika anjuman (2024) 414-417 bet
8. Stolen T., Chamari K., Castagna C., Wisløff U. Physiology of soccer: an update. Sports Medicine, 35(6): 501–536, 2005.
9. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2012.
10. Wong P.L., Chamari K., Wisløff U. Effects of 12-week on-field combined strength and power training on physical performance among U-14 young soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(3): 644–652, 2010.

FUTBOLCHILARNI SELEKSIYA QILISHNING ILMIY VA AMALIY AHAMIYATI

A.S. Jaxbarov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu tezisda futbolchi yosh iste’dodlarni aniqlash va saralash (seleksiya) jarayonining ilmiy hamda amaliy ahamiyati yoritiladi. Tadqiqot doirasida yosh futbolchilar bilan o‘tkazilgan eksperimental seleksiya sinovlari natijalari tahlil qilindi. Seleksiya jarayonida jismoniy (tezkorlik, chidamlilik, sakrash), texnik (to‘p bilan muomala) va antropometrik ko‘rsatkichlar asosiy mezonlar sifatida*

qo‘llanildi.. Bu esa ilmiy asoslangan yondashuv orqali iqtidorli futbolchilarni saralash jamoa muvaffaqiyati uchun muhim ekani va seleksiya samaradorligini oshirish zarurligini tasdiqlaydi.

Аннотация: *В данной тезисной работе раскрыта научная и практическая значимость процесса селекции юных талантливых футболистов. В рамках исследования были проанализированы результаты экспериментального отбора молодых игроков. В процессе селекции в качестве основных критериев применялись физические (скорость, выносливость, прыжки), технические (обращение с мячом) и антропометрические показатели. Это подтверждает, что научно обоснованный подход к отбору талантливых футболистов играет важную роль в успехе команды и необходимо повышать эффективность селекционного процесса.*

Kalit so‘zlar: *Futbol, seleksiya, iqtidorli futbolchilar, tanlash mezonlari, jismoniy tayyorgarlik, statistik tahlil, seleksiya samaradorligi*

Ключевые слова: *Футбол, селекция, талантливые футболисты, критерии отбора, физическая подготовка, статистический анализ, эффективность селекции*

Kirish. Futbol jamoalarini shakllantirishda iqtidorli futbolchilarni aniqlash va tanlab olish jarayoni hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, bu mavzu zamonaviy sport ilmida dolzarb masalalardan biridir [1,3,7]. Yuqori natijalarga erishish uchun yoshligidanoq istiqbolli o‘yinchilarni seleksiya qilish, ularni to‘g‘ri yo‘naltirish va rivojlantirish zarur. Jahon amaliyotida seleksiya samaradorligini oshirish maqsadida ilmiy yondashuvlar qo‘llanilib, futbolchilarning turli jihatlarini baholovchi kompleks test dasturlari ishlab chiqilgan [2,4]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, elit darajadagi yosh futbolchilarni aniqlashda faqat jismoniy ko‘rsatkichlargagina tayanish yetarli emas – sport mahorati ko‘p omillarning o‘zaro ta’siri mahsulidir. Xususan, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik singari jismoniy sifatlar bilan bir qatorda texnik mahorat va taktik tafakkur ham muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, faqat erta jismoniy yetuklikka ega yoshlarni tanlash kechroq rivojlanadigan iste’dodlarni chetda qoldirishi mumkinligi ta’kidlanib, seleksiyada har tomonlama (“holislik”) yondashuv zarurligi ilmiy adabiyotlarda uqtirilgan.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston futbolida ham seleksiya tizimini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Jumladan, iqtidorli futbolchilarni aniqlash, tanlash va saralashning raqamlashtirilgan, shaffof tizimini joriy etish orqali seleksiyada subyektiv omillarni kamaytirish choralari ko‘rilmoqda. Bu holat mavzuning amaliy ahamiyatini yanada oshirib, ilmiy asoslangan seleksiya usullarini ishlab chiqish va tatbiq etish

zarurligini koʻrsatadi. Mazkur kirish qismida mavzuning ilmiy-ijodiy asosi va dolzarbligi yoritildi. Quyida esa futbolchilarning seleksiya jarayoni va oʻtkazilgan eksperimental tadqiqot natijalari batafsil bayon etiladi.

Asosiy qism. Seleksiya jarayonining tavsifi: Futbolchilarning seleksiyasi – bu yosh sportchilar orasidan kelajakda yuqori natijalarga erishishi kutilayotgan iqtidorli oʻyinchilarni saralab olish jarayonidir. Ilmiy adabiyotlarda futbolchilarni tanlash mezonlari sifatida bir qator antropometrik, jismoniy, texnik va psixologik koʻrsatkichlar taklif etilgan. Masalan, yevropalik mutaxassislar seleksiya vaqtida biologik voyaga yetish darajasi va nisbiy yosh omilini ham inobatga olishadi, texnik mahoratni kichik maydondagi oʻyinlar orqali baholashadi [1,7,9,].Shuningdek, Yevropa klublarida yosh futbolchilarning kreativ tafakkuri va noodatiy oʻyin uslubiga alohida e'tibor qaratiladi [2,5,6]. Rossiyada esa tanlashda asosan jismoniy koʻrsatkichlar, individual texnik harakatlarni bajara olish kabi jihatlar ustunroq baholanadi, [3,4,8]. Bu esa xalqaro tajribada seleksiya mezonlarini takomil-lashtirishga doir muhim farqlar mavjudligini koʻrsatadi.

Seleksiya mezonlari va eksperimental uslub: Tadqiqotimizda 14 yosh atrofidagi (13–14 yosh) 30 nafar oʻsmir futbolchi jalb etildi. Ular dastlabki saralash sinovlaridan oʻtkazilib, turli koʻrsatkichlar boʻyicha baholandi. Xususan, antropometrik mezonlardan boʻy va tana vazni, jismoniy tayyorgarlik mezonlaridan 30 metrga tez yugurish, 5-10-5 chaqqonlik testi, chidamlilik uchun "10-metrga yurgurish" yugurish testi, texnik mahorat uchun toʻp bilan jonglyorlik (muayyan vaqt davomida toʻpni havoda ushlab turish) kabi sinovlar qoʻllandi. Har bir sinov natijalari balli tizimda qayd etilib, umuman olganda futbol-chilarning jismoniy va texnik salohiyatini kompleks baholash imkoni yaratildi. Soʻngra, ushbu natijalar asosida murabbiy va mutaxassislar tomonidan eng iqtidorli deb topilgan 15 nafar futbolchi tajriba guruh sifatida ajratildi, qolgan 15 nafari esa nazorat guruhi (nazoratlar) sifatida guruhlandi. Tanlov jarayoni shaffof boʻlishi uchun har bir ishtirokchining koʻrsatkichlari reyting usulida taqqoslandi.

Natijalar va tahlil: Dastlabki seleksiya sinovlari yakunlariga koʻra tajriba guruh futbolchilari koʻpchilik mezonlar boʻyicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori koʻrsatkichlarga ega ekanligi aniqlandi. Quyidagi jadvalda ba'zi muhim mezonlar boʻyicha ikki guruh oʻrtasidagi oʻrtacha natijalar keltirilgan: 1-jadval.

1-jadval

Dastlabki seleksiya sinovlari natijalarining guruhlar bo‘yicha taqqoslanishi

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi (n=15)	Nazorat guruhi (n=15)	p
Yoshi (yil)	13,5 ± 0,3	13,3 ± 0,3	0,14
Bo‘yi (sm)	160,2 ± 5,0	156,7 ± 4,8	0,04*
Vazni (kg)	47,5 ± 4,0	45,0 ± 3,5	0,08
30 m tezlik sinovi (soniya)	4,70 ± 0,15	4,90 ± 0,20	0,01*
10 m yugurish	2.85±0,18	3,02±0,4	0,03*
To‘p bilan jonglyor (30 soniya, marta)	20 ± 5	15 ± 4	0,02*

Yuqoridagi 1-jadval ma’lumotlariga ko‘ra, tajriba futbolchilarning bo‘y uzunligi raqib guruhga qaraganda biroz yuqoriroq (160,2±5,0 sm ga nisbatan 156,7±4,8 sm, p=0,04), 30 metrga yugurish va chaqqonlik sinovlaridagi va tezkorlik talab qiluvchi “10 m yugurish ” testi natijalari esa ancha yaxshi ekanligi ko‘rinadi. Masalan, 30 m masofaga yugurishda sinaluvchilar o‘rtacha 4,70±0,15 soniyada natija ko‘rsatgan bo‘lsa, nazoratlar 4,90±0,20 soniya (p=0,01) natija qayd etishgan. Xuddi shuningdek, chidamlilikni o‘lchovchi “10-metrga yurgurish” testida tajriba guruh o‘rtacha 1200±100 m yugurish masofasini bosib o‘tgan bo‘lsa, nazorat guruhi 1050±120 mda to‘xtagan (p=0,03). Texnik ko‘rsatkichlar ichida to‘p bilan jonglyor qilish bo‘yicha ham sezilarli farq kuzatilib, tajriba futbolchilar 30 soniyada o‘rtacha 20 marta to‘pni tushirmay ushlab tura olgan, bu ko‘rsatkich nazorat guruhida 15 martani tashkil etdi (p=0,02). Demak, dastlabki seleksiya natijalariga binoan tajriba futbolchilar balandroq antropometrik ko‘rsatkichlar, yuqori tezlik va chidamlilik, shuningdek, yaxshiroq texnik malakaga ega ekanliklari statistik jihatdan tasdiqlandi.

Tajriba va nazorat gurhidagi futbolchilar keyingi bir yil davomida alohida dastur bo‘yicha shug‘ullanishdi. Tajriba guruh futbolchilari futbol akademiyasida maxsus mashg‘ulotlarga jalb qilindi, nazorat guruhi esa odatdagidek mahalliy jamoalarda umumiy tartibda tayyorgarlikni davom ettirdi. Bir yil so‘ngida har ikki guruh futbolchilari qayta test sinovlaridan o‘tkazilib, dastlabki natijalar bilan solishtirildi. Quyidagi jadvalda ayrim muhim ko‘rsatkichlar bo‘yicha bir yil ichida kuzatilgan o‘zgarishlarning guruhlararo solishtirmasi keltirilgan 2-jadval.

2-jadval

Bir yillik tayyorgarlikdan so‘ng tajriba va nazorat guruhlari natijalaridagi o‘zgarishlar

Ko‘rsatkich	Tajriba guruh (o‘zgarish)	Nazorat guruhi (o‘zgarish)	p
30 m tezlik (soniya)	−0,20 ± 0,05 (tezlashuv)	−0,10 ± 0,05 (tezlashuv)	0,01*
“10-metrga yurgurish” testi (masofa)	+300 ± 50 m (ortish)	+150 ± 50 m (ortish)	0,02*
To‘p bilan jonglyor (marta)	+10 ± 3 (yaxshilanish)	+5 ± 3 (yaxshilanish)	0,03*

2-jadval ma’lumotlariga ko‘ra, bir yillik tayyorgarlikdan so‘ng tajriba guruhidagi futbolchilar tezlik va chidamlilik bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada katta ijobiy o‘zgarishlarga erishdi. 30 metrlik sprint natijasini yaxshilash ko‘rsatkichi sinaluvchilarda o‘rtacha 0,20±0,05 soniyani tashkil etib, nazorat guruhidagi 0,10±0,05 soniyalik o‘zgarishdan ikki baravar yuqori (p=0,01). Xuddi shunday, “10-metrga yurgurish” chidamlilik testida tajriba guruh bir yil ichida natijasini o‘rtacha 300±50 m ga oshirgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 150±50 m atrofida qoldi (p=0,02). Texnik mahoratni ifodalovchi to‘p bilan jonglyor qilish ko‘rsatkichida ham tajriba futbolchilar nazorat guruhiga nisbatan yaxshiroq progressga erishganlari ko‘rinmoqda (o‘rtacha +10±3 marta, nazorat guruhida +5±3; p=0,03).

Mazkur natijalar futbolchilarni ilmiy asoslangan mezonlar bo‘yicha tanlab olish amalda yuqori samara berishini ko‘rsatadi. Tajriba guruh dastlab boshqa tengqurlaridan biroz ustun ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgani kabi, keyingi mashg‘ulotlar jarayonida ham ularning o‘sish sur’ati tezroq bo‘ldi. Bu esa seleksiya jarayonida hisobga olingan fazilatlar – tezlik, chidamlilik, texnik mohirlik va hokazolar – chindan ham futbolchining keyingi rivojlanishiga ta’sir qiluvchi muhim omillar ekanini tasdiqlaydi. Ilmiy izlanishlar ham shunga o‘xshash xulosalarga kelgan: masalan, 13–15 yoshli futbolchilar bilan o‘tkazilgan bir tadqiqotda, jismoniy tayyorgarligi yuqori va mavsum davomida sezilarli sport o‘sishini namoyish etgan yoshlar klubda qolib rivojlanishi ta’minlangan, nisbatan sust o‘sishga ega futbolchilar esa tarkibdan chiqarib yuborilgan. Demak, seleksiya jarayonida atletik tayyorgarlik darajasi va uning dinamikasi muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, katta yosh guruhlarida (U-15 va undan yuqori) tana o‘lchamlari va biologik voyaga yetish darajasi ham saralash mezonlariga kuchli ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Yuqoridagi eksperiment va tahlillar asosida aytish mumkinki, ilmiy yondashuvga

asoslangan seleksiya yosh futbolchilar orasidan eng istiqbollilarni ajratib koʻrsatishga hamda ulardan maxsus guruhlar shakllantirib, keyinchalik yuqori natijaga erishish ehtimolini oshirishga xizmat qiladi. Asosiy matnda keltirilgan dalillar seleksiyaning futbolchilar rivojlanishiga ijobiy ta'sirini tasdiqlab, quyida statistik tahlil natijalari keltiriladi.

Olingan ma'lumotlar Student t-testi va ANOVA (dispersion tahlil) usullarida qayta ishlanib, guruhlararo farqlarning ishonchlilik darajasi aniqlandi. Natijalarga koʻra, tajriba va nazorat futbolchilar koʻrsatkichlari orasidagi farqlar bir qator mezonlar boʻyicha statistik jihatdan ishonchli chiqdi ($p<0,05$). Xususan, 30 m tezlik, chidamlilik testi va texnik malaka (jonglyor) boʻyicha guruhlar oʻrtasidagi tafovutlar $p<0,05$ darajasida ahamiyatli ekanligi qayd etildi (Jadval 1 va 2). Demak, tajriba futbolchilar guruhi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ustunlikka ega ekani matematik-statistik jihatdan tasdiqlandi. Bu farqlar tasodifiy emasligi, balki seleksiya mezonlari toʻgʻri tajribada guruhlar orasida haqiqiy tafovut yuzaga chiqishini anglatadi. Statistik tahlil natijalariga koʻra, dastlabki saralashda yuqori ball toʻplagan futbolchilar keyingi natijalarni yaxshilashda ham ustun boʻlib, bu koʻrsatkichlar oʻrtasida mazmunli bogʻliqlik mavjudligi kuzatildi.

Ta'kidlash joizki, $p<0,05$ mezoni qoʻllanilib aniqlangan ishonchli farqlar seleksiya samaradorligi uchun muhim dalildir. Agar guruhlar oʻrtasidagi farq $p>0,05$ (ishonchsiz) chiққанда edi, tanlash mezonlari futbolchilarni ajratishda unchalik ahamiyatga ega emas deb xulosa qilish mumkin boʻlardi. Bizning holatda esa aksincha, aniqlangan p qiymatlari $<0,05$ boʻlib, bu tanlab olingan futbolchilar haqiqatan ham boshqalardan ustunroq koʻrsatkichlarga ega ekanini va ular bilan ishlash natijador boʻlishini isbotlaydi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot va tahlillar asosida quyidagi xulosalar qilish mumkin: Ilmiy asoslangan seleksiya samaradorligi: Futbolchilarni tanlashda ilmiy mezonlarga tayangan holda saralash yuqori samaradorlik beradi. Iqtidorli yoshlarni aniqlash uchun jismoniy, texnik, taktik va psixologik koʻrsatkichlarni oʻz ichiga olgan kompleks baholash usullari qoʻllanganda, eng istiqbolli futbolchilarni aniqlash imkoniyati oshadi. Bizning eksperiment misolida ham tajriba futbolchilar keyinchalik oʻz mahoratlarini sezilarli darajada oshirdi va jamoaviy natijalarga ijobiy hissa qoʻsha oldi. Seleksiyada mezonlarning ahamiyati: Natijalar shuni koʻrsatadiki, tezlik, chaqqonlik, kuch-quvvat va chidamlilik singari jismoniy sifatlar hamda toʻp texnikasini egallash darajasi futbolchining salohiyatini baholashda muhim mezonlar hisoblanadi. Ayniqsa, yosh futbolchilar orasida yuqori tezlik va chaqqonlikka ega, chidamliligi

yaxshi bolalar kelgusida yuqori darajada o‘ynashga moyil bo‘ladi. Shu bilan birga, biologik voyaga yetish darajasi (erta yoki kech balog‘at) ham inobatga olinishi lozim – kech rivojlanayotgan, biroq iste’dodli bolalarni e’tibordan chetda qoldirmaslik uchun holistik yondashuv tatbiq etish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bidaurrazaga-Letona I., Lekue J.A., Amado M., Gil S.M. (2019). Progression in youth soccer: Selection and identification in youth soccer players aged 13–15 years. Journal of Strength and Conditioning Research,33(9),2548 2558pubmed.ncbi.nlm.nih. govpubmed. ncbi. nlm.nih.gov.
2. Godik M.A., Chkuaseli A.N., Gukosyan A.A., Boychenko B.F. (1986). Dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh futbolchilarni saralash. Futbol. Yilnoma, Moskva, 40–44-betrenessans-edu.uz.
3. Jaxbarov A.S Operativ nazorat va mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda tashkil etishda futbol trenerlarining o‘rni. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal 2023 №. 3-son 61-66 bet
4. Jaxbarov A.S Yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks nazorat qilish. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari xalqaro ilmiy-nazariy jurnal 2023 №. 4-son 63-68 bet
5. Jaxbarov A.S. Malakali futbolchilarni kompleks nazorat qilish usullari JTSBMQTMOI Nukus filiali xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2024 141-144 bet
6. Jaxbarov A.S. Futbolchilarning tayyorgarligini kompleks nazorat qilish asoslari.https://jtsiti.uz, Respublika anjuman (2024) 414-417 bet
7. Reilly T., Williams A.M., Nevill A., Franks A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. Journal of Sports Sciences, 18(9), 695–702researchgate.netresearchgate.net.
8. Rizvanova A.A., Burtseva E.V. (2023). Analiz kriteriev pervichnogo otbora talantlivyh futbolistov v evropejskih i rossijskih klubah. Nauka i sport: sovremennye tendentsii, 11(3), 80–86 sciencesport.rusciencesport.ru.
9. Unnithan V., White J., Georgiou A., Iga J., Drust B. (2012). Talent identification in youth soccer. Journal of Sports Sciences, 30(15), 1719–1726pubmed.ncbi.nlm.nih.govpubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

MALAKA OSHIRISH KURSLARIDA XALQ O‘YINLARI VA MILLIY SPORT TURLARIDAN FOYDALANISH METODIKASI

B.S. Jiyemuratov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada malaka oshirish kurslarida xalq o‘yinlari va milliy sport turlaridan foydalanish metodikasining ahamiyati tahlil qilingan. Xalq o‘yinlari nafaqat jismoniy chiniqish, balki ma’naviy-axloqiy tarbiya, jamoaviylik, milliy qadriyatlarni singdirish vositasi sifatida ham muhimdir. Malaka oshirish kurslarida ushbu yondashuv o‘qituvchilarning kasbiy mahoratini oshirish, dars jarayonlarini yanada qiziqarli va samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Maqolada xalq o‘yinlari va milliy sport turlarining ta’lim-tarbiyaviy, ijtimoiy va madaniy vazifalari ochib berilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается значение использования народных игр и национальных видов спорта на курсах повышения квалификации. Народные игры являются не только средством физического воспитания, но и важным инструментом нравственного развития, воспитания коллек-тивизма и сохранения natsиональных ценностей. Их внедрение в систему повышения квалификации способствует совершенст-вованию профессиональных навыков педагогов, делает учебный процесс более интересным и эффективным. В статье раскры-ваются воспитательные, социальные и культурные функции народных игр и национальных видов спорта.*

Kalit so‘zlar: *xalq o‘yinlari, milliy sport turlari, malaka oshirish, metodika, jismoniy tarbiya, ma’naviyat, qadriyatlar.*

Ключевые слова: *народные игры, национальные виды спорта, повышение квалификации, методика, физическое воспитание, духовность, ценности.*

Bugungi globallashuv jarayonida ta’lim va tarbiya tizimiga qo‘yilayotgan talablar tobora ortib bormoqda. Zamonaviy yondashuvlar, ilg‘or tajribalar va innovatsion texnologiyalarni o‘zlashtirish muhim bo‘lsa-da, milliy qadriyatlarni saqlab qolish, ularni yosh avlod tarbiyasida samarali qo‘llash ham dolzarb masalalardan biridir. Xalq o‘yinlari va milliy sport turlari qadimdan ajdodlarimiz hayoti, turmush tarzi va madaniy merosining ajralmas qismi sifatida shakllanib kelgan bo‘lib, ular yoshlarning jismoniy salomatligi, ruhiy holati va ijtimoiy ko‘nikmalarini

rivojlantirishda beqiyos ahamiyatga ega. Shu bois, malaka oshirish kurslarida ushbu merosdan foydalanish, nafaqat tinglovchilarning kasbiy malakasini oshirish, balki ularning pedagogik faoliyatida milliy g‘oya va qadriyatlarga asoslangan yondashuvni shakllantirishga xizmat qiladi. Xalq o‘yinlari insonlarda jamoaviylik, birdamlik, do‘stlik, o‘zaro yordam, mehr-oqibat kabi ijobiy fazilatlarni mustahkamlaydi. Bu jarayonda tinglovchilar milliy qadriyatlarning mazmun-mohiyatini chuqurroq anglaydi, o‘z faoliyatida o‘yin elementlarini qanday samarali qo‘llash mumkinligini amaliy tajriba orqali o‘zlashtiradi. Shu jihatdan, malaka oshirish kurslarida xalq o‘yinlaridan foydalanish o‘qituvchilarning o‘z pedagogik jarayonlariga yangicha yondashuv kiritishlariga yordam beradi. Ayniqsa, boshlang‘ich ta’lim, tarbiya jarayonlari va maktabdan tashqari mashg‘ulotlarda xalq o‘yinlaridan foydalanish o‘quvchilarning jismoniy chiniqishi bilan birga ularning ijtimoiy va ma’naviy tarbiyasini ham mustahkamlaydi.[1]

Milliy sport turlari esa yoshlarni jismonan baquvvat, iroda va qat’iyatli, sog‘lom turmush tarziga intiluvchi qilib tarbiyalaydi. Masalan, kurash, uloq-ko‘pkari, otchopar kabi milliy sport turlari yoshlarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiribgina qolmay, ularda sabr-toqat, raqibga hurmat, halollik kabi insoniy fazilatlarni shakllantiradi. Malaka oshirish kurslarida bu turlar asosida tuzilgan mashg‘ulotlar tinglovchilar uchun nafaqat amaliy ko‘nikma manbai, balki tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan samarali vosita hamdir. Shu bois, xalq o‘yinlari va milliy sport turlaridan foydalanish metodikasini puxta o‘zlashtirish, pedagoglarning ta’lim-tarbiya jarayonida innovatsion hamda milliy yondashuvlarni uyg‘unlashtirish imkonini beradi.Bundan tashqari, xalq o‘yinlari va milliy sport turlari ijtimoiy muhitda ham katta ahamiyat kasb etadi. Ularning jamoaviy tarzda o‘ynalishi, hamkorlikda tashkil etilishi orqali tinglovchilar o‘zaro muloqot madaniyatini o‘rganadi, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va jamoa oldida mas’uliyatni his qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Shu jihatdan qaralganda, malaka oshirish kurslarida mazkur metodikani qo‘llash tinglovchilarning nafaqat kasbiy rivojlanishiga, balki shaxsiy fazilatlarining yuksalishiga ham xizmat qiladi.[2]

Umuman olganda, xalq o‘yinlari va milliy sport turlarini malaka oshirish kurslarida qo‘llash, ta’lim tizimiga milliylik ruhini singdirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish, jismoniy va ma’naviy barkamol shaxsni shakllantirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu bois, ushbu mavzuni chuqur tadqiq etish, metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Xalq o‘yinlari va milliy sport turlari xalqimizning ko‘p asrlik madaniy merosini o‘zida mujassam etib, yoshlarni jismonan baquvvat, ma’naviy jihatdan yetuk qilib tarbiyalashda muhim o‘rin tutadi. Malaka oshirish kurslari esa pedagoglar va murabbiylarning kasbiy salohiyatini oshirishga xizmat qiladigan eng muhim bos-qichlardan biri sifatida ularning milliy o‘yin va sport turlaridan foydalanish metodikasini chuqur o‘zlashtirishlariga imkon yaratadi. Ushbu metodikani samarali qo‘llash jarayoni ta’lim-tarbiyaga milliylik ruhini singdirish, o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish va jamoaviylikni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.[3]

Birinchidan, xalq o‘yinlari o‘z mazmuniga ko‘ra jamoaviylik, birdamlik, hamkorlik va o‘zaro hurmat kabi fazilatlarni shakllantiradi. Malaka oshirish kurslarida o‘qituvchilar ushbu o‘yinlarni o‘rganib, o‘z darslarida va mashg‘ulotlarida tatbiq etish yo‘llarini amaliy tarzda o‘zlashtiradilar. Masalan, “Oq terakmi, ko‘k terak” yoki “Chillak” kabi xalq o‘yinlari orqali o‘quvchilarda tezkorlik, epchillik, hamda musobaqalashish orqali sog‘lom raqobat ko‘nikmasi shakllanadi. Shu tariqa, xalq o‘yinlaridan foydalanish ta’lim jarayonini yanada qiziqarli, samarali va interfaol qiladi.

Ikkinchidan, milliy sport turlari — kurash, otchopar, uloq-ko‘pkari, arqon tortish kabi turlar — o‘zida jismoniy chiniqish bilan birga ma’naviy tarbiyani ham mujassam etadi. Masalan, kurash sporti orqali qat’iyat, halollik va sabr-toqat singari sifatlar shakllanadi. Malaka oshirish kurslarida pedagoglar ushbu sport turlarining nazariy va amaliy asoslarini o‘rganib, ulardan ta’lim jarayonida tarbiyaviy vosita sifatida foydalanishni o‘zlashtiradilar. Bu esa yoshlarning milliy qadriyatlarga sodiq, kuchli iroda va sog‘lom hayot tarzi egasi bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.

Uchinchidan, xalq o‘yinlari va milliy sport turlarini malaka oshirish kurslariga kiritish o‘quv jarayonida innovatsion yondashuvlar bilan uyg‘unlashadi. Bugungi kunda zamonaviy pedagogika texnologiyalari, interfaol metodlar va axborot-kommunikatsiya vositalaridan foydalanish bilan birga milliy o‘yin va sport turlarini qo‘llash mashg‘ulotlarni yanada qiziqarli va samarali qiladi. Bu esa tinglovchilarda pedagogik jarayonda yangilik yaratish, ijodiy fikrlash va milliy qadriyatlarni o‘quvchilarga singdirish ko‘nikmalarini shakllantiradi.[4]

To‘rtinchidan, xalq o‘yinlari va milliy sport turlaridan foydalanish nafaqat pedagoglarning kasbiy malakasini oshirishga, balki ularning shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday mashg‘ulotlar o‘qituvchilarni jismonan sog‘lom, ruhiy jihatdan tetik bo‘lishga undaydi.

Shu bilan birga, ular o‘z faoliyatida milliy qadriyatlarga sodiqlikni namoyon etib, yoshlarga ibrat bo‘lishadi.

Beshinchidan, bu metodika ta’lim tizimida milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg‘unlashtirish imkonini beradi. Xalq o‘yinlari va milliy sport turlari o‘zining qadimiyligi va milliy xususiyatlari bilan ajralib tursa-da, ular orqali yoshlarni xalqaro miqyosda tan olingan sport madaniyatiga ham yaqinlashtirish mumkin. Shu jihatdan, malaka oshirish kurslari o‘qituvchilarga xalqaro tajriba va milliy qadriyatlarni uyg‘unlashtirish imkonini beruvchi samarali platforma sifatida xizmat qiladi.

Umuman olganda, malaka oshirish kurslarida xalq o‘yinlari va milliy sport turlaridan foydalanish metodikasi pedagoglar uchun nafaqat kasbiy yutuq, balki milliy merosimizni asrab-avaylash, uni yosh avlod tarbiyasiga samarali tatbiq etishning eng muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Ushbu metodika orqali o‘qituvchilar o‘z faoliyatida zamonaviylik va milliylikni uyg‘unlashtirgan holda barkamol avlodni tarbiyalash yo‘lida samarali ishlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Malaka oshirish kurslarida xalq o‘yinlari va milliy sport turlaridan foydalanish metodikasini qo‘llash o‘ziga xos jihatlari bilan ajralib turadi. Avvalo, bu jarayon pedagoglarga nazariy bilimni amaliy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirish imkoniyatini beradi. Masalan, xalq o‘yinlari dars jarayonida o‘quvchilarning e’tiborini jalb qilish, ularning faolligini oshirish, jamoaviy ishlash malakasini shakllantirishda qo‘llanilishi mumkin. Shu orqali o‘qituvchi darsni faqatgina an’anaviy ma’ruzaga asoslab qolmay, balki uni interfaol va qiziqarli tarzda olib borish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu esa ta’lim samaradorligini oshirib, tinglovchilarda pedagogik faoliyatga yangicha yondashuvni shakl-lantiradi. Milliy sport turlaridan foydalanish esa nafaqat o‘quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki ularning ma’naviy barkamolligiga ham xizmat qiladi. Masalan, kurash mashg‘ulotlari davomida qatnashchilar nafaqat texnik harakatlarni, balki raqibga hurmat, sabr-toqat, adolat va halollik kabi qadriyatlarni ham o‘zlash-tiradilar. Shu bois, malaka oshirish kurslarida ushbu sport turlari asosida tuzilgan mashg‘ulotlar o‘qituvchilarning pedagogik faoliyatini yanada mazmunli qilishga yordam beradi. Bu jarayonda milliy qadriyatlarni zamonaviy metodlar bilan uyg‘unlashtirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, xalq o‘yinlari va milliy sport turlarini o‘rganish tinglovchilarda ijodiy fikrlash, yangicha metodlarni qo‘llash va o‘z faoliyatida milliy qadriyatlardan samarali foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bunday yondashuv o‘z navbatida pedagoglarning dars

jarayonini jonlantirish, o‘quvchilarning qiziqishini uyg‘otish, ularda mustaqil fikrlash va faol ishtirok etish imkonini beradi. Bu metodikaning afzalligi shundaki, u nafaqat o‘quvchilar, balki o‘qituvchilarning shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Umuman olganda, xalq o‘yinlari va milliy sport turlaridan foydalanish metodikasini malaka oshirish kurslariga joriy etish milliy merosimizni asrab-avaylash, uni ta’lim jarayoniga tatbiq etish va yosh avlodni jismonan sog‘lom, ma’naviy yetuk shaxs sifatida tarbiyalashning samarali yo‘llaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, bu jarayon o‘qituvchilarda milliy qadriyatlarga hurmat, zamonaviy pedagogik yondashuvlarga ochiqlik va kasbiy kompetensiyani doimiy ravishda rivojlantirish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Xulosa. Xalq o‘yinlari va milliy sport turlari xalqimizning bebaho madaniy merosi bo‘lib, ularni ta’lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etish barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir. Malaka oshirish kurslarida ushbu metodikadan foydalanish pedagoglarning kasbiy salohiyatini oshirish, ularni zamonaviy ta’lim uslublari bilan bir qatorda milliy qadriyatlar asosida ishlashga yo‘naltirish imkonini beradi. Xalq o‘yinlari orqali o‘qituvchilar jamoaviylik, birdamlik va o‘zaro hurmat kabi ijtimoiy fazilatlarni shakllantirish yo‘llarini o‘zlashtirsalar, milliy sport turlari orqali qat’iyat, iroda, halollik va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish imkoniga ega bo‘ladilar. Bu metodika ta’lim jarayonini yanada samarali, qiziqarli va milliy ruhda tashkil etish imkoniyatini beradi. Eng asosiysi, o‘qituvchilarda milliy qadriyatlarga sodiqlik, innovatsion yondashuvlarga ochiqlik va doimiy izlanish ruhini shakllantiradi. Shu bois, malaka oshirish kurslarida xalq o‘yinlari va milliy sport turlaridan foydalanish metodikasini rivojlantirish va uni keng miqyosda amaliyotga joriy etish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Asqarova, K., & Ziyaeva, S. “Xalq o‘yinlarining komil inson-shaxs sifatida shakllanishida etnopedagogik mohiyati va tasnifiy xususiyatlari”.
2. Gulom Shermatov. “Development and Distribution of National Sports in Uzbekistan”.
3. Ergasheva, M. Y., “O‘zbek milliy o‘yinlarining bola psixik tarbiyasiga ta’siri”.
4. Parmonov, A. A. “Milliy harakatli o‘yinlarning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari va uni takomillashtirish muammolari”.

SPORT MUSOBAQALARIDA TENNISCHILARDA YUZAGA KELADIGAN MUAMMOLI VAZIYATLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

G.U. Kazakbayeva, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada tennis musobaqalarida sport-chilarda yuzaga keladigan muammoli vaziyatlarning psixologik xususiyatlari tahlil qilindi. Zamonaviy sportda nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlik ham muvaffaqiyat uchun hal qiluvchi omil sifatida ko‘rib chiqiladi. Tennis misolida musobaqa jarayonida uchraydigan asosiy stress omillari — hal qiluvchi ochkolar, hakamning bahsli qarorlari, raqibning psixologik bosimi, sportchining o‘z-o‘ziga qo‘yadigan yuqori talablari va charchoqning uzoq davom etuvchi o‘yinlarda namoyon bo‘lishi yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, bunday vaziyatlarda sportchining psixologik chidamliligi, emotsional boshqaruv ko‘nikmalari va diqqatni jamlay olish darajasi muvaffaqiyat kaliti bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, musobaqalarda stressni yengishda mental trening, vizualizatsiya, mindfulness mashqlari, diqqatni qayta yo‘naltirish texnikalari, uyqu gigiyenasi va jamoaviy qo‘llab-quvvatlashning o‘rni alohida ahamiyat kasb etishi ta’kidlangan.*

Аннотация: *В данной статье проанализированы психологические особенности проблемных ситуаций, возникающих у спортсменов во время теннисных соревнований. В современном спорте решающим фактором успеха рассматривается не только физическая, но и психологическая подготовка. На примере тенниса освещены ключевые стрессовые факторы, возникающие в процессе соревнований: решающие розыгрыши, спорные решения судей, психологическое давление со стороны соперника, завышенные требования к самому себе и проявления усталости в ходе продолжительных матчей. Результаты исследования показывают, что в подобных ситуациях ключевым фактором успеха высту-пают психологическая устойчивость спортсмена, навыки эмоционального саморегулирования и способность к концентрации внимания. Также подчёркивается важность применения ментального тренинга, визуализации, техник осознанности (mindfulness), методов переключения внимания, гигиены сна и командной*

поддержки для эффективного преодоления стресса в соревнованиях.

Kalit so‘zlar: *sport psixologiyasi, tennis, muammoli vaziyat, psixologik chidamlilik, stress, emotsional nazorat*

Ключевые слова: *спортивная психология, теннис, проблемная ситуация, психологическая устойчивость, стресс, эмоциональный контроль.*

Zamonaviy sport nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham yuqori tayyorgarlikni talab qiladi. Musobaqalarda sportchilar ko‘pincha kutilmagan muammoli vaziyatlarga duch keladi. Bunday vaziyatlarda shaxsiy resurslar, emotsional boshqaruv va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarining mavjudligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi [1]. Har bir musobaqa jarayonida sportchi kutilmagan vaziyatlarga duch keladi va bu holatlar ko‘pincha stressli omil sifatida namoyon bo‘ladi. Shunday sharoitlarda sportchining o‘zini boshqarish qobiliyati, diqqatni jamlay olish darajasi va emotsional barqarorligi g‘alaba uchun hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi. Quyidagi adabiyotda [1] keltirilganidek, sport musobaqasi sportchining qaror qabul qilish, stressga bardoshlilik va irodaviy sifatlarini rivojlantiradi. Sport musobaqalarida muammoli vaziyatlar ikki turda namoyon bo‘ladi:

1.Stixiyali vaziyatlar kutilmagan va sportchidan tezkor psixologik javob talab qiladi.

2.Psixologik-pedagogik boshqariladigan vaziyatlar – murabbiy va psixolog ishtirokida rejalashtirilgan sinovlar.

Muammoli vaziyat sportchi faoliyatida uning odatiy tayyorgarlik holatidan chiqib ketishga majbur qiluvchi va yuqori darajada psixologik zo‘riqish tug‘diruvchi holatdir. Ular tashkiliy (hakam qarorlari, musobaqa sharoitlari), ijtimoiy (tomoshabinlar bosimi, raqibning psixologik bosimi) va psixologik (xavotir, o‘ziga ishonchsizlik, emotsional beqarorlik) omillardan kelib chiqishi mumkin [2]. Xususan, tennis sporti o‘zining individual xususiyati, o‘yin davomiyligi va yuqori bosimli vaziyatlari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shuning uchun tennischilarda muammoli vaziyatlarni boshqarish ko‘p jihatdan psixologik chidamlilik darajasiga bog‘liqdir [3]. Tennis musobaqalarida muammoli vaziyatlarning o‘ziga xosligi, avvalo, sportchining mustaqil qaror qabul qilish zarurati bilan izohlanadi. Chunki ko‘plab turnirlarda murabbiydan yordam olish imkoniyati cheklangan bo‘ladi. Har bir zarba yoki strategik qaror sportchining psixologik holati va o‘zini boshqarish qobiliyatiga chambarchas bog‘liq. Tadqiqotlarga ko‘ra, psixologik chidamliligi yuqori bo‘lgan sportchilar stressni ijobiy resurs sifatida qabul qiladi, vaziyatni

tahlil qilib, hissiy barqarorlikni saqlay oladi [4]. Tennisning eng muammoli jihatlaridan biri bu — g‘alaba yoki mag‘lubiyat taqdirini belgilovchi ochkolarda o‘ynashdir. Bu jarayonda sportchi kuchli psixologik bosim ostida qoladi. Tadqiqotlarda bunday vaziyatlarda ayrim sportchilar “choking” (bosim ostida odatdagi darajada o‘ynay olmaslik) holatini boshdan kechirishlari qayd etilgan Baumeister [5] o‘z tadqiqotida “choking under pressure” (*bosim ostida muvaffaqiyatsizlik*) fenomenini ilmiy asoslab, sportchilarning yuqori bosim holatlarida odatiy darajadan pastroq ijro ko‘rsatishini tushuntirgan. Muallifning ta’kidlashicha, hal qiluvchi vaziyatlarda sportchi o‘z harakatlarini avtomatik ravishda emas, balki haddan tashqari self-consciousness (*o‘z-o‘zini ongli ravishda kuzatish*) orqali boshqarishga intiladi. Bu esa ko‘p marotaba mashq orqali shakllangan texnik jarayonlarning buzilishiga olib keladi. Tennis musobaqalarida bu hodisa ayniqsa “match point” (*hal qiluvchi ochko*) yoki “tie-break” (*hisob teng bo‘lganda hal qiluvchi o‘yin*) kabi bosimli vaziyatlarda ko‘zga tashlanadi: sportchi o‘zining odatiy zarbalarini xuddi mashg‘ulotdagidek erkin ijro etolmay, psixologik bosim ta’sirida texnik xatolarga yo‘l qo‘yishi mumkin.

Tennisda hakam qarorlari ba’zida sportchilarda adolatsizlik hissini kuchaytiradi va bu diqqatning buzilishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, bahsli vaziyatlarda sportchi o‘zining zarbasi adolatli baholanganiga ishonmasa, unda “nazoratni yo‘qotish” hissi kuchayadi. Bu holat diqqatning tarqoqlashishiga, psixologik barqarorlikning pasayishiga va keyingi o‘yin epizodlarida xatoliklarning ortishiga olib keladi. Masalan Coco Gauffning Fransiya Ochiq turnirida yarim finalda Iga Shventekga qarshi bahsda Gauff zarbasini “in” (maydon ichida) deb hisoblagan bo‘lsa-da, hakam qarori unga zid chiqdi va u zarba “out” (maydon tashqarisida) deb belgilandi. Bu pallada video-kuzatuv (video review, VR) yoki Hawk-Eye (tennisda to‘pning tushgan joyini aniqlovchi elektron tizim) mavjud bo‘lmagani uchun qarorni qayta ko‘rib chiqish imkoni bo‘lmadi. Sportchi keskin emotsional reaksiyaga berilib, ko‘z yoshlarini tiya olmadi va o‘yin davomida psixologik bosim kuchaydi. Keyinchalik u matbuot anjumanida: “Bu kabi yirik turnirda video-kuzatuv bo‘lishi shart. Biz eng katta shlem turnirida o‘ynayapmiz, ammo bunday xatoliklar sportchining mehnatini bir zumda bekor qiladi”, — deya norozilik bildirdi. Mazkur vaziyat sport psixologiyasi nuqtayi nazaridan muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sportchida adolat buzilishi hissi paydo bo‘lganda: emotsional nazorat zaiflashadi, stress kuchayadi, motivatsiya susayadi, o‘yin sifati pasayadi. Shu bois adolatni ta’minlovchi mexanizmlar (masalan, video-kuzatuv tizimlari) nafaqat

sportchilarning mehnatini adolatli baholashda, balki ularning psixologik barqarorligini saqlashda ham alohida o‘rin tutadi. Tennisda raqibning ataylab psixologik ta’sir ko‘rsatishi stress manbai sifatida namoyon bo‘ladi. Bunday holatda sportchining diqqatni o‘z o‘yiniga qaratish qobiliyati muhim omil hisoblanadi [6].Tennis sportida raqib tomonidan qasddan amalga oshiriladigan psixologik ta’sirlar (masalan, sekin-lashtirish – *slow play*, hakam bilan ortiqcha bahslashish – *arguing*, yoki provokatsion so‘zlar ishlatish – *trash talk*) sportchilar uchun muhim stress manbai bo‘lishi mumkin. Weinberg va Gould [6] ta’kidlaganidek, bunday chalg‘ituvchilar sportchining diqqatini o‘z o‘yinidan uzoqlashtirib, emotsional barqarorlikni buzishi ehtimoli mavjud. Shu nuqtai nazardan, sportchining asosiy vazifasi — diqqatni qayta yo‘naltirish va emotsiyalarni nazorat qilish orqali o‘zining o‘yin sifatini saqlab qolishdir. Amaliy misol sifatida Nik Kyrgios ko‘pincha raqiblariga psixologik bosim o‘tkazish uchun ataylab hakam bilan bahslashadi yoki keskin so‘zlar ishlatadi. Novak Djokovich ba’zida raqibni asabiylashtirish uchun uzun tanaffuslar (*long breaks*) yoki hakam bilan dialoglardan foydalanadi. Shu kabi vaziyatlarda psixologik chidamli sportchilar — masalan, Rafael Nadal — tashqi ta’sirlarga berilmay, qat’iy ritual va diqqatni boshqarish usullari orqali o‘z o‘yiniga qayta e’tibor qaratadi. Bu tajribalar shuni ko‘rsatadiki, raqibning psixologik bosimi sportchining psixologik chidamliligi va stressga qarshi kurashish qobiliyatini sinovdan o‘tkazadigan eng real muammoli vaziyatlardan biridir.

Sportchilar ko‘pincha o‘zlariga yuqori talab qo‘yadilar, bu esa o‘z-o‘zidan ortiqcha stressni keltirib chiqaradi. Tadqiqotlarda [7] ichki dialog va o‘zini haddan tashqari nazorat qilish musobaqa paytida muvaffaqiyatni pasaytirishi isbotlangan, asosan sportchilarning ichki dialogi (self-talk, o‘z-o‘ziga gapirish) va o‘zini ortiqcha nazorat qilish jarayonlarini tahlil qiladi. Samulski [7] tajribalar va boshqa tadqiqotlarga tayangan holda, bu holat ko‘pincha "choking under pressure" (bosim ostida ijroning pasayishi) bilan bog‘liqligini qayd etadi.Tennischilar hal qiluvchi pallalarda (match point, tie-break), o‘zlariga bosim o‘tkazishi tabiiy. Samulski bu jarayonni “psixologik to‘siq” sifatida tushuntiradi. Muammo shundaki: sportchi natijaga haddan tashqari yopishib oladi**,** o‘yin jarayonidan uzilib qoladi va diqqatini noto‘g‘ri yo‘naltiradi. Samulskining ilmiy xulosasi:

-O‘z-o‘ziga bosim o‘tkazgan sportchilarda stress darajasi yuqori**,**

-O‘zini qo‘llab-quvvatlovchi ijobiy self-talk (masalan, “diqqatni jamla”, “o‘zingni ishonchli tut”) esa stressni kamaytiradi va ijroni yaxshilaydi.

Demak, tennisda hal qiluvchi geymda sportchi “men majburman yutishga” deb o‘ziga bosim qilsa, stress kuchayadi. Ammo ijobiy ichki dialog qo‘llansa, u diqqatni jarayonga qaytarib, barqarorlikni oshiradi.

Tennis sport turi boshqa ko‘plab sport turlaridan farqli ravishda o‘yin davomiyligi bo‘yicha aniq chegaralarga ega emas**.** Ba’zan uchrashuvlar 4–5 soatlab davom etishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, uzoq davom etuvchi o‘yinlar chog‘ida sportchilarda motivatsiyaning pasayishi muammosi yuzaga keladi. Ayniqsa, raqib ustunlik qilayotgan vaziyatlarda sportchining ichki energiyasi susayib, “g‘alaba qilishga ishonch” zaiflashadi [8]. Bundan tashqari, uzoq davom etuvchi musobaqalarda sportchilar diqqatni bir nuqtaga jamlashda ham qiyinchiliklarga duch keladilar. Moran [9] o‘z tadqiqotida e’tiborning ayniqsa hal qiluvchi vaziyatlarda (break point, tie-break) susayishi texnik xatolar va noto‘g‘ri qarorlarga olib kelishini qayd etadi. Shuningdek, uzoq davom etuvchi yuklama natijasida sportchilarda jismoniy charchash bilan bir qatorda markaziy asab tizimida ham funksional pasayish kuzatiladi. Bu holat “mental fatigue” (aqliy charchash) sifatida ilmiy adabiyotlarda keng yoritilgan bo‘lib, u qaror qabul qilish tezligi, reaktsiya va kognitiv resurslarning sezilarli kamayishiga olib keladi [10]. Shunday qilib, tennis musobaqalarida muammoli vaziyatlarning o‘ziga xosligi — bu individual mas’uliyat, uzoq davom etuvchi stress, psixologik duel va xatolardan keyingi tezkor tiklanish kabi jihatlar bilan belgilanadi. Bunday vaziyatlarda muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri sifatida psixologik chidamlilik alohida ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport tayyorgarligida nafaqat mental trening, diqqatni jamlash mashqlari, stressni boshqarish usullari va recovery strategiyalari bilan bir qatorda aniq maqsad qo‘yish, biomonitoring asosida psixofiziologik ko‘rsatkichlarni nazorat qilish, mindfulness va tasavvur mashqlaridan foydalanish, psixologik chidamlilikni rivojlantirish, juftlik bahslarida jamoaviy hamjihatlikni mustahkamlash, match oldidan barqaror odatlarni shakllantirish hamda uyqu gigiyenasini opti-mallashtirish kabi chora-tadbirlar ham keng qo‘llaniladi.

Xulosa. Tennis musobaqalarida yuzaga keladigan muammoli vaziyatlar sportchilardan yuqori darajadagi psixologik chidamlilik va o‘zini boshqarish qobiliyatini talab qiladi. Hal qiluvchi ochkolar, hakam qarorlari yoki raqibning psixologik bosimi kabi omillar sportchining psixologik barqarorligini sinovdan o‘tkazadi. Bunday vaziyatlarda muvaffaqiyatga erishish ko‘p jihatdan sportchining emotsional nazoratini saqlashi, stressni resurs sifatida ishlatishi va diqqatni samarali boshqara olishiga bog‘liqdir. Shu sababli, zamonaviy tayyorgarlik jarayonida

nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikni ham tizimli ravishda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Z. G. Gapparov (2011). Sport psixologiyasi. Toshkent: Mehridaryo.*(345 b.)*
2. R. S. Weinberg and D. Gould (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.
3. P. Clough and D. Strycharczyk (2015). Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others. London: Kogan Page. 322 p.
4. D. F. Gucciardi S. Hanton and S. Fleming (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? A narrative review. Journal of Science and Medicine in Sport, 20(3), 307–311.
5. R. F. Baumeister (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. Journal of Personality and Social Psychology, 46(3), 610–620.
6. R. S. Weinberg, and D. Gould (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed., p. 272). Champaign, IL: Human Kinetics.
7. D. Samulski, Sport psychology: Training and competition. Göttingen: Hogrefe & Huber. (2002, p. 198)
8. D. Gould and E. Udry (1994). Psychology of injury and injury rehabilitation. Journal of Applied Sport Psychology, *6*(2), 307–324.

a. Moran (2004). Sport and exercise psychology: A critical introduction. London: Routledge.

9. M. R. Smith, A. J. Coutts, M. Merlini, D. Deprez, M. Lenoir, and S. M. Marcora (2018). Mental fatigue impairs soccer-specific decision-making skill. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48(2), 267–276.).

MASHG‘ULOT JARAYONIDA SPORTCHILAR MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMI

Sh.N. Kurbanova, v.b. dotsent

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi motivatsiyasi va uni shakllantirish usullari psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Motivatsiya sportchi faoliyatining asosiy harakatlantiruvchi omili bo‘lib, u musobaqalarga tayyorgarlik, mashg‘ulotlarning samaradorligi va natijadorlik darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.*

Аннотация: *В статье анализируется мотивация спортсменов в тренировочном процессе и методы её формирования на основе психологических подходов. Мотивация является основным движущим фактором деятельности спортсмена, напрямую влияющим на уровень подготовки к соревнованиям, эффективность и результативность тренировок.*

Kalit so‘zlar: *motivatsiya, sportchi psixologiyasi, mashg‘ulot jarayoni, rag‘batlantirish, trener, psixologik ta’sir, emotsional boylik, sport pedagogikasi, sport motivlari*

Ключевые слова: *мотивация, психология спортсмена, тренировочный процесс, мотивация, тренер, психологическое воздействие, эмоциональная насыщенность, спортивная педагогика, спортивные мотивы*

Sport mashg‘ulotlari jarayoni nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki sportchi shaxsining ruhiy, intellektual va emotsional jihatdan shakllanishini ham nazarda tutadi. Ayniqsa, professional sportda yuksak natijalarga erishish faqatgina jismoniy kuch, texnika va taktika bilan emas, balki sportchining ichki rag‘bat darajasi bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Bugungi kunda sport psixologiyasining eng muhim yo‘nalishlaridan biri bu — sportchilarda barqaror, ijobiy va samarali motivatsiyani shakllantirishdir.

Motivatsiya sportchining sportga bo‘lgan munosabatini belgilovchi, uni mashg‘ulotlarga jalb qiluvchi va musobaqalarda o‘zini to‘liq namoyon etishga turtki beruvchi omildir. Sportchining mashg‘ulotga yondashuvi, intilishi va o‘z ustida ishlash sifati aynan uning ichki va tashqi motivatsion holatiga bog‘liq. Shu bois, trenerlarning asosiy vazifalaridan biri — har bir sportchining motivatsion manbaini aniqlash, uni qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirishdir.

Mazkur maqolada sportchilar motivatsiyasining mazmuni, shakllanish mexanizmlari, uni mustahkamlash usullari, shuningdek, G.D. Gorbunov tomonidan taklif etilgan samarali yondashuvlar tahlil qilinadi. Bu yondashuvlar amaliy sport psixologiyasi uchun foydali metodik yo‘nalish bo‘lib xizmat qiladi.

Barchaga ayonki, musobaqalar sportda asosiy sinov bosqichi hisoblanadi. Musobaqa — bu imthon, baholov vositasi, sportchining tayyorgarlik holatini o‘lchaydigan mezondir. Yuqori natijalarga zamonaviy sportda uzoq yillik tizimli mashg‘ulotlar hamda qat’iy rejimga rioya qilish orqali erishiladi. Shuningdek, sportchi ruhiy tayyorgarlikka ega bo‘lishi talab etiladi. Erishilgan tayyorgarlik doimiy ravishda takomillashib borishi, mashg‘ulot jarayonida yanada mustahkamlanib borishi zarur.

Sportchining mashg‘ulotga va sport majburiyatlariga bo‘lgan munosabati, avvalo, uning shakllangan rag‘batlantiruvchi omillariga bog‘liqdir. Psixologiyada motiv deb shaxsning ichki ehtiyojlaridan kelib chiqqan fikr, orzu va tuyg‘ular majmuasiga aytiladi, bu omillar uni harakatga undaydi. Trener uchun sportchining qanday motivlar asosida mashg‘ulot olib borishi va chiqishlar qilishi katta amaliy ahamiyatga ega. Chunki bu motivlar sportchining tayyorgarlikka, musobaqaga va rejimga bo‘lgan munosabatini belgilaydi, sport bilan shug‘ullanishdagi asosiy maqsadlarini aniqlaydi, shuningdek, mashqlar mazmuni va davomiyligiga ta’sir ko‘rsatadi.

Shuning uchun sportchining faol ishtirokini oshiruvchi va energiyasini maksimal darajada safarbar qiluvchi motivatsion vositalarni doimiy ravishda rivojlantirish muhim.

G.D. Gorbunov tomonidan sportchining mashg‘ulotdagi motivatsiyasini oshirish uchun tavsiya etilgan usullar:

1. Uzoq muddatli reja va maqsadlar belgilash. Sportchining qaysi bosqichda bo‘lishidan qat’i nazar, unga har doim kelajakka yo‘naltirilgan uzoq muddatli maqsadlar qo‘yilishi kerak. Hatto katta natijaga erishgan sportchiga ham “bu hali imkoniyatlaringiz chegarasi emas” degan fikr berilishi lozim. Bu orqali sportchining doimiy o‘sishiga zamin yaratiladi va unda chempionga xos xarakter shakllanadi.

2. Jamoaviy muhitni shakllantirish. Birgalikdagi orzular va maqsadlar sportchilar o‘rtasida o‘ziga xos birdamlik kayfiyatini hosil qiladi. Bu muhit sportchining ichki kuchini uyg‘otadi va guruh ishtirokini oshiradi. Har bir a’zo jamoaviy yutuqqa hissa qo‘shishga intiladi. Bu, o‘z navbatida, trener uchun nizolarni oldini olishga yordam beradi.

3. Yutuqqa erishish ruhini shakllantirish va qo‘llab-quvvatlash. Qadam-baqadam yutuqlarga erishish sportchining harakatini sekinlashtirishi mumkin. Shu bois, unda doimiy yangi marralarga intilish ishtiyoqini saqlab qolish muhimdir. Aks holda, u mavjud holatidan qoniqib, rivojlanishga bo‘lgan intilishi susayadi. Shuning uchun, sportchining oldiga doim yangi cho‘qqilar qo‘yilishi kerak.

4. Mukofot va jazolarning muvozanatli qo‘llanilishi. Sportdagi rag‘batlantirish va jazolash uslublari — psixologik ta’sir ko‘rsatishning asosiy vositalaridir. Bu vositalar adolatli, o‘z vaqtida va shaxsga mos tarzda qo‘llanilsa, sportchining harakatga intilishini oshiradi. Rag‘batlantirish, xususan, og‘zaki maqtovlar, medallar, sovrinlar va boshqa e’tiroflar sportchining o‘z ustida ishlashga bo‘lgan ishtiyoqini kuchaytiradi.

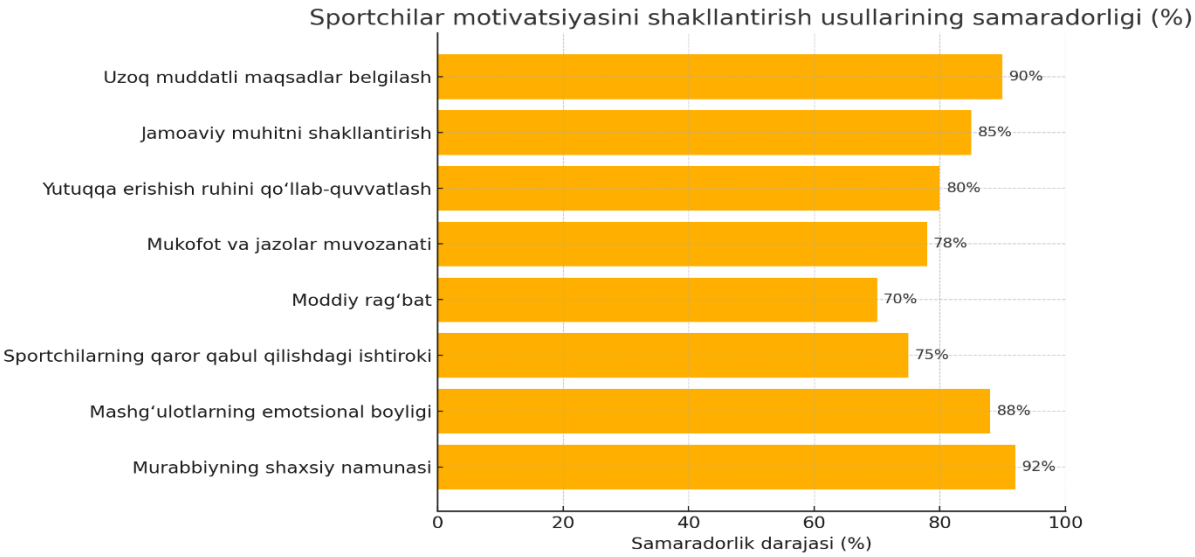
5. Moddiy rag‘bat. Moddiy mukofotlar sportchining rag‘batlantirilishida o‘ziga xos rol o‘ynaydi, lekin asosiy maqsadga aylanmasligi kerak. Ba’zi sportchilar uchun mukofotdan ko‘ra obro‘, e’tirof, faxr tuyg‘usi muhimroq bo‘ladi. Shu sababli trener moddiy rag‘batni o‘z o‘rnida, o‘z vaqtida berishi kerak.

6. Sportchilarning qaror qabul qilishda ishtiroki. Mashg‘ulotlar, dam olish, madaniy tadbirlar va boshqa faoliyatlar yuzasidan sportchilar bilan birgalikda muhokama olib borish, ularda faollik va javobgarlik hissini kuchaytiradi. Ular qabul qilgan qarorlarga sodiq bo‘lishadi.

7. Mashg‘ulotlarning emotsional boyligi. Zerikarlilik va takroriylik mashg‘ulot samaradorligini kamaytiradi. Shu bois mashg‘ulotlarga qiziqarli elementlar qo‘shish, musobaqalarga o‘xshash muhit yaratish, musiqa va o‘yinlardan foydalanish sportchilarni ruhlantiradi.

8. Trenerning shaxsiy sifati va o‘rnak bo‘lishi. Trenerning optimistik, mehribon, bilimdon va talabchan bo‘lishi sportchilar uchun kuchli motivator bo‘lib xizmat qiladi. Trener sportchilariga chin dildan ishonishi, har biriga adolatli munosabatda bo‘lishi, ularning imkoniyatlarini ochib berishga intilishi kerak.[1, 2]

Motivatsiya — bu trenerning mahoratini namoyon etuvchi asosiy mezondir. Yuksak toifadagi trener — bu shogirdlarini uzoq vaqt davomida imkoniyatlarining eng yuqori darajasida mashg‘ulot o‘tkazishga unday oladigan, shu bilan birga ular bilan iliq va ishonchli munosabat saqlay oladigan shaxsdir.



Sportchilarning motivatsiyasini shakllantirish va uni barqaror saqlab qolish masalasi ko‘p jihatdan trenerning pedagogik mahorati, psixologik saviyasi va shaxsiy namunasiga bog‘liq. Yuqorida ko‘rsatilgan G.D. Gorbunovning yondashuvlari — uzoq muddatli rejalashtirish, jamoaviy muhit, mukofot-jazo muvozanati, emotsional boy mashg‘ulotlar va sportchilarni qaror qabul qilishga jalb qilish — bugungi sport mashg‘ulotlari jarayonida o‘z dolzarbligini saqlab qolmoqda.[3]

Amaliy kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning eng samarali faoliyati ularning motivatsiyasi yuqori darajada bo‘lgan hollarda yuzaga chiqadi. Xususan, ichki motivatsiyasi yuqori sportchilar mashg‘ulot jarayonida doimiy o‘z ustida ishlashga intiladi, natijani faqat mukofot bilan emas, balki o‘zini namoyon qilish, o‘sish, tan olinish orqali baholaydi. Bunday motivatsiyani shakllantirish esa nafaqat moddiy rag‘batlantirishga, balki emotsional va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashga ham tayanadi.[4, 5]

Jamoaviy muhit va sportchilarning qarorlar qabul qilishdagi ishtiroki ularda ijtimoiy javobgarlik, o‘zaro hurmat va birdamlik ruhini mustahkamlaydi. Ayniqsa, yosh sportchilar uchun bu jihatlar ayni paytda nafaqat sportda, balki hayotiy pozitsiyasida ham muhim ijtimoiy mezonlarga aylanadi. Trener shaxsining o‘rnak bo‘lishi esa bu jarayonning eng ta’sirchan omillaridan biri sanaladi. Sportchi trenerni kuzatar ekan, undan fidoyilik, tartib-intizom, ishonch va mehr sezsa, bu bevosita uning o‘z harakatlariga nisbatan ham ijobiy munosabat uyg‘otadi.

Zamonaviy sportda psixologik muhit, emotsional iqlim va shaxslararo muloqot sifati sportchilar motivatsiyasini belgilovchi yetakchi omillardan biriga aylangan. Shu sababli, trenerlar ushbu jihatlarni hisobga olgan holda, motivatsiyani shakllantirishda individual va jamoaviy yondashuvni uyg‘unlashtirishlari lozim.[6, 7]

Xulosa. Sport mashg‘ulotlari jarayonida motivatsiya sportchining harakatga intilishi, rejimga amal qilishi, natijaga erishishga bo‘lgan ishtiyoqi va qat’iyatini belgilovchi asosiy psixologik omildir. Mazkur maqolada ko‘rib chiqilgan nazariy va amaliy qarashlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarda motivatsiyani shakllantirish trenerning professional yondashuvi, emotsional ta’siri, adolatli bahosi va shaxsiy namunasi orqali amalga oshiriladi.

G.D. Gorbunov tomonidan taklif etilgan motivatsion yondashuvlar sportchilarning ichki va tashqi rag‘batini uyg‘otishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Jumladan, uzoq muddatli maqsadlar belgilash, jamoaviy muhit yaratish, mukofot va jazoni muvozanatli qo‘llash, mashg‘ulotlarni emotsional boyitish kabi usullar sportchilarning faolligini oshiradi, ularni sport faoliyatiga chuqur jalb etadi.

Shuningdek, sportchilarning qarorlar qabul qilishdagi ishtiroki, ularga nisbatan bildirilgan ishonch va e’tibor, ularning o‘zini qadrlash hissini kuchaytiradi. Bu esa nafaqat sport natijalariga, balki shaxs sifatida shakllanishlariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, motivatsiya trenerlik faoliyatining markaziy mezonlaridan biri bo‘lib, uni doimiy ravishda shakllantirish, mustahkamlash va yangilab borish — sportchining uzoq muddatli yutuqlari garovidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Горбунов Г.Д. Психологические основы спортивной деятельности. –Москва: Физкуль и спорт, 2017
2. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2014.
3. Martens R. Successful Coaching. – Human Kinetics, 2004.
4. Tursunov A. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘quvchi, 2020.
5. O‘zbekiston Respublikasi sport ta’lim tizimi bo‘yicha metodik qo‘llanma, 2022.
6. https://www.humankinetics.com – Sport psixologiyasi bo‘yicha ilmiy resurslar (online manba).
7. https://www.researchgate.net/publication/325925135_Motivation_in_Sport – “Motivation in Sport” (ilmiy maqola, ResearchGate).

JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH JARAYONIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI

X.X. Madaminov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mutaxassislarini qayta tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llashning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilingan. Ta’lim jarayoniga innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish orqali o‘qitish samaradorligini oshirish, mutaxassislarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish va uzluksiz ta’lim tizimida malaka oshirish jarayonini modernizatsiya qilish yo‘llari ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация: *В статe рассматриваются теоретические и практические основы внедрения современных педагогических технологий в процессе переподготовки специалистов по физическому воспитанию. Анализируется эффективност применения инновационных подходов, направленных на повышение качества обучения и развитие профессионалной компетентности специалистов.*

Kalit so’zlar: *zamonaviy pedagogik texnologiyalar, jismoniy tarbiya, mutaxassislarni qayta tayyorlash, innovatsion metod, malaka oshirish.*

Ключевые слова: *современные педагогические технологии, физическое воспитание, переподготовка специалистов, инновационный метод, повышение квалификатсии.*

So’nggi yillarda O’zbekiston ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish jarayonida innovatsion yondashuvlarni joriy etish dolzarb masalalardan biri bo’lib qolmoqda. Bugungi kunda ta’lim sifatini oshirish, o’qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularni zamo-naviy pedagogik texnologiyalar bilan qurollantirish davlat siyosati darajasida qo’llab-quvvatlanmoqda. Shu nuqtai nazardan, muta-xassislarni qayta tayyorlash jarayonida innovatsion ta’lim tex-nologiyalaridan foydalanishning nazariy va amaliy asoslarini o’rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik texnologiyalar — bu ta’lim jarayonini loyihalash, tashkil etish va samarali boshqarishga qaratilgan metodik tizimdir. Zamonaviy texnologiyalar (modulli o‘qitish, interfaol metodlar, axborot-kommunikatsiya vositalari, elektron ta’lim, masofaviy ta’lim tizimi)

o‘quvchilarning mustaqil fikrlashini, ijodkorlik qobiliyatlarini rivoj-lantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislar faqat nazariy bilim emas, balki amaliy ko‘nikmalarga ham ega bo‘lishlari zarur. Shu sababli qayta tayyorlash jarayonida nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy mashg‘ulotlar, sport metodikasi, innovatsion trening texnologiyalari muhim o‘rin egallaydi. Qayta tayyorlash kurslarida “klaster”, “aqliy hujum”, “keys-stadi”, “rol o‘ynash”, “trening mashg‘ulotlari” kabi interfaol metodlardan foy-dalanish mutaxassislarning kasbiy faolligini oshiradi. Masofaviy ta’lim platformalari (Zoom, Moodle, Google Classroom) yordamida o‘quvchilar bilan onlayn mashg‘ulotlar o‘tkazish esa ularning axborot-kommunikatsion kompetentligini shakllantirishga xizmat qiladi.

Institut tajribasi shuni ko‘rsatadiki, innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarda ishtirok etgan mutaxassislar o‘z kasbiy faoliyatida yangi metodlardan samarali foydalangan. Tadqiqot natijalari qayta tayyorlangan mutaxassislarning 78% ida kasbiy faollik, 65% ida innovatsion yondashuvlarni qo‘llash ko‘nikmalari ancha yaxshilangani aniqlangan.

Institutda olib borilgan tajriba loyihasi davomida jismoniy tarbiya mutaxassislarini qayta tayyorlash kurslarida innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etishdan oldin va keyin quyidagi natijalar kuzatildi:

Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshlanishida (%)	Tajriba yakunida (%)	O‘zgarish (%)
Kasbiy faollik darajasi	42	78	+36
Innovatsion metodlardan foydalanish ko‘nikmalari	30	65	+35
Axborot-kommunikatsion texnologiyalarni qo‘llash malakasi	28	63	+35
Mustaqil o‘qib-o‘rganish va tahlil qilish qobiliyati	35	70	+35
Amaliy mashg‘ulotlarda faollik	40	75	+35

Xulosa. Tadqiqot natijalaridan xulosa qilish mumkinki, jismoniy tarbiya mutaxassislarini qayta tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish ta’lim sifatini sezilarli darajada oshiradi. Innovatsion metodlar kasbiy kompetentligini kuchaytiradi, amaliy mashg‘ulotlarda faollik va mustaqil ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, masofaviy platformalar va multimedia resurslaridan foydalanish ta’lim jarayonini yanada moslashuvchan va samarali qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Azizxo‘jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – T.: O‘zbekiston, 2006.
2. Ishmuxamedov R.J. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. – T.: Iste’dod, 2008.
3. Yodgoshev J.G‘., Usmonov S.A. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar. – T.: Fan va texnologiyalar markazi, 2008.
4. Norkulov D.R. Jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashda innovatsion yondashuvlar. – Farg‘ona, 2022.
5. Madaminov X.X Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi “Umid Design” Toshkent 2025

QISHLOQ MAKTABLARIDA SPORT INFRATUZILMASINI YAXSHILASH MUAMMOLARI

K.K. Mirzabayev, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institute Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Maqolada qishloq maktablarida sport infratuzilmasini rivojlantirishdagi dolzarb muammolar yoritiladi. O‘zbekiston ta’lim tizimida mavjud tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab qishloq maktablarida sport zallari mavjud emas, mavjudlari esa eskirgan va zamonaviy talablarni qondirmaydi. Shu bois darsdan tashqari sport mashg‘ulotlari to‘liq amalga oshirilmayapti. Maqola mamlakatdagi statistik ma’lumotlar va amaliy tajribalar asosida bu muammolarning sabablari, oqibatlari hamda ularni hal etish bo‘yicha takliflarni taqdim etadi.*

Аннотация. *В статье рассматриваются актуальные проблемы развития спортивной инфраструктуры сельских школ. Проведенный анализ системы образования Узбекистана показывает, что во многих сельских школах отсутствуют спортивные*

залы, а имеющиеся устарели и не отвечают современным требованиям. В связи с этим внеклассная спортивная работа реализуется не в полной мере. В статье представлены причины и последствия этих проблем, а также предложения по их решению, основанные на статистических данных и практическом опыте страны.

Kalit so‘zlar: *qishloq maktablari; sport infratuzilmasi; sport zali; jismoniy tarbiya; davlat siyosati; darsdan tashqari faoliyat.*

Ключевые слова: *сельские школы; спортивная инфраструктура; спортивный зал; физическое воспитание; государственная политика; внеклассная работа.*

Jismoniy tarbiya ta’limining samaradorligi o‘quvchilarning sog‘lig‘i, jismoniy faolligi va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhim omil sanaladi. Maktablarda sport infratuzilmasining yetarli bo‘lishi esa jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish uchun zarur shartdir. Afsuski, O‘zbekistonning ko‘plab qishloq hududlarida sport zallari va zarur jihozlar yetishmasligi holatlari mavjud. Uza.uz axborot agentligining 2022-yilgi ma’lu-motlariga ko‘ra, mamlakat bo‘ylab 1695 ta maktab kapital ta’mirga muhtoj, 179 ta maktab haliyam xom g‘ishtdan qurilgan va 2300 ga yaqin maktabda sport zallari yo‘q. Bu ko‘rsatkichlar qishloq hududlarda sport ta’limi uchun infratuzilma yetishmasligi jiddiy muammo ekanini ko‘rsatadi. [1] Mamlakat rahbarligi esa bolalar sportini rivojlantirish va maktab sport inshootlarini modernizatsiya qilish bo‘yicha bir qator qarorlar va dasturlarni ishlab chiqmoqda.

Qishloq maktablaridagi asosiy infratuzilma muammolari

1. Sport zallari yetishmasligi va ularning yaroqsizligi

Uza.uz ma’lumotlarida ta’kidlanishicha, 2,3 mingdan ortiq maktab sport zallariga ega emas. Ko‘plab mavjud sport zallari esa o‘tgan asrning 70-80 yillarida qurilgan bo‘lib, tubdan rekonstruksiya qilinmagan. Ularning yer qavatlari eskirgan, isitish tizimi yo‘q, elektr va sanitariya tarmoqlari talab darajasida emas. Kun.uz portalidagi tahlilga ko‘ra, chekka hududlardagi bolalar va o‘smirlar sport maktablari material-texnika bazasi eskirgan, maktab sport inshootlari to‘liq qurilmagan, mavjud inshootlarda jihozlar kam yoki yaroqsiz. [2] Uzoq hududlarda esa sport zali bo‘lmagani sababli jismoniy tarbiya darslari maktab koridorlarida yoki ochiq maydonlarda o‘tkaziladi.

2. Sport inshootlarining noto‘g‘ri joylashuvi va zarur rejalashtirishning yo‘qligi

Kun.uz tahlilida yana bir muammo sifatida sport inshootlarining joylashuvi aholining ehtiyojiga mos ravishda rejalanmasligi koʻrsatiladi. [3] Koʻplab sport zallari aholi kam yashaydigan joylarga qurilgan boʻlib, sportchilar va oʻquvchilar ularni muntazam ishlata olmaydi. Shu bilan birga, aholisi zich boʻlgan hududlarda zallar yetishmasligi sababli bolalar sportga jalb etilmayapti. Bu qishloq sport maktablari va umumta'lim maktablaridagi infratuzilma oʻrtasida muvofiqlashtirish yetishmasligini koʻrsatadi.

3. Eskirgan jihozlar va sifatli sport anjomlari ta'minotining pastligi

Sport zali boʻlgan maktablarda ham inventar yetarli emas. Kun.uzda ta'kidlanishicha, sport jihozlari eskirgan va sifat jihatidan past; mavjud loyihalash tizimlari xalqaro standartlarga mos emas, mahalliy ishlab chiqarilayotgan sport anjomlarining sifati yetarli darajada emas. Lex.uz saytidagi prezident farmonida esa sport sohasida sifatli sport anjomlarini ishlab chiqarishning yoʻlga qoʻyilmagani alohida muammo sifatida qayd etilgan. Bu esa talabalar salomatligini xavf ostiga qoʻyishi, mashgʻulotlarning samaradorligini pasaytirishi mumkin.[4]

4. Qishloq sport inshootlari uchun yetarli moliyaviy va boshqaruv resurslari yetishmasligi

Lex.uzda e'lon qilingan 2018-yilgi prezident farmonida sport tizimida yagona boshqaruv organi va uzoq muddatli konsepsiya yoʻqligi, davlat-xususiy sheriklik mexanizmi sustligi, iqtidorli sportchilarni tanlash tizimi puxta yoʻlga qoʻyilmagani ta'kidlanadi. Moliyalashtirish va menejment darajasidagi kamchiliklar sport infratuzilmasini rivojlantirishga salbiy ta'sir koʻrsatadi. Bundan tashqari, kun.uz manbasi sport inshootlarida energiya va suv tejovchi loyihalarning yetarli emasligi, iqlim sharoiti hisobga olinmaydigan loyiha-smeta hujjatlari sababli ekspluatatsiya xarajatlari yuqori boʻlishini qayd etadi.

5. Infratuzilma sifatsiz qurilishi va ta'mirlash jarayonidagi kamchiliklar

Koʻplab qishloq maktablarida sport zallari qurilishi yoki rekonstruksiyasi vaqtida kamchiliklar uchraydi. Forish tumanidagi Nurak mahallasida uchta umumta'lim maktabining sport zallari ta'mirlashga muhtojligi va oʻquv binolari yetishmasligi haqida Kun.uz xabar beradi. Shu kabi misollar qishloq hududlarida qurilish sifatining pastligi, monitoring va nazorat mexanizmlarining samarasizligini koʻrsatadi.[5]

6. Kadrlar va ta'lim dasturlarining yetarli boʻlmasligi

Infratuzilma bilan bogʻliq muammolardan tashqari sport boʻyicha malakali murabbiylar yetishmasligi, jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining

malaka oshirish imkoniyatlarining cheklanganligi ham qishloq maktablari uchun muhim muammolardir. Jismoniy tarbiya darslari uchun zamonaviy pedagogik usullarni o‘rgatish, darsdan tashqari mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha uslubiy qo‘llanmalar yetarli emas.

Qishloq maktablarida sport infratuzilmasini yaxshilash yo‘lida amalga oshirilayotgan ijobiy tajribalar ham mavjud. Nurota tumanida 15 ta sport zali, suzish havzasi va futbol maydoni qurilib, 21 ta sport yo‘nalishi bo‘yicha to‘garaklar tashkil etilgan. Natijada mahalliy o‘quvchilar 2024-yil davomida 371 ta medalga ega bo‘lib, 54 nafar sportchi hududiy va respublika musobaqalarida yuqori o‘rinlarni qo‘lga kiritdi. Bu tajriba qishloq hududlarda sport infratuzilmasiga sarmoya kiritish, to‘garaklar sonini ko‘paytirish va murabbiylarni jalb etish bilan jismoniy tarbiya va sport natijalarini sezilarli yaxshilash mumkinligini ko‘rsatadi.

1-jadval

Quyidagi jadvalda qishloq maktablarida sport infratuzilmasi bo‘yicha asosiy muammolar va ularning oqibatlari umumlashtirilgan.

№	Muammo	Oqibatlari	Havola
1	Sport zallari yetishmasligi	Jismoniy tarbiya darslari ochiq havoda yoki koridorda o‘tkaziladi; o‘quvchilar salomatligi va xavfsizligi xavf ostida	[1]
2	Eskirgan sport inshootlari va jihozlar	Mashg‘ulotlar samaradorligi pasayadi; o‘quvchilarda sportga qiziqish kamayadi	[2]
3	Sport inshootlarining aholiga nomaqbul joylashuvi	Aholi zich yashaydigan hududlar sport inshootlarisiz qoladi; befoyda qurilish investitsiyalari sarflanadi	[2]
4	Moliyalashtirish va menejment tizimi yetarli emas	Davlat-xususiy sheriklik rivojlanmaydi; infratuzilma loyihalari kechiktiriladi	[3]
5	Ta’mirlash va qurilish sifatsizligi	Qurilgan inshootlar tezda yaroqsiz holga keladi; ta’mirlash xarajatlari ko‘payadi	[4]
6	Malakali sport murabbiylari va o‘qituvchilar yetishmasligi	Dars va to‘garaklar sifati past bo‘ladi; o‘quvchilarni sportga jalb etish samarasi pasayadi	[3]

Izoh: Havola ustunida [1], [2], [3], [4] ko‘rsatilishi har bir muammo haqida ma’lumot berilgan manbalarga ishora qiladi.

2-jadval

Qishloq maktablari sport infratuzilmasini yaxshilash bo‘yicha quyidagi yechimlar taklif etiladi.

№	Tavsiya	Kutilayotgan natija
1	Maktab sport zallarini yangi qurish yoki rekonstruksiya qilish bo‘yicha davlat dasturlarini kengaytirish	O‘quvchilar uchun xavfsiz va zamonaviy mashg‘ulot sharoiti yaratiladi; sportga jalb etish ko‘payadi
2	Sport inshootlarini aholi zich joy-lashgan hududlarda qurish; joy tan-lashda demografik va iqlim sharoitini hisobga olish	Qurilish samaradorligi oshadi; odamlar uchun qulay masofada sport zallari mavjud bo‘ladi
3	Davlat-xususiy sheriklik va mahalla kooperatsiyasini rivojlantirish; biznes subyektlarini sport infratuzilmasiga investitsiya kiritishga undash	Qo‘shimcha moliyaviy resurslar jalb qilinadi; qurilish va ekspluatatsiya xarajatlari kamayadi
4	Sport anjomlarini mahalliy ishlab chiqaruvchilarni qo‘llab-quvvatlab modernizatsiya qilish, sertifikatlashtirish va sifat nazoratini kuchaytirish	Eskirgan jihozlar o‘rniga milliy va sifatli anjomlar yetkazib beriladi; iqtisodiy samaradorlik oshadi
5	Maktablarda malakali sport murabbiylarini tayyorlash va ularning malaka oshirishini qo‘llab-quvvatlash	Dars va to‘garaklar sifati oshib, o‘quvchilarda professional rahbarlik mavjud bo‘ladi
6	Monitoring va nazorat tizimini kuchaytirish; qurilish sifati va loyihalarning iqlimga mosligini tekshirish	Sport zallari uzoq muddat xizmat qiladi; ta’mirlash xarajatlari qisqaradi
7	Nurota tumanidagi tajribadan foydalanib, qishloq hududlarda sport turlari va to‘garaklar sonini oshirish	O‘quvchilarning sport yutuqlari va musobaqalarda ishtiroki ko‘payadi; salomatlik holati yaxshilanadi

Maqolada keltirilgan tahlillar uchun quyidagi metodlar qo‘llanildi:[6]

- **Statistik tahlil** – Maktablar soni, sport zallari yetishmasligi, ta’mirlash ehtiyoji bo‘yicha ochiq ma’lumotlar o‘rganildi.
- **Hujjatlar tahlili** – Kun.uz, Uza.uz kabi manbalardagi maqolalar va Lex.uzdagi prezident farmonidan qilingan xulosalar o‘rganildi.
- **Taqqoslash** – Qishloq maktablarining infratuzilma holati urban maktablar infratuzilmasi bilan solishtirildi.
- **Case-study (Vaqeiy tadqiqot)** – Nurota tumanida amalga oshirilgan sport inshootlarining modernizatsiyasi va natijalari tahlil qilindi.

Xulosa. Qishloq maktablarida sport infratuzilmasini yaxshilash o‘quvchilarning jismoniy sog‘lomligi, ijtimoiy integratsiyasi va sog‘lom turmush tarzi shakllanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, hozirda ko‘plab qishloq maktablarida sport zallari va jihozlar yetishmaydi; mavjudlari esa eskirgan va talabga javob bermaydi. Buning sabablari orasida moliyaviy va boshqaruv resurslari yetishmasligi, sport inshootlarining noto‘g‘ri joylashuvi, qurilish va ta’mirlashda sifat nazoratining pastligi, jihozlarning sifatsizligi hamda malakali kadrlar yetishmasligi bor. Nurota tumanidagi ijobiy tajriba esa to‘g‘ri rejalashtirilgan sarmoya va samarali boshqaruv orqali qisqa muddatda sezilarli natijalarga erishish mumkinligini ko‘rsatadi.

Muammolarni bartaraf etish uchun bir qator kompleks chora-tadbirlar zarur: davlat dasturlarini kengaytirish, davlat-xususiy sheriklikni rivojlantirish, mahalliy ishlab chiqaruvchilarni qo‘llab-quvvatlash, malakali mutaxassislar tayyorlash va monitoring tizimini kuchaytirish. Shuningdek, sport inshootlarini iqlim sharoitiga mos holda loyihalash va aholi punktlariga yaqin joylashtirish orqali ularning samaradorligini oshirish lozim. Shu yo‘ldan borib, qishloq maktablarining sport infratuzilmasini yaxshilash respublika miqyosida sog‘lom, faol va barkamol avlodni voyaga yetkazish uchun muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maktablar yetishmasligi muammosi: O‘zbekiston maktablarida sport zali ko‘rsatkichlari – Uza.uz, 2022. Mamlakat bo‘ylab kapital ta’mirga muhtoj, xom g‘ishtdan qurilgan maktablar va sport zallari yetishmasligi haqida ma’lumotlar berilgan.
2. Sport sohasini rivojlantirishdagi tizimli kamchiliklar ma’lum qilindi – Kun.uz, 2023. Qishloq hududlardagi sport inshootlarining to‘liq emasligi, eskirgan jihozlar, noto‘g‘ri joylashuv va moliyaviy muammolar haqida batafsil tahlil.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son farmoni – Lex.uz. Sport sohasidagi boshqaruv, moliyalashtirish, kadrlar tayyorlash va anjomlar ishlab chiqarish tizimining kamchiliklari yoritilgan.
4. “Obod qishloq” dasturi doirasida Forish tumanidagi maktablarning holati – Kun.uz, 2024. Mahalliy maktablarning sport zallari va sinflarining ta’mirga muhtojligi haqida xabar.
5. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Ne’matov M., O.F. Qambarov. “Lider-Trener” dasturi, 2024-yil.

6. Changes in the Extracurricular Education System in Nurota District (A Case Study of Sports) – Oriental Journal of History, Politics and Law, 2024. Nurota tumanida sport inshootlarining modernizatsiyasi va yutuqlar haqida ma’lumot beriladi.

TEKBOL O‘YINI TEXNIKA VA TAKTIKASINI O‘RGATISH USLUBIYATI

N.I. Mirzakarimova, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Yosh tekbolchilarning texnik tayyorlashda texnik tayyorgarlikdagi etilgan muammolarni xal etish zaruriyatini va bir necha yillik o‘rgatish jarayonida ma’lum uslubiy yordam bilan boshqara olishini yaratishishi kerak.*

Аннотация. *Техническая подготовка молодых игроков должна формировать необходимость решения проблем, возникающих в ходе технической подготовки, и умения справляться с ними при определенной методической поддержке на протяжении нескольких лет тренировок.*

Kalit so‘zlar: *murakkab harakatlar, sport, “jismoniy sifatlar”, texnik tayyorgarlik*

Ключевые слова: *сложные движения, спорт, «физические качества», техническая подготовка*

Tekbolda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi orqali odamning turli xildagi mushaklar faoliyatiga qodirligi tushinilib, bu holat jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog‘liq hisoblanadi. O‘z navbatida, jismoniy yoki harakatlarga oid sifatlar odam organizmining harakatlarga oid imkoniyatlarining alohida jihatlarini belgilab beradi.[1]

So‘ngi yillarda sport nazariyasida “jismoniy sifat” tushunchasidan borgan sari kamroq foydalanish kuzatilmoqda, bunda ko‘proq sportchining harakatlanish imkoniyatlari haqida fikr bildirilmoqda. O‘yin davomida har bir o‘yinchi taktik vaziyatlarni tezkorlikda va aniq baholay olishi, aniq qarorlarni qabul qila olishi va bir zumda uni ro‘yobga oshira olishi kerak. Mushaklarning bu ko‘rinishdagi holati ularni jarohat olishdan saqlaydi. Shu sababli, egiluvchanlik – bu ham professional futbolchining ajralmas sifatlaridan biridir. Texnik usullarni samarali

bajarish asosini mushaklar ichidagi va mushaklar o‘rtasidagi koordinatsiya jarayonlari yoki koordinatsion qobiliyat tashkil qiladi.[2]

Bu ko‘rstaib o‘tilgan barcha sifatlar birgalikda olingan holatda tekbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil qiladi.

Qanday jismoniy sifatning yetakchilik qilishi haqida mutaxas-sislarning fikrlari turli xilda ifodalanadi. Turli xil mualliflar tomonidan hozirgi kunda mavjud bo‘lgan barcha amaliy sifatlardan kelib chiqqan holda futbolchilarning barcha jismoniy sifatlarning har tomonlama majmuaviy ko‘rinishda rivojlanishi muhimligi haqida fikr bildirish imkonini beradi.

Yuqori malakali tekbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimini omillarga oid tahlil qilish chidamlilikning aerob va anaerob – glikolitik komponentlari yetakchi o‘rinda turishini aniqlash imkonini beradi.

Tekbol o‘yini texnikasini o‘rgatishda, onglilik va faolik tamoyili, ko‘rgazmalilik tomoyili, muntazamlilik tomoyillaridan foydalanish.

Ko‘p yillik mashg‘ulotni ma’lum ob’ektiv qonuniyatlarga asoslanganlikka bo‘ysinadigan, ma’lum rivojlanish yo‘liga ega bo‘lgan, qachonki reja asosida rejalashtirilgan jarayonga ega bo‘lgan, yagona o‘quv-mashg‘ulot jarayoni sifatida qarash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Boshqa sport turlarining tajribasini ko‘rsatishicha tayyorlash davrini qisqartirish uchun va texnika elementlarini ko‘proq sifatli o‘rgatishda yangi o‘quv yoki uslubiy prinsip kerak, uni asosi esa sistemali yondashish hisoblanadi. Ob’ektlarni va jarayonlarni o‘rganishda metodologik yo‘nalish sifatida sistemali yondashish hozirgi vaqtda sportda borgan sari ko‘proq ommalashib bormoqda. Uni namoyon bo‘lishi ilm va fanni va amaliy faoliyatda rivojini shuningdek doimiy ravishda o‘rganiladigan xodisalarni [3]

Sport o‘yinini o‘quv jarayonini tadqiqotini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, ya’ni o‘xshash mashqlarni xilma-xil turlari bitta va shunga o‘xshashini davom etishiga nisbatan, ko‘proq samarali bo‘ladi va darsni mashg‘ulot qilish samarasi, xarakatni avtomatizm razryadiga o‘tkazish uchun zarur bo‘lgan, takrorlash soni aniqlanadi. Shunday qilib, tekbolda texnik usullarga o‘rgatishni boshlang‘ich davrida takrorlash soni va ularni varianti birinchi o‘ringa suriladi, bu esa xarakatlantiruvchi xarakatni barcha xilma-xilligini qamrab olishga imkoniyat beradi, nihoyat yakuniy bosqichida esa o‘yin sharoitlarini mustaxkamlashish roli oshib boradi.

Tekbol texnikasini o‘rgatish jarayonini shartli ravishda ikkita bosqichga bo‘lish mumkin, uni kelajakda texnik jihatdan qurollantirishni oldindan aniqlaydi. Birinchi bosqichi – bu o‘rgatishni 1-chi, 2-chi, 3-chi

yillari bo‘lib, qachonki xarakat malakalarini kengroq arsenalini yoki zahiralarini egallashda va murakkab texnik elementlarning hamda oddiy elementlarini egallashi mos keladigan mashqlar yordamida o‘tadi. [4] O‘rgatilishni boshlang‘ich davri ko‘p miqdordagi bitta maqsadga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash bilan xarakterlanadi, ular oddiy jarayonda joyda yoki kichik tezlikda, vaqtni yetishmasligisiz, sharoitda mustaxkam malakalarni shakllantirishga yordam beradi.

Keyinchalik esa elementlarning va usullarning o‘rganishi to‘pni xarakatni qo‘llashni bajarish qo‘shimcha elementlarni kiritishi yoki bir nechtalarini birga qo‘shib bajarishga minimal vaqt sarflanadi.

Bu bosqichda, keyinchalik ixtisosligini fundamenti hisoblangan, tekbol texnikasini asosini qo‘yadi.

Ma’lumki, ya’ni faqat ko‘p marta takrorlash yo‘li mustaxkam malakalarni yaratishga texnik maxoratni mustaxkamlashga kafolat bo‘lib hisoblanadi. Agarda qisqacha shakllantiriladigan bo‘lsa, unda mehnat sonidan uni sifatiga o‘tishga ro‘y beradi, lekin hech qanday holatda na kilometr, na pulsni chastotasi boshlang‘ich o‘rgatishni tashkil etadigan jarayon hisoblanmaydi.

Ixtisoslikni birinchi bosqichida xarakat sifatini rivojlantirish asosida organizni qobiliyatlarini moslashtirishga to‘plashdan foydalanish yetadi, bunda takroriy ta’sir etishni ta’siri ostida xarakatni asosiy tuzilishini shakllantirish bo‘ladi. Shunday qilib, o‘rgatishni boshlang‘ich davrida o‘zgarishlar oldinga chiqariladi, u esa barcha turli-tumanlik va mashg‘ulot vositasini katta hajmini qamrab oladi.[5]

O‘rgatishni ikkinchi bosqichi – bu 4-chi, 5-chi, 6-chi yillari bo‘lib, maxsus vositalarni qo‘llash bilan texnikani chuqurroq o‘rgatish bilan farqlanadigan, uni tekbolni o‘ziga xos xususiyatini xisobga olish bilan, o‘yinni real sharoitiga maksimal yaqinlashgan bo‘lishi shart. O‘rgatishda qo‘llaniladigan mashq, katta miqdordagi qo‘shimchalar, bog‘lanish, qarshilik ko‘rsatish, sharoitni va xarakatni tez o‘zlashtirish bilan xarakterlanadi, ular musobaqalashishga yaqin bo‘lgan sharoitda texnikasini mustaxkamlashga intiladi. O‘rgatishni ushbu bosqichida tekbolchilarning jismoniy tayyorgarligi tekbolchi sifati uchun zarur bo‘lgan ta’sir etishga yo‘naltirilganligini hisobga olish bilan quriladi.

Murakkab harakat qilishga o‘rgatishda faqat shundagina kirishishi mumkinki, qachonki mos keladigan yordamchi mashqlar yetarli darajada ishlab chikilgan bo‘lishi lozim. Yoki boshqacha qilib gapirganda yordamchi mashqlar rivojlantiruvchiga o‘tishi shart. Bu vaqtga kelib mashg‘ulot jarayoni ko‘proq jadallashgan bo‘ladi va o‘yinchilar nafaqat oldindan o‘ylab qo‘yilgan reja bo‘yicha xarakat qilishlari kerak, biroq

katta jismoniy va irodaviy zo‘riqish vaziyatida eng kutilmagan vaziyatda to‘g‘ri xarakat qilish biroq o‘yin vaqtida ham ijod qiladi.

Mashg‘ulot jarayonida sport takomillashtirish guruhi uchun xal qiluvchi jadallashtirish hisoblanadi, qachonki asosiy prinsipni jismoniy va taktik bilan texnik tayyorgarlikni uslubiy bog‘liqligi hisoblanadi. Guruhli – taktik harakat qilishga ajratilgan, vaqt birmuncha ortib boradi, shuningdek mashq ketma-ket murakkablashib boradi: to‘pga tegish soni chegaralashini, o‘yin bo‘shlig‘ini chegaralashi hujum qilish va himoyada xarakat qilish vaqtini chegaralashi albatta u yoki bu texnik elementni va boshqalar foydalaniladi.[6]

O‘yindagi barcha katta ish texnika ustida yangi o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘ladi texnika , shak-shubxasiz, buni faqat jamoada tekbolchi o‘zaro tushunishni o‘rganadi va faqat jamoadagina talantini o‘zi oshirishi mumkin.

O‘yinda nafaqat eng xilma-xil kombinatsiyalarni va ishtirokida ko‘proq usullarini ketma-ket bajarilishi, biroq, ya’ni ayniqsa muhimi, texnik usullarni amalga oshirish qisqa vaqt ichida bo‘lib o‘tadi.

Shunday qilib, o‘yinni asosiy vazifasini o‘yinni tezlikda olib yurish bilan texnik usullarning maksimal tezlikda birga qo‘shib bajarishni bilishni takomillashtirish hisoblanadi.

Maksimal tezlikda yoki jadallikda usullarni maksimal tezlikda bajarishni maxsus chidamlilikni birmuncha talablarni oshiradi. Ana shu maqsadda qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositasini yuklamasi haqida ma’lumotlar keltirilgan, bu esa uni mashg‘ulot jarayonida optimal ravishda taqsimlashga imkon beradi.

Texnik tayyorgarlik darajasi o‘sishi bilan o‘rgatish vaqtida katta individuallashtirilgan tomonga o‘zgaradi, modomiki hozirgi texnik mahorat har doim individual bo‘lib qoladi. Shuning uchun texnika maktabini yaratishi bilan trener o‘quvchiga mashqni xar xil variantlarda bajarishni davom ettirishi kerak. Ulardan qanchalik ko‘proq maqsadga muvofiqligini tanlab olinadi. Har bir yosh tekbolchini mahoratini takomillashtirishida uning kuchli tomonlarini namoyon qilish kerak va yorqin individualligini yaratish uchun ularni yo‘naltirilginligini rivojlantiradi.

Tekbolda yuqori darajada o‘rgatishga erishish juda qiyin va murakkabdir, uni eng avvalo o‘yinni o‘ziga xos xususiyatiga va uni ko‘pchilik komponentlarini o‘zaro bog‘liqligini turli-tumanligidan iborat bo‘ladi. Ana shunday ko‘p yillik ish natijasi – katta istiqbolga ega bo‘lgan tekbolchi, u bizni o‘zining texnikasi va albatta nostandart o‘yinlari bilan xursand yoki lol qoldirishi kerak.

Texnik o‘rgatishni uzoq davom etadigan jarayon sifatida qarash kerakki, u esa yillar davomida dastur bo‘yicha o‘rgatishga bo‘linadi (shu bilan birga har bir yilda siklik ravishda takrorlanadi), lekin sifatli ko‘proq darajada bo‘ladi va shuning uchun unda alohida o‘rinni rejalashtirish egallashi kerak. Trener tomonidan o‘rgatish jarayonini rejalashtirish uni boshqarish ishi ijodiy yondashishni, shuningdek keyinchalik hal etish uchun yaratiladigan asosini, vositasini qidirishni nazarda tutiladi.

O‘quv jarayonini boshqarishda aniq maqsad va vazifalarini hisobga olish bilan mashg‘ulot vositasini me’yorlashni joriy yilda qanday bo‘lsa, shunday tayyorgarlikka alohida bo‘limlarida to‘g‘ri birga qo‘shib olib borishni nazarda tutiladi. Ana shunday ekan yosh tekbolchini kelajakda o‘sishini to‘g‘ri belgilashni tayyorgarlik maqsadga muvofiq rejalashtirilganmi yo‘qmi, uni sportda muvaffaqqiyatga erishishi ko‘proq me’yoriga bog‘liq bo‘ladi.

Tabiiy ravishda savol tug‘iladi, trenerning ijodi nima bilan yakunlanadi? Shunday ekan, mashg‘ulotni yo‘nalishini aniqlovchi, modellarni zarur variantlarini tanlab olish birga qo‘shib olib borish va o‘zining kasbiy tushunchasini va o‘yinni his etishini qo‘shishi kerak.[7]

Haftalik xuddi shunday mashg‘ulotni oylik davrida materialni o‘rganishni to‘liq siklini tashkil etish uchun, trener mashg‘ulot mashg‘ulotini har xil yo‘nalishlarda optimal ravishda ta’sir etishini ta’minlash zarur, shuning uchun dasturni tuzishni ayrim o‘ziga xos xususiyatlarini ko‘rsatib o‘tish zarurdir. Kunlar bo‘yicha mashg‘ulotni rejalashtirishda quyidagilarni hisobga olish kerak: 1) kunlar bo‘yicha modellarni optimal takrorlashini taqsimlash; 2) keyinchalik har bir mashg‘ulot mashg‘ulotiga ta’siri boshqacha qilib gapirganda, mashg‘ulot jarayoni har bir keyingi mashg‘ulotga ta’sir etishi oldingidan ta’sir etishiga iziga qatma-qat taxlash lozim. Eng yuqori pedagogik darajada o‘tkazilgan, bitta mashg‘ulot mashg‘uloti o‘zida hech narsani tasavvur qilolmaydi va agarda kelishmovchilik va o‘rganishni barcha jarayonini ketma-ketligi bo‘lmasa mashg‘ulot qilish samarasi mukammal bo‘ladi.

Mashg‘ulotni rejalashtirishga shunday defferensial yondashish va taklif qilinayotgan modellardan foydalanish bo‘lajak tekbolistlarning texnik qobiliyatlarini birmuncha oshishiga yordam beradi. Shubxasiz juda, ya’ni ko‘p yillik mashg‘ulot prinsiplarini bo‘shashtirib, qanday qilish kerak, nimani bilmaslik kerak va bundan nima qilib chiqishini rejalashtirish kerak.

Shunday qilib, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayoni doimiy hisoblanadi, u hech qachon tugamaydi va uni amalga oshirish uchun doimiy ravishda ko‘proq samarali vositani qidirishni talab qiladi.

Biroq bu faqat shunday sharoitda bo‘lish mumkin, bu tayyorlash jarayoni zamonaviy o‘rganish va mashg‘ulot metodlarida qo‘llaniladi.

Tekbol - xalq sevgan o‘yin. Uni kichkintoylar, maktab o‘quvchilari, o‘rta maxsus bilim yurtlari o‘quvchilari, oliy o‘quv yurtlar talabalari va kattalar havas bilan o‘ynaydilar. Lekin tekbol sohani o‘ziga kasb qila olish uchun faqat sevish emas, balki ko‘p yillar davomida yuqori saviyali mexnat orqali uni o‘ynash texnikasini mohirona egallash lozim.

“Tekbol o‘yin texnikasining o‘z chegaralari bor: albatta u hamma narsani hal qilmaydi, lekin u siz xech bir yutuqqa erishib bo‘lmaydi”. Tekbol o‘yin texnikasi deganda eng avvalo texnik mahorat nima ekanligini oydinlashtirib olish zarur.

Tekbol o‘yin texnikasi – bu to‘pni aniq boshqara olish mahorati tushuniladi. Bunda bir vaqtning o‘zida quyidagi savollarga ham javob topish kerak: Nima qilmoq kerak? Buni qanday qilmoq kerak? Qachon, qaerda?

Agar tekbolchi to‘pni bir joyda uzoq vaqt o‘ynatib tura oladigan bo‘lsa, bundan hali uning texnik maxorati xaqida xulosa chiqarib bo‘lmaydi. By o‘yinchining o‘yin paytida to‘pni qanday o‘ynatishini ko‘rish kerak. Uzok vaqt jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlik qilish, faqat jonglyorlikning yaxshi malakasidan darak beradi xolos. Bu ham juda muxim sifat, ammo to‘p bilan munosabatda bo‘lishi o‘quv va ko‘nikmalarni o‘zlashtirib olish uchun o‘yinni tushuna bilish qobiliyatlarini ham tarbiyalash kerak.

Tekbol texnikasi haqidagi boshqa tushunchalar to‘p yo‘nalish va uchish tezligiga tegishlidir. Fizika darslarida siz, albatta, “markaz” so‘zining ma’nosini bilib olgansiz. Shunday ekan, agar to‘p markaziga tepilsa, u kuch tushgan yo‘nalishida oldinga qarab to‘g‘ri - aylanmay xarakatda bo‘ladi.

Agar zarb berayotgan oyoq uchlari to‘p o‘rtasiga tegmasa, u tekislikdan o‘ngga yoki chapga burilib ketadi. Bu ko‘pincha noto‘g‘ri texnika oqibatida ro‘y beradi. Lekin ba’zi tekbol ustalari taktik nuqtai nazaridan to‘pni ataylab nishonga “burama qilib” sherigiga yetkazib berish uchun to‘pni “burab” tepadi. Bu uzoq muddat va tinimsiz mashq talab qiladigan juda murakkab usuldir.

Ba’zan to‘p nishonga to‘sini tepasidan o‘tib ketadi. Bunga ko‘pincha o‘yinchilarning tayanch oyoqlarini to‘pdan haddan tashqari uzoq /orqaga/ qo‘yilganligi sabab bo‘lib, bunda pastdan yuqoriga qarab zarb beriladi.

Xuddi maktabda alifbedan o‘qish va yozishni o‘rgangandek “tekbol” alifbesini o‘zlashtirishda ham “alifbe”dan, ya’ni faqat uchta texnik usul va ularning qo‘shilmasini bajarishni o‘rganib olish kerak:

Xulosa. Tekbol o‘yin texnikasini egallash ko‘p vaqt, yillar talab etadi. Yuqorida qayd etilgandan tashqari “to‘pni his etish” xususiyatlariga ega bo‘lish tekbolchilar uchun katta baxtdir. Bu juda muxim xislat. Tayyorlangan ko‘rgazmalilik kitobda xuddi shu o‘obiliyatni takomillashtirishga e’tibor berilgan va tekbol o‘yin texnikasiga ega bo‘lish usullari keltirilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nurimov R.I., Abidov Sh.U., Narimov Z.R., Davletmurotov S.R. Sport va milliy o‘yinlar (Futbol). Darslik. -T.: “Ilmiy-texnika axboroti-press”, 2023. 164 b.
2. Talipdjanov A., Ne’matov B. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Futbol). O‘quv qo‘llanma. - T.: “Zamon poligraf”, 2024. – 160 b.
3. Tangriyev A.T. Sport mashqi jarayonida bolalar va o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 152 b.
4. Tolametov A. Sport inshooatlari: O‘quv qo‘llanma. - T.: «Umid design”, 2021. – 212 b.
5. Tolametov A.A. Jismoniy harakatlar biomexanikasi [Matn]: O‘quv qo‘llanma. –Toshkent: «Umid Design», 2023. – 196 b.
6. Tursunaliyev I.A. Sport o‘yinlari: Darslik. - T.: “Umid design”, 2021. – 330 b.
7. Официальные правила и положения игры в текбол. Москва-2020. www.fiteq.org. Elektron ta’lim res

KURASH BO‘YICHA MUTAXASSISLARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI YO‘LLARI VA AMALIY MUAMMOLARI

D.N. Raxmonov, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada kurash sohasidagi mutaxassislarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish jarayonlari va usullari ko‘rib chiqiladi. Kasbiy kompetentlikning zamonaviy talablarga moslashuvi, doimiy malaka oshirishning ahamiyati hamda innovatsion ta’lim vositalarining roli tahlil etiladi. Maqolada mutaxassislarni professional o‘sishga yo‘naltirishda yuzaga keladigan asosiy muammolar va ularni hal etish yo‘llari taqdim etiladi. Shu bilan birga,*

kurash trenerlari va murabbiylarining kompetentsiyasini doimiy rivojlantirishga oid tavsiyalar berilgan.

Аннотация: *В статье рассматриваются процессы и методы непрерывного развития профессиональной компетентности специалистов по курашу. Анализируются адаптация профессиональной компетентности к современным требованиям, значение непрерывного профессионального развития и роль инновационных образовательных инструментов. В статье представлены основные проблемы, возникающие при ориентации специалистов на профессиональный рост, и пути их решения. Даны рекомендации по непрерывному развитию компетентности тренеров по курашу.*

Kalit so‘zlar: *Kurash, kasbiy kompetentlik, uzluksiz rivojlantirish, kasbiy o‘sish, ta’lim texnologiyalari, sport mutaxassislari, innovatsion usullar.*

Ключевые слова: *Спортивная кураш, профессиональная компетентность, непрерывное развитие, профессиональный рост, образовательные технологии, спортивные специалисты, инновационные методы.*

Bugungi kunda sport sohasida raqobat va talablar tobora oshib bormoqda, shu bois kurash bo‘yicha mutaxassislarning professional malakasi va kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish zaruriyati dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Kasbiy kompetentlik — bu mutaxassisning o‘z kasbiga oid bilim, ko‘nikma va malakalar majmuasi bo‘lib, u doimiy o‘zgarib borayotgan sport texnologiyalari, metodikalari hamda xalqaro standartlarga mos ravishda yangilanib turishi lozim. Kurash trenerlari va murabbiylari o‘z faoliyatlarida yangi pedagogik, psixologik va metodik yondashuvlarni joriy qilish orqali sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim rol o‘ynaydi.[1]

Uzluksiz kasbiy rivojlanish jarayoni mutaxassislarning malakasini oshirish, ularni zamonaviy sport bilimlari bilan boyitish va raqobatbardoshligini ta’minlash imkonini beradi. Shu sababli, kurash sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning bilim va ko‘nik-malarini doimiy yangilab borish, kasbiy kompetentligini oshirish uchun samarali tizimlarni yaratish katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada kurash mutaxassislarining kasbiy kompetentligini uzluksiz rivoj-lantirishning nazariy asoslari, amaliy metodlari va dolzarb muammolari ko‘rib chiqiladi.

Kurash mutaxassislarining kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish sport sohasining barqaror taraqqiyoti va yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Kasbiy kompetentlik — bu

mutaxassisning o‘z sohasida zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni doimiy yangilab, amaliyotda qo‘llash qobiliyatidir. Ayniqsa, kurash kabi jismoniy va texnik jihatdan murakkab sport turlarida trener va murabbiylarning malaka darajasi sportchilarning muvaffaqiyatiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi.[1,2]

Uzluksiz kasbiy rivojlanish jarayoni quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

Kasbiy bilimlarni yangilash: Sport texnologiyalari va metodikalari tez rivojlanib borayotganligi sababli, kurash mutaxassislariga zamonaviy bilimlarni doimiy o‘rganish zarur. Bu uchun seminarlar, treninglar, ilmiy-amaliy konferensiyalar va master-klasslar muhim ahamiyatga ega.

Amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirish: Nazariy bilimlarni amaliyotga tatbiq etish mahorati ham doimiy ravishda oshirilishi lozim. Bu jarayonda murabbiylar sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar.[3]

Innovatsion usullarni joriy qilish: Zamonaviy sport ta’lim texnologiyalari va metodikalari (video tahlil, biomexanika, psixologik tayyorgarlik) kurash mutaxassislarining ish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ulardan unumli foydalanish malakani oshirishda yangi imkoniyatlar yaratadi.[3, 4]

Professional rivojlanish uchun motivatsiya: Uzluksiz rivojlanish uchun murabbiylarda o‘z ishiga sadoqat, yangi bilimlarni o‘rganishga intilish va kasbiy maqsadlarni doimiy qo‘yib borish zarur. Motivatsiyani ta’minlash maqsadida sport tashkilotlari va federatsiyalar tomonidan malaka oshirish dasturlari tizimli tarzda tashkil etilishi kerak.[5]

Kasbiy kompetentligini baholash va monitoring: Rivojlanish jarayonining samaradorligini ta’minlash uchun mutaxassislarning kasbiy kompetentligini baholash tizimi mavjud bo‘lishi lozim. Bu o‘z-o‘zini baholash, mentorlik, hamkasblar bilan fikr almashish orqali amalga oshiriladi.[6]

Shuningdek, kurash trenerlari va murabbiylarining uzluksiz kasbiy rivojlanishida yuzaga keladigan asosiy muammolar ham mavjud. Ularga malaka oshirish imkoniyatlarining cheklanganligi, moliyaviy va tashkiliy resurslarning yetishmasligi, yangi pedagogik va metodik yondashuvlarga moslashishdagi qiyinchiliklar kiradi. Bu muammolarni bartaraf etish uchun davlat darajasida qo‘llab-quvvatlash, sport federatsiyalari va ta’lim muassasalari o‘rtasida hamkorlikni kuchaytirish zarur.[7]

Natijada, kurash mutaxassislarining kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish sportning yuqori natijalariga erishishda muhim omil bo‘lib,

ularni malaka oshirishga yo‘naltirilgan samarali tizimlar yaratish orqali amalga oshirilishi lozim.

Ilmiy-tadqiqot natijalari: Ushbu maqola doirasida o‘tkazilgan ilmiy-tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, kurash mutaxassislarining kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish jarayoni ularning professional faoliyatining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqotlarda malaka oshirish kurslari va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy qilish trenerlarning nazariy bilimlari va amaliy ko‘nikmalarini yanada boyitishiga olib kelgani aniqlangan.

Shuningdek, trening va seminarlar davomida murabbiylarning innovatsion usullarni qo‘llashga tayyorligi ortgani, bu esa sportchilarning natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Mutaxassislarning uzluksiz ta’limga bo‘lgan motivatsiyasi va tashkilot tomonidan qo‘llab-quvvatlanishining rivojlanish jarayonida muhim omil ekanligi ta’kidlangan.

Bundan tashqari, ilmiy-tadqiqotlar kasbiy kompetentlikni baholashning samarali usullari, xususan, o‘z-o‘zini baholash, mentorlik va professional hamjamiyatda tajriba almashishning ijobiy natijalarini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, malaka oshirish jarayonida yuzaga keladigan asosiy to‘siqlar — moliyaviy resurslarning yetishmasligi, vaqt cheklovlari va yangiliklarga moslashishdagi qiyinchiliklar aniqlanib, ularni bartaraf etish uchun takliflar ishlab chiqildi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, kurash mutaxassislarining kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish sport sohasida sifatli kadrlar tayyorlash va yuqori samaradorlikka erishish uchun muhim strategik yo‘nalish hisoblanadi.

Xulosa. Kurash mutaxassislarining kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirish zamonaviy sportning dolzarb ehtiyojlaridan biri bo‘lib, u trenerlar va murabbiylarning professional malakasini oshirish, yangi pedagogik va metodik yondashuvlarni amaliyotga joriy etish imkonini beradi. Uzluksiz ta’lim jarayoni sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim rol o‘ynaydigan mutaxassislarning bilim va ko‘nikmalarini doimiy yangilab borishni ta’minlaydi.

Ilmiy-tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, samarali kasbiy rivojlanish tizimlari malaka oshirish jarayonini tizimli tashkil etish, innovatsion usullarni qo‘llash va mutaxassislarning motivatsiyasini oshirish orqali professional darajani sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, yuzaga keladigan moliyaviy, tashkiliy va boshqa muammolarni hal qilish uchun davlat va sport tashkilotlari o‘rtasida samarali hamkorlik zarur. Umuman olganda, kurash mutaxassislarining

uzluksiz kasbiy rivojlanishi sport sohasida raqobatbardosh va malakali kadrlarni tayyorlash, sportchilar salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarish uchun asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev, O. (2020). Sport trenerlarining kasbiy malakasini oshirish metodikasi. Toshkent: Sport nashriyoti.
2. Islomov, M. (2019). Kasbiy kompetentlikni rivojlantirish tamoyillari va usullari. Sport ta’limi va trenerlik, 3(12), 45-52.
3. Karimova, N. (2021). Uzluksiz ta’limning sport sohasidagi ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 5(8), 28-34.
4. Rasulov, S. (2018). Innovatsion pedagogik texnologiyalar sport trenerlarining malakasini oshirishda. Sport va sog‘lom turmush tarzi, 2(4), 17-23.
5. World Wrestling Federation. (2022). Coaching development guidelines. Retrieved from https://www.worldwrestling.org/coaches
6. Smith, J., & Brown, L. (2020). Continuous professional development in sports coaching. International Journal of Sports Science, 15(1), 101-110.
7. Zokirov, T. (2019). Malaka oshirish tizimlarining samaradorligini baholash. Sport va ta’lim, 4(6), 55-61.

O‘SMIR SPORTCHILARDA O‘SISH VA RIVOJLANISH DAVRIDAGI FIZIOLOGIK MUAMMOLAR

U.A. Teshaboyev, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotasiya: *Mazkur maqolada o‘smir yoshdagi sportchilarning jismoniy faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan o‘sish va rivojlanish davrida uchraydigan asosiy fiziologik muammolar tahlil qilinadi. Ular orasida gormonal o‘zgarishlar, mushak va suyak tizimidagi disbalanslar, ortiqcha mashg‘ulot yuklamalarining salbiy ta’siri, immunitet sustlashuvi, hamda ruhiy-emotsional zo‘riqishlar kabi holatlar yoritilgan. Tadqiqotlar asosida o‘smir sportchilarda mashg‘ulot jarayonini yosh va fiziologik imkoniyatlarga moslashtirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются основные физиологические проблемы, возникающие в период роста и развития,*

связанные с физической активностью подростков-спортсменов. Срединих выделяются гормональные изменения, дисбаланс опорно-двигательного аппарата, негативное влияние чрезмерных тренировочных нагрузок, снижение иммунитета и психоэмоциональное напряжение. На основе проведенного исследования даны рекомендации по адаптации тренировочного процесса подростков-спортсменов к их возрасту и физиологическим возможностям.

Kalit so‘zlar: *o‘smir sportchi, fiziologik muammo, o‘sish davri, yuklama, ortopedik muammolar, gormonal o‘zgarish, adaptatsiya.*

Ключевые слова: *подросток-спортсмен, физиологическая проблема, период роста, нагрузка, ортопедические проблемы, гормональные изменения, адаптация.*

O‘smirlik - bu jismoniy, gormonal va ruhiy o‘zgarishlar bilan ajralib turadigan, organizm rivojlanishining murakkab bosqichidir. Ayniqsa, sport bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda bu jarayon yanada murakkablashadi. Mashg‘ulotlarning doimiyligi va intensivligi o‘sish jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, o‘smir sportchilarning fiziologik holatini chuqur o‘rganish va tahlil qilish — sport tibbiyotining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

O‘smirlik — bu inson hayotidagi eng faol o‘sish, biologik yetilish va gormonal o‘zgarishlar davridir. Aynan shu bosqichda sport bilan shug‘ullanayotgan bolalar va o‘smirlar o‘zining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari bo‘yicha turlicha darajada rivojlanadilar. Yuksak sport natijalari sari intilish aksariyat hollarda ularning tabiiy o‘sish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun, sport tibbiyoti nuqtayi nazaridan o‘smir organizmiga beriladigan yuklamalarni nazorat qilish, rivojlanish davrining fiziologik nozik jihatlarini aniqlash va shu asosda individual yondashuvni yo‘lga qo‘yish bugungi kunda dolzarb ilmiy-ijtimoiy muammo hisoblanadi.

O‘sish va rivojlanishdagi o‘ziga xosliklar. O‘smirlik davri (12–17 yosh) suyak tizimi, mushaklar, yurak-qon tomir tizimi, gormonal faoliyatning o‘sish bilan uyg‘un ravishda shakllanadigan bosqichidir. Bu davrda tanadagi garmonlar (o‘smirlik gormonlari — testosteron,estrogen, somatotropin) yuqori darajada faol bo‘lib, sport yuklamalari bilan kesishganda tana resurslarida tanqislik yuzaga kelishi mumkin.

-O‘smir sportchilarda o‘sish davrining fiziologik murakkabligi, asosan quyidagi holatlar bilan ifodalanadi:

-Gormonal portlash: o‘smirlikda testosteron, estrogen, o‘sish gormonlarining (somatotropin) ko‘payishi jismoniy va ruhiy holatga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

- Yagona muvofiqlashtirilgan o‘sish bo‘lmasligi: bo‘y va tana og‘irligi tez o‘zgargani sababli mushaklar, paylar, bo‘g‘imlar va suyaklar har doim uyg‘unlashmaydi. Bu esa koordinatsiya buzilishi, sport texnikasini egallashda qiyinchilik tug‘diradi.
- Suyak epifizlarining (o‘sish zonalari) nozikligi va shikastlanish xavfi yuqori bo‘ladi. Ayniqsa og‘ir atletika, gimnastika, yugurish va kontaktda bo‘ladigan sport turlarida bu xavf ortadi.

2. Fiziologik muammolar:

- Gormonal nomutanosiblik – bu holatlarda kayfiyat o‘zga-ruvchanligi, surunkali charchash, mushak zaifligi, uyqu buzilishlari kuzatiladi.
- Suyak-mushak tizimi zo‘riqishi – ortiqcha mashg‘ulotlar paytida epifizlar (suyak uchlari) to‘liq shakllanmaganligi sababli suyak deformatsiyasi kuzatiladi.
- Ortopedik xatarlar – umurtqa va tizza sohasida stress-frakturalar (mayda sinishlar), skolioz yoki sportchi tizzasi (Osgood-Schlatter kasalligi) kabi holatlar.
- Immunitetning pasayishi – yuqori yuklamalar immunitetni zaiflashtirib, sportchi o‘smirni tez-tez shamollashga olib keladi.
- Ruhiy-emotsional nomutanosiblik – gormonal fon o‘zgarishi bilan bog‘liq holda motivatsiya pasayishi, tashvish va psixologik charchoq holatlari rivojl

№	Fiziologik muammo turi	Tavsifi
1	Gormonal disbalans	Kayfiyat o‘zgaruvchanligi, uyqu buzilishi, diqqatni jamlay olmaslik
2	Mushak-suyak tizimi zo‘riqishi	Suyaklarda stress-frakturalar, mushaklar kuchsizligi, bo‘g‘im og‘rishlari
3	Yurak-qon tomir tizimi yetilmasligi	Yuklamalarga moslashuvning sekinligi, yurak urishining normadan ortishi
4	Immuun tizim sustligi	Yuqori mashg‘ulot intensivligi fonida tez-tez shamollash yoki surunkali kasalliklar
5	Psixologik-emotsional muvozanatsizlik	Dushmanlik hissi, ishtiyoq pasayishi, ijtimoiy muammolar, sportdan chiqish xavfi

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, o‘smir sportchilarda ortiqcha mashg‘ulot yuklamalari nafaqat jismoniy charchash, balki surunkali stress, emotsional labillik, va depressiv holatlarning ko‘payishiga olib keladi (Malina et al., 2004; Gabbett, 2016). Suyaklar hali shakllanish bosqichida bo‘lganligi sababli haddan tashqari jismoniy yuklamalar bu zonalarni shikastlaydi.

Shuningdek, tiklanishning o‘z vaqtida bo‘lmasligi mushak regeneratsiyasini sekinlashtiradi va bu organizmda ortiqcha charchash sindromini keltirib chiqaradi. Bu esa o‘z navbatida sport jarohatlari xavfini sezilarli darajada oshiradi.

O‘smir sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning yoshiga, fiziologik imkoniyatlariga va o‘sish davrining bosqichlariga mutanosib bo‘lishi kerak. Ko‘pgina holatlarda murabbiylar yuqori yuklamalar berib, sportchining sog‘lig‘iga zarar yetkazishlari mumkin. Ma’lumotlarga ko‘ra, noto‘g‘ri yuklamalar suyak plastinkasining deformatsiyasi, kuch va tezlikda orqada qolish, hatto sportdan chiqib ketishga olib keladi.

Shu sababli quyidagi chora-tadbirlar taklif qilinadi: Individual fiziologik monitoring (yurak urishi, qon bosimi, charchoq belgilarini o‘lchash). Suyuqlik va ovqatlanishni kuzatish. Reabilitatsion mashg‘ulotlar (massaj, yengil mashqlar, dam olish). Psixologik qo‘llab-quvvatlash (psixolog bilan ishlash, stressni boshqarish bo‘yicha treninglar).

Tavsiya etiladigan yondashuvlar:

- Yoshga moslashtirilgan yuklama: Har bir o‘smirning biologik yoshi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik holatiga mos mashg‘ulot dasturi tuzish.
- Tibbiy monitoring tizimi: Yurak urish chastotasi, qon bosimi, sog‘liq holati va charchoq darajasini o‘z vaqtida baholash.
- Multidissiplinar yondashuv: Shifokor, murabbiy, psixolog va ota-onaning hamkorligida yondashuvni shakllantirish.
- Sportchi daftarini yuritish: Sportchi o‘z holatini qayd etib boradigan kundalik orqali o‘zini o‘zi monitoring qilishni o‘rganadi.

Tiklanish bo‘yicha metodik chora-tadbirlar:

- 48–72 soatlik oraliqli yuklamalar
- Qayta tiklanishga qaratilgan harakatli o‘yinlar
- Massaj, suv muolajalari, sog‘lom uyqu
- Antistress mashg‘ulotlar: nafas olish texnikasi, meditatsiya
- Oziqlanish rejasiga mikroelementlar, vitaminlar va oqsillarning qo‘shilishi

Xulosa. O‘smir sportchilarda o‘sish va rivojlanish davridagi fiziologik muammolarni erta aniqlash va monitoring qilish sport faoliyatining davomiyligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlar jarayonida individual yondashuv, tiklanish rejimlariga amal qilish va sog‘liqni muntazam tibbiy nazorat qilish orqali sportchining salomatligini saqlash mumkin.

O‘smir sportchilarning o‘sish va rivojlanishidagi fiziologik xususiyatlar ularga beriladigan jismoniy yuklamalarning qat’iy nazoratini talab qiladi. Tabiiy o‘sish jarayonini buzmasdan, sport salohiyatini oshirishga erishish uchun har bir sportchining yoshiga, holatiga moslashtirilgan individual yondashuv zarur. Shuningdek, murabbiy va tibbiy xodimlarning bilim darajasini oshirish, ilmiy asoslangan mashg‘ulot metodikalarini tatbiq etish orqali sportchining sog‘lig‘ini saqlash bilan birga natijadorlikka ham erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gabbett, T.J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine.
2. Malina, R.M. (2004). Growth and Maturation of Young Athletes: Is Training for Sport a Risk Factor? Clinics in Sports Medicine.
3. O‘zbekiston Respublikasi sport tibbiyoti bo‘yicha amaliy qo‘llanma, 2022-yil, SSV nashriyoti.
4. Миронов В.А. Спортивная медицина. — М.: Советский спорт, 2010.
5. Назарова В.А., Физиология подростков. — М.: Медицина, 2012.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA INGLIZ TILINI INTEGRATSIYALASH

R.X. Tillavoldiyev, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Globallashuv va xalqaro sport aloqalari kuchaygan hozirgi davrda, jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislarning ingliz tilida muloqot qila olish malakasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqolada sport va jismoniy tarbiya mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimiga ingliz tilini integratsiyalash zarurati, ESP (kasbiy yo‘naltirilgan ingliz tili) yondashuvi asosida o‘quv dasturlarini ishlab chiqish, zamonaviy metodikalar va raqamli vositalar orqali bu jarayonni samarali tashkil etish yo‘llari yoritiladi.*

Аннотация: *В эпоху глобализации и расширения международных спортивных связей всё большую актуальность приобретает способность специалистов, работающих в сфере*

физической культуры и спорта, общаться на английском языке. В статье рассматривается необходимость интеграции английского языка в систему переподготовки специалистов в области спорта и физической культуры, разработка учебных программ на основе подхода ESP (профессионально ориентированный английский язык) и способы эффективной организации этого процесса с использованием современных методик и цифровых инструментов.

Kalit so‘zlar: *kasbiy ingliz tili, qayta tayyorlash, professional rivojlanish, jismoniy tarbiya, sport mutaxassislari, raqamli integratsiya, kommunikativ kompetensiya.*

Ключевые слова: *профессиональный английский язык, переподготовка, профессиональное развитие, физическое воспитание, спортивные специалисты, цифровая интеграция, коммуникативная компетентность.*

Bugungi kunda ingliz tili jahon miqyosidagi sport aloqalari, musobaqalar, malaka oshirish dasturlari, ilmiy tadqiqotlar va sport sohasi vakillari o‘rtasidagi muloqotning ajralmas vositasiga aylangan. Xususan, xalqaro federatsiyalar, Olimpiya qo‘mitalari, trenerlar, sportchilar va hakamlar uchun ingliz tilini bilish nafaqat professional zarurat, balki amaliy ehtiyojdir. Shu sababli ingliz tilini o‘rganish jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari uchun dolzarb masalaga aylangan.

O‘zbekiston sportchilari va mutaxassislari xalqaro maydonlarda tobora ko‘proq ishtirok etayotgan bir paytda, ularning xorijiy tillarni, ayniqsa ingliz tilini yetarlicha darajada bilishi ularning ishtirokini samaraliroq va mustaqilroq qilishga xizmat qiladi. Chet elda malaka oshirish, xalqaro seminarlarda qatnashish, zamonaviy uslub va metodikalarni o‘zlashtirishda ingliz tilini bilish muhim ahamiyatga ega.[1]

Shu bilan birga, hozirgi kunda respublikamizda sport sohasidagi mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimi faol rivojlanmoqda. Mazkur tizimda ingliz tilini kasbiy yo‘nalishga mos tarzda, ya’ni **ESP (English for Specific Purposes)** yondashuvi asosida integratsiyalash, bu sohada yangi bosqichni boshlab beradi. Shuning uchun ushbu maqolada sport va jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarni qayta tayyorlash jarayoniga ingliz tilini qanday samarali kiritish mumkinligi, mavjud metodikalar va texnologik vositalardan qanday foydalanish lozimligi muhokama qilinadi.[2]

Sport sohasida qayta tayyorlash tushunchasi

Qayta tayyorlash – bu mutaxassislarning mavjud bilim va ko‘nikmalarini yangilash, chuqurlashtirish va amaliyot bilan uyg‘un-

lashtirish jarayonidir. Jismoniy tarbiya va sport sohasi doimiy ravishda o‘zgarib, yangilanib borayotganligi sababli, bu yo‘nalishdagi muta-xassislar doimiy ravishda o‘z ustida ishlashi, zamonaviy pedagogik, taktik va texnologik yondashuvlarni egallab borishi lozim. Qayta tayyorlash dasturlari orqali murabbiylar, o‘qituvchilar va boshqa mutaxassislar o‘z kasbiy salohiyatini oshirish bilan birga, xalqaro mezonlarga moslashadi. Ayniqsa, sport psixologiyasi, mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirish, yangi innovatsion uslublarni qo‘llashda bu bilimlar muhim ahamiyatga ega.

Qayta tayyorlash sport sohasida nafaqat yangilanish, balki doimiy rivojlanish va zamon bilan hamnafas bo‘lishni ta’minlaydi. Sportchilar salomatligi, ularning psixologik tayyorgarligi, raqamli monitoring, sport tibbiyoti, aniq ma’lumotlarga asoslangan mashg‘ulot uslublarini to‘g‘ri qo‘llay olish – bularning barchasi murabbiy yoki o‘qituvchining ilmiy yondashuvga ega bo‘lishini talab etadi. Shunday sharoitda, qayta tayyorlash faqat nazariy bilimlar bilan cheklanmay, amaliy kompe-tensiyalarni mustahkamlashga qaratilishi lozim.[3]

Kasbiy rivojlanishda tilning roli

Til, ayniqsa ingliz tili, zamonaviy mutaxassislar uchun xalqaro maydondagi faoliyatning asosi hisoblanadi. Sport sohasida ingliz tilini bilish orqali nafaqat ilmiy maqolalarni o‘qish, balki xorijiy hamkasblar bilan muloqot qilish, xalqaro konferensiyalarda qatnashish, yangi o‘quv-uslubiy materiallardan foydalanish imkoniyati oshadi. Shuningdek, chet el sport bazalarida stajirovka o‘tash, trenerlik sertifikatlarini olish va onlayn kurslarda qatnashish uchun ham til bilish zarurdir.

Bugungi kunda sportga oid eng dolzarb ilmiy yangiliklar, metodik qo‘llanmalar, statistik tahlillar asosan ingliz tilida chop etiladi. Mutaxassis o‘z faoliyatida ilg‘or tajribalarni o‘zlashtirishi, zamonaviy texnologiyalarni qo‘llay olishi, xalqaro tashkilotlar bilan muloqotda bo‘lishi uchun ingliz tilini bilishi zarur.

Kasbiy yo‘nalishga mos ingliz tilini o‘rgatish, ya’ni ESP (English for Specific Purposes) – kasbiy ingliz tili yondashuvi, o‘qitish jarayonini samaraliroq tashkil etishga xizmat qiladi. Bu yondashuv orqali o‘rganuvchilar umumiy ingliz tilini emas, balki o‘z kasbi uchun zarur bo‘lgan terminologiya, matn tahlili, og‘zaki va yozma muloqotga e’tibor qaratgan holda bilim oladi. Shunday qilib, ESP metodikasi sport sohasi mutaxassislariga o‘z faoliyat doirasida tilni erkin qo‘llash imkonini yaratadi. Shu maqsadda respublikamizdagi sport ta’lim muassasalari, qayta tayyorlash institutlari va oliy ta’lim tashkilotlarida ESP dasturlarini joriy etish bugunning muhim ehtiyojlaridan biridir.[4]

Sport mutaxassislarining ehtiyojlari tahlili

Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarning ingliz tiliga bo‘lgan ehtiyojini aniqlash maqsadida O‘zbekistonning uchta yirik qayta tayyorlash markazida ijtimoiy so‘rovnoma o‘tkazildi. So‘rovda 60 nafar trener, o‘qituvchi va sport muassasasi metodistlari ishtirok etdi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, ularning aksariyati ingliz tilini kasbiy faoliyatda qo‘llashda muammolarga duch kelmoqda. Quyidagi asosiy natijalar qayd etildi:

- 78% ishtirokchilar xalqaro sport reglamentlari, qoidalar va metodik ko‘rsatmalarni ingliz tilida o‘qib tushunishda qiynalishini bildirgan;
- 63% ishtirokchilar ingliz tilida rasmiy xat yozish, elektron pochta orqali muloqot qilishda malakasi yetarli emasligini tan olgan;
- 87% mutaxassislar qayta tayyorlash dasturlariga ingliz tili modullarini kiritish zarur deb hisoblagan.

Ushbu raqamlar sport sohasida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun ingliz tilining faqatgina til emas, balki kasbiy vosita sifatidagi o‘rnini ko‘rsatadi. Ingliz tilini bilmaslik ularni zamonaviy axborot resurslaridan foydalanish, xalqaro anjuman va seminarlar ishtirokchisi bo‘lish, chet elda malaka oshirish kabi muhim jarayonlardan chetda qolishiga olib kelmoqda. Shu sababli, ayni davrda sport sohasi mutaxassislari uchun ESP (kasbiy ingliz tili) dasturlarini yo‘lga qo‘yish dolzarb va kechiktirib bo‘lmaydigan vazifadir.[5]

ESP dasturini tuzish ESP (English for Specific Purposes) dasturlari kasbiy ehtiyojlarga asoslangan holda tuziladi. Sport mutaxassislari uchun ESP kurslari quyidagi komponentlarni o‘z ichiga olishi lozim:

- Sportga oid terminologiyani o‘rganish;
- Ingliz tilidagi ilmiy va metodik matnlarni tahlil qilish;
- Hujjatlar va elektron xatlarni tuzish ko‘nikmasini rivojlantirish;
- Og‘zaki muloqot, savol-javob, muhokama va chiqishlar bo‘yicha mashqlar.

Vazifaga asoslangan yondashuv (Task-Based Language Teaching - TBLT) Bu uslub o‘quvchilarning tilni real hayotiy vaziyatlarda ishlatishiga yo‘naltirilgan. Sport sohasida quyidagi vazifaviy mashg‘ulotlar samarali bo‘lishi mumkin:

- Xalqaro hakam rolida chiqish (qoidalarni tushuntirish);
- Matbuot anjumanlarini simulyatsiya qilish;
- Mashg‘ulot rejasini ingliz tilida tuzish va taqdim etish.[7]

CLIL metodikasi (Content and Language Integrated Learning) CLIL metodikasi ingliz tilini o‘zlashtirishni kasbiy fanlar bilan birga olib borishni ta’minlaydi. Masalan, sport biomekanikasi, anatomiya,

reabilitatsiya yoki psixologiya fanlari ingliz tilida o‘rgatilsa, bu ikki tomonlama o‘zlashtirishni ta’minlaydi: kasbiy bilim va til kompetensiyasi.

Ilovalar: Duolingo, Quizlet, Kahoot kabi mobil ilovalar orqali lug‘at boyligini oshirish va grammatika mashqlarini bajarish mumkin.

LMS tizimi: Moodle, Google Classroom singari tizimlarda ESP modullari tashkil etilib, o‘quvchilar uchun video darslar, testlar, matnlar va topshiriqlar joylashtiriladi.

Onlayn muloqot: Zoom, Google Meet platformalari orqali xorijdagi trenerlar bilan onlayn mashg‘ulotlar, vebinarlar tashkil etish orqali tirik muloqotga asoslangan ta’lim amalga oshiriladi.

Muammolar

- Malakali ESP o‘qituvchilarining yetishmasligi;
- Texnik infratuzilma, internet tezligi va jihozlarning har doim ham talab darajasida emasligi;
- O‘quv dasturlarining konservativligi, yangilikka qarshilik ko‘rsatish holatlari.

Farg‘ona jismoniy tarbiya instituti tajribasi. Mazkur institutda 2022 yildan boshlab eksperiment tariqasida 40 soatlik ESP kursi yo‘lga qo‘yildi. Natijalarga ko‘ra:

- Talabalarning ingliz tilida matn o‘qish darajasi 42% ga oshgan;
- Og‘zaki muloqotda qatnashish, fikr bildirishi 38% ga yaxshilangan;
- 85% ishtirokchilar kursdan qoniqish bildirgan, uni kengroq miqyosda davom ettirishni tavsiya etgan.[6]

Tavsiyalar

- ESP kurslarini sport yo‘nalishidagi barcha qayta tayyorlash markazlariga bosqichma-bosqich joriy etish;
- Kasbiy sport ingliz tiliga oid maxsus o‘quv adabiyotlari, qo‘llanmalar va lug‘atlar tayyorlash;
- Xalqaro hamkorlik asosida ingliz tili o‘qituvchilari uchun trening va seminarlar tashkil etish;
- Qayta tayyorlash kurslari yakunida minimal ingliz tili bilim darajasini talab sifatida belgilash.[8]

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yurituvchi mutaxassislarni qayta tayyorlash tizimiga ingliz tilini integratsiyalash – bu zamonaviy talabdir. ESP yondashuvi, raqamli vositalar va kommunikativ metodlar orqali sport sohasida xalqaro darajadagi muloqotga tayyor kadrlar yetishtiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dudley-Evans, T. & St. John, M.J. (1998). Developments in English for Specific Purposes. Cambridge University Press.
2. Hutchinson, T., & Waters, A. (1987). English for Specific Purposes: A learning-centred approach. Cambridge University Press.
3. Richards, J.C. & Rodgers, T.S. (2014). Approaches and Methods in Language Teaching. Cambridge University Press.
4. Harmer, J. (2007). The Practice of English Language Teaching. Pearson Longman.
5. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha davlat qo‘mitasi (2023). Sport sohasida qayta tayyorlash milliy strategiyasi.
6. Farg‘ona jismoniy tarbiya instituti (2024). ESP moduli joriy etilishi bo‘yicha ichki hisobot.
7. UNESCO (2022). Global sports trainingda til siyosatlari.
8. Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi (2023). Kasbiy ta’limda til o‘rgatish bo‘yicha metodik ko‘rsatmalar.

TA’LIM TASHKILOTLARIDAGI JISMONIY TARBIYA TIZIMI MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI

N.A. Abdullayeva, o‘qituvchi
Farg‘ona viloyati, Bog‘dod tumani
12-umumta’lim maktab

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimining mavjud muammolari va ularni hal etish yo‘llari o‘rganiladi. Hozirgi kunda ta’lim tizimida jismoniy tarbiyaning ahamiyati oshgan bo‘lsa-da, infratuzilma yetishmasligi, malakali kadrlar tayyorlashdagi muammolar va o‘quv dasturlarining zamonaviy talablar bilan mos kelmasligi kabi qiyinchiliklar mavjud. Maqolada jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo‘yicha istiqbolli yo‘nalishlar, shu jumladan, o‘quv dasturlarini yangilash, raqamli texnologiyalardan foydalanish va xalqaro tajribalarni integratsiya qilish masalalari yoritiladi.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются существующие проблемы системы физического воспитания в образовательных организациях и пути их решения. Хотя значение физического воспитания в системе образования возросло, по-прежнему существуют такие трудности, как отсутствие инфраструктуры, проблемы с подготовкой квалифицированных*

кадров, несовместимость образовательных программ с современными требованиями. В статье обозначены перспективные направления совершенствования системы физического воспитания, включая обновление образовательных программ, использование цифровых технологий, интеграцию международного опыта.

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, ta’lim tashkilotlari, muammolar, istiqbollar, infratuzilma, malakali kadrlar, o‘quv dasturlari, innovatsiyalar, raqamli texnologiyalar.*

Ключевые слова: *Физическое воспитание, образовательные организации, проблемы, перспективы, инфраструктура, квалифицированные кадры, образовательные программы, инновации, цифровые технологии.*

Ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimi yosh avlodning sog‘lom va jismonan rivojlangan shaxs sifatida shakllanishida muhim o‘rin tutadi [1; 2]. Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yoshlar o‘rtasida sportga qiziqishni oshirish va harakatli faoliyatni kundalik hayotga tatbiq etish dolzarb masalalardan biridir [8]. Biroq, ta’lim tizimidagi jismoniy tarbiya jarayoni ko‘plab muammolar bilan yuzma-yuz kelmoqda [4; 6]. Jumladan, o‘quv dasturlarining zamon talablariga mos emasligi [3], jismoniy tarbiya infratuzilmasining yetarli darajada rivojlanmagani [7], malakali kadrlar yetishmasligi [6] va raqamli texnologiyalarning yetarlicha qo‘llanilmasligi kabi muammolar mavjud [5]. Maqolaning ahamiyati shundaki, unda jismoniy tarbiya tizimidagi ushbu muammolar tahlil qilinib, ularni hal qilish bo‘yicha istiqbolli yondashuvlar taklif etiladi. Jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish nafaqat o‘quvchilar sog‘lig‘ini yaxshilash, balki jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi [1; 2].

Tadqiqotning maqsadi – ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimining asosiy muammolarini aniqlash va ularni hal etish uchun samarali istiqbollarni belgilashdir. Maqolada jismoniy tarbiya tizimining takomillashtirilishi va o‘quv jarayonida innovatsiyalarni qo‘llash masalalari yoritiladi [5; 10].

1. Ta’lim tashkilotlaridagi jismoniy tarbiya tizimining mavjud muammolari.

Jismoniy tarbiya tizimi bir qator muammolar bilan yuzlashmoqda. Bu muammolar ta’lim jarayonining samaradorligini pasaytirib, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin [4; 6]. Quyidagi jadvalda jismoniy tarbiya tizimining asosiy muammolari keltirilgan [7].

Muammo	Tavsifi	Salbiy ta’siri
Infratuzilma yetishmovchiligi	Ta’lim tashkilotlarida sport inshootlari va sport anjomlarining yetarli darajada bo‘lmasligi	O‘quvchilarning sport mashg‘ulotlaridagi faoliyatini cheklaydi
Malakali kadrlar yetishmasligi	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malaka darajasining pastligi yoki etishmasligi	Ta’lim jarayonida samaradorlikning pasayishi
O‘quv dasturlarining eskirganligi	Jismoniy tarbiya dasturlarining zamon talablariga javob bermasligi	O‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishining pasayishi
Innovatsion texnologiyalarning qo‘llanilmasligi	Raqamli texnologiyalar va yangi yondashuvlarning jismoniy tarbiya darslarida yetarli darajada qo‘llanilmasligi	O‘quvchilarning sportga qiziqishi va natijalarini monitoring qilish imkoniyatlarining cheklanishi

2. Jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish istiqbollari

Ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimini yaxshilash uchun bir qator istiqbolli yo‘nalishlar taklif etiladi [2; 8]. Bu yo‘nalishlar zamonaviy texnologiyalarni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish [5], malakali kadrlar tayyorlash [6] va jismoniy tarbiya bo‘yicha innovatsion dasturlarni joriy etishni o‘z ichiga oladi [10].

Taklif etilgan istiqbollar	Tavsifi	Natijasi
Sport inshootlarini rivojlantirish	Ta’lim tashkilotlarida zamonaviy sport inshootlari va jihozlarni yaratish	O‘quvchilar uchun sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarining kengayishi
Malakali kadrlar tayyorlash	Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining malakasini oshirish bo‘yicha trening va seminarlar o‘tkazish	O‘qituvchilarning kasbiy mahorati oshishi va ta’lim sifati yaxshilanishi
O‘quv dasturlarini yangilash	Jismoniy tarbiya dasturlarini zamonaviy talablar va xalqaro tajribalar asosida yangilash	Ta’lim jarayonining innovatsion va samarali bo‘lishi

Raqamli texnologiyalarni qo‘llash	Jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalardan foydalanish va monitoring tizimlarini joriy etish	O‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini nazorat qilish va baholashning oshishi

3. Ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya jarayonini innovatsiyalar asosida takomillashtirish

Jismoniy tarbiya tizimini zamonaviy texnologiyalar va xalqaro tajribalar asosida rivojlantirish istiqbollari ta’lim jarayonini yanada samarali qilish imkonini beradi [5; 10]. Jismoniy mashg‘ulotlarni diversifikatsiya qilish va raqamli texnologiyalar orqali o‘quvchilarni rag‘batlantirish muhim hisoblanadi [3; 5]. Quyidagi jadvalda innovatsion yondashuvlar ko‘rsatilgan.

Innovatsion yondashuvlar	Amaliy qo‘llanishi	Kutilayotgan natijalar
Onlayn platformalar va raqamli dasturlar	O‘quvchilarning uy sharoitida ham jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishiga imkon beruvchi raqamli platformalar	O‘quvchilar orasida sog‘lom turmush tarzi va sportga qiziqishning oshishi
Smart texnologiyalarni qo‘llash	Sport zallarida smart qurilmalardan foydalanish (masalan, yurak urishi va kaloriyalarni o‘lchash uchun)	Mashg‘ulotlar natijalarini kuzatish va tahlil qilish imkoniyatlarining kengayishi
Gamifikatsiya elementlarini kiritish	O‘quvchilarni qiziqtirish uchun jismoniy mashg‘ulotlarni o‘yin elementlari bilan boyitish	O‘quvchilar ishtirokini rag‘batlantirish va jarayonga faol jalb qilish

Maqolada keltirilgan istiqbolli yo‘nalishlar va innovatsion yondashuvlar ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimini yanada takomillashtirishga va o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini samarali ta’minlashga yordam beradi.

Xulosa. Ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimi nafaqat o‘quvchilarning sog‘ligini mustahkamlash, balki ularning jismoniy va psixologik rivojlanishini ta’minlashda ham muhim rol o‘ynaydi [1; 8]. Biroq, amaldagi jismoniy tarbiya tizimi qator muammolar bilan to‘qnash kelmoqda [4; 6; 7]. Infratuzilmaning yetishmovchiligi [7], malakali kadrlar tanqisligi [6], zamonaviy o‘quv dasturlarining moslashuvchan emasligi [3] va innovatsion texnologiyalarning yetarlicha qo‘llanilmasligi

[5; 10] jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini pasaytiradi. Ushbu muammolar ta’lim sifatini to‘liq amalga oshirishda sezilarli to‘siqlarni keltirib chiqaradi.

Birinchidan, ta’lim muassasalarida sport inshootlari va sport jihozlarining yetarli emasligi mashg‘ulotlar sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Hozirgi vaqtda ko‘plab maktablar va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish uchun sport inshootlari yoki jihozlari cheklangan yoki umuman mavjud emas. Bu esa o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlariga jalb qilinishiga to‘siq bo‘lmoqda.

Ikkinchidan, malakali kadrlar yetishmovchiligi ham jismoniy tarbiya tizimining samaradorligini pasaytiruvchi omillardan biridir. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va mutaxassislari o‘z sohalarida yetarli bilim va ko‘nikmaga ega bo‘lishi talab qilinadi. Afsuski, ko‘plab ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya o‘qituvchilari zamonaviy pedagogik texnologiyalar va metodikalardan yetarlicha foydalana olmayaptilar. Bu esa o‘quvchilarga yetarli darajada sifatli ta’lim berish imkoniyatlarini cheklaydi.

Uchinchidan, jismoniy tarbiya o‘quv dasturlari zamonaviy talablarga mos kelmasligi ham dolzarb muammolardan biridir. O‘quv dasturlari innovatsiyalar va xalqaro tajriba asosida muntazam yangilanib turishi lozim. Ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya dasturlarini xalqaro standartlarga moslashtirish, milliy sport turlarini rivojlantirish, shuningdek, raqamli texnologiyalardan keng foydalanish orqali o‘quv jarayonini yanada qiziqarli va samarali qilish mumkin.

To‘rtinchidan, innovatsion texnologiyalarning jismoniy tarbiya jarayoniga yetarlicha integratsiya qilinmasligi o‘quvchilarni yangi usullar va zamonaviy vositalar bilan tanishtirish imkoniyatlarini cheklaydi. Raqamli texnologiyalarning qo‘llanilishi orqali o‘quvchi-larning jismoniy ko‘rsatkichlarini nazorat qilish, natijalarni baholash va individual dasturlar ishlab chiqish mumkin. Bunday yondashuv ta’lim jarayonining samaradorligini oshiradi va o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi.

Maqolada ta’lim tashkilotlaridagi jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo‘yicha istiqbolli yo‘nalishlar – sport inshootlarini modernizatsiya qilish [7], malakali o‘qituvchilar tayyorlash [6], zamonaviy o‘quv dasturlarini ishlab chiqish [3] va raqamli texnologiyalarni joriy etish [5; 10] – taqdim etildi. Ushbu yo‘nalishlar ta’lim tizimini zamonaviy talablar asosida rivojlantirishga imkon beradi va o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishiga katta hissa qo‘shadi.

Xususan, sport inshootlarini modernizatsiya qilish va ularni yetarli jihozlar bilan ta’minlash jismoniy tarbiya jarayonini samarali o‘tkazish uchun zarur. Shu bilan birga, malakali kadrlarni tayyorlash va ularni muntazam ravishda qayta tayyorlash orqali jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirish mumkin. Innovatsion yondashuvlar va xalqaro tajribalarni ta’lim jarayoniga tatbiq etish o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va jismoniy tarbiya jarayonini raqamli tex-nologiyalar orqali boyitadi.

Xulosa o‘rnida, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi bevosita ta’lim muassasalari rahbarlari, o‘qituvchilari va davlat siyosatining samarali qo‘llab-quvvatlashiga bog‘liq [2; 8]. Shu bois, kelgusida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish orqali sog‘lom, faol va jismonan rivojlangan avlodni shakllantirishga erishish mumkin [1; 2; 8].

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xudoyberdiyev A. Ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya. 3-nashr. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti, 2016. – 22–40-b.
2. Tursunov B. Jismoniy tarbiya va sport tizimining rivojlanish istiqbollari. – Toshkent: Sharq NMAK, 2019. – 88–110-b.
3. Usmonov M. Ta’limdagi jismoniy tarbiya va sport. 2-nashr. – Toshkent: O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti, 2020. – 55–70-b.
4. Sattorov D. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimining muammolari. – Toshkent: Ma’naviyat, 2017. – 45–60-b.
5. Yuldasheva N. Innovatsion texnologiyalar va jismoniy tarbiya. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2021. – 30–48-b.
6. Qodirov A. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. 2-nashr. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2018. – 99–115-b.
7. Shermatov X. Sport inshootlari va jismoniy tarbiya. 3-nashr. – Toshkent: O‘zbekiston sport va madaniyat fondi, 2022. – 77–92-b.
8. Rizaev U. Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi. 2-nashr. – Toshkent: Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy markazi, 2019. – 52–68-b.
9. Karimov Sh. Ta’limdagi jismoniy tarbiya va innovatsiyalar. – Qarshi: Nasaf nashriyoti, 2020. – 84–100-b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA RAQAMLI PLATFORMALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

V.D. Abdurahmonova, o‘qituvchi
Farg‘ona viloyati Bag‘dod tumani
46-umumta’lim maktabi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida raqamli platformalardan foydalanishning samaradorligi tahlil qilinadi. Hozirgi globallashuv va raqamli transformatsiya sharoitida malaka oshirish jarayonida innovatsion texnologiyalarni qo‘llashning afzalliklari, xususan, onlayn kurslar, masofaviy ta’lim, interaktiv modullar va virtual laboratoriyalar imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli platformalardan foydalanish mutaxassislarning kasbiy bilim va ko‘nikmalarini oshirish, mustaqil ta’lim olishga bo‘lgan motivatsiyasini kuchaytirish hamda o‘quv jarayonining samaradorligini sezilarli darajada ta’minlaydi. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli ta’lim resurslarini joriy etishda mavjud muammolar va ularni bartaraf etish bo‘yicha takliflar ham ishlab chiqilgan.*

Аннотация: *В данной статье анализируется эффективность использования цифровых платформ в системе переподготовки специалистов по физической культуре и спорту. Освещены преимущества применения инновационных технологий в процессе повышения квалификации в условиях современной глобализatsii и цифровой трансформации, в частности, возможности онлайн-курсов, дистанционного обучения, интерактивных модулей и виртуальных лабораторий. Результаты исследования показывают, что использование цифровых платформ значительно повышает профессиональные знания и навыки специалистов, усиливает мотивацию к самостоятельному обучению и обеспечивает эффективность учебного процесса. Вместе с тем, рассмотрены существующие проблемы внедрения цифровых образовательных ресурсов в сфере физической культуры и спорта и разработаны предложения по их устранению.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tarbiya, sport, raqamli platforma, qayta tayyorlash, malaka oshirish, innovatsion texnologiyalar, masofaviy ta’lim, interaktiv metodlar, samaradorlik, pedagogik jarayon.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, цифровая платформа, переподготовка, повышение квалификации, инновационные технологии, дистанционное обучение, интерактивные методы, эффективность, педагогический процесс.*

Zamonaviy ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida raqamli platformalardan foydalanish tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda [1; 3]. Raqamli transformatsiya sharoitida ta’lim jarayonining samaradorligi, innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan masofaviy o‘quv kurslari, interaktiv modullar va onlayn test tizimlari orqali sezilarli darajada oshmoqda [2; 5].

So‘nggi yillarda sport sohasi xodimlari uchun yaratilgan elektron ta’lim resurslari (e-learning), videodarslar, virtual laboratoriyalar va mobil ilovalar yordamida malaka oshirish jarayoni yangi bosqichga ko‘tarildi [4]. Ayniqsa, pandemiya davrida masofaviy ta’limning dolzarbligi va zarurati yaqqol namoyon bo‘ldi [6].

Biroq raqamli platformalarni joriy qilish jarayonida bir qator muammolar ham mavjud. Jumladan, pedagogik kadrlarning raqamli kompetensiyasi yetarli emasligi, texnik infratuzilmaning ayrim hududlarda sustligi hamda ta’lim resurslaridan foydalanishda metodik yondashuvlarning to‘liq shakllanmaganligi bunga misol bo‘la oladi [7; 8]. Shu bois ushbu maqolada sport sohasi mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida raqamli platformalardan foydalanish samaradorligi tahlil qilinadi hamda mavjud muammolarning yechimlari taklif qilinadi [1; 5].

Raqamli ta’lim resurslari o‘quv jarayonini individuallashtirish, pedagoglarning malakasini oshirish va uzluksiz o‘qitishni tashkil qilishda keng imkoniyatlar yaratadi. Jumladan:

- Moslashuvchanlik – mutaxassislar o‘z vaqtini mustaqil rejalashtirgan holda malaka oshirish kurslarida qatnashishi mumkin [2; 4].
- Interaktivlik – mashg‘ulotlarda testlar, viktorinalar va multimedia vositalaridan foydalanish samaradorlikni oshiradi [3; 7].
- Shaxsiylashtirish – har bir mutaxassis o‘z tayyorgarlik darajasiga mos bilim va ko‘nikmalarni egallash imkoniyatiga ega bo‘ladi [5].
- Monitoring va tahlil – raqamli platformalar orqali ta’lim oluvchilarning faoliyati doimiy nazorat qilinib, natijalar tahlil qilinadi [6].

O‘zbekiston oliy ta’lim muassasalarida sport yo‘nalishidagi mutaxassislarni tayyorlash jarayonida “Moodle”, “Google Classroom”, “Zoom”, “Microsoft Teams” kabi platformalardan samarali foydalanilmoqda [4]. Bu orqali malaka oshirish kurslari qisqa muddatlarda yuqori sifat bilan tashkil qilinmoqda. Statistik ma’lu-

motlarga koʻra, raqamli taʼlim kurslarini tamomlagan mutaxassislarning 72 foizi oʻz bilim va koʻnikmalarining sezilarli oshganini taʼkidlagan [5].

Shunga qaramay, mavjud tajriba ayrim muammolarni ham koʻrsatadi:

- ✓ pedagoglarning axborot-kommunikatsion texnologiyalardan foydalanish boʻyicha malakasi yetarli emasligi;
- ✓ texnik jihozlanish darajasining turli hududlarda bir xil emasligi;
- ✓ metodik taʼminotning yetarli darajada shakllanmaganligi.

Yuqoridagi muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi choralarni koʻrish lozim:

Mutaxassislar uchun muntazam raqamli kompetensiyalarni oshirish boʻyicha maxsus kurslarni tashkil etish.

Sport taʼlim muassasalarida raqamli infratuzilmani modernizatsiya qilish, tezkor internet va texnik vositalar bilan taʼminlash, innovatsion oʻquv-metodik qoʻllanmalarni yaratish va amaliyotga keng joriy etish, raqamli taʼlim jarayonini davlat dasturlari va grant loyihalari orqali qoʻllab-quvvatlash.

Xulosa. Tahlillar shuni koʻrsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash tizimida raqamli texnologiyalarni keng joriy etish orqali taʼlim jarayonining samaradorligi oshadi, oʻqituvchilarning innovatsion kompetensiyalari shakllanadi va taʼlim sifatiga ijobiy taʼsir koʻrsatiladi [1; 8]. Shu bois raqamli platformalarni amaliyotga keng tatbiq etish va mavjud muammolarni tizimli hal qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xudoyberdiyev A. Taʼlim tashkilotlarida jismoniy tarbiya. 3-nashr. – Toshkent: Oʻzbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti, 2016. – 22–40-b.
2. Tursunov B. Jismoniy tarbiya va sport tizimining rivojlanish istiqbollari. – Toshkent: Sharq NMAK, 2019. – 88–110-b.
3. Usmonov M. Taʼlimdagi jismoniy tarbiya va sport. 2-nashr. – Toshkent: Oʻzbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti, 2020. – 55–70-b.
4. Sattorov D. Taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimining muammolari. – Toshkent: Maʼnaviyat, 2017. – 45–60-b.
5. Yuldasheva N. Innovatsion texnologiyalar va jismoniy tarbiya. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2021. – 30–48-b.
6. Qodirov A. Jismoniy tarbiya pedagogikasi. 2-nashr. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2018. – 99–115-b.

7. Shermatov X. Sport inshootlari va jismoniy tarbiya. 3-nashr. – Toshkent: O‘zbekiston sport va madaniyat fondi, 2022. – 77–92-b.
8. Rizaev U. Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi. 2-nashr. – Toshkent: Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy markazi, 2019. – 52–68-b.

JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA ATLETIK GIMNASTIKADAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

D.T. Abduraimov, o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya *Maqolada atletik gimnastikaning turli yoshdagi odamlarning umumiy jismoniy rivojlanishi va sog‘ligini mustahkamlashga ijobiy ta’siri, undan samarali foydalanish usullari hamda bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarini tayyorlashda ushbu sport turining ahamiyati bo‘yicha dolzarb muammolar bayon qilingan.*

Аннотация: *В статье рассматривается положительное влияние атлетической гимнастики на общее физическое развитие и улучшение здоровья людей разных возрастов, эффективные методы её применения, а также значение этого вида спорта в подготовке будущих специалистов по физической культуре.*

Kalit so‘zlar: *vosita, jismoniy mashqlar, atletik gimnastika, mashg‘ulot, tizim, kompleks, tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *средства, физические упражнения, атлетическая гимнастика, тренировка, система, комплекс, подготовка.*

Prezidentimizning “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-6099 — sonli Farmonida “har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional va oliy ta’lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug‘ullanishga shart-sharoitlar yaratish” alohida ko‘rsatib o‘tilgan.[1]

Jismoniy tarbiya inson ijtimoiy hayotida eng muhim o‘rinlardan birini egallaydi. U sog‘liqni saqlash va mustahkamlashning, shuningdek, inson shaxsining - ham alohida individ sifatida, ham jamiyat a’zosi sifatida - uyg‘un rivojlanishining universal vositasidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchi inson ongli va maqsadga yo‘naltirilgan holda o‘zining muskul-tomir, qon aylanishi va asab tizimlariga ta’sir ko‘rsatadi, ularni mustahkamlaydi va rivojlantiradi. Mashg‘ulot jarayonini nazorat qilgan holda, muskul tolalarining to‘g‘ri zo‘riqishi va bo‘shashishini, shuningdek, mashg‘ulotlarning muayyan tartibi va ish rejimini saqlab, inson organizmining hayotiy salohiyatini oshiradi. [2]

Yuqorida qayd etilgan mashg‘ulotlarni takillash va o‘tkazish bevosita jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassislar zimmasiga tushadi. Bu esa o‘z navbatida mutaxassislar tomonidan ushbu sport turi bo‘yicha bilim va malakalarga ega bo‘lish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Atletik gimnastika – bu sog‘lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi yo‘nalishdagi universal gimnastika vositasi bo‘lib, u kuch mashqlarini ko‘p yo‘nalishi jismoniy faoliyat bilan birlashtirib, shaxsning uyg‘un rivojlanishi va sog‘lig‘ining mustahkamlanishini ta’minlaydi.

Atletik gimnastikani salomatligida jiddiy muammolari bo‘lmagan har qanday yoshdagi odamlar bajarishi mumkin. Chunki bu mashqlar bajaruvchining imkoniyatiga mos og‘irlikdagi muskul kuchi harakatlarini talab etadi. Shu sababli, atletik gimnastikani jismoniy tarbiyaning rivojlantiruvchi va sog‘lomlashtiruvchi vositasi sifatida qarash lozim.

Atletik gimnastika mashg‘ulotlari morfofunksional o‘zgarishlarni rivojlantirishga xizmat qiladi (asosan asab-muskul apparatida):

- muskul tolalarining gipertrofiyasi, muskullarning fiziologik kesimining o‘sishi;
- muskul massasining ortishi;
- kuch va kuch chidamliligining oshishi.

Bunday o‘zgarishlar mashqlarni ko‘p marta takrorlash natijasida ishlayotgan muskul tolalarida qon aylanishining uzoq muddatli oshishi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, bu o‘z navbatida muskul to‘qimasining oziqlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Atletik gimnastikaning ijobiy ta’siri kuch mashqlari bilan umumiy chidamlilik mashqlari (yugurish, suzish, velosipedda yurish) birga olib borilganda oshadi. Og‘irlik bilan mashg‘ulotlar aerobik jismoniy mashqlar bilan birga muskul va umumiy hayotiy tonusni saqlashga yordam beradi.

Atletik gimnastika — bu kuch va kuch chidamliligini rivojlantirish, proporsional ravishda rivojlangan muskullarni shakllantirish hamda salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan turli kuchli jismoniy mashqlardan tashkil topgan tizimdir. Atletik gimnastika o‘zining mustaqil gimnastika turi bo‘lib, turli yoshdagi odamlarning umumiy jismoniy

rivojlanishi va sog‘ligini mustahkamlash maqsadida jismoniy tarbiya jarayonida qo‘llaniladi:

1. Atletik gimnastika komplekslari sog‘liqni mustahkamlashga yordam beradi, ko‘plab jismoniy nuqsonlardan (egilganlik, qovurg‘alar yopilishi, noto‘g‘ri tana holati, zaif rivojlangan muskullar va boshqalar) qutulishga imkon yaratadi.

2. Mashqlar rejimi va rasional ovqatlanish bilan birgalikda ortiqcha yog‘ qatlamlaridan qutulish yoki kerak bo‘lganda vazn orttirishga yordam beradi.

3. Mashqlar tizimi muskullarni rivojlantirish orqali yurak-qon tomir tizimini mashq qildiradi va ichki organlarning faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

4. Gantellalar, girya, shtanga, o‘z vazni bilan (yotgan holatda qo‘llarni bukish va yozish, turnikda tortinish) va maxsus trenajyorlarda mashqlar orqali tanani maqsadli boshqarish imkonini beradi.

5. Kuch darajasini yuqori darajaga yetkazishga, chidamlilikni rivojlantirishga, asab tizimini mustahkamlashga, shuningdek, tanaga zararli bo‘lgan xavf omillarining ta’sirini kamaytirishga yordam beradi.

Atletik gimnastika proporsional tana shaklini hosil qilish, kuch xususiyatlarini rivojlantirish va sog‘liqni mustahkamlashga qaratilgan turli kuch mashqlar tizimiga asoslangan. Atletik gimnastikaning asosiy xususiyati — og‘irlik bilan va og‘irliksiz bajariladigan jismoniy mashqlar hisoblanadi. Atletik tayyorgarlik mashg‘ulotlari to‘g‘ridan-to‘g‘ri chaqqonlik, kuch, kuch chidamliligi, egiluvchanlik, makonli oriyentatsiya, chidamlilik, jasorat va qat’iyat, amaliy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish, to‘g‘ri tana holati, qat’iyat va matonatni shakllantirishga bog‘liq. [3, 4]

Atletik gimnastika boshqa jismoniy mashqlar turlariga qo‘shimcha bo‘lishi va quyidagilarni o‘z ichiga olishi kerak: turli masofalarga yugurish, suzish, futbol, jang san’ati va boshqalar. Atletik gimnastika erkaklar va ayollar, kattalar va bolalar uchun metodlari orqali mavjud. U turli ta’lim muassasalari o‘quvchilari va oliy ta’lim talabalari bilan ishlashda keng tarqalgan.

Atletik gimnastika mashg‘ulotlari morfofunksional o‘zgarishlarni rivojlantirishga xizmat qiladi (asosan asab-muskul apparatida):

- muskul tolalarining gipertrofiyasi, muskullarning fiziologik kesimining o‘sishi;
- muskul massasining ortishi;
- kuch va kuch chidamliligining oshishi.

Bunday o‘zgarishlar mashqlarni ko‘p marta takrorlash natijasida ishlayotgan muskul tolalarida qon aylanishining uzoq muddatli oshishi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, bu o‘z navbatida muskul to‘qimasining oziqlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Atletik gimnastikaning ijobiy ta’siri kuch mashqlari bilan umumiy chidamlilik mashqlari (yugurish, suzish, velosipedda yurish) birga olib borilganda oshadi. Og‘irlik bilan mashg‘ulotlar aerobik jismoniy mashqlar bilan birga muskul va umumiy hayotiy tonusni saqlashga yordam beradi. Bu mashqlarni maktab o‘quvchilari bilan ham o‘tkazilishining ahamiyati kattadir. X

Xulosa. Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, atletik gimnastika — bu oddiy jismoniy faollikdan ko‘ra ko‘proq narsani anglatadi. U insonning hayot sifati, sog‘ligi va kayfiyatini tubdan yaxshilovchi vositadir. U orqali har bir inson o‘zining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantiradi, sog‘lom va faol turmush tarzini shakllantiradi.

Shuning uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash bo‘yicha oliy ta’lim tizimidagi o‘quv jarayoniga atletik gimnastikani fan sifatida kiritish lozim. Bu bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy faoliyatga har tomonlama tayyorlash va kelgusi faoliyatida ushbu atletik gimnastika vositalaridan foydalanish uchun samarali ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli Farmoni. Toshkent sh. 2020 yil 30 oktyabr.
2. Abduraimov, D. T. (2023). KICHIK GIMNASTIKA SIRLARI, UMUMIYGA AYLANISHI KERAK. IJODKOR O‘QITUVCHI, 3(29), 237-241.
3. Пустовойтов Ю.Л. Тренировочнқй просесс в атлетической гимнастике. Учебное пособие. Москва, 2017.-172 с.
4. Самсоненко И.В. Повышение качества жизни студентов с исползованием атлетической гимнастики и информасионных технологий. автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 –Хабаровск, 2011.-200 с.

EKOLOGIK MUVOZANATNI TA’MINLASH HAMDA UNING DOIMIYLIGINI SAQLASHNING ODAMLAR SALOMATLIGINI ASRASHDA TUTGAN O‘RNI

F.T. Abduvaliyeva, PhD
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Yer kurrasida atrof-muhit va unda million yillar davomida shakllangan tabiiy muvozanat zaminimizdagi barcha turdagi tirik mavjudotlar, jumladan insonlarning ham ona makoni sanaladi. Undagi shu tabiiy muvozanatni saqlash va uni yanada yaxshilash tirik jonzotlarning umr davomiyligini va salomatligini ta’minlovchi garov bo‘lib xizmat qiladi. Keyingi yillarda yer yuzasida odamlar sonining keskin oshib borishi, ishlab chiqarishning rivojlanishi, ehtiyojlarning kun sayin o‘sib borishi, katta shaharlarning va mos ravishda har xil turdagi ishlab chiqarish va maishiy chiqindilarning ko‘payishi, zaminimizdagi shakllangan tabiiy muvozanatning buzilishiga va ekotizimning sekin-asta yemirilishiga sabab bo‘lmoqda. Aholi orasida, ayniqsa yoshlarda atrof-muhitga bo‘lgan e’tibor va ekologik madaniyatni samarali shakllantirishning eng asosiy yagona usullaridan biri, ekologik ta’lim-tarbiya borasida oila, ta’lim-tarbiya muassasalari va mahalla hamjihatligini ta’minlash mexanizmlarini ishlab chiqish orqali kutilgan samaraga erishish mumkin.*

Аннотация. *Окружающая среда Земли и сложившееся в ней за миллионы лет природное равновесие считаются родиной всех живых существ на нашей планете, включая человека. Поддержание и дальнейшее совершенствование этого природного равновесия служит залогом долголетия и здоровья живых существ. В последние годы резкое увеличение численности населения Земли, развитие производства, ежедневный рост потребностей, рост крупных городов и, соответственно, увеличение различных видов производственных и бытовых отходов приводят к нарушению сложившегося на нашей планете природного равновесия и постепенному разрушению экосистемы. Одним из основных и единственно эффективных способов формирования экологического сознания и экологической культуры у населения, особенно у молодёжи, является разработка механизмов, обеспечивающих единство семьи, образовательных учреждений и микрорайона в экологическом образовании.*

Kalit so‘zlar: *Atrof-muhit, ekologiya, muvozanat, salomatlik, chiqindilar, salbiy ta’sir, oila, maktab, mahalla, ta’lim, tarbiya.*

Ключевые слова: *Окружающая среда, экология, равновесие, здоровье, отходы, негативное воздействие, семья, школа, микрорайон, образование, воспитание.*

Yer kurrasida atrof-muhit va unda million yillar davomida shakllangan tabiiy muvozanat zaminimizdagi barcha turdagi tirik mavjudotlar, jumladan insonlarning ham ona makoni sanaladi. Undagi shu tabiiy muvozanatni saqlash va uni yanada yaxshilash tirik jonzotlarning umr davomiyligini va salomatligini ta’minlovchi garov bo‘lib xizmat qiladi. Aslida zaminimiz ikkita, tirik jonzotlar va tirikmas unsurlardan tashkil topgan. Fanda shu har ikkala borliqning o‘rtasidagi tabiiy muvozanatning izdan chiqishini ekologiyaning yoki ekotizimning buzilishi deb yuritiladi. [1,3] Aslida inson aralashmagan yer kurrasining nuqtasida tabiatdagi tabiiy muvozanat aksariyat hollarda bir maromda saqlanib turadi, qachonki kutilmagan tabiiy ofatlar ro‘y bermasa. Ammo, keyingi yillarda yer yuzasida odamlar sonining keskin oshib borishi, ishlab chiqarishning rivojlanishi, ehtiyojlarning kun sayin o‘sib borishi, katta shaharlarning va mos ravishda har xil turdagi ishlab chiqarish va maishiy chiqindilarning ko‘payishi, zaminimizdagi shakllangan tabiiy muvozanatning buzilishiga va ekotizimning sekin-asta yemirilishiga sabab bo‘lmoqda.[2] Bugun yer kurrasida 8 milliardga yaqin aholi yashaydi, mutaxassislarning xulosalariga qaraganda bir kunda har bir kishidan o‘rtacha 2 kg qattiq chiqindi chiqishi va uning kunlik miqdori 16 milliard kg.ga yaqinlashayotgani va ularning qanchalik gigiyenik qoidalari talablariga mos holda zararsizlantirilishi yoki qayta ishlanayotganligi, buning ustiga hayvonlardan, ishlab chiqarish korxonalaridan, transport vositalaridan chiqayotgan qattiq, suyuq va gaz ko‘rinishidagi chiqindilarni ham hisobga olinadigan bo‘lsa, ishonch bilan aytish mumkinki, bugun zaminimizdagi tabiiy ekologik muvozanatni saqlash borasida muammolarimiz yetarlichadir.

Ma’lumki, suv sayyoramizning tabiiy boyliklari orasida alohida o‘rin egallaydi. Barcha organizmlarning hayot faoliyati ularning tana a’zosi, to‘qima va hujayrasining tirikligi hujayra ichki va ular atrofini o‘rab turgan suvga bog‘liq. Suvning o‘rnini hech bir narsa bajara olmaydi, u jonli va jonsiz tabiatni birlashtiruvchi muhim omil va tiriklik manbaidir. [4] Keyingi yillarda insoniyatning suvga bo‘lgan munosabatlari juda o‘zgardi. Yer sharida shu jumladan O‘zbekistonda ham suv tanqisligi vujudga kelmoqda. Respublika aholisining atiga 70% toza ichimlik suvi bilan ta’minlangan. Suvga bo‘lgan munosabatimizni o‘zgartirmas

ekanmiz 30-40 yillardan so‘ng u nihoyatda qimmat baho mineralga aylanadi.[5, 6]

Atrof-muhit va ekologik nomuvozanatlik oqibatlarining odamlar salomatligiga salbiy ta’sirlarini bartaraf qilish chora-tadbirlarini samarali ishlab chiqishda oila, ta’lim-tarbiya muassasalari va mahallaning hamkorlik mexanizmlarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.

Bugungi ilm-fan, texnologiya taraqqiyoti davrida dunyoning ekologik manzarasi sezilarli darajada o‘zgarmoqda. Bu o‘zgarishlar natijasida bir qator dolzarb, ta’sir doirasi butun dunyoni qamrab olgan, insoniyatning kelajakdagi ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotini belgilab beradigan muammolar vujudga kelmoqda. Keyingi yillarda inson va tabiat o‘rtasidagi muvozanatni to‘g‘ri belgilash, tabiat boyliklari va obyektlarini muhofaza qilish, aholining ekologik qulay atrof-muhitga egaligini ta’minlash har qachongidan ham muhim va dolzarb masala bo‘lib qolmoqda. Ekologik vaziyat buzilishi tufayli hosildor tuproqlar nuramoqda, tabiat noyob o‘simlik va hayvonot turlaridan mahrum bo‘lmoqda, atmosfera havosi tarkibiga shikast yetkazilmoqda.

Aholi orasida ekologik madaniyatni mukammal shaklantirishga yo‘naltirilgan tadbirlarni tizimli amalga oshirishni ta’minlash maqsadida, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarga va barcha oliy o‘quv yurtlarida «Ekologik tarbiya va madaniyat asoslari» fanini o‘quv dasturlariga kiritish va yetuk mutaxassislar tomonidan o‘qitilishini ta’minlash, muammoni ijobiy hal qilishda yetakchi chora-tadbirlardan biri sanaladi. Atrof-muhit va ekologiya masalalarining debochasini bolalar ongiga sindirish birinchi galda bola dunyoga kelgan oila muhitidan boshlanib to umrining oxirigacha tanaffussiz ravishda amalga oshirilishi lozim. Ushbu holat sodir bo‘ladi qachonki, oilada atrof-muhit va ekologiyani asrash bo‘yicha bilim va ko‘nikmalar madaniyati shakllangan bo‘lsa. Boz ustiga, shuni alohida ta’kidlash lozimki, ayniqsa o‘zbek oilalarida, bolalar bog‘chalarida, maktablarda bolalarni yoshligidan tabiat qo‘yniga tez-tez sayrlarga olib chiqish, hayvonot bog‘lariga va tabiat muzeylariga olib borish kabi tadbirlarga nisbatan kam e’tibor qaratiladi. Odamlarning, ayniqsa bolalarning atrof-muhitga, tabiatga ijobiy munosabatlarini to‘g‘ri shakllantirish maqsadida xalqimizda ming yillar davomida mazkur muammoga nisbatan shakl-langan milliy qadriyatlar va an’analarini yoshlar orasida keng targ‘ibot qilishga jamoatchilikning o‘zini jalb qilish tizimini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-bobolarimiz qadim-qadimdan suvni, havoni va tuproqni musaffoligini saqlash, tabiat ne’matlaridan oqilona foydalanish, hayvonot dunyosini asrash, o‘rmonzorlarni ko‘paytirish masalalari bo‘yicha diniy va

dunyoviy ahamiyat kasb etuvchi o‘nlab, yuzlab urf-odatlar, qadriyatlar va an’analar shakllanganki, bugun yoshlarimizga atrof-muhitga ijobiy munosabatlarni va ekologik madaniyatni shakl-lantirishda keng foydalanilsa ijobiy samara beradi.

Ekologiya va atrof-muhitni asrash masalasining yechimi bugun muammoga kompleks, har tomonlama, oila, ta’lim va tarbiya muas-sasalari va mahalla hamkorlikda jarayonning izchilligini to‘laqonli ta’minlagan holda yondashishni talab etadi. Aholida atrof-muhit musaffoligi va ekologiyaning sofligini ta’minlash masalasida odamlarda uzoq davrlardan beri shakllangan ijtimoiy me’yorlarni, ya’ni odatlarni ijobiy tomonga o‘zgartirish, uzoq davr o‘qitish, o‘rgatish, namuna ko‘rsatish, tarbiya kabi usullar orqali, qolaversa bu borada belgilangan va qabul qilingan qonunchiliklar asosida, namunali chet el tajribalarini keng joriy qilishlar bilan amalga oshirish samarali natija berishi mumkin.

Xulosalar. Bugun dunyoning ko‘plab nuqtalarida, jumladan mam-lakatimizda keyingi yillarda kuzatilayotgan suv tanqisligi va aholidan chiqayotgan qattiq, suyuq va boshqa turdagi chiqindilarning hozirgi zamon talablari darajasida zararsizlantirish texnologiyalarining yetish-masligi sababli yuzaga kelayotgan noqulay ekologik vaziyatning aholi salomatligiga salbiy ta’sir qilish xavfi saqlanib qolmoqda.

Aholi orasida, ayniqsa yoshlarda atrof-muhitga bo‘lgan e’tibor va ekologik madaniyatni samarali shakllantirishning eng asosiy yagona usullaridan biri, ekologik ta’lim-tarbiya borasida oila, ta’lim-tarbiya muassasalari va mahalla hamjihatligini ta’minlash mexanizmlarini ishlab chiqish orqali kutilgan samaraga erishish mumkin.

Mamlakatimiz hududlarini ko‘kalamzorlashtirish, yashil hudud-larning hajmini oshirish atrof muhit, atmosfera havosini ifloslanishdan saqlashda ijobiy hal qilishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдувалиева Ф.Т., Азизова Ф.Л., Акромов Д.А.,Шеркузиева Г.Ф. Оптимизация и эколого-гигиенические аспекты водоснаб-жения населенных пунктов (обзор литературы) // Klinik va profilaktik tibbiyot jurnali. – 2022.- №1.- S. 56-60.

2. Даник, О.Л., Н.В. Куриная. Экологическое образование молодежи как процесс обучения, воспитания и развития личности [Текст] / О.Л. Даник, Н.В. Куриная // Молодой ученый. — 2024. — № 33 (532). — С. 91-95.

3. Захаров, В.М. Устойчивое развитие: экология, экономика, общество и культура: учебник [Текст] / В.М. Захаров, А.В. Семенов,

И.Е. Трофимов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва, 2023. — 212 с.

4. Мамедова, Р.Э. Экологические меры, используемые для защиты окружающей среды [Текст] / Р.Э. Мамедова // Наука, техника и образование. Экономика и бизнес. – 2020. – №3.- С. 69-74.

5. Сарбаев, Г.М., Иванова. Ю.А., Эриашвили, Н.Д. Актуальные проблемы экологического права: монография [Текст] / Г.М. Сарбаев, Ю.А. Иванова, Н.Д. Эриашвили. – Москва: ЮНИТИ, 2021. – 150 с.

6. Шахмарданов, З.А. Экологическое образование, просвещение и воспитание населения [Текст] / З.А. Шахмарданов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2008. – № 3. – С. 79-85.

SPORT SOHASI KADRLARNING HAYOT DAVOMIDAGI TA'LIMINING MOHIYATI

A. Akmalov, professor
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Sh. Isroilov, professor
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada sport sohasi kadrlarning hayot davomida ta'lim olishi — kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalari, kompetentligini takomillashtirishda samaradorligi bayon qilingan.*

Аннотация: *В статье рассматривается эффективность образование на протяжении всей жизни кадров по спорту в совершенствовании его профессиональных знаний, навыки,умений и компетенций.*

Kalit so'zlar: *sport sohasi, kadrlarni, bilim, ko'nikma, malaka, kompetentlik, kreativlik.*

Ключевые слова: *спортивные кадры, знания, умения, навыки, квалификация, компетентность, креативность.*

Yangi O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlarning maqsadi sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash va voyaga yetkazishda uning manfaatlari, xavfsizligi, hayoti farovonligini ta'minlashga qaratilgandir.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi va "Pedagogning maqomi" to'g'risidagi Qonunlarida: "Pedagoglar mala-kasini

oshirish ularga o‘z kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalarini chuqurlashtirish hamda yangilab borish, shuningdek toifasini (lavozimini) oshirish imkoniyatini berish maqsadida amalga oshiriladi.” – deb e’tirof etilgan.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni 4-moddasida: insonning butun hayoti davomida ta’lim olishi**:** boshlang‘ich, umumiy o‘rta, kasb – hunar va oliy ta’lim bilan cheklanish emas, balki insonning butun hayoti davomida uzluksiz jarayon bo‘lishi kerakligi ta’kidlangan.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi 355 – son qarorida:

Mustaqil malaka oshirish – ta’lim darajasi va sifatiga qo‘yiladigan davlat ta’lim talablariga muvofiq yangi bilimlar, malaka, ko‘nikma va kompetensiyalarni jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislari tomonidan mustaqil o‘zlashtirish, o‘zini-o‘zi kasbiy mahoratini rivojlantirish shakli – deb ta’kidlangan.

Malaka oshirish kurslarida tinglovchilarning mustaqil ta’limida tanqidiy fikrlash, axborotni izlash va topish, intellektual mehnat madaniyatini, mustaqil mutolaa malakalari, zamonaviy ta’limning asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

Globallashuv davrida jadal o‘zgarib boruvchi texnologiyalar, bilimlarning yangilanishi, zamonaviy sharoitlarga moslashish ko‘nikmasiga ega bo‘lish hamda yangi bilimlarni mustaqil o‘zlashtirishni taqozo etadi.

“Mustaqil ta’lim”, “Mustaqil o‘rganish” yoki “Mustaqil faoliyat” tushunchalari olimlar talqinida: mustaqil o‘rganish – tafakkur jarayonining sharti hamda tafakkurning xislati, mustaqil o‘rganish – bu intellektual faoliyat usullarini o‘zlashtirish natijasi hamda shartidir; mustaqil ta’lim – tinglovchining muammo yoki topshiriq echimiga qaratilgan mustaqil va kreativ faoliyati natijasidir.

Mustaqil ta’limda Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari (keyingi o‘rinlarda mutaxassis)ng bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari:

Mutaxassising har xil manbalardan yangi bilimlarni mustaqil o‘zlashtirish ko‘nikmasi va yangi malaka hamda ko‘nikmalarga ega bo‘lishi; O‘zlashtirilgan bilim va malakalarni rekvalifikatsiyaviy ahamiyati;

Hayotiy, ta’lim muammolarini hal qilishda, amaliy faoliyatda qo‘llash imkoniyati.

Malaka oshirish kurslarida, o‘quv, ilmiy – metodik adabiyotlar, elektron qo‘llanmalar ham o‘quv materialini tinglovchilar tomonidan pedagogik va psixologik qonuniyatlarini mustaqil o‘zlashtirib olinishiga samarali xizmat qilishi lozim.

Mustaqil ta’lim — belgilangan o‘quv topshiriqlarini tahsil oluvchilarning mustaqil va ijodiy bajarishlari asosida o‘tadigan o‘quv faoliyatidir. Mustaqil ta’lim asosini mustaqil ishlar tashkil etadi. Malaka oshirishda mustaqil ta’lim pedagogik tamoyillarga asoslanib tashkil etilsa, tinglovchilarning ongliligi va faolligi tamoyilida tinglovchilar ilmiy bilimlarni hamda ularni amalda qo‘llash metodlarini ongli va faol egallash, ijodiy tashabbuskorlik, o‘quv faoliyatida mustaqillik, tafakkur, nutq rivojlanadi.

Mustaqil ta’limning asosiy mohiyati ham shundaki ting-lovchilarning bilim manbai faqatgina pedagog tomonidan mash-g‘ulotlarda berilayotgan bilimlar bilimlar bilan cheklash kerak emas. Mustaqil ta’lim sharoitida tinglovchi o‘zlashtirishi lozim bo‘lgan o‘quv materialini o‘zi anglashi va harakat qilishi, pedagog esa, o‘z navbatida, tinglovchilarning tadqiqot olib borish ko‘nikmalarini, o‘tilgan mate-riallarni yanada chuqurroq o‘zlashtirish uchun qo‘shimcha ma’lu-motlarni izlab topishga undashlari hamda yo‘naltirishlari lozim.

Mustaqil ta’lim – o‘qitish maqsadlari, tamoyillari va mazmuni mos holda hamda tashqi ta’sir yordamisiz amalga oshirilishi kerak.

Mustaqil bilim olishning maqsadi, tamoyili, usuli, metodi, vosita va shartlari aniq ko‘rsatilishi zarur hamda ularning tanlanish va samarali amalga oshirish ko‘zlangan natijaga olib keladi.

Mustaqil ta’lim olishning ustuvor omillaridan biri tinglovchining bilim olishi uchun o‘zi mas’ul bo‘lishi, javobgarlikni his qilishidadir. U pedagogga qaram emas, u o‘zi mustaqil ravishda nimani va qanday qilib o‘rganishni hal qila oladi. Bunda tinglovchining o‘zi kamchiliklarini o‘zi tuzatishi uchun mustaqil fikrlaydi

Mustaqil tafakkur yuritish har bir shaxs hayotida muhim ahamiyat kasb etadi. Malaka oshirish kurslarida dars berishning barcha shakllari: nazariy, amaliy, tajriba mashg‘ulotlari darslari, darsdan tashqari ishlar, ilmiy tadqiqot ishlarida tinglovchilarning mustaqil fikr yuritish ko‘nikmalari tarkib topadi va u pedagog yoki ilmiy rahbar tomonidan rivojlantirib borilishi muhim ahamiyatga egadir.

Xulosa. Mutaxassis mustaqil va ijodiy ishlash uchun o‘quv topshiriqlarini ishlab chiqishda quyidagi qoidalarga rioya etilishi tavsiya

etiladi: topshiriqlar haqiqiy vaziyatlar bilan bog‘liq muammolarga qaratilishi kerak; o‘quv topshirig‘idagi muammoni hal etishda tinglovchilar aqliy faoliyatini turli usullar yordamida rivojlantirishni ko‘zda tutadi; topshiriqlar mazmunida aks ettirilgan hodisalar va jarayonlar o‘rtasidagi muhim bog‘liqlik ko‘rsatilishi kerak; topshiriqlar yechimini aniqlash va tinglovchilar ongida hodisalar yoki jarayonlar bog‘liqlikni mustahkamlash imkoniyatlarini nazarda tutilishi lozim; topshiriqlarni bajarish jarayonida tinglovchi oddiy tushunchalardan yanada murakkabroq tushunchani keltirib chiqarish imkonini berishi lozim; topshiriqni bajarish jarayonida oddiy tushunchalar tinglovchiga ma’lum bo‘lmagan tushunchalar bilan o‘zaro tahlil qilinadi; topshiriqni bajarishda tinglovchi tushunchalarning shakli va mazmunini o‘zgartirmasdan hamda o‘zgartirib, ularni qayta ishlab chiqadi; kreativ fikrlash asosida yangi bilimlar shakllanadi. Mutaxassislarning mustaqil va kreativ fikrlash mahoratlarini quyidagi 3 ta darajaga ajratish mumkin: Mutaxassis muammoni yechish, topshiriqlarni bajarish yo‘llarini o‘zi izlaydi, mustaqil fikrlab, mulohaza yuritadi.

Malaka oshirish kurslarida mutaxassis berilgan topshiriq yoki vazifani mustaqil bajaradi, ammo ijodiy yondosholmaydi. Mustaqil holda topshiriqni bajarishda muammolarni hal etadi, ammo natija qanchalik darajada samaradorligini kuzatmaydi. Berilgan topshiriq yoki muammoli masalaga o‘xshashlarini tuza oladi.

Muammoning tayyor yechimlaridan foydalanishga kirishadi, qiyinchilikka duch kelishi bilan yordam so‘raydi, qo‘yilgan masalani yoki topshiriqni mustaqil yechimini izlashda ijodiy fikrlash qobiliyatida sustkashlik seziladi.

Malaka oshirish kurslarida mutaxassising mustaqil ta’limi ijodiy faoliyati va shaxsiy maqsadlariga innovatsion yondashuvida pedagogik, metodik, texnologik tayyorgarlikni jadal o‘zlashtirilishi va o‘quv – mashq jarayoniga sifati va samaradorligiga ijobiy ta’siri bilan bir qatorda kasbiy bilimlari va ko‘nikmalarini yangilash va takomillashtirishlari kafolatlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, 2020 yil 23 – sentyabr, O‘RQ – 637
2. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “Pedagogning maqomi to‘g‘risidagi qonuni”, 01.02. 2024y. O‘RQ – 901
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasini “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish

tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355 – son Qarori

4. A. A. Akmalov, “Sport ta’limida innovatsion pedagogik texnologiyalar”. O‘quv qo‘llanma. «Complex print» nashriyoti. T. – 2023.- 140 b.

SPORT TA’LIM TASHKILOTLARINING TRENER-O‘QITUVCHILARI VA YO‘RIQCHI-USLUBCHILARI HAMDA SPORT HAKAMLARIGA MALAKA TOIFALARINI BERISH TIZIMINI HUQUQIY ASOSLARI

O.S. Artikbayev, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqola sport ta’lim muassasalari trener, yo‘riqchi–uslubchi va sport hakamlariga malaka toifalarini berish tizimini tartibga solinishi bilan bog‘liq qonun va qonunosti hujjatlarning qiyosiy tahlili asosida yoritilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлен сравнительный анализ законов и подзаконных актов, связанных с регулированием системы присвоения квалификационных категорий тренерам, инструкторам-методистам и спортивным судьям спортивных образовательных учреждений.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya, sport, trener, normativ-huquqiy hujjat, qonun, qaror, sertifikat, norma, nizom, huquq.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, тренер, нормативно-правовой акт, закон, постановление, сертификат, норма, положение, право.*

Toifa tizimini tartibga solishga oid masalar normativ-huquqiy hujjatlarning xususiyatidan kelib chiqib qonun va qonunosti hujjatlarda aks etgan. Toifa bilan bog‘liq normativ huquqiy hujjatlar huquq sohasida olib borilayotgan islohotlar natijasida ixchamlashdi va takomillashtirlib borilmoqda bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasi rivojlanishini huquqiy asoslari takomillashtirish hozirda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Quyida shu masalaga oid normativ-huquqiy hujjatlarning tahliliga to‘xtalib o‘tamiz.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga soluvchi yagona qonun hujjati bu “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” (yangi tahriri)gi O‘RQ-394-son qonun hisoblanadi[1]. Ushbu normativ-

huquqiy hujjat 2015-yil 4-sentabrda qabul qilingan bo‘lib, 8-bob, 47-moddadan iboratdir.

Ushbu qonunning 23-moddasida trenerlar, yo‘riqchi-uslubchilar, sport hakamlari malaka toifalari belgilangan:

Sport hakamlarining malaka toifalari: xalqaro toifali sport hakami, milliy toifali sport hakami, birinchi toifali sport hakami, ikkinchi toifali sport hakami, uchinchi toifali sport hakami, sport bo‘yicha hakam.

Trenerlarning malaka toifalari: xalqaro toifali trener, oliy toifali trener, birinchi toifali trener, ikkinchi toifali trener.

Yo‘riqchi-uslubchilarning malaka toifalari: oliy toifali yo‘riqchi-uslubchi, birinchi toifali yo‘riqchi-uslubchi, ikkinchi toifali yo‘riqchi-uslubchi.

Ushbu malaka toifalari berish tartibi maxsus vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanishi qonunda belgilab qo‘yilgan[1].

Sport hakamlariga malaka toifasini berish tartibi to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 6-iyuldagi 364-son qarori bilan Sport hakamlariga malaka toifasini berish bo‘yicha davlat xizmatlari ko‘rsatishning ma’muriy reglamenti tasdiqlangan edi shu normativ huquqiy hujjat asosida,

Sport-ta’lim muassasalarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilariga malaka toifalarini berish bo‘yicha davlat xizmati ko‘rsatishning ma’muriy reglamentini tasdiqlash to‘g‘risidagi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 3-martdagi 118-son qarori asosida belgilangan tartibda malaka toifalari berib kelindi.

Ushbu normativ-huquqiy hujjatlarni ixchamlashtirish va ayrim normalarni yengillashtirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 7-avgustda Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilari hamda sport hakamlariga malaka toifalarini berish tartibi to‘g‘risidagi 500-son qarori qabul qilindi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 7-avgustda Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilari hamda sport hakamlariga malaka toifalarini berish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida 500-son qarori bilan tasdiqlangan Nizomda Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilariga malaka toifalarini berish tartibi bo‘yicha amalga oshirilishi belgilangan va quyidagi yangi normalar kiritildi[2]:

-Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari tomonidan «ERP sport» tizimida ro‘yxatdan o‘tkazilgan trener-o‘qituvchilar va yo‘riqchi-uslubchilarga malaka toifalari berilishi belgilandi.

-Malaka toifasi 4-yil muddatga beriladi va ushbu muddat o‘tgandan so‘ng trener-o‘qituvchilar hamda yo‘riqchi-uslubchilarning yangi ko‘rsatkichlarini inobatga olgan holda, malaka toifalari belgilangan tartibda qayta tasdiqlanadi.

-«O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan sport ustozi» hamda «Qoraqalpog‘iston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan sport ustozi» faxriy unvonlariga ega bo‘lgan shaxslarga cheklanmagan muddatga oliy malaka toifasi beriladi.

-Trener-o‘qituvchilar va yo‘riqchi-uslubchilar qonunchilik hujjatlariga muvofiq ijodiy ta’til olganda, malaka toifasi muddati ijodiy ta’til muddatiga, shuningdek, yoshga doir pensiyaga chiqish muddatiga bir yil qolganda esa avtomatik tarzda bir yil muddatga uzaytiriladi.

Malaka toifalari qayta tasdiqlangunga qadar trener-o‘qituvchilar va yo‘riqchi-uslubchilarga tashkilotning mehnatga haq to‘lash fondida nazarda tutilgan mablag‘lar doirasida lavozimi bo‘yicha haq to‘lanadi.

-Sportchilarni keyingi sport mahoratini oshirish guruhlariga bergan trener-o‘qituvchilar ushbu sportchilarning natijalari bo‘yicha tegishli malaka toifalarini olishga haqli.

Bunda ushbu trener-o‘qituvchi da’vogarlik qilayotgan malaka toifasidan oldingi malaka toifasi mezonlariga to‘g‘ri keladigan ko‘rsatkichlarga erishgan sportchilarga ega bo‘lishi lozim va mazkur sportchilar erishgan natijalar bo‘yicha trener-o‘qituvchi faqat bir marotaba malaka toifasi olishi mumkin.

Yo‘riqchi-uslubchilarga malaka toifasi ular Vazirlar Mahka-masining «Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» 2022 yil

4 iyuldagi 355-son qarori muvofiq vakolatli organ tomonidan tasdiqlangan reja asosida institutda malaka oshirish kurslarini tugatgandan so‘ng beriladi.

Bunda muqobil malaka oshirish shaklida malaka oshirgan yo‘riqchi-uslubchilarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri oliy malaka toifasi beriladi.

Yo‘riqchi-uslubchilar tomonidan yakka mualliflikda tayyorlangan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha darslik yoki o‘quv qo‘llanmalarni vakolatli organ hamda uning tizimidagi tashkilotlar huzurida tashkil etilgan Ilmiy kengashlar tomonidan nashr etishga ruxsat berilgan bo‘lishi lozim.

Bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirgan yo‘riqchi-uslub-chilarga tegishlicha ikkinchi yoki birinchi malaka toifasi beriladi. Bunda:

ikkinchi malaka toifasi — mutaxassisligi bo‘yicha kamida bir yil ish stajiga ega bo‘lgan hamda bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirgan yo‘riqchi-uslubchilarga;

birinchi malaka toifasi — mutaxassisligi bo‘yicha kamida uch yil ish stajiga va ikkinchi malaka toifasiga ega bo‘lgan hamda bevosita (to‘g‘ridan-to‘g‘ri) malaka oshirgan yo‘riqchi-uslubchilarga beriladi.

Sport hakamlariga malaka toifalarini berish tartibi to‘g‘risidagi nizomga ham quyidagi yangi normalar kiritildi ayrimlari tahrir qilindi:

-Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari tomonidan «ERP sport» tizimida ro‘yxatdan o‘tkazilgan sport hakamlariga malaka toifalari beriladi.

-Sport hakamlariga sport bo‘yicha hakam, birinchi, ikkinchi, uchinchi va milliy malaka toifalari cheklanmagan muddatga beriladi.

-Malaka toifasi sport bo‘yicha hakam malaka toifasidan boshlab beriladi.

Uchinchi toifali sport hakami malaka toifasi sport bo‘yicha hakam malaka toifasiga, ikkinchi toifali sport hakami malaka toifasi uchinchi toifali sport hakami malaka toifasiga, birinchi toifali sport hakami malaka toifasi ikkinchi toifali sport hakami malaka toifasiga, milliy toifali sport hakami malaka toifasi birinchi toifali sport hakami malaka toifasiga ega bo‘lgan shaxslarga beriladi.

Xalqaro toifali sport hakami malaka toifasiga ega bo‘lgan shaxslarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri milliy toifali sport hakami malaka toifasi beriladi.

Xalqaro malaka toifasi bo‘yicha ma’lumotlar sport hakami faoliyat olib borayotgan jismoniy tarbiya-sport tashkiloti tomonidan «ERP sport» tizimiga kiritib boriladi.

Bunda sport hakamlarining ko‘rsatkichlari «ERP sport» tizimida kiritilgan ma’lumotlar asosida avtomatik tarzda shakllanib boradi.

«ERP sport» tizimiga ma’lumotlarning o‘z vaqtida kiritilishi hamda haqqoniyligi uchun tegishli jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari rahbarlari shaxsan javobgar hisoblanadi.

Sport hakamlari ma’lumotlarning to‘g‘riligi va haqqoniyligini hamda ko‘rsatkichlarning shakllanishini «ERP sport» tizimidagi shaxsiy kabinetlari orqali kuzatib borishlari mumkin.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 7-avgustda Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilari hamda sport hakamlariga malaka toifalarini berish tartibi to‘g‘risidagi 500-son qarori 2026 yil 1-yanvardan boshlab amal qilinadi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 6-iyuldagi 364-son qarori bilan Sport hakamlariga malaka toifasini berish bo‘yicha davlat xizmatlari ko‘rsatishning ma’muriy reglamenti tasdiqlash to‘g‘risidagi[3], O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 3-martdagi Sport-ta’lim muassasalarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilariga malaka toifalarini berish bo‘yicha davlat xizmati ko‘rsatishning ma’muriy reglamentini tasdiqlash to‘g‘risidagi 118-son qarorlari[4] 2026-yil 1-yanvardan o‘z kuchini yo‘qotadi.

Xulosa. Yuqoridagi keltirilgan masallardan kelib chiqib xulosa qilish mumkin, Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilari hamda sport hakamlariga malaka toifalarini berish tartibi bilan bog‘liq normativ-huquqiy hujjatlarni ixchamlashtirilgani va ayrim normalarni yengillashtirilganini ko‘rish mumkin. Bu esa o‘z navbatida sport ta’lim tashkilotlari trener va yo‘riqchi uslubchilar faoliyatini rag‘batlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2025-yil 7-avgustda Jismoniy tarbiya-sport tashkilotlarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilari hamda sport hakamlariga malaka toifalarini berish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida 500-son qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Vazirlar Mahkamasining «Sport hakamlariga malaka toifasini berish bo‘yicha davlat xizmatlari ko‘rsatishning ma’muriy reglamentini tasdiqlash to‘g‘risida» 2022 yil 6 iyuldagi 364-son qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Sport-ta’lim muassasalarining trener-o‘qituvchilari va yo‘riqchi-uslubchilariga malaka toifalarini berish bo‘yicha davlat xizmatlari ko‘rsatishning ma’muriy reglamentini tasdiqlash to‘g‘risida» 2020 yil 3 martdagi 118-son qarori.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyundagi 355-son “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

BADIIY GIMNASTIKA TRENERLARINING PEDAGOGIK KOMPETENSIYASI ASOSIDA ULARNING KASBIY MALAKASINI BAHOLASH

Z.P. Rasulov, prorektor, p.f.b.d. (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

O.E. Umirzakova, mutaxassis
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada badiiy gimnastika trenerlarining kasbiy malakasini baholashda pedagogik kompetensiyaning o‘rni va ahamiyati tahlil qilingan. Zamonaviy sportda trenerning roli uning texnik-taktik bilimlardan tashqari, yosh sportchilar bilan samarali pedagogik, psixologik va estetik muloqotni tashkil eta olish qobiliyati bilan belgilanadi. Pedagogik kompetensiya trenerning ta’lim- tarbiya jarayonini to‘g‘ri tashkil etishi, individual yondashuv ko‘rsatishi, motivatsiya yaratishi hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishi kabi jihatlarni o‘z ichiga oladi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается роль и значение педагогической компетентности в оценке профессиональной квалификации тренеров по художественной гимнастике. В современном спорте роль тренера определяется не только знанием технических и тактических аспектов, но и способностью эффективно выстраивать педагогическое, психологическое и эстетическое общение с юными спортсменами Педагогическая компетентность включает в себя умение тренера правильно организовать учебно-воспитательный процесс, применять индивидуальный подход, формировать мотивацию, а также использовать современные педагогические технологии.*

Kalit so‘zlar: *Kasbiy malaka, pedagogik kompetensiya, pedagogik va psixologik, kommunikativ muloqot, individual yondashuv, motivatsiya.*

Ключевые слова: *Профессиональная квалификация, педагогическая компетентност, педагогический и психологически, коммуникативное общение, индивидуальны подход, мотивация.*

Kirish. Zamonaviy sport sohasida trenerning roli faqatgina texnik-taktik bilimlar bilan cheklanmaydi. Ayniqsa, badiiy gimnastikada bu rol yanada kengayadi — trenerlar yosh sportchilar bilan nafaqat jismoniy, balki pedagogik, psixologik va estetik jihatdan ham samarali muloqot olib

borishlari lozim. Shuning uchun pedagogik kompeten-siya trenerning kasbiy malakasini aniqlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism. Badiiy gimnastika trenerlari quyidagi yo‘na-lishlarda kompetentlikka ega bo‘lishi lozim:

Huquqiy kompetentlik – sport ta’limining normativ-huquqiy hujjatlarini, qonunchilik normalarini bilish hamda kasbiy faoliyatda samarali foydalana olish, qonunchilik normalari doirasida qarorlar qabul qilish.

Kasbiy kompetentlik – trenerlik faoliyatdagi real vaziyatlarda uchraydigan kasbiy pedagogik muammo va vazifalarning samarali yechimini ta’minlaydigan metodik usullar, sport mahoratidan ta’lim berishning zamonaviy texnologiyalari, pedagogik diagnostika texno-logiyalari, psixologik korreksiya, jismoniy tarbiya vositalarini qo‘llay olish, sportchilar bilan o‘quv mashg‘ulotlarini tashkillashtirishga yo‘naltirilgan zamonaviy ta’lim va innovatsion texnologiyalar, ilg‘or xorijiy tajribalar, o‘quv-uslubiy adabiyotlar, shuningdek, boshqa ma’lumotlarni o‘zlashtirish va qo‘llash.

Informatsion kompetentlik – trenerning zamonaviy axborot texnologiyalari vositasida shaxsiy va kasbiy faoliyati bilan bog‘liq ma’lumot, axborotlarni mustaqil izlash, tahlil qilish, tanlash, qayta ishlash va zarur axborotlarni uzatish hamda sohaga moslashtirish, mustaqil bilish faoliyatini doimiy rivojlantirish, masofaviy ta’lim va multimedia texnologiyalari, Internet global tarmog‘i va elektron ta’lim resurslaridan o‘quv maqsadlarini amalga oshirishda samarali foy-dalanish.

Kommunikativ kompetentlik — ta’lim jarayonida samarali muloqotni ta’minlaydigan, turli yoshdagi sportchilar, ularning ota-onalari, xodimlar bilan muloqot o‘rnatish, insonlar bilan o‘zaro hamkorlikda strategiya, taktika va texnikani shakllantirishni bilish, ijtimoiy ahamiyatga ega maqsadlarni amalga oshirishda ularning hamkorlik harakatlarini tashkil etish, o‘z qarashlarini himoya qila olish, notiqlik san’ati va og‘zaki nutq savodxonligi, taqdimotlarning samarali metod va shakllarini tanlay olish [6].

Badiiy gimnastika trenerining kasbiy malakasi uning bilim, tajriba, ko‘nikma va malakasi orqali o‘z kasbini professional darajada bajarish bilishdir [1].

Badiiy gimnastika trenerlarining faqat sport natijalari asosida emas, balki pedagogik yondashuvi asosida ham baholanishi quyidagi sabablarga ko‘ra muhim sanaladi:

- Sportchilarning barqaror psixologik rivojlanishi uchun;

- Mashg‘ulotlarning didaktik sifati va individual yondashuv darajasini aniqlash uchun;
- Trenerlarning o‘z ustida ishlashga bo‘lgan motivatsiyasini oshirish uchun;
- Attestatsiya, va malaka oshirish jarayonlarida yuqori natijalar ko‘rsatish uchun.

Quyidagi mezonlar asosida trenerning pedagogik kompetensiyasiga tayanib kasbiy malakasini baholash mumkin:

T/r	**Mezon nomi**	**Tavsifi**
1	Didaktik yondashuv	Mashg‘ulotlarni gimnastikachilarning yosh va fiziologik hamda jismonan tayyorgarlik darajasiga mos tashkil etishi
2	Individual yondashuv	Har bir sportchining xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlashi
3	Kommunikativ kompetensiya	Muloqot madaniyati, tushuntirish va fikr yetkazish qobiliyati
4	Motivatsion yondashuv	Sportchilarda ichki ishtiyoq va ishonch uyg‘ota olish darajasi
5	Estetik va madaniy saviya	Badiiy gimnastikaga mos estetik did, harakatlar go‘zalligini tushuntira olish
6	Pedagogik texnologiyalar	Zamonaviy metodlar va vositalardan foydalanish

Badiiy gimnastika trenerlarining pedagogik kompetensiyasi ularning kasbiy malakasini baholashda muhim mezon sifatida qaralishi lozim. Bu yondashuv:

- Sportchilarning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi,
- Trenerlar o‘rtasida sog‘lom raqobat va kasbiy o‘sish uchun zamin yaratadi,
- O‘quv-uslubiy tizimni takomillashtirish imkonini beradi.

Xulosa. Ushbu fikrlar yuzasidan badiiy gimnastika trenerlarining kasbiy malakasini oshirishda ularning pedagogik kompetentlik ko‘rsatkichlarini oshirishda quyidagi takliflar amaliyotda qo‘llanilishi tavsiya etiladi:

1. Trenerlar malakasini baholovchi pedagogik kompetensiya asosida reyting tizimi ishlab chiqilishi lozim.
2. Har yili trenerlar uchun pedagogik yo‘nalishdagi seminar-treninglar tashkil etilishi kerak.
3. Sport maktablarida trenerlar faoliyatini baholashda mutti-baho usullari (ya’ni, rahbar, sportchi, ota-ona va kuzatuvchi fikri) joriy qilinishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent: O‘zkitobsavdo, 2020. – 580 b.
2. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Mehrigiyo, 2023. – 345 b.
3. G‘ulobod Q., Ishmuhammedov R., Normuhammedova M. An’anaviy va noan’anaviy ta’lim. – Samarqand: Imom Buxoriy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi, 2019. – 312 b.
4. Ishmuhammedov R.J., Mirsoliyeva M. O‘quv jarayonida innovatsion ta’lim texnologiyalari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2014. – 66 b.
5. Muslimov N.A. va boshq. Innovatsion ta’lim texnologiyalari: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Sano-standart, 2015. – 208 b.
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2024-yil 24-yanvardagi “Sport turlari bo‘yicha trenerlarni malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligi hamda kompetentligiga qo‘yiladigan malaka talablari”. – Toshkent, 2024-yil 24-yanvar.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA TRENERLAR MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINING TAHLILI

M. Sabirov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada chet davlatlarda sport murabbiylari malakasini oshirish tizimlari, tartib-qoidalari va o‘quv dasturlari ko‘rib chiqilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha murabbiylarining malakasini oshirish tashkilotlarining ta’lim berish tizimi tahlil qilingan. O‘tkazilgan tahlillar asosida malaka oshirish kurslarida sport murabbiylari uchun mo‘ljallangan vazifalar va dasturlarni tuzish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.*

Аннотация*: В данной статье рассмотрены системы, регламенты и учебные программы повышения квалификации спортивных тренеров в зарубежных странах, а также проанализированы образовательные модели организаций, осуществляющих повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта. На основе проведённого анализа представлены рекомендации по разработке задач и программ,*

предназначенных для курсов повышения квалификации спортивных тренеров.

Kalit so‘zlar: *sport, murabbiy, malaka oshirish kurslari, o‘quv dasturlari, vazifalar, sport maktabi.*

Ключевые слова: *спорт, тренер, курси повышение, учебная программа, задачи, спортивная школа.*

Sport turlari bo‘yicha O‘zbekiston milliy terma jamoalari sportchilarining nufuzli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi mamlakatimizdagi yuqori malakali trenerlarga bog‘liq. Chunki, sportchining o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, musobaqalashuv faoliyatini, tiklanish tadbirlarini boshqarish hamda malakali sportchilarni tayyorlashda sport ta’limi muassasalari trenerlarining asosiy vazifasi hisoblanadi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish hamda sport musobaqalarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritish uchun trener doimiy ravishda kasbiy qobiliyati, malaka va ko‘nikmalarini tizimli ravishda oshirib borishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi – xorijiy mamlakatlatlarda trenerlar malakasini oshirish tizimi, davlat dasturlarini o‘rganish va O‘zbekiston sharoitida qo‘llash imkoniyatlarini ilmiy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari:

xorijiy mamlakatlatlarda sport murabbiylarini malakasini oshirish tizimining mazmuni, tuzilmasi va tartib-qoidalarini o‘rganish;

sport murabbiylari uchun xorijiy mamlakatlarda qo‘llanilayotgan o‘quv dasturlarining mazmunini tahlil qilish va solishtirish;

mamlakatimizda sport murabbiylari malakasini oshirish tizimining amaldagi holatini o‘rganish va baholash;

sport murabbiylari malakasini oshirish tizimini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Sport turiga ko‘proq sportchilarni jalb etish maqsadida ko‘pgina xalqaro sport federatsiyalari trenerlarning malaka darajasini oshirishga jiddiy e’tibor qaratadilar. Masalan: og‘ir atletikada har xil darajadagi trenerlarning malakasini oshirishda ko‘p bosqichli tayyorgarlik tizimi joriy etilgan (CTCS), ushbu tizim takomillashtirilgan o‘quv uslubiy majmualar hamda imtihonlarning qat’iyatligi bilan farq qiladi.

Besh bosqichli malaka oshirish kurslaridan o‘tgan trenerlarning natijalari og‘ir atletika federatsiyalari xalqaro assotsiatsiyasining (International Weightlifting Federation – IWF) ma’lumotlar bazasiga kiritiladi. Ma’ruzachilar uchun ma’lumotlar og‘ir atletika federatsiyalari xalqaro assotsiatsiyasining Rivojlantirish departamenti tomonidan

tayyorlanadi. Ma’ruzalar kursi juda ham jiddiy va doimiy ravishda yangilanadi. Imtihonlarning talablari juda yuqori, trenerlar yozma va og‘zaki imtihon topshiradilar, pedagogik amaliyotni o‘tab, o‘quv-mashg‘ulot siklining dasturini ishlab chiqadilar.

AQShda trenerlar malakasini oshirish XX asrning oxirlarida faoliyatini boshlagan va American Sport Education Program maxsus dasturi amalga oshiriladi. Trenerlarning malakasini oshirish tizimiga trenerlik ishi falsafasi, sport bo‘yicha ilm-fani, sport tibbiyoti va menejmenti kabi kurslar kiradi. Ushbu tashkilotning 30 yillik faoliyati davomida 3.5 million trener, 1 mln mansabdor shaxslar, 300 ming ma’muriyat xodimlari, 80 mln ota-ona va 30 mln yosh sportchilar malakasini oshirgan [1, 23-28].

Kanada davlatida sportni rivojlantirish bilan sog‘liqni saqlash, jismoniy tarbiya federal vaziri shug‘ullanadi. Ushbu vazir “Sport-Kanada” davlat instituti orqali faoliyat yuritadi, institutni ijrochi direktor boshqaradi [3, 257].

Rim (Italiya)da o‘tkazilgan Olimpiya o‘yinlarida Kanada terma jamoasining muvaffaqiyatsiz ishtirokidan so‘ng Kanada hukumati tomonidan -Havaskorlik sportida jismoniy tayyorgarlik to‘g‘risidagi maxsus Qonun qabul qilib, “Sport Kanada” tashkiloti tuzgan. Mamlakatda tarqoq holda faoliyat yuritayotgan federatsiyalarning boshqaruvi markazlashib, trenerlar malakasini oshirish va sertifikatsiyalash dasturi (National Coaching Certification Program) tarjimasi (Milliy Trenerlik Sertifikatsiya Dasturi) 1974-yilda tuzilgan. Uning maqsadi barcha sport turlari bo‘yicha murabbiylarning bilim va ko‘nikmalarini standart-lashtirish, malakasini oshirish hamda xavfsiz va samarali mashg‘u-lotlarni ta’minlashdir.

Ushbu tashkilot hozirgi kunda trenerlarni o‘qitish va serti-fikatsiyalash bo‘yicha eng ilg‘or xalqaro nufuzli tashkilotlardan biriga aylangan. Har yili NCCP tashkilotining seminarlarida 60 minga yaqin trenerlar ishtirok etadi, hozirgi kunga kelib jami 1 mln tinglovchilar ushbu seminarlarda ishtirok etdilar. Trenerlar malakasini oshirish har chorakda bepul chiqadigan ―Coaches plan‖ internet jurnali orqali ham amalga oshiriladi, jurnalning har sonida 300 ming mutaxassis ishtirok etadi. Masalan, Kalgaridagi trenerlar maktabi (National Coaching Institute Calgary, NCI) sportchilarni nafaqat oliy sport yutuqlariga, balki sportdan tashqari hayotga ham hozirlaydigan xalqaro miqyosidagi trenerlarni tayyorlaydi. NCI trenerlik mahorati, bilim, malaka va ko‘nikmalari sohasida ilg‘or usullarni rag‘batlantiradi va rivojlantiradi [4, 27-41].

Yevropa Ittifoqining tashkil topishi bilan Yevropada ham trenerlar tarkibi malakasini oshirish tizimini ishlab chiqish zarurati kelib chiqdi. Ushbu ish XX asrning oxirida boshlanib, Yevropa ittifoqining barcha a'zolari uchun qabul qilingan. Yevropa ittifoqining oliy ta'lim va sport ilm-fani komissiyasi tomonidan trenerlarning 5 bosqichli kasbiy tayyorgarlik tizimi e'lon qilingan. Ushbu direktiv hujjatni etakchi trenerlar uyushmalari qabul qilgan. Fransiya, Germaniya, Irlandiya, Italiya, Portugaliya, Niderlandiya va Buyuk Britaniya ushbu hujjatni o‘z amaliyotida qo‘llagan. Ushbu mamlakatlarda trenerlarni litsenziyalash tizimini yuritish tavsiya etiladi. Trenerlarning kasbiy holatini tatbiq etish jarayonida barcha trenerlar maxsus litsenziyaga ega bo‘lishi shart etib belgilangan. Trenerlik litsenziyasi davlat organi yoki sport federatsiyasi tomonidan ro‘yxatga olinishi lozim. Litsenziyada trenerning tayyor-garlik darajasi ko‘rsatiladi [5, 43-52].

Xitoyda trener fiziologiya, sotsiologiya, psixologiya, menejment sohalarini yaxshi bilishi hamda ushbu bilimlarini amaliyotda qo‘llashi lozim. Kasbiy qonunlarga asosan Xitoyning barcha trenerlari besh toifaga bo‘linadi: milliy toifa, mintaqaviy toifa, birinchi daraja, ikkinchi va uchinchi darajalar. Ushbu toifalarga asosan Xitoydagi sport federatsiyalarida milliy va mintaqaviy hamda qolgan uch toifali trenerlar uchun to‘rtta dastur ishlab chiqilgan.

Bular:

*Ma'ruza – fiziologiya, sotsiologiya, psixologiya, menejment va sport pedagogikasi kabi fanlardan bilim beriladi.

*Seminar va amaliy mashg‘ulotlar – trenerlar real mashg‘ulot jarayonida tajribali mutaxassislar bilan ishlaydi.

*Laboratoriya va ilmiy-tadqiqot ishlari – sportchilar organizmining imkoniyatlari, yuklama va tiklanish mexanizmlarini tahlil qilish.

*Stajirovka – sport federatsiyalari va professional klublarda murabbiy sifatida amaliyot o‘tab, nazariy bilimlarini amaliyotga tadbiq etish.

Rossiya Federatsiyasida trenerlarning to‘rt yilda kamida bir marotaba majburiy malaka oshirishi to‘g‘risida qonun qabul qilingan. Qonunga asosan sport tayyorgarligini amalga oshiruvchi tashkilotlar to‘rt yilda kamida bir marotaba trenerlarining malakasini oshirishni ta'minlashi zarur.

Qozog‘iston Respublikasida trenerlar malakasini oshirish Qozog‘iston Respublikasining 2007-yil 27-iyuldagi 319-3-sonli -Ta'lim to‘g‘risidagi Qonuniga asosan amalga oshiriladi. Qonunning 37-moddasidagi 3-bandiga asosan kadrlarning malakasini oshirish va qayta

tayyorlash pedagog, muhandislik texnika hamda tibbiyot xodimlarining malakasini oshirish institutlari hamda xorijiy tashkilotlarda amalga oshiriladi. Ushbu moddaning 4-bandiga asosan boshqaruv kadrlari, pedgoglar va ilmiy xodimlarning xar besh yilda kamida bir marotaba malaka oshirishi shartligi belgilangan [2, 14-18].

O‘zbekistonda malaka oshirish jarayoni Respublika ta’lim tizimining tuzilmasiga kirib, o‘zining funksional yuklamasiga ega. Hozirgi paytda ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari doimiy ravishda o‘zgarishi va takomillashtirilishi natijasida bizning Respublikamizda oliy ta’limdan keyingi ta’limning nufuzi oshib bormoqda. Bu trenerlarni o‘rta-masxus hamda oliy ta’lim muassasalari dasturlariga kiritilmagan yangi yo‘nalishlarni o‘rganishga, yangi soha bilimlarini egallashga hamda ish uslublarini izlashga majbur qiladi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2014-yil 18-dekabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tartibi to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida”gi 347-sonli qarori asosida tashkil etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi – Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PF-5368-sonli Farmoniga asosan O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 14-avgustdagi 658-sonli qarori asosan “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi” tashkil etilgan. 2018-yil dekabr oyida Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta’minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazining Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallari tashkil etilgan bo‘lib 2019-yil yanvar oyidan o‘z faoliyatlarini boshlagan.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qorori bilan tasdiqlangan va hozirgi kunga qadar jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni malakasini oshirib, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlab kelmoqda.

Institut va uning Nukus, Samarqand va Farg‘ona filiallari asosiy vazifalari etib quyidagilar belgilandi:

jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash;

qayta tayyorlash va malakasini oshirishni tashkil etish;

ta’lim va sport-ta’lim muassasalarini yuqori malakali trenerlar va boshqa sport mutaxassislari bilan ta’minlash.

Sport-ta’lim muassasalarining faoliyatini trener kadrlarga bo‘lgan ehtiyojidan kelib chiqib tashkil etish, o‘quv dasturlarini takomillashtirish hamda zamonaviy ta’lim uslublaridan foydalangan holda oliy va o‘rta-maxsus ta’lim tizimi samaradorligini oshirish. O‘quv dasturlarining mazmun-mohiyati qay darajada ma’noli tuzilgan bo‘lsa, trenerlarning malakasini oshirish sifati shunga bog‘liq bo‘ladi.

O‘tkazilgan tahlillarga asosan ayrim xorijiy mamlakatlar trenerlarining malaka oshirish kurslari dasturlari asosan quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

trenerlarni o‘qitish vazifalari hamda mas’uliyatlari belgilangan;

musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishda sport turlarining xususiyatlaridan kelib chiqib, sport nazariyasi bo‘yicha kerakli bilimlar hamda ma’ruzalar dasturlarining ishlab chiqilganligi;

amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan darslarning dasturlari tuzilgan. kursning yarmiga yaqin amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirilishiga yo‘naltiriladi;

o‘quv-mashg‘ulotlarni o‘tkazishning usul va vositalari aniqlanadi. Jamoalarni shakllantirish va menejment, musobaqalarga tayyorgarlik hamda amaliy mashg‘ulotlar o‘quv-mashg‘ulot jarayonining ichiga kiradi. Ma’ruzalarda amaliy mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan asosiy yo‘nalishlar beriladi;

yakuniy imtihonlar o‘qishdagi qo‘yilgan talablar asosida tuziladi. Bilimlarni tekshirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi: yozma va og‘zaki imtihonlar, referatlarni tayyorlash, amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazish va h.k.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlillar asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

Sport-ta’lim muassasalari trenerlarining malakasining oshirish kurslarida dasturlarning maqsad va vazifalari hamda ularni o‘zlashtirishga tuman, viloyat miqyosida faoliyat yuritayotgan sport maktablarida tashkiliy-uslubiy va sport tayyorgarligini amalga oshirishda zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikmalarni tinglovchilarda shakllantirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. В.А. Курашвили Канадский национальный институт спортивных тренеров //Вестник спортивных инновации, № 37, 1-июня 2012. 23-28 с.

2. С.Д. Муканова, А.А. Мухатаев. Нормативно-правовые основы организации учебно-методической работы в системе повышения квалификатsiи педагогов Республики 35 Казахстан // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 6-2. 14-18 с.
3. Э.С. Озолин. Система повышения квалификации и сертификация тренеров за рубежом. – М.: ФГБУ ФНС ВНИИФК, 2016. 257 с.
4. P. Duffy. The European Framework for Recognition of Coaching Competence [Text] Miguel Crespo, Ladislav Petrovic// IAAF New Studies in Athletic, 27:1; 27-41, 2010.
5. Zhong Bingshu Athletics Coaches Education in China New Studies in Athletics [Text] IAAF New Studies in Athletic, 27:1; 43- 52, 2010.
6. http://www.iaaf.org/
7. http://www.asep.com/
8. http://www.coach.ca/coach-training-in-canada-s15408

RITMIK GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH MEXANIZMLARI

B.B. Xaitbayeva, o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Maqolada ritmik gimnastika vositalari orqali bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirish masalasi yoritilgan. Tadqiqotda mazkur yo‘nalishning dolzarbligi davlatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid Prezident qarorlari asosida asoslab berilgan. Shuningdek, talabalarning jismoniy, estetik va pedagogik sifatlarini rivojlantirishda ritmik gimnastikaning samarali vosita sifatidagi o‘rni tajriba-sinov ishlari orqali amaliy jihatdan isbotlangan. Olingan natijalar bo‘lajak o‘qituvchilarni kasbiy faoliyatga puxta tayyorlash, ularning ijodkorlik va motivatsiyasini oshirishda ritmik gimnastikaning yuqori samaradorligini ko‘rsatmoqda.*

Аннотация: *В статье освещается проблема совершенствования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры с помощью средств ритмической гимнастики. Актуальность данного направления обоснована на основе Указов Президента, направленных на развитие физической культуры и спорта в Узбекистане. Кроме того, исследование демонстрирует*

эффективность ритмической гимнастики как средства развития физических, эстетических и педагогических качеств студентов, что практически подтверждено экспериментальными испытаниями. Полученные результаты показывают, что ритмическая гимнастика существенно способствует подготовке будущих педагогов к профессиональной деятельности, развитию их творческих способностей и мотивации, а также повышению общей эффективности обучения.

Kalit so‘zlar: *ritmik gimnastika, kasbiy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, pedagogik mahorat, estetik tarbiya*

Ключевые слова: *ритмическая гимнастика, профессиональная подготовка, физическое воспитание, педагогические навыки, эстетическое воспитание.*

Bugungi zamonaviy taraqqiyot sharoitida jismoniy tarbiya va sport sohasi inson salomatligini mustahkamlash, yoshlarning barkamol avlod sifatida kamol topishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasida qabul qilingan qator Prezident qaror va farmonlarida ham bu sohani rivojlantirish, ayniqsa, ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Shu nuqtai nazardan, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini sifat jihatidan oshirish dolzarb masala bo‘lib qolmoqda.

Ritmik gimnastika vositalaridan foydalanish talabalarning jismoniy, estetik va pedagogik sifatlarini uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladi. U nafaqat tanani chiniqtirish, balki ijodkorlik, musiqiy ritmni his qilish va pedagogik mahoratni shakllantirishda ham samarali usul hisoblanadi. Shu bois mazkur yo‘nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham katta ahamiyat kasb etadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda jamiyat taraqqiyotida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar zimmasiga yuklatilgan vazifalar tobora kengayib bormoqda. Prezident Sh.M. Mirziyoyev ta’kidlaganidek: “Sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash – bugungi kunda davlatimiz oldidagi eng muhim ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi”. Shu munosabat bilan qabul qilingan qator normativ-huquqiy hujjatlar — jumladan, 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–3031-sonli qaror, 2020 yildagi “Sog‘lom turmush tarzi milliy strategiyasi”, shuningdek, 2022 yildagi “2022–2026 yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi” ritmik gimnastika kabi fanlarni ta’lim jarayonida joriy etish dolzarbligini yanada kuchaytiradi.

Ayniqsa, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi nafaqat sport texnikasini o‘rgatish, balki estetik madaniyatni shakllantirish, musiqa bilan uyg‘un harakat orqali ijodkorlikni rivojlantirishni ham o‘z ichiga olishi zarur. Ritmik gimnastika bu vazifani amalga oshirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. [1, 201].

Mavzuning o‘rganilganligi. Ritmik gimnastika XX asrning ikkinchi yarmidan boshlab dunyoda keng tarqaldi va ayniqsa, Rossiya, Bolgariya va Yaponiyada chuqur ilmiy o‘rganilgan. O‘zbekistonda ham so‘nggi yillarda mazkur fanga qiziqish ortmoqda, ammo tadqiqotlar ko‘proq uning sport yo‘nalishlariga qaratilib kelgan. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirish mexanizmlari masalasi esa ilmiy jihatdan yetarlicha yoritilmagan. Shu jihatdan, mazkur mavzu yangi ilmiy yondashuv talab qiladi [2, 16].

Tadqiqotning maqsadi. Ritmik gimnastika vositalari orqali bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqish, ularni ta’lim jarayonida qo‘llash va natijalarini ilmiy asoslash.

Tadqiqotning vazifalari. Prezident qarorlari va davlat dasturlari asosida jismoniy tarbiya sohasidagi ustuvor yo‘nalishlarni tahlil qilish.

Ritmik gimnastikaning ta’limiy va tarbiyaviy imkoniyatlarini ochib berish.

Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun maxsus dastur ishlab chiqish.

Ta’lim jarayonida tajriba-sinov ishlarini amalga oshirish.

Natijalarni tahlil qilish va ilmiy xulosalar chiqarish.

Tadqiqot usullari

Ilmiy-manbalar tahlili

Pedagogik tajriba (ta’lim jarayonida maxsus mashg‘ulotlar)

Kuzatish va intervyu

Test va baholash

Statistik tahlil

1-jadval. Tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlari (n=40)

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi (boshlang‘ich %)	Tajriba guruhi (yakuniy %)	O‘sish (%)	Nazorat guruhi (boshlang‘ich %)	Nazorat guruhi (yakuniy %)	O‘sish (%)
Harakat uyg‘unligi va koordinatsiya	62,4	65,3	+2,9	63,1	64,0	+0,9
Jismoniy chidamlilik	59,7	62,0	+2,3	60,2	61,1	+0,9

Estetik did va sahna madaniyati	61,3	63,9	+2,6	61,7	62,5	+0,8
Pedagogik tayyorgarlik va ishonch	60,5	63,7	+3,2	60,9	61,8	+0,9

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, ritmik gimnastika vositalari orqali tashkil etilgan mashgʻulotlar tajriba guruhi talabalarida turli koʻrsatkichlar boʻyicha barqaror ijobiy oʻsishga olib keldi. Xususan, harakat uygʻunligi va koordinatsiya koʻrsatkichi tajriba guruhida 62,4%dan 65,3%ga koʻtarilib, 2,9% oʻsish qayd etildi. Bu natija ritmik gimnastikadagi musiqa bilan uygʻun harakatlar, sahna elementlari va murakkab qadamlar harakat tizimining rivojlanishiga ijobiy ta’sir koʻrsatganini anglatadi. Nazorat guruhida esa bu koʻrsatkich atigi 0,9%ga oʻsdi, bu esa an’anaviy mashgʻulotlar metodikasining samaradorligi pastroq ekanini koʻrsatmoqda.

Jismoniy chidamlilik koʻrsatkichi ham tajriba guruhida 2,3%ga yaxshilangan. Buning asosiy sababi shundaki, ritmik gimnastika mashgʻulotlari davomida uzluksiz va turli intensivlikdagi harakatlar orqali aerob va anaerob imkoniyatlar muvozanatli ravishda rivojlandi. Shuningdek, raqs harakatlari bilan uygʻunlashgan mashqlar nafaqat mushaklar faoliyatini, balki yurak-qon tomir tizimi chidamliligini ham mustahkamladi. Nazorat guruhida 0,9% oʻsish qayd etilgani ularning asosiy mashgʻulotlari koʻproq standart va cheklangan harakatlarga asoslanganini koʻrsatadi.

Estetik did va sahna madaniyati koʻrsatkichi tajriba guruhida 2,6%ga oʻsdi. Bu koʻrsatkich, ayniqsa, boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilari uchun muhim ahamiyatga ega, chunki ularning kelgusi kasbiy faoliyatida sahna madaniyati va harakatlarni chiroyli bajarish malakalari tarbiyaviy va estetik ta’sir kuchini oshiradi. Ritmik gimnastika mashgʻulotlari jarayonida talabalar musiqa bilan uygʻunlikka e’tibor qaratgani, harakatlar kombinatsiyalarini sahnaviy yoʻnalishda bajargani natijani kuchaytirdi.

Pedagogik tayyorgarlik va ishonch koʻrsatkichi tajriba guruhida 3,2%ga oʻsishi bilan eng yuqori natija qayd etildi. Bu shuni anglatadiki, ritmik gimnastika orqali talabalar nafaqat jismoniy, balki kasbiy-psixologik tayyorgarlik jihatidan ham oʻsishga erishdilar. Chunki mashgʻulotlar jarayonida ularning sahnada oʻzini tutishi, harakatlarni tushuntirib berish qobiliyati, guruh oldida chiqish qilish malakasi va ishonch darajasi ortib bordi. [3, 47].

Umuman olganda, tajriba guruhi koʻrsatkichlari 2,3%dan 3,2%gacha oʻsish qayd etilgan boʻlsa, nazorat guruhida bu oʻzgarishlar 0,8–0,9% doirasida qoldi. Bu farq tajriba guruhida qoʻllangan ritmik gimnastika vositalari oʻquv jarayonida yuqori samaradorlikka ega ekanini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari shuni ham koʻrsatadiki, ritmik gimnastika mashgʻulotlari nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, balki shaxsning ijtimoiy, kommunikativ va pedagogik qobiliyatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining kasbiy tayyorgarligida muhim ahamiyat kasb etadi. [5, 144].

Xulosa. Xulosa sifatida aytish mumkinki, olib borilgan tadqiqot natijalari ritmik gimnastika vositalaridan foydalanish boʻlajak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirishda samarali omil ekanini koʻrsatdi. Tajriba jarayonida talabalar nafaqat jismoniy sifatlari, balki pedagogik mahorati, estetik didi, ijodiy yondashuvi va oʻziga boʻlgan ishonchi ham sezilarli darajada rivojlandi. Natijalar shuni koʻrsatadiki, ritmik gimnastika mashgʻulotlari orqali talabalarda kuch, chidamlilik, koordinatsiya kabi sifatlar bilan bir qatorda, musiqaga moslashish, estetik harakatlarni uygʻunlashtirish va sahna madaniyatini egallash koʻnikmalari shakllandi. Bu esa kelgusida ularning oʻquvchilarga namunali tarzda dars oʻtishi, mashqlarni toʻgʻri tushuntirishi va jismoniy tarbiya jarayonida estetik tarbiyani ham uygʻun olib borishi uchun mustahkam asos boʻlib xizmat qiladi.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, anʼanaviy mashgʻulotlarga nisbatan ritmik gimnastika oʻquv jarayonini yanada qiziqarli, mazmunli va samarali tashkil etish imkonini beradi, talabalarning darslarga boʻlgan motivatsiyasini kuchaytiradi va ularni kasbiy faoliyatga puxta tayyorlaydi. Amaliy ahamiyatidan kelib chiqib aytganda, ritmik gimnastika vositalari boʻlajak oʻqituvchilarning kasbiy tayyorgarligida qoʻshimcha modul sifatida joriy etilishi, ularning dars jarayonida interfaol va ijodiy yondashuvni qoʻllashlariga keng imkoniyat yaratadi. [4, 17].

Shu bilan birga, mazkur yoʻnalish mamlakatimizda taʼlim tizimini modernizatsiya qilish, yoshlarni sogʻlom turmush tarziga yoʻnaltirish va Prezident qarorlarida belgilangan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish boʻyicha ustuvor vazifalarni amalga oshirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu asosda, ritmik gimnastika vositalarini oʻquv jarayoniga keng tatbiq etish nafaqat boʻlajak oʻqituvchilarning kasbiy tayyorgarligini oshiradi, balki jismoniy madaniyat va sport taʼlimining zamonaviy talablar asosida yanada rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the system of professional training of future teachers using musical rhythmic gymnastics (Using the example of physical education teachers). American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769), 1(8), 13–18.
2. Gavrilova, I., & Gracheva, M. (2021). Influence of musical rhythm on student motivation in physical education. European Journal of Physical Education, 12(4), 199–210.
3. Romberg, A. (2019). Pedagogical competence and the role of rhythmic exercises in teacher training. Journal of Physical Education and Training, 15(2), 45–58.
4. Xaitbayeva, B. (2024). Rhythmic gymnastics: Integration into the physical education curriculum. European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices, 2(1), 15–18.
5. Хаитбаева, Б. Б. (2023). Ритмическая гимнастика как средство эстетического воспитания. Ijodkor o‘qituvchi, 3(33), 142–146.

MASOFAVIY MALAKA OSHIRISH TIZIMINING AFZALLIKLARI VA PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

G.V. Yeldasheva, p.f.n., dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Maqolada malaka oshirish jarayonida masofaviy ta’limning afzalliklari hamda uning ta’lim jarayonidagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy axborot resurslari, multimedia vositalari, virtual trenajyorlar va elektron kutubxonalardan samarali foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan.*

Аннотация*. В статье освещаются преимущества дистанционного обучения в процессе повышения квалификации и его роль в образовательном процессе. Также проанализированы возможности эффективного использования современных информационных ресурсов, мультимедийных средств, виртуальных тренажеров и электронных библиотек.*

Kalit so‘zlar: *masofaviy ta’lim, malaka oshirish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, multimedia vositalari, virtual trenajyor, elektron kutubxona, tyutor.*

Ключевые слова*: дистанционное обучение, повышение квалификации, информационно-коммуникационные технологии, муль-*

тимедийные средства, виртуальный тренажер, электронная библиотека, тьютор.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020- yil 5- oktabrdagi PF-6079-son Farmoniga binoan tasdiqlangan “Raqamli O‘zbekiston – 2030” strategiyasida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnolo-giyalarining jadal rivojlanishi ta’lim tizimida an’anaviy o‘qitish usullariga qo‘shimcha ravishda masofaviy ta’lim shakllarining keng joriy etilishiga imkoniyat yaratish belgilangan [1].

Ushbu jarayon, ayniqsa, malaka oshirish tizimida sezilarli darajada namoyon bo‘lib, zamonaviy AKTning tez sur’atlarda rivojlanishi va doimiy yangilanib borishi mazkur sohada ijobiy o‘zgarishlarga turtki bermoqda. Bu o‘zgarishlardan eng muhimlaridan biri – malaka oshiruvchi tinglovchilar uchun ish joyidan ajralmagan holda o‘quv moddullari bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarini muntazam ravishda masofadan turib ta’lim olish orqali takomillashtirish imkoniyati.

Shu bilan birga, masofaviy malaka oshirish tizimi quyidagi afzalliklarga ega:

- tinglovchining ehtiyojiga va mustaqil faoliyatiga asoslanganligi;
- malaka oshirish jarayoni rejasining individualligi;
- o‘qituvchi va boshqa tinglovchilar bilan doimiy aloqada bo‘lish uchun imkoniyatning mavjudligi;
- tinglovchilarning olgan bilimlarini baholash tizimi tezkor qaytar aloqa asosiga qurilgan bo‘lishi;
- malaka oshirish tizimining moslashuvchanligi;
- zamonaviy innovatsion va pedagogik texnologiyalar bilan o‘zaro bog‘liqligi va h.k.

Shu bilan birga, masofaviy malaka oshirish kursining mazmuni Davlat talablariga asoslanib, tinglovchilarning kasbiy kompeten-tsiyalarini rivojlantirish jarayonini, shuningdek uni amalga oshirishning tashkiliy shakllari va metodlarini belgilaydi. Mazmunni shakllantirishda o‘quv-me’yoriy hujjatlarda belgilangan talablar, tinglovchining ehtiyojlari hamda tayyorgarlik darajasi inobatga olinishi zarur. Mazkur jarayonda an’anaviy malaka oshirish tizimida qo‘llaniladigan axborot-retseptiv, reproduktiv, muammoli bayon, evristik va tadqiqot metodlari ham samarali qo‘llaniladi.

Shakl jihatidan esa masofaviy malaka oshirish an’anaviy tizimdan farq qiladi. Xususan, unda interfaol onlayn mashg’ulotlari, video-konferentsiyalar, chat va internet-konferentsiyalar, elektron pochta orqali muloqot kabi imkoniyatlardan foydalanish keng qo‘llaniladi [2]. Shuningdek, masofaviy malaka oshirishda bosma adabiyotlardan tashqari

multimedia vositalari, virtual trenajyorlar va elektron kutubxonalar kabi zamonaviy axborot texnologiyalariga asoslangan resurslar qo‘llanadi.

Mazkur tizimda ta’lim beruvchi “tyutor” tinglovchilarni masofaviy kurslarda qo‘llab-quvvatlovchi maslahatchi bo‘lib, u o‘quv jarayonida axborot, tashkiliy va psixologik yordam ko‘rsatadi. Tyutorning asosiy vazifalari – tinglovchilar bilan doimiy onlayn va offlayn muloqotda bo‘lish, bilim olish ko‘nikmalarini rivojlantirish, muammolarni hal qilishda ko‘maklashish, baholash va o‘quv faoliyatini nazorat qilishdan iborat [3].

Masofaviy malaka oshirish jarayonida baholash o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, tinglovchilarning o‘z-o‘zini nazorat qilishi bilan birga tyutor tomonidan ham kuzatib boriladi. Baholashning boshlang’ich, oraliq va yakuniy turlarida testlar, amaliy topshiriqlar, nazorat savollari qo‘llaniladi. Masofaviy ta’lim platformasida o‘rganuvchilar har bir modulni mavzular kesimida o‘zlashtirib borishi, bunda mavzuni o‘zlashtirishda uni to‘liq ko‘rib chiqishi talab etilishi, mavzuni yakunlamasdan keyingi mavzuga o‘tishi bo‘yicha cheklov o‘rnatilganligi o‘z navbatida nazoratning yo‘lga qo‘yilganligining ifodasidir.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, malaka oshirish tizimida masofaviy ta’limning afzalliklari quyidagilarda namoyon bo‘ladi, ya’ni tinglovchining mustaqil faoliyatga asoslanishi, bilimlarni istalgan vaqt va makonda o‘zlashtirish imkoniyati, faol xarakterdagi bilim olish, o‘qituvchi va hamkasblar bilan doimiy muloqot, tezkor baholash tizimi, turli hudud va qatlamlar uchun ochiqlik, individuallik, shuningdek zamonaviy innovatsion va pedagogik texnologiyalar bilan uyg’unligidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktabrdagi “Raqamli O‘zbekiston — 2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-6079-son Farmoni

2. Tolametov A.A. Forming the technological content of the teacher’s information-communication competence // European Science Methodical Journal. – 2024. – Vol. 2, Issue 7. – July. – P. 59–65. – ISSN 2938-3641.

3. Yeldasheva G.V. Masofaviy ta’lim orqali maxsus fan o‘qituvchilari malakasini oshirishning o‘quv-uslubiy ta’minotini yaratish. Ped. fan. nom. diss. ...-T.: 2011.-146 b.

II-SHO‘BA.SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA TIBBIY-BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK YONDASHUVLARNING DOLZARB MASALALARI VA AMALIY TAJRIBALARI.

JAHON CHEMPIONATLARI UCHUN FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA ADAPTATSION STRATEGIYALAR VA TIKLANISH TEXNOLOGIYALARI (2026-yilgi JCH misolida)

A.I. Talipdjanov, p.f.d. (DSc), professor
N.I. Mirzakarimova, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *2026-yilgi futbol bo‘yicha Jahon chempionati AQSHning janubiy shtatlaridagi issiq va nam iqlim, Kanadaning salqin hududlari hamda Meksikadagi baland tog‘li sharoitlarda o‘tkaziladi. Bu omillar akklimatizatsiya, ovqatlanish, tiklanish va mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi.*

Аннотация. *Чемпионат мира по футболу 2026 года будет проводиться в условиях жаркого и влажного климата южных штатов США, прохладных регионов Канады, а также на высокогорных территориях Мексики. Эти факторы требуют научно обоснованного подхода к процессам акклиматизации, организации питания, восстановления и тренировочного процесса.*

Kalit so‘zlar: *ovqatlanish, akklimitizatsiya, mashg‘ulot jarayoni, tayyorgarlik strategiyasi.*

Ключевые слова: *питание, акклимитизация, тренировочный процесс, стратегия подготовки.*

O‘zbekiston milliy terma jamoasining 2026-yilgi FIFA Jahon chempionati (Kanada, AQSH, Meksika)ga birinchi marta yirik xalqaro final turniriga yo‘l olishi va buning milliy futbol tizimi, taktikasi hamda kelgusidagi sport-siyosiy va ijtimoiy oqibatlariga ilmiy nuqtayi nazardan tezkor va mazmunli bag‘ishlashdir. O‘zbekiston 2026-yilgi musobaqaga ilk bor kvalifikatsiyani amalga oshirdi - bu tarixiy marra mamlakat futboli uchun sifat jihatdan yangi bosqich hisoblanadi. Jahon chempionatiga chipta qo‘lga kiritish - bu jamoaning mustaqillikdan keyingi sakkizinchi urinishdan keyingi ilk muvaffaqiyatidir.

2026-yilgi futbol bo‘yicha Jahon chempionati jahon sporti tarixida o‘ziga xos voqea bo‘ladi, chunki ilk bor turnir bir vaqtning o‘zida uchta mamlakatda - AQSH, Kanada va Meksikada o‘tkaziladi. O‘yinlar turli iqlim va geografik sharoitlarda tashkil etilishi sportchilarning akklimatizatsiyasi, logistika va tayyorgarlik jarayonida qo‘shimcha qiyinchiliklar tug‘diradi.

Qatnashuvchi jamoalar sonining 48 tagacha oshirilishi, turnir taqvimining kengayishi va iqlim sharoitlarining turlichaligi futbolchilarni yuqori darajada tayyorlash uchun kompleks uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini belgilaydi. Futbolchilarni turli iqlim sharoitlarida (AQSHning janubiy shtatlaridagi issiq va nam iqlim, Kanadaning salqin hududlari hamda Meksikadagi baland tog‘li sharoitlar) o‘yinlarni o‘tkazishlari akklimatizatsiya, ovqatlanish, tiklanish va mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi.

Zamonaviy sport tayyorgarligi nazariyasi (V.N. Platonov, L.P. Matveev, 2010; A.P. Bondarchuk 2020) sportchilar tayyorgarligini davriylashtirish, mashg‘ulot va tiklanish jarayonlarini integratsiya qilish, shuningdek, funksional holatni kompleks nazorat qilish (M.A. Godik, G.A. Rыmashevskiy, Ye.I. Ivanchenko V.P. Guba va вощkalar) tamoyillariga asoslangan tizimli jarayon sifatida ko‘radi.

Xorijiy olimlar (T.O. Bompa 2019; J.G. Pereira 2001; J. Bangsbo 2009) mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda individual bioritmlar, fiziologik xususiyatlar va iqlim sharoitlarini hisobga olish zarurligini ta’kidlaydilar. FIFA va UEFAning so‘nggi texnik hisobotlarida (2022, 2023) jamoalarning yirik turnirlardagi muvaffaqiyati taktik va texnik tayyorgarlikdan tashqari, tashkiliy va metodik ta’minlash sifatidan ham ko‘p jihatdan bog‘liq ekani qayd etilgan.

JCH-2026 o‘tkazilish sharoitlarini tahlili shuni ko‘rsatayaptiki AQSHda iqlim sharoitlari juda turli: Floridada nam subtropik, Kaliforniya va Texasda quruq iqlim. Yuqori harorat va namlik sharoitida o‘ynash futbolchilarda issiqlik stressini kuchaytiradi. Kanadada esa - asosan salqin iqlim, ayrim hududlarda keskin harorat o‘zgarishlari kuzatiladi. Yoz oylarida kunning uzunligi sirkad ritmlarga ta’sir qilishi mumkin. Meksikada uzgacha - ba’zi shaharlar (masalan, Mexiko) 2000 metrdan yuqori balandlikda joylashgan. Bu esa gipoksik stress keltirib chiqaradi va futbolchilarning ish qobiliyatini dastlabki kunlarda pasaytiradi.

Jahon chempionatining AQSHda o‘yinlar o‘tkaziladigan shaharlari to‘g‘risidagi ma’lumotlar 1 jadvalda, Kanadadagi shaharlar 2 jadvalda, Meksikadagi shaharlar to‘g‘risidagi ma’lumotlar 3 jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Shahar	Iqlim xususiyatlari	Akklimatizatsiya tavsiyalari	Mashg‘ulot vaqti	Oziqlanish va gidratatsiya	Uyqu va tiklanish
Atlanta	Iyun-iyulda 30-35°C, yuqori namlik	7-10 kun avval kelish, qo‘shimcha suv ichish	Ertalab va kechqurun	Elektrolitli sport ichimliklari, yengil ovqatlar	Sovuq hujayra terapiyasi, konditsioner
Dallas	Issiq va quruq (35-38°C)	10 kun avval kelish, issiqqa moslashish	Ertalab mashg‘ulot	Suv va mineral tuzlar	Qisqa uyqu sessiyalari, krioterapiya
Mayami	Nam va issiq, tropik iqlim	7-8 kun avval kelish	Ertalab	Suyuqlik ko‘p, meva va sabzavotlar	Chuqur tiklanish massaji
Los-Anjeles	Mo‘tadil, quruq iqlim	5-6 kun avval kelish	Har vaqt mumkin	Balanslashgan parhez	Yo‘l harakatidan keyin yengil uyqu
Nyu-York	Harorat 25-30°C, namlik o‘rtacha	5 kun avval kelish	Ertalab va kechqurun	Vitamin D, elektrolit ichimliklar	Sirkad ritm moslashuvi
San-Fransisko	Salqinroq, tumanli	4-5 kun avval kelish	Kunduz	Mo‘tadil parhez	Yorug‘lik terapiyasi

2-jadval

Kanada shaharlari

Shahar	Iqlim xususiyatlari	Akklimatizatsiya tavsiyalari	Mashg‘ulot vaqti	Oziqlanish va gidratatsiya	Uyqu va tiklanish
Toronto	Mo‘tadil (20-28°C), ba’zan nam	5-6 kun avval kelish	Ertalab	Balanslashgan parhez, vitaminlar	Yorug‘lik terapiyasi
Vankuver	Salqin, yomg‘irli	4-5 kun avval kelish	Kunduz	Kaloriya ko‘proq, issiq taomlar	Iqlimga moslashish uchun qo‘shimcha uyqu
Monreal	Iyun-iyulda 25-30°C, nam	5-6 kun avval kelish	Ertalab va kechqurun	Elektrolit ichimliklari	Tungi uyqu rejimini saqlash

3-jadval

Meksika shaharlari

Shahar	Iqlim xususiyatlari	Akklimatizatsiya tavsiyalari	Mashg‘ulot vaqti	Oziqlanish va gidratatsiya	Uyqu va tiklanish
Mexiko	Balandlik (2200 m), havo siyrak	10-14 kun avval kelish	Kunduz (past intensiv)	Uglevod ko‘proq, kislorod terapiya	Saturatsiya nazorati, gipoksiyaga mos uyqu
Gvadalaxara	Balandlik (1500 m), issiq	8-10 kun avval kelish	Ertalab	Suv va minerallar ko‘proq	Havo maskasi, uyqu gigiyenasi
Monterrey	Issiq va quruq (35°C gacha)	7-8 kun avval kelish	Ertalab	Elektrolit ichimliklari, yengil ovqat	Sovuq terapiya, tiklanish massaji

Futbol amaliyotida nufuzli xalqaro musobaqalarga tayyorgarlikni olib borishda bir qator olimlar (M.A. Godik V.N. Platonov, V.D. Fiskalov, A.I. Fedorov, S.Yu. Tyulenkov) tayyorgarlikni quyidagi davrlarga bo‘lishni taklif kilishadi .

I bosqich (1-2 hafta): Bazaviy tayyorgarlik

Yuklamalar yo‘nalishi umumiy jismoniy tayyorgarlik, aerobik baza, kuch mashqlariga qaratilgan. Asosiy maqsad umumiy chidamlilikni rivojlantirish, jarohat oldini olish.

II bosqich (3-5 hafta): Maxsus tayyorgarlik

Yuklamalar xarakteri taktik-ssenariy mashg‘ulotlari, tezkorlik va sprint chidamliligiga asoslangan.Asosiy maksad -musobaqaga o‘xshash sharoitlarda mashq qilish (tropik iqlim, balandlik modellari).

III bosqich (6-7 hafta): Musobaqa oldi adaptatsiya

Yuklama bajarilishi 70-80% intensivlikda, raqib uslubiga mos taktik mashklar. Akklimatizatsiya- AQSH, Kanada, Meksika shartlariga biomedik adaptatsiya.

IV bosqich (8-hafta: Musobaqa oldi tonus)

Yuklama 40-50% shiddatda bajariladi (eng yengil), ko‘proq tiklanish mashklari. Asosiy maqsad-yuqori formaga chiqish.

Mashg‘ulot mazmuni.

Jismoniy tayyorgarlik :*Sprint (10-30 m), intervalli yugurish (Yo-Yo test modellari). Balandlikka mos mashqlar (gipoksik sharoit).*

Texnik tayyorgarlik: birinchi pas, pozitsion hujum. chiqishlar,.Himoyadan hujumga tez o‘tish.

Taktik tayyorgarlik: Raqib uslubiga qarab modellashtirilgan o‘yin. Jamoaviy pressing va zonali himoya.

Mashg‘ulot jarayoni mazmuni :AQSH shaxarlarida- mashg‘ulotlarni ertalab va kechki paytga ko‘chirish; yuqori intensiv mashqlarni qisqartirish.

- **Kanadadagi** mashgulotlarda asosan chidamlilik va kuch tayyorgarligiga urg‘u berish; yopiq binolarda mashg‘ulot utkazish tavsiya etiladi.

- **Meksika** sharoitidagi ukuv mashgulot jarayenlarida dastlabki 4-5 kunda yuklama minimal xarakterda bulishi, keyin asta-sekin kuchaytirish maksadga muvofik buladi.

Uyqu va tiklanish. Bir shahardan boshqa shaharga parvoz kilish oldidan 2-3 kun davomida uyqu rejimini yangi vaqt zonasiga moslashtirish. Melatonin va yorug‘lik terapiyasi sirkad ritmlarni barqarorlashtiradi.

Meksikada gipoksiya sababli uyqu buzilishi mumkin. Bunda nafas olish mashqlari va kislorod maskalari samara beradi. Qo‘shimcha tiklanish, massaj, gidroprotseduralar, psixologik dam olish usullaridan foydalanish tayergarlik jarayenini samarali olib borishga asos buladi.

Xulosa. Yuqori malakali futbolchilarni Jahon chempionati-2026 ga tayyorlash ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, iqlim-geografik, biomeditsina va tashkiliy omillarni hisobga olishni talab qiladi.

Samarali tayyorgarlik va muvaffakiyatli natijaga erishish - akklimatizatsiya, to‘g‘ri ovqatlanish, uyquni tashkil etish va individuallashtirilgan mashg‘ulot jarayoni bilan ta’minlanadi. Bu esa jamoalarning musobaqada raqobatbardoshligini oshirishning asosiy omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. М.А. Годик Физическая подготовка футболистов. – М.: Тера–Спорт, 2006. – 272 с.
2. В.П. Губа, А.А. Шамардин. Комплексный контрол интегралной функционалной подготовленности футболистов: моногр. – М.: Советский спорт, 2015.– 284 с.
3. Е.И. Иванченко. Контрол и учет в спортивной подготовке. – 6-е изд., стер. – Минск. БГУФК, 2020. – 60 с.
4. В. Платонов. Структура и содержание непосредственной подготовки sportsменов высокой квалификации к главным соревнованиям. –Наука в олимпийском спорте, 2018. – 520 с.

2. Г.А. Рымашевский. Комплексный контрол подготов-ленности футболистов. – Минск. НИИФК и СРБ, 2006. – 88 с.
3. S.Yu. Тюленьков. Теоретико-методические подходм к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. – М.: ФиС, 2007. – 350 с.
4. А.И. Федоров. Теоретико-методические аспекты комплекс-ного контроля и управления в спорте. – Челябинск. УралГАФК, 2002. – 68 с.
5. В. Д. Фискалов. Спорт и система подготовки sportsменов. – Москва. Советский спорт, 2010. – 430 с.
6. Ж. Бангсбо. Пре́паратион пҳйсикуе эн вуе де ла Соупе ду монде де футбол //Ссиенсе & Спорт. – 1999. – 14. 220-226 п.
7. Т.О. Бомпа. Саррера М. Периодизатион траининг фор sports. Чампаигн. ИЛ: Human Кинетисс. 2005. 259 п.

SPORT TA’LIMI MUASSASALARIDA SHUG‘ULLANAYOTGAN O‘QUVCHI-SPORTCHILARDAGI USTUVOR HIS-TUYG‘ULARNING IKKINCHI SIGNALLAR TIZIMI RIVOJLANISHIGA TA’SIRINI PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARINI DIAGNOSTIKALASH

O.E. Hayitov, p.f.d (DSc), professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

S.U. Nazarov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport ta’limi muassasalarida shug‘ullanayotgan o‘quvchi-sportchilardagi ustuvor his-tuyg‘ularning ikkinchi signallar tizimi rivojlanishiga ta’sirini psixofizilogik xususiyatlarini diagnostikalash masalalari mualliflarning ko‘p yillik tadqiqot natijalariga asosan bayon etilgan.*

Аннотация. *В данной статье на основе результатов мно-голетних исследований авторов изложены вопросы диагностики психофизиологических особенностей влияния доминирующих эмоций на развитие второй сигнальной системы у учащихся-спортсменов, занимающихся в спортивных образовательных учреждениях.*

Kalit so‘zlar: *affektlar, his-tuyg‘ular, ikkinchi signal tizimi, sensatsiya va idrok, somatik hislar, ko‘rish, eshitish va muvozanat,*

harakatni boshqarish, uyqu va bedorlik, motivatsiya, ochlik va chanqoqlik, jinsiy xatti-harakatlar, hissiyot, ta'lim va xotira.

Ключевые слова: *аффекты, чувства, вторая сигнальная система, ощущение и восприятие, соматические чувства, зрение, слух и равновесие, управление движением, сон и бодрствование, мотивация, голод и жажда, половое поведение, эмоция, обучение и память.*

His-tuyg‘ular – bu psixologik jarayonlarning o‘ziga xos turi bo‘lib, insonning ichki kechinmalari, atrofdagi dunyoga va o‘ziga bo‘lgan munosabatini ifodalaydi. A.G.Leontyev tasnifiga ko‘ra, emotsional hodisalarning uch turi mavjud: affektlar, his-tuyg‘ular va hissiyotlar [4; 55-b.].

Xulq-atvor yo‘nalishini belgilaydigan motivatsiyada emotsional komponent alohida rol o‘ynaydi. His-tuyg‘ular shaxsga ta'sir qiladigan obyektlar va vaziyatlarning ahamiyatini aks ettirib, voqeiylik va ehtiyojlar o‘rtasidagi bog‘liqlik funksiyasini bajaradi. Affektlar – kuchli qisqa muddatli hissiy tajriba bo‘lib, aniq harakatlantiruvchi va visseral namoyishlar bilan birga keladi. Ular biologik va ijtimoiy omillar tufayli yuzaga keladi va vaziyatga javoban paydo bo‘ladi.

His-tuyg‘ular uzoq davom etadigan holatlar bo‘lib, odamlarning xatti-harakatlarida namoyon bo‘ladi. Ular vaziyatga shaxsiy munosabatni bildirib, insonga oldindan qanday vaziyatda ekanligini aytib beradi. Tuyg‘ular – ma'lum yoki mavhum obyekt tasavvuri yoki g‘oyasi bilan bog‘liq his-tuyg‘ularning umumiylashtirilishi. Tuyg‘ular barqaror hissiy munosabatlarni ifodalaydi. P.V.Simonovning fikricha, his-tuyg‘ular ijtimoiy va ma'naviy ehtiyojlar asosida paydo bo‘ladi. Vahima, uning fikricha istalmagan harakatlardan qochish ehtimoli pastligiga reaksiya sifatida paydo bo‘ladi, umidsizlik esa maqsadga erishish ehtimoli pastligiga reaksiya. Kayfiyat hissiyotdan kam intensivlik va maqsadli obyekt yoki reaksiyalarning yo‘qligi bilan farq qiladi.

Asosiy qism. His-tug‘ularning kognitiv nazariyasiga ko‘ra, kayfiyat avtomatik kognitiv jarayonlar natijasida yuzaga keladi va shaxsning umumiy holati ehtiyojlari haqida ma'lumot beradi. Kayfiyatning boshqarish qobiliyatini ta'kidlash muhimdir, shuningdek gormonal va biokimyoviy omillar kayfiyat genezisida ishtirok etadi. His-tuyg‘ularning bir nechta funksiyalari mavjud: aks ettiruvchi, rag‘batlantiruvchi, mustahkamlovchi, o‘zgaruvchi va kommunikativ [2; 421–432-b.].

Aks ettiruvchi funksiya – ehtiyoj va uni qondirish imkoniyati haqidagi intuitiv g‘oyaga asoslangan baho. His-tuyg‘ular butun tanani qamrab olib, omillarning foydali yoki zararli ekanligini aniqlashga

yordam beradi. Rag‘batlantiruvchi funksiya – ehtiyojni qondiruvchi va harakatga undovchi zonani qidirishdir. His-tuyg‘u so‘zi fransuzcha «mouvoir» – harakatga keltirish fe’lidan kelib chiqqan.

Mustahkamlovchi funksiya – o‘rganish va xotira faoliyatida ishtirok etuvchi his-tuyg‘ular. P.V.Simonov hissiy rezonans modelida mustahkamlovchi funksiyani o‘rganib chiqqan. Ushbu model og‘riq qo‘zg‘atuvchi ta’sirisiz his-tuyg‘ular funksiyalarini o‘rganishga yordam beradi. Bir itning terisiga elektr yordamida ta’sir qilib, ikkinchi itning hissiy reaksiyalarga ta’sir ko‘rsatish mumkin. Gipokampus tetta ritmining sinxronizatsiyasi va birinchi itni ko‘rgan ikkinchi itning yurak urishi tezligi oshishi salbiy zo‘riqish holatini ko‘rsatadi. Kuzatuvchi itning panjasini ko‘tarishi jabrlanuvchi itga yetkazilayotgan tok oqimini to‘xtatadi. Natijada, kuzatuvchi itda instrumental qochish refleksi rivojlanadi, chunki mustahkamlovchi narsa salbiy his-tuyg‘ulardan, ya’ni stressdan xalos bo‘lishdir [3; 277-b.].

O‘zgaruvchi funksiya – bu o‘z xatti-harakatlarini o‘zgartirishga undashdir. O‘zini himoya qilish instinkti va ekstremal vaziyatlarda axloqiy me’yorlarga rioya qilish zarurati o‘rtasidagi kurash his-tuyg‘ularning o‘zgaruvchi funksiyasiga misol bo‘la oladi.

Kommunikativ funksiya – yuz ifodalari, imo-ishoralar va yurish-turishlar orqali hodisalar va obyektlar bo‘lgan munosabatni ifodalab, moslashish funksiyasini bajarib, ijtimoiy munosabatlarni tartibga soladi.

1-jadval.

B.R. Qodirovning «Ikki signal tizimi o‘rtasidagi nisbatni aniqlash» so‘rovnomasining signallar tizimdagi tafovutlari (Mann-Uitni mezoni bo‘yicha, n=303)

Baholash mezonlari	**TG (n =151)**	**NG (n=152)**	**U**	**p**
Ikkinchi signallar tarkibiga kiruvchi shkalalar				
O‘zini o‘zi boshqarish	5454	3798	37714,5	0,000**
Analitik tafakkur	3376	4848	50197,5	0,144
Iroda	4545	3165	44064,0	0,005**
Xavotirlanish	3333	2321	38776,5	0,000**
O‘zini o‘zi baholash	2321	3333	45036,0	0,706

Izoh: *p≤0,05; **p≤0,001

1-jadvalda B.R. Qodirovning «Ikki signal tizimi o‘rtasidagi nisbatni aniqlash» so‘rovnomasining ikkinchi signal tizimiga taalluqli beshta asosiy ko‘rsatkich bo‘yicha «TG» va «NG» guruhlari o‘rtasidagi farqlar aniqlangan [5; 526-527-b.]. Tahlil jarayonida Mann–Whitney U-kriteriysi asosida statistik ahamiyat darajalari baholandi. Ushbu ko‘rsatkichlar o‘quvchi-sportchilarda kognitiv nazorat, shaxsiy iroda va barqarorlik kabi yuqori nevrofunksional mexanizmlarni rivojlanish darajasini aks ettiradi.

Natijalardan ko‘rinib turibdiki, «TG» guruhida «o‘zini o‘zi boshqarish» ko‘rsatkichi o‘rtacha 5454 shartli birlikni tashkil qilib, «NG» guruhidan statistik jihatdan sezilarli darajada yuqori bo‘lgan (p=0,000**). Bu holat o‘quvchi-sportchilarda o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish, ichki boshqaruv qobiliyati va irodaviy intizomning shakllanganligidan dalolat beradi. Mazkur ko‘rsatkich sportda yuqori natijalarga erishishda muhim shaxsiy omil hisoblanadi. «O‘zini o‘zi boshqarish»ning «TG» guruhi respondentida qadriyat sifatida yuqori baholanishi ota yoki onasidan birining katta sportda jarohat tufayli sog‘ligi yomonlashishi oqibatida o‘z oldiga qo‘ygan maqsadga erisha olmay katta sportdan ketishi yoki sportdan so‘ng salomatligi bilan bog‘liq doimiy xavf-xatarlar paydo bo‘lgani sabab deya olamiz. Shu bois, ushbu toifa respondentlarida o‘zini o‘zi boshqarish bilan bog‘liq qayg‘urish, uni ehtiyojlar hamda ikkinchi signal tizimida birinchi o‘ringa qo‘yish holatlari ko‘proq uchraydi (U=37714,5; r<0,01).

Boshqa bir ahamiyatli ko‘rsatkich – «iroda» shkalasi bo‘lib, «TG» guruhida 4545 shartli birlik ko‘rsatgan va «NG» guruhiga nisbatan yuqoriroq (p=0,005*). Bu individual darajada sportchida barqaror maqsadga intiluvchanlik, intizomli qaror qabul qilish ruhiy chidamlilik sifatlarining ustuvorligini ifodalaydi. Ushbu ko‘rsatkich yuqori muvaffaqiyat sari yo‘naltirilgan shaxsiy strategiyalar rivojlanganligini ko‘rsatadi. Bundan tashqari, «xavotirlanish» ko‘rsatkichida ham guruhlar o‘rtasida statistik yuqori farq aniqlangan (p=0,000*). Ushbu ko‘rsatkich «TG» guruhida yuqoriroq bo‘lib sport faoliyatini ichki hayajon, musobaqa oldidan stress va ruhiy bezovtalik belgilari mavjudligini bildirish mumkin. Bu holat tayyorgarlikdagi yuklama-larning kuchli ta’siri yoki musobaqa bosimining his qilinishi bilan bog‘liq bo‘lishi ehtimoldan xoli emas.

«Analitik tafakkur» va «o‘zini o‘zi baholash» ko‘rsatkichlari bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik ahamiyatga ega farqlar kuzatilmadi. Bu holat sportchilarning muammoni tahlil qilish va o‘zini shaxsiy qadrlash borasida umumiy kognitiv faollik darajalari o‘rtasida katta tafovut yo‘qligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ushbu qobiliyatlar sportdagi muvaffaqiyat uchun yordamchi omil bo‘lishi mumkin, ammo to‘g‘ridan to‘g‘ri hal qiluvchi mexanizm sifatida namoyon bo‘lmasligi ehtimol. Xulosa qilib aytganda, ikkinchi signal tizimiga tegishli ko‘rsatkichlar tahlili «TG» guruhida shaxsiy iroda, ichki nazorat va psixologik tayyorgarlik darajasining yuqori ekanligini tasdiqlaydi. Ushbu jihatlar o‘quvchi-sportchida individual tayyorgarlikni samarali boshqarish, ichki xulq-atvorni nazorat qilish va musobaqa sharoitida ruhiy barqarorlikni

saqlash uchun zarur psixologik-neyrofiziologik bazani shakllantiradi. O‘zbekiston Respublikasining O‘RQ–394-son Qonuni [1] bilan, sport zaxirasini tayyorlashda sportchilarni tayyor-lashning quyidagi bosqichlari: 1) sport-sog‘lomlashtirish bosqichi; 2) boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi; 3) o‘quv-mashq bosqichi; 4) sport mahoratini takomillashtirish bosqichi; 5) oliy sport mahorati bosqichi belgilangan bo‘lib, har bir tayyorlov bosqichi o‘quvchi-sportchilar rivojlanishining yoshga doir muhim psixofiziologik ko‘rsatkichlari bilan farqlanadi.

Fikrimizcha, sport maktablarining trener-o‘qituvchilar sport zaxirasini tayyorlash jarayonida o‘quvchi-sportchilarning yoshga doir rivojlanish dinamikasini «muhitning o‘sish va rivojlanishiga ta’siri» qonuniyatida kuzatishlari mumkin. Mazkur qobiliyatdan kelib chiqib, sport psixofiziologiyasida o‘quvchi-sportchilarni sport zaxirasini tayyorlash bosqichlarida quyidagi 11 ta asosiy ustuvor yo‘nalishlari orqali rivojlanish dinamikasi qayd etiladi: 1) sensatsiya va idrok; 2) somatik hislar; 3) ko‘rish; 4) eshitish va muvozanat; 5) harakatni boshqarish; 6) uyqu va bedorlik; 7) motivatsiya; 8) ochlik va chan-qoqlik; 9) jinsiy xatti-harakatlar; 10) hissiyot; 11) ta’lim va xotira.

1. Sensatsiya va idrok yo‘nalishi. Sensorli ma’lumotlarni qayta ishlashning umumiy tamoyillari fan sifatida psixofiziologiyaning asoslaridan biridir. Bunda, aql, ong va idrok faoliyati psixologiyaning ushbu bo‘limi tomonidan o‘rganilayotgan asosiy elementlar hisoblanadi.

2. Somatik hislar yo‘nalishi. Tana sezgilarining ishlashi va ularni aqliy jarayonlar bilan birlashishi ham o‘rganiladi. Somatik usullar, retseptorlar, somatik yo‘llar va transduksiya asosiy qiziqish mavzusi hisoblanadi. Xuddi shu tarzda, psixofiziologiya og‘riq va og‘riq qoldiruvchi jarayonlarni va miya yarim sharlar po‘stlog‘i (korteksi)dagi somatik ma’lumotlarning ishlashini tekshiradi.

3. Ko‘rish yo‘nalishi. Xususan, vizual hissiyotning ishlashi psixofiziologiyaga alohida e’tibor beradigan mavzulardan biridir. Ko‘z to‘r pardasi va optik yo‘llarning o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek, vizual ma’lumotlarning o‘tkazilishi va kodlanishi o‘rganiladi. Bundan tashqari, psixofiziologiya miyasining taranglashgan korteksi va assotsiya korteksidagi vizual ma’lumotlarni tahlil qilish uchun javobgardir.

4. Eshitish va muvozanat yo‘nalishi. Vizual sezgida bo‘lgani kabi, eshitish hissi ham psixofizologiyaning yana bir tadqiqot yo‘nalishidir. Quloqning o‘ziga xos xususiyatlarini, po‘stlog‘ining organ va eshitish yo‘llarini aniqlash psixologiyaning ushbu bo‘limidan olib boriladigan tadqiqot usullaridan hisoblanadi. Xuddi shu tarzda, miya sohalarida eshitish ma’lumotlarini o‘tkazish, kodlash va tahlil qilish tekshiriladi.

5. Harakatni boshqarish yo‘nalishi. Psixofiziologiya sensomotor funksiyani tashkil etish, effektor tizimlari, reflektor reaksiyalarni boshqarish va miya harakatini boshqarish bilan shug‘ullanadi.

6. Uyqu va bedorlik yo‘nalishi. Boshqa tomondan, uxlash va bedorlikning xulq-atvori va fiziologik xususiyatlarini, shuningdek ularning asab mexanizmlari va funksiyalarini o‘rganadi. Bu sportchining tiklanish jarayonlari uchun muhim hisoblanadi.

7. Motivatsiya yo‘nalishi. Motivatsion tizimlarning biologik va fiziologik tabiati ham psixofiziologiyada o‘rganiladigan jihatlardir. Kuchaytiruvchi asabiy substrat, rag‘batlantiruvchi motivatsiya sportchi uchun juda muhim faktorlardan biri hisoblanadi.

8. Ochlik va chanqoqlik yo‘nalishi. Ovqat hazm qilish va metabolizm fiziologik jihatlar bo‘lib, ular psixofiziologlarni ham qiziqtiradi. Psixalogiyaning ushbu bo‘limi ovqat iste’molini periferik tartibga solish mexanizmlarini, ochlikning asabiy nazorati va suv muvozanatini o‘rganishga qaratilgan.

9. Jinsiy xatti-harakatlar yo‘nalishi. Jinsiy xatti-harakatlar to‘g‘risida psixofiziologiya jinsiy gormonlar, jinsiy xatti-harakatlarning asabiy nazorati va feromonlarning ishlashini tashkil etuvchi va faollashtiruvchi ta’sirlarni o‘rganadi.

10. Hissiy jarayonlar yo‘nalishi. Hissiy jarayonlar, bugungi kunda psixofiziologiya bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan elementdir.

Tuyg‘ular va hissiyotlarning tabiati, asab tizimlari va hissiyotlari, tajovuzkor va zo‘ravon xatti-harakatlar va stressga fiziologik munosabat asosiy jihatlar bo‘lib hisoblanadi.

11. Ta’lim va xotira yo‘nalishi. Psixofiziologiya so‘nggi paytlarda yuqori bilim jarayonlarini o‘rganishda muhim ahamiyat kasb etadi.

2-jadvalda qayd etilgan korrelyatsion natijalar, sport zaxirasi tayyorgarlik bosqichlarida shug‘ullanayotgan o‘quvchi-sportchilardagi 11 ta ustuvor psixofiziologik yo‘nalishlar bilan «O‘zingizni bilasizmi?» metodikasi orqali aniqlangan shaxsiy psixologik ko‘satkichlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatni chuqur tahlil qilish imkonini beradi. Quyida ushbu yo‘nalishlarning har biri bo‘yicha statistik jihatdan ahamiyatli bog‘liqliklarni psixofiziologik sharhlaymiz:

«Sensatsiya va idrok» yo‘nalishida – ushbu funksiya muloqot (r=0,71*), faollik (r=0,83*) bilan sezilarli va o‘zini o‘zi boshqarish (r=0,81**) bilan kuchli korrelyatsiyada. Bu, sensor ma’lumotlarni qabul qilish va qayta ishlash jarayonida ijtimoiy-faol sportchilarda idrok jarayonining samaradorligi yuqori ekanligini ko‘rsatadi.

«Somatik hislar» yo‘nalishida – tananing ichki sezgilarini boshqarishda faollik (r=0,85*) va emotsionallik (r=0,65*) bilan sezilarli bog‘liqlik aniqlangan. Bu sportchilarda tananing faol holati va hissiy tizim o‘rtasida funksional uyg‘unlik mavjudligini ko‘rsatadi.

«Ko‘rish» yo‘nalishida – vizual ma’lumotlarni qayta ishlash qobiliyati o‘zini o‘zi boshqarish (r=0,58*), analitik tafakkur (r=0,72*) va iroda (r=0,67*) bilan sezilarli bog‘liq bo‘lib, sportchilarda vizual qobiliyat bilan kognitiv nazorat funksiyalari o‘rtasida mustahkam aloqa mavjud.

«Eshitish va muvozanat» yo‘nalishida – xotira (r=0,82*) va xayol (r=0,85*) bilan ham sezilarli korrelyatsiyadagi aniqlandi. Buning ma’nosi, sensor ma’lumotlarni qabul qilishdan tashqari, ularni xotirada saqlash va kongnitiv qayta ishlash jarayonlari birgalikda rivojlanadi.

«Harakatni boshqarish» yo‘nalishida – bu funksiya analitik tafakkur (r=0,83*), iroda (r=0,76*) va o‘zini o‘zi boshqarish (r=0,79*) bilan sezilarli darajada bog‘liq bo‘lib, harakatning boshqaruv mexanizmi kognitiv nazorat elementlari bilan funksional uyg‘unlikda namoyon bo‘ladi.

«Uyqu va bedorlik» yo‘nalishida – emotsionallik (r=0,81*) va muloqot (r=0,85*) bilan bog‘liqligi sportchining tiklanish jarayoni nafaqat fiziologik, balki ruhiy-motivatsion holatiga ham bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi.

«Motivatsiya» yo‘nalishida – o‘zini o‘zi boshqarish (r=0,88**), faollik (r=0,77**) yuqori va iroda (r=0,73*) bilan yaqin bog‘liq. Bu, shaxsiy o‘ziga ishonch va ichki motivatsiya darajasi sport natijalarida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

«Ochlik va chanqoqlik» yo‘nalishida – asosan xavotirlanish (r=0,71*) bilan yaqin bog‘langan. Bu holat psixofiziologik tortinchoqlik, ichki tengsizlik,stressga o‘ta ta’sirchanlikka olib kelishi mumkin.

«Jinsiy xatti-harakatlar» yo‘nalishida – emotsionallik (r=0,65*) bilan sezilarli bog‘liqligi hissiy muvozanatning ushbu fiziologik funksiyalar bilan hamkorlikda namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi.

2-jadval.

O‘quvchi-sportchilarda psixofiziologik rivojlanish dinamikasi va «O‘zingizni bilasizmi?» metodikasi natijalari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik (n=303)

Yo‘nalishlar / Ko‘rsatkichlar	Muloqot	Faollik	Emotsionallik	Xotira	Xayol	O‘zini o‘zi boshqarish	Analitik tafakkur	Iroda	Xavotirlanish	O‘zini o‘zi baholash
Sensatsiya va idrok	0.71*	0.83*	0.50	0.30	-0.37	0.81**	-0.51	0.70	0.30	0.46
Somatik hislar	-0.57	0.85*	0.65*	-0.28	-0.33	-0.32	-0.14	0.19	0.05	-0.16
Ko‘rish	0.32	-0.39	-0.16	-0.05	0.08	0.58**	0.72**	0.67*	0.29	-0.53
Eshitish va muvozanat	0.31	-0.34	-0.50	0.82*	0.85*	0.61	-0.14	-0.45	0.43	0.06
Harakatni boshqarish	0.83	0.14	-0.55	0.76	-0.21	0.79*	0.83*	0.76*	0.22	-0.32
Uyqu va bedorlik	0.85*	0.56	0.81*	0.74	0.30	0.78	-0.47	-0.31	-0.53	-0.11
Motivatsiya	-0.02	0.77**	0.64	-0.06	-0.18	0.88**	-0.39	0.73*	-0.49	0.88
Ochlik va chanqoqlik	0.56	-0.30	-0.59	0.62	0.46	0.49	0.56	-0.49	0.71*	-0.43
Jinsiy xatti-harakatlar	0.69	0.33	0.65*	-0.50	-0.13	-0.11	0.49	0.36	0.73	0.11
Hissiyot	-0.42	0.47	0.54	0.24	0.56	0.14	0.18	0.04	0.79	0.77
Ta’lim va xotira	-0.55*	0.74*	-0.13*	0.81*	0.76*	-0.23*	0.79*	0.53*	-0.26*	-0.48*

Izoh: *p ≤0,05; **p ≤0,001

«Ta’lim va xotira» yo‘nalishida – xotira (r=0,81*), analitik tafakkur (r=0,79*), faollik (r=0,74*) kabi ko‘rsatkichlari bir-biri bilan yaqin bog‘liq. Bu holat sport ta’limi jarayonidagi o‘quv-mashq va o‘quv-yig‘in vaqtidagi axborotni qabul qilish, eslab qolish va qayta ishlashda sezilarli darajadagi funksional integratsiya mavjudligini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, 2-jadval natijalariga asoslangan holda, yuqoridagi 11 ta psixofiziologik ustuvor yo‘nalish sportchilarning shaxsiy individual xususiyatlari va kognitiv-emotsional qobiliyatlari bilan uyg‘un rivojlanishini tasdiqlaydi. Bu bog‘liklarni hisobga olgan holda individual sport tayyorgarlik dasturlarini tuzish muhim ahamiyatga ega.

Metodika natijalariga tayanib, trenerlar o‘quvchi-sportchilarda sport bilan shug‘ullanishini aniqlashda, mustaqil rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirishda hamda sport turiga qiziqishlarini psixologik qo‘llab – quvvatlashda:

sport zaxirasining sport-sog‘lomlashtirish bosqichida – «o‘quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish, «ko‘rish», «eshitish va muvozanat» yo‘nalishlari;

sport zaxirasining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida – «o‘quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish «somatik hislar» yo‘nalishida;

sport zaxirasining o‘quv-mashq bosqichida – «o‘quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish «harakatni boshqarish», «uyqu va bedorlik», «motivatsiya» yo‘nalishlarida:

sport zaxirasining sport mahoratini takomillashtirish bosqichida – «o‘quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish, «sensatsiya va idrok», «ochlik va chanqoqlik» yo‘nalishlarida;

sport zaxirasining oliy sport mahorati bosqichida – «o‘quvchi-sportchi»larni psixofiziologik kuzatish «jinsiy xatti-harakatlar», «hissiyot», «ta’lim va xotira» yo‘nalishlarida olib borilishi maqsadga muvofiqligi qayd etilgan.

O‘quv va xotiraning tabiati, o‘rganishning asosiy shakllari va yashirin xotira, o‘rganish va ishchi xotiraning asabiy ishlashi psixofiziologiya tomonidan o‘rganilgan elementdir.

Xulosalar:

1. Xulq-atvor yo‘nalishini belgilaydigan motivatsiyada emotsioanl komponent alohida rol o‘ynaydi. His-tuyg‘ular shaxsga ta’sir qiladigan obyektlar va vaziyatlarning ahamiyatini aks ettirib, voqelik va ehtiyojlar o‘rtasidagi bog‘liqlik funksiyasini bajaradi.

4. Metodika natijalariga tayanib, trenerlar o‘quvchi-sportchilarda sport bilan shug‘ullanishiga sog‘lom, kuchli va ta’sirchan motivatsiyani shakllantirishda, ularning muayyan ko‘rsatkichlari asosida qaysi sport bilan shug‘ullanishini aniqlashda, mustaqil rejalashtirish qobiliyatini rivojlantirishda hamda sport turiga qiziqishlarini psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» O‘RQ–394-son Qonuni // https: //lex. uz/docs/-2742233

2. Simonov P. V. Parameters of action and measuring emotions //Emotions: Their parameters and measurement. – Raven Press, New York, NY, 1975. – P. 421-432. 3
3. Simonov P.V. The need-informational theory of emotions // International Journal of Psychophysiology. – 1984. – Vol. 1. – P. 277. 4
4. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: методическое пособие для олимпийцев [Текст] / Р.М.Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 106 с. 2
5. Илин Е. П. Психология индивидуальных различий. Мастера психологии. СПб.: Питер, 2004. — 700 с.

KAZUSLI VAZIYATLARDA SPORTCHI EMOTSIONAL HOLATINI PSIXOKORREKSIYALASH

O.E. Hayitov, p.f.d. (DSc), professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

J.A. Pulatov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport faoliyatida kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini psixokorreksiyalash, trenerning professional kompetensiyasi va o‘ziga xos yondoshuv usullari keltirilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлены методы психокоррекции эмоционального состояния спортсмена в казусных ситуациях спортивной деятельности, профессиональная компетентность тренера и специфические подходы к работе.*

Kalit so‘zlar: *kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini psixokorreksiyalash*

Ключевые слова: *психокоррекция эмоционального состояния спортсмена в казусных ситуациях*

Bugungi kunda sport faoliyatida kazusli vaziyatlar va sportchi emotsional holatini psixokorreksiyalash muammosini tadqiq etish va zamonaviy yondoshuvlarni ishlab chiqishda xorij va mamlakatimiz olimlarining sport psixologiyasida dolzarb masala ekanligidan dalolat bermoqda.

Jumladan, O‘zbekistonlik olimlar Z.Gapparov, M.Mamatov, D.N Arziqulov, Y. Masharipov, N.Sh. Umarova, R. Mahmudov, J.M.Ishtaev,

J.Sh.Nosirov (sportchi va murabbiylar o‘rtasidagi shaxslararo munosabatlar shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillari; 2023), R.A.Abdurasulov (o‘quvchi-sportchilar shaxsini shakllanishi; 2018), Z.E.Gazieva (sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishi; 2019), Z.H.Fayziev (cportchi emotsional holatini korreksiyalash; 2020), K.G.Atabekova (musobaqalarga tayyorgarligining psixologik determinantlari; 2021), A.M.Nazarov (psixologik muhofaza mexanizmlarini rivojlantirish; 2021), E.N.Sirliev (dzyudoshilar shaxsiy sifatlari rivojlanishi; 2022), O.T.Baxromov (futbolshilarni tayyorlashda motivatsiyaning ahamiyati; 2022), A.U.Xaitov (sport faoliyatida norasolik kompleksi; 2022), F.T.Egamberdiev (irodaviy sifatlar shakllanishi; 2022)lar tomonidan sportchi shaxsi va (yoki) sport faoliyati bilan bog‘liq psixologik, ijtimoiy-psixologik xususiyatlari o‘rganilgan.[1]

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi (MDH) mamlakati olimlari A.V.Rodionov, V.P.Nekrasov, D.C.Bakunyaeva, G.G.Golubev, K.M.Gurevich, Ye.P.Ilin, I.G.Kilishev, I.A.Latipova, K.K.Platonov, O.L.Rechkalova, A.P.Seyteshev, V.D.Siviskiy, V.F.Sopov, N.B. Stambulova, N.D.Sultanova va boshqalar tomonidan sportchilarni sport turlariga tanlash, saralash, yo‘naltirish, kasbiy muvaffiqiyatga erishish yo‘llari va sportchilarni mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan keyingi holatlari, sportda motiv tushunchasi hamda sport turlariga yo‘naltirish bosqichlari, omillari, shakl, ucul, vositalari, shuningdek, sport ko‘nikmalarini shakllantirishning psixologik-pedagogik shartlari kabi masalalar ilmiy tadqiq qilingan.

Xorij olimlaridan K.A.Tamminen, T.M. Palmateer, M.Denton, C.Sabiston, P.Srocker, M.Eys, B.Smith, L.B.Kofman, B.H.Landa, L.Van Raalte, A.Vincent, B.W.Brewer, C.Rossato, R.Wong, C.Diss, J.Salim, F.Person va boshqalar ilmiy tadqiqot ishlarida ham sport va sport turlariga tanlash, saralash, yo‘naltirish, sportda motiv tushunchasi, kasbiy mahoratga erishish yo‘llari, sportchilarni psixologik tayyorlash hamda trener-o‘qituvchining professional kompetentligi va mahoratini shakllantirishga doir nazariy-amaliy yondashuvlar tadqiq qilgan bo‘lcalarda, lekin kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini psixokorreksiyalash masalalari borasida ilmiy tadqiqot ishlarga ehtiyoj sezilmoqda.

Z.H.Fayziyev tomonidan “Kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini korreksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari” mav-zusidagi tadqiqot ishi sport psixologiyasidagi so‘nggi o‘n yillikning

ilk tadqiqotlardan biri sanaladi. Mazkur tadqiqot ishida qo‘yidagi ilmiy natijalar olingan jumladan;[2]

1.Sportchilarda kazusli vaziyatlardagi emotsional holatni kor-reksiyalashning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari ishlab chiqilgan;

2.Futbol akademiyalari va sport maktablari sportchilarining kazusli vaziyatlardagi emotsional holatini korreksiyalashga mo‘ljallangan metodik apparat tizimlashtirilgan;

3.Sport faoliyatidagi kazusli vaziyatlarda emotsional holatni barqarorlashtiruvchi ijtimoiy-psixologik treninglar dasturi yaratilgan va uning samaradorligi aniqlangan;

4.Kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini korreksiyalashga mo‘ljallangan koping-strategiyasi tayyorlangan va barqaror emotsional holatni yuzaga keltiruvchi mukammal tizim yaratilgan.

Sport sohasida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha kazusli vaziyatlarda sportchi, trener, hakamlarning emotsional holatini psixodiagnostikasi va uni psixokorreksiyalash borasida ham ilmiy tadqiqot ishlarni bugunki kunda olib borish maqsadga muvofiqdir. Sport faoliyatida kazusli vaziyatlarda sportchi emotsional holatini psixo-diagnostikasi va psixokorreksiyalash o‘ziga xos ilmiy tadqiq etish jarayoni bo‘lib, bu “Sportchi-trener-psixolog” modelidagi hamkorlik shartlari va tashkil etish faoliyati sanaladi.

Sport faoliyatida kazusli vaziyatlarda qo‘yidagi jarayonlarda ko‘zatiladi:

1. Mashg‘ulot;
2. Musobaqa oldi;
3. Musabaqa;
4. Musobaqadan so‘ngi holatlarda namoyon bo‘ladi.

Demak sport faoliyatining barcha jabhalarida kazusli vaziyatlarga to‘qnash kelishimiz mumkin.[3, 4, 5]

Mashg‘ulotlarda sportchilarni tayyorlash, qoida tariqasida, umumiy va maxsusga bo‘linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, birinchi navbatda, sportchining tanasining a’zolari va tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradigan va sog‘ligini mustahkamlaydigan umumiy rivojlanish xarakteridagi mashqlar ta’sirida shakllanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turi bo'yicha mushaklarning muayyan turini bajarish natijasida erishiladi. Mashg‘ulotlar orqali sportchida tayyorlik xissi shakllanadi. Tayyorlik esa sportchida - jismoniy tayyorgarlikning murakkab natijasi (jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi); texnik tayyorgarlik (motor ko‘nikmalarini takomillashtirish darajasi); taktik tayyorgarlik (taktik fikrlashning rivojlanish darajasi); aqliy tayyorgarlik

(axloqiy va irodaviy fazilatlarni takomillashtirish darajasi) ka erishganlikni ko‘rsatadi. Bu tayyorlik darajalari o‘zaro bog‘liq bo‘lib sportchining musobaqa oldi, musabaqa, musobaqadan so‘ngi kazusli vaziyatlar qanday reaksiyada bo‘lish va o‘zini qanday psixofiziologik idora etaolish qobiliyati shakllanganligini namoyon etadi. Sportchi har qanday bosqichlarda (musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so‘ngi) sodir bo‘ladigan ta’sodifiy vazi-yatlardan chiqib ketishi uning mashg‘ulotlarda egalagan darajalarga bog‘liqligi muhim sanaladi. Shu bois murabbiy sportchilarni mash-g‘ulotlar jarayonida psixologik tayyorlashda ularni individual psixologik xususiyatlari (temperament, xarakter, qobiliyat...), emotsional holatlari (agressiya, affekt, ehtiros, kayfiyat, yuksak hislar va boshqalar) psixik jarayonlar (sezgi, idrok, xotira, tafakkur, nutq, diqqat) ga alohida e’tibor qaratishi lozim. Biz shu o‘rinda sport faoliyatida sportchining kazusli vaziyatlar fenomeni va emotsional kechinmalar keltirib o‘tmoq-chimiz:

1-jadval

Mashg‘ulot, musobaqa oldi, musabaqa, musobaqadan keyingi holatlarda kazusli vaziyatlar va emotsional kechinmalar ko‘rinishi	
Ijobiy	**Salbiy**
Bo‘shashganlik	Jangavorlik
Emotsional beqarorlik	Emotsional qo‘pollik
Kreativlik	Ijodiy yondoshmaslik
Hissiyotga beriluvchi	Hissiyotga berilmaslik
Ishonch	Gumon
Yuqori darajada o‘zini nazorat qilish	Past darajada o‘zini nazorat qilish
Konformlik	Nokonformlik
Xatti-harakatning yuqori me’yorligi	Xatti-harakatning pastligi
Xotirjamlik	Yuqori reaktiv xavotirlilik
Adolatli qaror chiqarish (Xakam...)	Adolatsiz qaror chiqarish (Xakam...)
O‘ziga inonch	o‘ziga ishonmaslik
Xavfli vaziyatlarda sub’ektning to‘g‘ri javob berish reaksiyasining	Xavfli vaziyatlarda sub’ektning noto‘g‘ri javob berish reaksiyasining
Muaomila madaniyatiga rioya qilish	Muaomila madaniyatiga rioya qilmaslik
Aniq koordinatsiyaga yo‘nalganligi	Nozik koordinatsiyaning buzilishi

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, kazusli vaziyatlar sportchi faoliyatini keskin o‘zgartirishiga qodir voqelik bo‘lib, bunday vazi-yatlar musobaqa jarayonidagi emotsional beqarorlikni, asabiy tarang-likni, ayniqsa, salbiy emotsional kechinmalar (stress, affekt, depressiya va boshq.) yuzaga kelishiga imkoniyat yaratadi. Kazusli vaziyatlar ichki murakkab emotsional bog‘lanishli tuzilishga ega bo‘lib, sportchi shaxsiga motivatsion, irodaviy, axloqiy, kognitiv, regulyativ ta’sir o‘tkazishning omilkor shakllarini tanlashni taqozo etadi.

Sportchilarda musobaqa oldi va musobaqadan keyingi xavotirlanish darajasining o‘zgaruvchanligi, xavotirlanish jarayonida o‘zini o‘zi nazorat qilish, kuchli emotsional holatdan uzoqlashish, xavotirlik, sportchi shaxsining xatti-harakatlarida anomal holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois murabiylar mashg‘ulotlar jarayonlarini kuzatishi, psixologik tahlil qilishi va har-bir sportchining psixologik holatini cho‘qur bilishi lozim, bu esa sportchilarni musobaqa oldi, musabaqa, musobaqadan so‘ngi holatlarda sodir bo‘lishi mumkin bo‘lgan kazusli vaziyatlarda psixoprofilaktik chora bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Arzikulov D.N. Kasbiy kamolotning o‘ziga xos psixologik xususiyatlari: Psixol. fan. nomzodi ... dis.: 19.00.07. – Toshkent: XTXMOMI, 2002. – 142 b.
2. Бакуняева Д.С. Смысложизненныеориентасии в системе факторов профессионалной успешности спорстменов – предс-тавителей спорта высших достижений: Дис. ... канд. психол. наук:19.00.03. – Москва, 2018. – 215 с.
3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной кареры: дисс. ... д-ра психол. наук: 19.00.13. – Санкт-Петербург, 1999.– 417 с.
4. Султанова Н.Д., Латыпова И.А. Смысло жизненные ориентасии студентов-выпускников физкултурного ВУЗа // Электронный журнал Камской государственной академии физической-культуры, спорта итуризма, 2009.–№1 (10).– С. 65-73.
5. Гайбуллаев, А. А. Особенности эмотсионалного состояния спортсменов. Вестник интегративной психологии (Ярославл, выпуск 23, 2021.–С. 69-73.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА СПОРТСМЕНОВ 14–16 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ЗРЕНИЯ

Х.Х. Болтабоев, профессор
Наманганского государственного университета

Аннотация: *Статья посвящена выявлению особенностей организации занятий по адаптивному дзюдо. В статье на основе анализа данных научно-методической литературы и педаго-гического наблюдения показаны методы и методические приемы,*

используемые в тренировочном процессе с дзюдоистами, имеющими нарушения слуха и зрения.

Annotatsiya: *Ushbu maqola adaptiv dzyudo mashg‘ulotlarining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganadi. Maqolada ilmiy adabiyotlar va pedagogik kuzatishlar tahlili asosida eshitish va ko‘rishda nuqsoni bo‘lgan dzyudochilarni tayyorlashda qo‘llaniladigan usul va uslublar keltirilgan.*

Ключевые слова: *адаптивное борьба, спортсмены с сенсорными нарушениями, методы обучения.*

Kalit so‘zlar: *moslashuvchan kurash, hissiy nuqsonlari bo‘lgan sportchilar, o‘qitish usullari.*

Актуальность. Известно, что в последние годы адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что одной из государственных задач в современном обществе является повышение качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

По данным статистической службы Министерства здравоохранения, в 2018 году в Узбекистане общая численность инвалидов на 1000 населения составила 9 человек. Доля трудос-пособных инвалидов старше 16 лет, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, составила 240 тыс. человек (1,5%). [1].

Вопросам адаптивной физической культуры и спорта в последнее время уделяется большое внимание. Разрабатываются частные методики адаптивной физической культуры, программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, отделений и групп по адаптивному спорту [2, 3].

Например, национальные федерации борьбы приняли программы по развитию борьбы среди населения и используют их для работы с борцами, имеющими различные проблемы со здоровьем.

Анализ отечественного опыта показывает, что существуют специфические медикофизиологические и психологические особенности для лиц с нарушением слуха и зрения. Адаптивное дзюдо представляет собой уникальные возможности для социальной интеграции, предоставляя возможность выбора исходя из своих задатков и склонностей, вариативности посещения и объема занятий, возможных только при наличии желания занимающегося [4].

Таким образом, адаптивное дзюдо – эффективное коррекционно-оздоровительное средство, создающее людям с поражением слуха или зрения благоприятные условия для мобилизационных,

технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической культуры и спорта.

Объект исследования – тренировочный процесс дзюдоистов с нарушениями слуха и зрения.

Предмет исследования – обучение технике дзюдо спортсменов 16–20 лет с нарушениями слуха и зрения.

Цель исследования – выявить и описать основные методические особенности обучения технике дзюдо спортсменов 16–20 лет с нарушениями слуха и зрения. В соответствии с целью решались следующие задачи:

1) ознакомиться с программным материалом занятий адаптивным дзюдо;

2) изучить особенности организации занятий для дзюдоистов с нарушениями слуха и зрения.

Методы исследования: 1) анализ и обобщение данных научно-методической литературы; 2) опрос тренеров и спортсменов; 3) педагогические наблюдения.

Организация исследования. Педагогическое наблюдение проводилось в школе для слепых учащихся Кососсойского района города Намангана, в спортивном клубе «Пахлаван», расположенном по улице Узбекистанской, города Намангана. Педагогическое наблюдение также проводилось на кафедре теории и методики спорта Наманганского государственного университета.

Наблюдение проводилось с мая 2023 года по апрель 2025 года в реальных условиях в процессе обучения, тренировок и соревнований детей и подростков с нарушениями слуха и зрения.

Двое тренеров-преподавателей (Болтабоев Х.Х., Тойчиев Т.С.) ведут подготовку спортсменов, повысивших свои спортивные результаты, выполнив нормативы 1-го разряда по наональному курашу среди аналогичной группы населения в соответствии с требованиями программы, используя представленные нами разработки и методики.

Педагогическое наблюдение проводилось в борцовских залах в специально отведенных местах.

Адаптивное борьба – великолепное средство для удовлетворения потребности в движении, в тактильном и психологическом общении, для социальной адаптаци, для укрепления психического и физического здоровья спортсменов с нарушениями слуха и зрения.

На занятиях адаптивным дзюдо необходим постоянный врачебный контроль для регулирования нагрузки и рационального сочетания адаптивного дзюдо с другими методами комплексной реабилитации.

Все методики обучения применяются при подготовке борцов с нарушениями слуха и зрения, однако имеются некоторые различия в методике, обусловленные особенностями восприятия материала.

Они зависят от физических возможностей занимающихся, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться сохраненными анализаторами.

Таким образом, можно выделить основные методы, используемые при подготовке борцов с сенсорными нарушениями.[5]:

1. Метод практических упражнений. Метод основывается на двигательной деятельности дзюдоистов. Так как спортсмены имеют ограниченные возможности, все задания должны вызывать у занимающихся доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежности страховки.

2. Словесный метод. К нему относятся: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечания, указания, команды и так далее.

3. Метод наглядности. Данный метод является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета. Наглядность должна сопровождаться словесным описанием и тактильным знакомством. Предметы должны быть больших размеров, насыщенных и контрастных цветов.

4. Метод стимулирования двигательной активности. Этот метод необходим для поощрения дзюдоистов с ограниченными возможностями здоровья, помогает избавиться от чувства страха, от комплекса неполноценности, неуверенности в своих силах.

5. Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств. Этот метод направляет внимание дзюдоиста на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволят совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность.

Методы и методические приемы, применяемые в процессе обучения, способствуют освоению технико-тактичеких, подготовительных действий в адаптивном дзюдо, интенсификации тренировочного процесса, осмыслению двигательной и речевой информации, активизации интеллектуальной деятельности.

Цель спортивной подготовки дзюдоистов, имеющих нарушения зрения и слуха, заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа учебных задач направлена на освоение теоретико-методических основ спортивной борьбы, освоение культуры борцовских движений и навыков противоборства с партнером (противником), в том числе при подготовке к соревнованиям (тренировкам) и достижении высоких спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств личности. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования адекватной физической нагрузки и восстановительных мероприятий.

Организованная для данного контингента борцов подготовка подразделяется на следующие виды: теоретическая, организационная, освоение двигательной культуры борьбы, освоение боевых навыков, развитие физических качеств, воспитание духовных качеств, развлекательная деятельность.

В процессе теоретической подготовки борцы осваивают исторический опыт и теоретические компоненты двигательной культуры борьбы, осваивают методические принципы (планирование, методы тренировки, тактику), изучают методы наблюдения, регистрации и обобщения данных тренировок и соревнований.

Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой борцы (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Занятия по формированию навыков противоборства подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные,

контрольные, модельные, а соревнования – на главные, основные, подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют ранее изученные двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приемами лежа, защитами, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объема нагрузки и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные тренировки проводятся с конкретной целью проверки и оценки подготовки борца по основным направлениям — технической, тактической, физической и волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий программе предстоящих соревнований, их регламенту и контингенту участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из упражнений на основе двигательных действий борьба и других видов спорта. Борцы с сенсорными нарушениями используют в своих тренировках формы обучения и контроля, а также круговые тренировки. Развлекательные мероприятия характеризуются небольшим объёмом, умеренной или низкой интенсивностью и сенсорной стимуляцией – прогулки по лесу, посещение сауны, массаж, душ, ванны и плавание.

В соответствии с целями и задачами нашей работы, исходя из педагогического наблюдения и анализа научной литературы, можно сделать следующие выводы:

1. В содержание программного материала входят: средства физической подготовки, средства подвижных и спортивных игр, средства технической подготовки, средства воспитания личности занимающихся, средства теоретической и методической подготовки, средства соревновательной подготовки, средства оценки подготовленности.

Рекомендуемые упражнения способствуют освоению основ борцовской техники и повышению физической подготовки борцов.

При проведении занятий необходимо учитывать принципы доступности и индивидуализации [6].

2. Для борцов с сенсорными нарушениями тренировочная зона должна быть ограничена лентой, баннерами, матами или другими предметами.

Требуется оббить стены зала мягким покрытием и обозначить зоны передвижения рифлеными полосами в зоне безопасности и вокруг площадки. В середине татами на расстоянии 1 м друг от друга крепятся две полоски белого и синего цвета, размером 5 см х 50 см, обозначающие место начала поединка. Для дзюдоистов с нарушениями зрения предпочтительно, чтобы рабочая зона была красного цвета. Необходимый минимум для подготовки к занятиям борцов с нарушением зрения – спортивный инвентарь с шумовыми эффектами, мягкие поролоновые маты толщиной от 10 до 20 см, свисток, пособия и приспособления с вербальной информацией и тактильными эффектами.

Минимальным требованием для подготовки спортивного зала к тренировкам борцов с нарушением слуха является наличие тактильного спортивного инвентаря, тактильных наглядных пособий, установленных на стенах спортивного зала, в тренировочной зоне и в раздевалках.

Для пространственного освоения татами применяются игры и эстафеты [7].

Для обеспечения психологической поддержки при обучении используется индивидуальный подход с положительной оценкой.

При работе со спортсменами с нарушениями слуха и зрения необходимы повышенные требования к дисциплине на занятии.

В период подготовительного этапа не используют удушающие приемы и броски, поскольку они создают дискомфортные состояния для зрительной, дыхательной, вызывают дополнительное давление на барабанные перепонки, дезориентируют и вызывают чувство страха у дзюдоистов с нарушениями слуха и зрения [8].

Список литературы:

1. Адаптивное физическое воспитание : учеб. пособие / под общ. ред. С. Б. Нарзулаева. – Томск : ТГПУ, 2001. – 177 с.
2. Artiqov Z.S Sport pedagogik mahoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma.T.2018y.164b.
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптационной физической культуры : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : Физическая культура и спорт, 2007. – 192 с.
4. Shukurov M.N.Sport pedagogik mahoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma. T. 2021y.193b

5. Частные методики адаптивной физической культуры / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.
6. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М. Маллаев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 136 с.
7. Рубцова, Н. О. Психолого-педагогические аспекты работы тренера в Адаптивном спорте / Н. О. Рубцова, Ю. Л. Щербинина. – М. : Принт Центр, 2008. – 74 с.
8. Taymuratov A.R, Mirzanov Sh.S Kurash nazariyasi va uslubiyati., O‘quv qo‘llanma. T. 2017y.118b.

JISMONIY ISH QOBILIYATNI ANIQLASH

X. Boymurodov, professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Y. Pardayev, katta o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Jismoniy ish qobiliyatini aniqlash – bu xodimlarning ishda duch keladigan jismoniy yuklamalarga qanday moslashishi va ularni bajara olish salohiyatini o‘lchash jarayoni bo‘lib, u ish unumdorligi va sog‘liqni saqlash choralarini belgilashda muhim omildir. An’anaviy laboratoriya usullari ish qobiliyatini baholashda muhim bo‘lsa-da, so‘nggi yillarda ishchilarning o‘z tajribalari, his-tuyg‘ulari va psixosotsial omillarni inobatga oluvchi sifatli yondashuvlar zarurati kuchaymoqda. Ayniqsa, stress darajasi va yetarli qo‘llab-quvvatlash yo‘qligi jismoniy ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo‘lishi aniqlangan.*

Аннотация: *Оценка физической работоспособности – это процесс измерения того, насколько хорошо сотрудники адаптируются и справляются с физическими нагрузками, с которыми они сталкиваются на работе, и является важным фактором при определении производительности труда и мер по охране здоровья. Хотя традиционные лабораторные методы важны для оценки производительности, в последние годы растет потребность в качественных подходах, учитывающих личный опыт, чувства и психосоциальные факторы самих работников. В частности, уровень стресса и отсутствие адекватной поддержки были*

выявлены как факторы, способствующие снижению физической работоспособности.

Kalit* so‘z: jismoniy ish qobiliyat, sifatli tadqiqot, ishchilar* sog‘*ligi, ergonomik sharoit,* psixosotsial *omillar, charchoq va yuklama, intervyu tahlili, ish samaradorligi, ish sharoitiga moslashuv.*

Ключевые слова: *физическая работоспособность, качественные исследования, здоровье работников, эргономические условия, психосоциальные факторы, утомление и перегрузки, анализ интервью, эффективность труда, адаптация к условиям труда*

Jismoniy ish qobiliyat — bu xodimning ishda talab qilinadigan jismoniy yuklamalarni bajarish qobiliyati bo‘lib, bu ko‘pincha ish unumdorligi va ishchilarning salomatligi bilan bevosita bog‘liqdir. So‘nggi yillarda jismoniy ish qobiliyatni aniqlashda faqatgina laboratoriya o‘lchovlari emas, balki ishchilarning o‘zlarini qanday his qilishi, ularning ish sharoitlari va ish bilan bog‘liq qiyinchiliklarini chuqurroq tushunish uchun sifatli va so‘rovga asoslangan tahlillar ham muhim ahamiyat kasb etmoqda [1].

Tadqiqot natijalari shuni anglatadiki, jismoniy ish qobiliyatni aniqlashda faqat obyektiv o‘lchovlarga emas, balki ishchilarning subyektiv tajribalariga asoslangan sifatli metodlar ham qo‘llanilishi zarur. Bu yondashuv ish sharoitlarini yaxshilash, stressni kamaytirish va sog‘lom ish muhiti yaratishda muhim vosita sifatida xizmat qilishi mumkin.

Yosh va jismoniy ish qobiliyatining o‘zgarishi. Yosh o‘tishi bilan jismoniy ish qobiliyatning o‘zgarishi va ish sharoitiga moslashish jarayoni ham ko‘p tadqiq qilingan mavzulardan biridir. 2009-yilda o‘tkazilgan sifatli tadqiqotda, ikki nafar kattaroq yoshdagi ishchilarning o‘z ish sharoitlarini qanday moslashtirgani va shu orqali ishni davom ettirganligi o‘rganilgan (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov, 2009). Bu tadqiqot ishchilarning jismoniy cheklovlariga qaramay, ularning ish qobiliyatini saqlash uchun qanday shaxsiy strategiyalar qo‘llashlarini ko‘rsatadi.

Sifatli so‘rovlar va ularning jismoniy ish qobiliyatni baholashdagi roli. So‘rovnomalar jismoniy ish qobiliyatni baholashda keng qo‘llaniladi, ammo sifatli savollar bilan boyitilganda ular yanada samarali bo‘ladi. Masalan, BMC Public Health jurnalida chop etilgan tadqiqotda, ishchilarning ishdagi charchoq va yuklama darajasini o‘rganishda so‘rovnomalar bilan birgalikda individual intervyular olib borilgan (BMC Public Health, 2021). Natijada, ishchilarning o‘zlari his qilgan qiyinchiliklar va ularning ish sharoitiga nisbatan munosabatlari aniqlandi [2, 3].

Tashkilotlarda jismoniy faollikni rag‘batlantirish dasturlari ishchilarning sog‘lig‘i va ish qobiliyatini yaxshilashda samarali ekanligi ko‘rsatildi (MDPI Applied Sciences, 2022). Sifatli tadqiqotlarda ishtirokchilarning o‘zgarishlar haqidagi fikrlari ham o‘rganilib, jismoniy ish qobiliyatni oshirishdagi muhim jihatlar aniqlangan. Adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy ish qobiliyatni aniqlashda sifatli, so‘rovga asoslangan tadqiqotlar ishchilarning subyektiv tajribasini ochib berishda muhim ahamiyatga ega. Kelajakda ushbu yo‘nalishda:

- madaniyatga mos so‘rovnomalar yaratish,
- uzoq muddatli sifatli kuzatuvlar o‘tkazish,
- kiyiladigan texnologiyalar va sifatli so‘rovlarni integratsiyalash yo‘nalishlarida ish olib borish zarur.

Jismoniy ish qobiliyatni aniqlash jarayonida faqatgina laboratoriya o‘lchovlari emas, balki ishchilarning o‘z his-tuyg‘ulari, ishdagi charchoq darajasi, ish sharoitlariga moslashuvlari va psixosotsial holatini sifatli so‘rovlar orqali o‘rganish muhimdir. Bu yondashuv ishchilarning ishga bo‘lgan qobiliyatini yanada aniq va to‘liq baholash imkonini beradi hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda asos bo‘lib xizmat qiladi [4, 5].

Ushbu tadqiqot sifatli yondashuv asosida, so‘rovga asoslangan tahlil shaklida olib borildi. Maqsad — jismoniy ish qobiliyatni ishchilarning o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va ish sharoitlariga munosabati nuqtai nazaridan chuqur o‘rganishdir. Sifatli tadqiqot dizayni ishtirokchilarning ishdagi jismoniy yuklamalar va o‘z ish qobiliyatlari haqidagi shaxsiy tajribalarini ochib berishga imkon beradi. Bu yondashuv jismoniy ish qobiliyatni aniq va kontekstga mos aniqlashda keng ko‘lamli ma’lumot olish uchun zarurdir. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida turli yoshdagi va kasbdagi ishchilar tanlandi. Tanlovda quyidagi mezonlar asos bo‘ldi:

- Jismoniy faoliyat talab qiluvchi kasbda ishlash (masalan, qurilish, sanoat, transport va xizmat ko‘rsatish sohalari).
- Tadqiqot o‘tkazilayotgan hududda doimiy ish faoliyatida bo‘lish.
- Tadqiqotga rozilik bildirish va intervyuda faol ishtirok etish.

Ishtirokchilar soni 20–30 kishi orasida bo‘lib, bu sifatli tahlil uchun yetarli hisoblandi. Tanlash jarayoni maqsadli (purposive) tanlash usuli orqali amalga oshirildi, ya’ni ishtirokchilar tadqiqot mavzusiga mosligi bo‘yicha tanlandi [6, 7, 8].

Ma’lumotlar yarim tuzilgan chuqur intervyu shaklida to‘plandi. Yarim tuzilgan intervyular tadqiqotchiga so‘rov savollaridan tashqari qo‘shimcha savollar berish, ishtirokchilarning fikrlarini kengroq tushunish imkonini berdi. Intervyu savollari quyidagi asosiy mavzularni o‘z ichiga oldi:

- Ishdagi jismoniy yuklamalar va ular bilan bog‘liq qiyinchiliklar.
- Ishchining o‘z jismoniy ish qobiliyati haqidagi fikrlari va o‘zini baholashi.
- Ish joyidagi ergonomik sharoitlar va qo‘llab-quvvatlash tizimlari.
- Ish jarayonida yuzaga keladigan charchoq va uni kamaytirish strategiyalari.
- Psixosotsial muhitning jismoniy ish qobiliyatga ta’siri.

Intervyu o‘rtacha 40–60 daqiqa davom etdi va yozib olindi, keyinchalik transkript qilindi. Yig‘ilgan ma’lumotlar sifatli mazmuniy tahlil (thematic analysis) usuli yordamida tahlil qilindi. Bu usul orqali intervyular transkriptlaridan takrorlanadigan mavzular, fikrlar va tushunchalar aniqlanib, kodlash jarayoni o‘tkazildi. Kodlar guruhlarga birlashtirilib, asosiy mavzular va submavzular shakllantirildi [9] .

Mazmuniy tahlil jarayonida quyidagi bosqichlar bajarildi:

1. Ma’lumotlarni bir necha marta o‘qish va tushunishga harakat qilish.
2. Muqobil fikrlarni va takrorlanuvchi elementlarni aniqlash.
3. Kengaytirilgan kodlash uchun dastlabki kodlar yaratish.
4. Kodlarni mavzular bo‘yicha guruhlash.
5. Har bir mavzu bo‘yicha ma’nolarni talqin qilish va izoh berish.
6. Bu jarayon tadqiqotchining obyektivligi va aniqligini ta’minlash uchun ikki marta mustaqil tahlil qilindi va keyinchalik kelishib olinishi ta’minlandi.

Tadqiqot ishtirokchilarining roziligi yozma ravishda olindi. Ular o‘z ma’lumotlari maxfiyligi va anonimligini ta’minlashga ishontirildi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning shaxsiy ma’lumotlari faqat tadqiqot maqsadida ishlatildi va uchinchi shaxslarga oshkor qilinmadi. Tadqiqot faqat bir necha kasb va hudud ishchilari o‘rtasida o‘tkazilganligi sababli natijalar boshqa sohalarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri umumlashtirilmasligi mumkin. Shu bilan birga, sifatli tahlil subyektiv fikr va his-tuyg‘ularga tayanadi, bu esa ijobiy jihatdan chuqur ma’lumot beradi, ammo aniq statistik xulosalar chiqarishga cheklov yaratadi.

Ushbu tadqiqot jismoniy ish qobiliyatni aniqlash jarayonida sifatli, so‘rovga asoslangan yondashuvning samaradorligini o‘rganishga qaratilgan. Yarim tuzilgan chuqur intervyular orqali yig‘ilgan ma’lumotlar tahlili ishchilarning jismoniy ish qobiliyatiga ta’sir etuvchi bir qator omillarni aniqlashga imkon berdi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, ishtirokchilar o‘z ish faoliyatlarida yuzaga keladigan jismoniy yuklamalar va charchoqni o‘ziga xos tarzda idrok etadilar. Ko‘pchilik ishchilar ish jarayonida qattiq jismoniy yuklamalar tufayli o‘zlarining ish qobiliyati pasayishini sezishadi. Shu bilan birga, ish joyidagi ergonomik sharoitlar

va qo‘llab-quvvatlash tizimlarining yetarli emasligi ham jismoniy ish qobiliyatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan. Bu esa, sifatli tadqiqot metodlari, jumladan, chuqur intervyular va so‘rov-nomalar yordamida ishchilarning shaxsiy tajribalarini o‘rganish zarurligini ta’kidlaydi. Bundan tashqari, yosh omili jismoniy ish qobiliyatiga ta’sir qiluvchi muhim faktor sifatida ajralib turadi. Tadqiqot ishtirokchilarining ko‘pchiligi yosh o‘tishi bilan jismoniy chidamlilik va ish samaradorligida pasayish kuzatilishini qayd etdi. Bu holat ish joyidagi moslashuv mexanizmlarini kuchaytirish va maxsus qo‘llab-quvvatlash dasturlarini ishlab chiqish zaruratini ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalari jismoniy ish qobiliyatni baholashda sifatli metodologiyaning zarurligini isbotladi. Shu bois kelajakda quyidagi yo‘nalishlarda chuqurroq tadqiqotlar o‘tkazilishi tavsiya etiladi:

- Jismoniy ish qobiliyatni aniqlashda kiyiladigan texnologiyalar va sifatli so‘rovlar integratsiyasini o‘rganish.
- Madaniyat va hududiy farqlarni hisobga olgan holda ishchilarning jismoniy ish qobiliyati bahosini olish.
- Psixosotsial omillar va ularning jismoniy ish qobiliyatga ta’sirini chuqurroq o‘rganish.
- Uzoq muddatli sifatli kuzatuvlar orqali ishchilar sog‘lig‘i va ish qobiliyatining vaqt o‘tishi bilan o‘zgarishini aniqlash.

Amaliy nuqtai nazardan, tashkilotlar uchun ish joyidagi ergonomik sharoitlarni yaxshilash, stressni kamaytirish bo‘yicha psixologik yordam tizimlarini joriy etish hamda ishchilarni jismoniy faoliyatga rag‘batlantirish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, yosh o‘tishi bilan bog‘liq jismoniy pasayishni kamaytirish uchun maxsus trening va moslashuv dasturlari ishlab chiqilishi zarur.

Xulosa. Umuman olganda, sifatli so‘rovlar asosida jismoniy ish qobiliyatni aniqlash nafaqat jismoniy parametrlar, balki ishchilarning subyektiv tajribalari va psixosotsial sharoitlarni ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Bu yondashuv ish qobiliyatini yaxshiroq tushunish va ish sharoitlarini optimallashtirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari jismoniy ish qobiliyatini aniqlashda nafaqat jismoniy yuklamalar, balki ishchilarning subyektiv his-tuyg‘ulari va psixosotsial muhitning ham muhim rol o‘ynashini ko‘rsatdi. Ishchilarning o‘z ish qobiliyatini baholashlari, ergonomik sharoitlarning yetarli emasligi, stress va ish bosimining yuqoriligi jismoniy ish samaradorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, yosh omili ham ish qobiliyatining pasayishida muhim omil sifatida aniqlangan bo‘lib, bu ish joylarida moslashuv mexanizmlarini kuchaytirish zaruratini bildiradi.

Ushbu topilmalar sifatli so‘rov metodologiyasining jismoniy ish qobiliyatini aniqlashda keng qamrovli va chuqur tushuncha berishini tasdiqlaydi. Kelajakda tadqiqotlar ishchilarning jismoniy va psixosotsial holatlarini birgalikda baholaydigan yangi integrativ metodlarni ishlab chiqish, turli hudud va madaniyatlarda jismoniy ish qobiliyatining farqlarini o‘rganish, shuningdek, uzoq muddatli kuzatuvlar orqali ish qobiliyati va sog‘liq o‘zgarishlarini aniqlash yo‘nalishlariga yo‘naltirilishi lozim. Bunday tadqiqotlar ishchilar sog‘lig‘i va ish unumdorligini oshirish uchun samarali chora-tadbirlar ishlab chiqilishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Aboagye, E., Anaba, E. A., & Amponsah-Tawiah, K. (2022). Physical work demands and work ability: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(7), 3930. https://doi.org/10.3390/ijerph19073930
2. Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2020). Do burnout and work engagement predict work ability? A longitudinal study among Finnish teachers. Journal of Vocational Behavior, 119, 103426. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103426
3. Ilmarinen, J. (2020). Work ability – a comprehensive concept for occupational health research and prevention. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 46(3), 187-193. https: //doi.org/ 10.5271/sjweh.3897
4. Ilmarinen, J., & Tuomi, K. (2021). Aging workers in the modern work environment: challenges and solutions. Occupational Medicine, 71(3), 122-130. https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa169
5. Kujala, V., Tammelin, T., & Kaprio, J. (2021). Long-term physical activity and work ability in adulthood: A cohort study. Journal of Occupational Rehabilitation, 31(2), 232-240. https:// doi.org/ 10.1007/ s10926-020-09941-x
6. Miraglia, M., & Johns, G. (2020). Going to work ill: A meta-analysis of the correlates of presenteeism and a dual-path model. Journal of Occupational Health Psychology, 25(2), 114-134. https:// doi.org/10.1037/ocp0000177
7. Schill, A. L., & Chosewood, L. C. (2020). The NIOSH Total Worker Health Program: An overview. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 62(7), 525-534. https://doi.org/ 10.1097/ JOM.0000000000001876

8. van den Berg, T. I. J., Elders, L. A. M., & Burdorf, A. (2021). The effects of work-related and individual factors on the Work Ability Index: A systematic review. Occupational and Environmental Medicine, 78(9), 603-609. https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106969

9. Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Work design and worker well-being: Implications for aging workers. Work, Aging and Retirement, 6(2), 72-82. https://doi.org/10.1093/workar/waaa005

TURLI EKOLOGIK SHAROITDA YASHOVCHI MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY ISH TA’SIRIDA ORGANIZMIDAGI GEMODINAMIK KO‘RSATKICHLARINI O‘ZGARISHI

G‘.N. Ernazarov, p.f.b.f.d. (PhD), professor
Farg‘ona davlat unversiteti

Z.M. To‘xtasinova, o‘qituvchi
Farg‘ona davlat unversiteti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada turli ekologik sharoitda yashov-chi maktab o‘quvchilarning jismoniy ish qobiliyati va maksimal kislorod qabul qilishda qatnashadigan asosiy vegetativ sistemalar va funksiyalarini o‘rganishga oid olib borilgan tadqiqotlar natijasidagi ko‘rsatgichlar haqida so‘z yuritiladi. Hozirgi kunda ekologik sharoiti xar xil bo‘lgan hududlarda yashovchi maktab o‘quvchilarning salomatligini saqlash va jismonan rivojlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Maktab o‘quvchilarning jismoniy ish qobiliyatini aniqlash nafaqat ularning salomatligini nazorat qilish, balki ularning jismoniy va aqliy faoliyatini oshirish uchun ham zarur.*

Аннотация: *В статье рассматриваются результаты иссле-дований, проведенных с целью изучения физической работос-пособности школьников, проживающих в различных экологических условиях, а также основных вегетативных систем и функций, участвующих в максимальном потреблении кислорода.Сегодня школа играет важную роль в здоровье и физическом развитии учащихся, проживающих в регионах с различными экологическими условиями. Определение физического состояния школьников необходимо не только для контроля их здоровья, но и для повышения их физической и умственной активности.*

Kalit so‘zlar: *ekologik omillar, jismoniy ish qobiliyati, testlar, yurak-qon tomir tizimi, maksimal kislorod qabul qilish, vegetativ sistema, organizmning adaptatsiyasi,reaksiyalar qonuniyatlari.*

Ключевые слова: *факторы окружающей среды, физическая работоспособность, тесты, сердечно-сосудистая система, максимальное потребление кислорода, вегетативная система, адаптация организма, закономерности реакций.*

Hozirgi kunda jahon miqyosida ekologiyaning buzilishiga sabab bo‘layotgan aholida transport vositasining ko‘payishi va sanoat korxonalarining rivojlanishi tabiat va tashqi muhit ekologiyasidagi salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqarmoqda. Bunday negativlik oqibatida odam va hayvonlar organizmining o‘sishi, rivojlanishi, ish qobiliyati va mahsuldorligida, vegetativ funksiyalarning samaradorligida ayrim nomaqbul natijalar vujudga kelishi mumkin. Turli ekologik situatsiyaga ega bo‘lgan sharoitda yashovchi o‘quvchilarning jismoniy ish qobiliyati va jismoniy harakatlarini ta’minlashda qatnashadigan asosiy vegetativ sistemalar funksiyalarini o‘rganishga oid tadqiqotlar yetarli darajada o‘tkazilgan emas. Vaholanki, bunday ishlar yosh organizmning to‘g‘ri o‘sish, rivojlanishi va aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini ta’minlash uchun samara beruvchi chora va tadbirlar ishlab chiqish uchun juda zarurdir.

Bizning tadqiqotlar har xil ekologik sharoitda yashovchi maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi, aqliy va jismoniy ish qobiliyati, ularni ta’minlaydigan ekologiyadagi situatsiyalarga nisbatan organizmning adaptatsiyasini ta’minlaydigan reaksiyalar qonuniyatlarini aniqlashga bag‘ishlangan. Fiziologik kuzatishlar va o‘quvchilarning ish-qobiliyatini aniqlash ishlari vegetativ funksiyalarda farqlar bo‘lishi mumkinligini, ekologiyadagi situatsiyalarga nisbatan organizmning adaptatsiyasini ta’minlaydigan reaksiyalar qonuniyatlarini aniqlashga bag‘ishlangan. Fiziologik kuzatishlar va maktab o‘quvchilarning ish-qobiliyatini aniqlash ishlari erta bilan darslar boshlanishi oldidan va o‘quv smenasidagi darslar tugagandan keyin o‘tkazildi. Ilmiy tadqiqot ishlari Farg‘ona viloyatining Quvasoy shahardagi 2-sonli, Farg‘ona shahardagi 1-sonli va Vodil qishlog‘idagi 4-sonli umum o‘rta ta’lim maktablarning 3,8 va 11- sinf o‘quvchilarida bahor va qish oylarida olib borildi.

Maktab o‘quvchilarning jismoniy ish qobiliyatini aniqlashda PWC 170 test sinovi qo‘llanildi. Aqliy ish qobiliyatini kuzatishda Anfilovning korroktura jadvalidan foydalanildi. Jismoniy harakatlar ta’sirining fiziologik tasnifi uchun gemodinamik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar aniqlandi. Yurak urish chastotasi, qonning sistolik va minutli holatlari,

o‘rtacha dinamik bosim, poriferial tomirlardagi qariliklar,piovmotax ko‘rsatkichlari, maksimal kislorod olish kabilarni aniqlashda tegishli metodlar qo‘llanildi. Maktab o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligining parametrlari, o‘quv materiallarini o‘zlashtirish va diqqatining o‘zgarish kabilar muntazam ravishda hisobga olib borildi. O‘tkazilgan kuzatishlarda jami 165 ta o‘g‘il bolalar va 175 ta qiz bolalar qatnashdi. Olingan dalillar matematik statistika usulida Styudent metodi yorda-mida tahlil qilindi.

Farg‘ona viloyatining turli ekologik sharoitida yashaydigan o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash Vodil, Farg‘ona va Quvasoyda yashaydigan o‘g‘il va qizbolalarda ma’lum farq borligini, ammo bu farqlar statistik muhim emasligini ko‘rsatadi. Har xil tuman va shaharlarda yashaydigan maktab o‘quvchining yurak urish chastotasi, qonning sistolik va minutli hajmlari erta bilan bolalar tinch turgan bir biridan farq qilmaydi. Veloergometrda bajarilayotgan ishning hajmi ortib borishi bilan yurak urish chastotasi va maksimal arterial bosim mutanosib tarzda ko‘payib boradi.

Eksperimental dalillarga qaraganda (1-jadval) Vodil sharoitida yashovchi o‘quvchi bolalarning jismoniy ish qobiliyati Quvasoy va Farg‘ona shaharlarida yashaydigan o‘quvchilarnikiga nisbatan yuqori bo‘ladi. Jismoniy ish qobiliyat ertalabki smenadagi darslar tugaganidan keyin doimo kamayadi.

1-jadval

Turli ekologik sharoitda yashaydigan maktab o‘quvchilarining jismoniy ish qobiliyatini smenadagi darslardan oldin va darslardan keyin vaqtlardagi ko‘rsatkichlari n=20

Manzillar	Holatlar	PWC 170 kgm / min/ kg vazn					
		O‘g‘il bolalar			Qiz bolalar		
		X̄	σ	V %	***X̄***	σ	**V %**
Quvasoy	Dol	12,5	1,85	0,41	5,7	0,66	0,15
	Dn	10,0	2,00	0,45	5,0	0,85	0,19
Vodil	Dol	15,4	1,26	0,36	11,6	3,26	0,80
	Dn	11,6	0,95	0,27	8,7	1,32	0,29
	P	<0,01			<0,01		

Izoh: Dol- darslardan oldin, DK- darslardan keyin.

Odam organizmi tomonidan o‘zgartirilayotgan kislorodning maksimal miqdorini o‘rganish har xil ekologik sharoitda, yashaydigan o‘quvchilarda bir xil bo‘lmasligini ko‘rsatdi (2-jadval). Atmosferasi musaffo hisoblanadigan Vodil xududida yashaydigan bolalar qabul qilayotgan maksimal kislorod Quvasoy shahrida yashaydigan bolalar olayotgan kislorod miqdoriga nisbatan 23% ko‘p bo‘ladi. Ertalabki

smenadadagi tugagandan keyin maksimal kislorod olish ham, bolaning jismoniy imkoniyati ham kamayadi. Bu holatni o‘qish davomida rivojlanadigan tolish va shu tufayli paydo bo‘ladigan charchash holati bilan izohlash mumkin xolos.

2-jadval

Turli ekologik sharoitda yashaydigan maktab o‘quvchilarining kislorodning maksimal o‘zlashtirish miqdori smenadagi darslardan oldin va darslardan keyin vaqtlardagi ko‘rsatkichlari n=20

Manzillar	Holat	Maksimal kislorod olish, ml/min/kg vaz					
		O‘g‘il bolalar			Qiz bolalar		
		$\bar{X}$	σ	V %	$\bar{X}$	σ	V %
Quvasoy	Dol	43,8	5,01	1,25	32,8	3,25	0,56
	Dk	39,7	5,62	1,33	32,1	3,65	0,66
Vodil	Dol	51,6	3,98	1,32	43,9	7,94	1,35
	Dk	45,6	3,54	2,09	38,6	3,80	0,72
	P	< 0,01			<0,01		

Maktab o‘quvchilar uchun tavsiya etilgan hajmdagi ishni bajarish sababli paydo bo‘ladigan reaksiyalar maksimal kislorod qabul qilishning ko‘payishi bilan xarakterlidir. Maksimal quvvatdagi jismoniy ishni bajarish vaqtida olinayotgan kislorodning miqdori Vodil hududida yashaydigan 11-sinfda o‘qiydigan o‘g‘il bolalarda 18%, qiz bolalarda esa 34% ko‘p bo‘ladi ($r < 0,01$). Standart ishlar ta’siridan Vodilda yashovchi bolalar pulsi 97%ga, maksimal arterial bosimi 24%, qonning sistolik xajmi 36%, qonning minutli xajmi 72% ga ko‘payadi. Bu o‘zgarishlar Quvasoyli o‘quvchilarda 79%, 23%, 12% va 98%ni tashkil etadi. Ushbu farqlar bilan Quvasoyli o‘quvchilar ishqobiliyatini nisbatan past bo‘lishini izoxlash mumkin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, Vodil va Quvasoyda yashaydigan maktab o‘quvchilari jismoniy rivojlanish va yurak-tomirlari faoliyati bilan bir-birlaridan farq qilmaydilar. Demak ekologik sharoit odamning o‘sish va rivojlanishi uchun ahamiyati yo‘q. Bizning dalillar Quvasoy shahrida ishlab chiqarish ko‘pligi va chiqayotgan xar xil chiqindilar hududni ekologiyasini buzilishi hisobiga shu yerda yashaydigan maktab o‘quvchilar gemodinamikasining imkoniyatlari cheklangan, shu bois ularning jismoniy ishqobiliyati past bo‘lishini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ханкельдиев Ш.Х. Функциональные изменения на различных стадиях формирования двигательных динамических стереотипов у

гимнастов в условиях жаркого климата. Монография. Тошкент. 2018-342 с

2. Эрназаров Ғ.Н. Талабаларнинг жисмоний маданияти қадриятларини ўрганиш. “Фан спортга” //“ Илмий-назарий журнал–Чирчиқ, 2020 йил 3-сон. Б. 66-68. [13.00.00 №3].

3. Ernazarov, G. N. Dependence of body weight of student of the faculty of physical culture on the culture of nutrition an optimal motor activity. // European journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Volume 8,Number 12, 2020 Part II, P.68-72.[13.00.00 № 8].

4. Эрназаров Г.Н. Обоснование метрологической доступности контрольных тестов по физической подготовленности. Тадқиқот УЗ Педагогика ва психологияда инновациялар. Тошкент-2020 й. 11- сон, 3 жилд С.37-42 [13.00.00 №8]

SPORT FAOLIYATIDA SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT USULLARINI TADBIQ ETISH ORQALI SAMARADORLIKNI TA’MINLASH

Z.G. Gapparov, p.f.d. (DSc), professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Sport faoliyatida sport psixologiyasining tadqiqot usullari: kuzatish, eksperiment, suhbat, faoliyat mahsulotlarini o‘rganish, so‘rovnoma usulini tatbiq etish orqali samaradorlikni ta’minlashga qaratilgan ma’lumotlar keltirilib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается обеспечение эффективности подготовки спортсменов путем применения в спортивной деятельности методов исследования спортивной психологии: наблюдения, эксперимента, беседы, изучения продуктов деятельности и анкетирования.*

Kalit so‘zlar: *kuzatish, eksperiment, suhbat, faoliyat mahsulotlarini o‘rganish, so‘rovnoma usulini tatbiq etish.*

Ключевые слова: *наблюдение, эксперимент, беседа, изучение продуктов деятельности, анкетирование.*

Respublikamizda aholi keng qatlamini sport bilan shug′ullanishga jalb etish, jismonan sog′lom avlodni tarbiyalash, sportga bo‘lgan motivatsiyani rivojlantirish, iste’dodli sportchilarni tanlash, saralash va mahoratini oshirishda sport psixologiyasida soha doirasida zamonaviy yondashuv usullarni tatbiqi muhim ahamiyat kasb etadi. Sport

psixologiyasining tadqiqot usullari ham xuddi umumiy psixologiya fanidagi kabi xususiyatlarga egadir. Ular orasida quyidagilarni alohida ajratib koʻrsatish mumkin: obyektiv kuzatish usullari, suhbat usullari, tajriba usullari, turli testlar oʻtkazish usullari, faoliyat mahsulotlarini yigʻish va tahlil qilish, statistik usul. Bu usullar psixologiya fanining alohida qismi boʻlgan, sport psixologiyasi ushbu sohasi oldiga qoʻyilgan tadqiqot vazifalarining xarakteriga koʻra oʻziga xos xususiyatlar kasb etdi. [1]

Kuzatish — obyektiv kuzatish usulining vazifasi insonning tashqi muhitda namoyon boʻladigan va uning shaxsiga oid oʻziga xos xususiyatlarini xarakterlovchi ichki psixik holatini va xatti-harakatlarini ilmiy tomondan tushuntirib berishdan iboratdir. Kuzatish faqatgina tashqi koʻrinishlarni tavsiflash, fakt va dalillarni qayd etish bilan chegaralanmasligi kerak. U daliliy materiallar asosida muayyan voqea-hodisa va faktlarning psixologik jihatdan ochib berilishiga koʻmaklashmogʻi lozim. Kuzatish usuliga xos boʻlgan quyidagi xususiyatlarni qayd etish mumkin:

1. Oʻrganilayotgan voqea-hodisa tabiiy shart-sharoitlarda, ularning tabiiy oqimiga hech qanday oʻzgartirishlar kiritmagan holda kuzatiladi. Kuzatish faktining oʻzi oʻrganilayotgan hodisaga xalal bermasligi lozim (kuzatish joyini tanlash);

2. Kuzatish yoʻli bilan maʼlumotlarni toʻplash tadqiqot oldiga qoʻyilgan vazifalarga muvofiq ravishda oldindan tuzilgan reja yoki dastur boʻyicha olib boriladi. Bu - kuzatishga, maqsadga yoʻnal-tirilganlik xususiyatini baxsh etadi;

3. Kuzatish bir marotaba emas, balki muntazam ravishda va turli sharoitlarda olib boriladi. Kuzatishlar soni va kuzatuv ostiga olingan shaxslar miqdori sezilarli natijalar olish uchun yetarli boʻlishi zarur;

4. Kuzatishni amalga oshirish jarayonida kuzatilayotgan asosiy voqea-hodisaga taʼsir koʻrsatishi mumkin boʻlgan koʻplab holatlarni hisobga olish kerak: sport mashgʻuloti olib borilayotgan joydagi tashqi shart-sharoitlar (bino, ochiq maydon, ob-havo sharoitlari), sinovga jalb etilganlarning tarkibi (ularning jinsi, yoshi, sport tayyorgarligi darajasi va hokazolar);

5. Kuzatishlarning natijalarini aniq qayd etish zarur. Ushbu maqsadlarda kuzatish bayonnomasi yuritilib, unda obyektiv koʻr-satkichlar toʻla-toʻkis va batafsil ifodalanishi kerak. (bunda asosiy faktlar bilan birga yondosh faktlar ham qayd etib borilishi shart);

6. Faktlarni obyektiv tarzda qayd etib borish yangi gipoteza – farazlarni shakllantirishga oʻtib, bu farazlar keyingi kuzatishlar

jarayonida tekshirilishi, aniqlashtirilishi yoki yangilari bilan almashtirib borilishi darkor. Boshqacha qilib aytganda, kuzatishlar davomida sportchining amaldagi xatti-harakatlarini shunchaki tavsiflab qolmasdan, balki uning ichki psixologik holatini ham tushuntirib berish lozim;

7. Ushbu usulning qo‘llanilishi jarayonida aksariyat hollarda kuzatilayotgan voqea-hodisalarni qayd etish shakllarini o‘zgartirishdan foydalaniladi. Bunda turli-tuman uskuna va jihozlar, videokamera, diktofon va shu kabilar qo‘llaniladi. Obyektiv kuzatish usulining eng muhim fazilati shundaki, u shaxsni uning faoliyati jarayonida va tabiiy sharoitlarda o‘rganish imkoniyatini beradi. Biroq, inson shaxsi kabi subyektni o‘rganishning o‘ta murakkabligidan kelib chiqib, obyektiv kuzatish albatta boshqa tadqiqot usullari bilan to‘ldirilishi kerak. Bundan tashqari, kuzatishlarni bir paytning o‘zida bir-biriga bog‘liq bo‘lmagan bir necha mutaxassislar tomonidan o‘tkazish, so‘ngra ularning ma’lumotlarini qiyoslash ham maqsadga muvofiqdir. Kuzatishning bu turi ekspert baholash usuli deb ataladi. Mustaqil tavsifnomalarni umumlashtirish deb nomlanuvchi usul ham yaxshi natijalarni beradi. Ushbu usul shaxsni turli faoliyatlar jarayonida (sport, o‘quv, ishlab chiqarish) kuzatish oqibatida olingan natijalarni taqqoslash imkoniyatini beradi. [2]

Eksperiment - tadqiqot usulining asosiy vazifasi shundan iboratki, u sinov ostidagi shaxsning eng xarakterli jihatlarini obyektiv kuzatish uchun shart-sharoitlar yaratadi. Eksperiment tadqiqoti uchun quyidagi xususiyatlar xosdir:

1. Tadqiqotchi o‘zini qiziqtirgan voqea-hodisaning kelib chiqishi uchun sun’iy sharoit yaratadi. Tajriba o‘tkazuvchi o‘zi kutayotgan voqea-hodisa qayerda va qachon yuz berishini kutmaydi va bilmaydi ham. Ammo o‘zi bu hodisani unga kerak paytida yuzaga keltiradi;

2. Voqea-hodisani nisbatan xolis tarzda kuzatish imkoniyatini beruvchi maxsus tajriba sharoiti yaratiladi. Bunda oddiy kuzatish uslubida uchrab turadigan va voqea-hodisalar o‘rtasidagi mavjud aloqalarni o‘rganishga xalaqit beruvchi tasodifiy omillarning ta’sirini bartaraf etish imkoniyati yaratiladi;

3. O‘rganilayotgan voqea-hodisa tadqiqotchi uchun qancha kerak bo‘lsa, shuncha takrorlanadi. Ayni shu jihatiga ko‘ra eksperiment oddiy kuzatish uslubidan afzalroqdir;

4. O‘rganilayotgan voqea-hodisa atrofida kechayotgan shart-sharoitlar qonuniyatlar asosida o‘zgaradi. Bu ham eksperimentni eng muhim jihatlaridan biridir. Mazkur voqea-hodisaning shart-sharoitlarini o‘zgartirish orqaligina eksperiment o‘tkazuvchi uning mohiyatiga kirib

borishi, uning rivojlanishi va amal qilishi qonuniyatlarini tushunishi, uning boshqa voqea-hodisalar bilan aloqadorligini aniqlashi mumkin bo‘ladi;

5. Odatda eksperiment usuli maxsus uskuna va jihozlar bilan ta’minlanadi. Bu esa o‘rganilayotgan voqea-hodisaning son jihatidan tavsifini olish va olingan natijalarni statistik hisoblash imkoniyatini beradi. Psixologik tajribaning ikki shakli mavjud: laboratoriya va tabiiy.

Laboratoriya eksperimenti birinchidan shunisi bilan ajralib turadiki, u alohida maxsus tayyorlangan sharoitlarda, ba’zida esa maxsus o‘lchov yoki qayd etish asbob-uskunalarini qo‘llash vositasida amalga oshiriladi. Ikkinchidan, bunda sinovga jalb etilganlar laboratoriyaga psixologik tajribada ishtirok etish uchun taklif etilganliklarini biladilar va bu haqda to‘liq ma’lumotga ega bo‘ladilar. Ularning xatti-harakatlari aniq ishlab chiqilgan maxsus yo‘riqnoma bilan boshqariladi. [3]

Laboratoriya eksperimenti psixologik tadqiqotlarning o‘ta afzal usullaridan biridir. U psixologiyada vujudga keladigan qonuniyatlarning odatda ularni boshqa biror-bir yo‘l bilan aniqlash mumkin bo‘lmagan nozik jihatlarini ochib berishga imkoniyat beradi.

Tabiiy eksperiment laboratoriya tajribasidan farqli o‘laroq, tajriba sinoviga jalb etilganlar uchun odatiy bo‘lgan shart-sharoitlarda o‘tkaziladi. Tabiiy tajriba davomida inson faoliyatining tabiiy mazmuni saqlanib qoladi (o‘yin, o‘qish, mehnat). Tajribaning bu turi ham tajribaviy natijalarning barcha jihatlarini o‘zida saqlab qoladi. U tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifadan kelib chiqib tajribaga jalb etilgan kishida yuz beradigan psixik jarayonlar davomida unga tajriba o‘tkazuvchining faol aralashuviga asoslangan. Tajribaning bu turi o‘rganilayotgan voqea-hodisani oddiy kuzatishda aniqlashdan farqli o‘laroq, zaruriy takrorlarga va rejali o‘zgartirishlarga kengroq yo‘l beradi.

Tabiiy eksperimentda laboratoriya sharoitlarida tashkil etish qiyin bo‘lgan vazifalar hal etiladi.

Suhbat usuli- ushbu usul sinovga jalb etilganlar shaxsining ichki dunyosini (ularning e’tiqodini, intilishlarini, jamoaga nisbatan muno-sabatini) aniqlashtirishdagi eng asosiy usuldir. Ushbu usul tadqiqotchini qiziqtiruvchi savollar bo‘yicha unga javob berayotganlar o‘rtasida bo‘lib o‘tadigan erkin va samimiy suhbatdan iboratdir. Bunda suhbat tergovga aylanib ketmasligiga alohida e’tibor qaratish lozim.

Suhbat jarayonida to‘planadigan obyektiv material albatta og‘zaki nutq shaklida bo‘ladi. Tadqiqotchi o‘rganilayotgan voqea-hodisa to‘g‘risida o‘z suhbatdoshining nutqiy reaksiyalari, ya’ni aks ta’sirlari asosida hukm chiqaradi.

Ushbu uslubni to‘g‘ri tashkil etish uchun quyidagilarni amalga oshirish zarur bo‘ladi:

- tadqiqotchining tajribaga jalb etilganlar bilan suhbatdan avval ham shaxsiy munosabatga ega ekanligi;

- suhbatning puxta o‘ylangan rejasi mavjudligi. Reja suhbatda beriladigan savollarning shunchaki ro‘yxatidan iborat bo‘lmasdan, balki suhbat materialini tashkil etuvchi vazifalar, muammolar tizimidan iborat bo‘lmog‘i kerak. Suhbat usuli nafaqat tadqiqotchi tomonidan savollar berilishini, balki tajribaga jalb etilgan shaxs tomonidan ham savollar berilishini ko‘zda tutadi. Sinovga jalb etilganlarning savollari orqali ham odatda juda noyob tadqiqot materiallarini qo‘lga kiritish mumkin. Suhbat turli shakllarda olib borilishi mumkin. Bu ishtirok etayotgan shaxslarning tarkibi, suhbat o‘tkazilayotgan shart-sharoitlarga bog‘liq bo‘ladi:

- tadqiqotchining to‘g‘ridan-to‘g‘ri savol bermasdan, balki o‘zini qiziqtirgan ma’lumotlarni olish uchun har xil, mavzudan uzoqroq savollarni bera bilish qobiliyati. Zero, aynan shu yo‘l bilan sinovga jalb etilgan kishining muayyan ijtimoiy voqea-hodisalarga va hokazolarga nisbatan munosabatini bilish mumkin;

- tadqiqotchining jonli suhbat chog‘ida o‘zini qiziqtirgan faktlarni aniqlashtira olish qobiliyati, hech bir bayonnomalarsiz yoki stenogrammalarsiz ularga oydinlik kirita olishga yordam beradi.

Suhbat bayonnomasi suhbat tugashi bilanoq hali uning taas-surotlari so‘nmasdan tuzilishi kerak.

Faoliyat mahsulotlarini o‘rganish usuli - sportchilarning qobiliyatlari va ko‘nikmalari, ishga munosabati, ba’zan esa qobiliyatlari darajasi hamda bilimlarining hajmi kabi psixologik xususiyatlarni ochib berishga imkoniyat yaratadi. Ushbu usul nihoyatda ko‘p ma’lumotlar yig‘ishni, ularni tasniflashni hamda tizimlashtirishni taqozo etadi. Bunda sportchilarning individual xususiyatlarini, ya’ni ularning yoshi, ijtimoiy ahvoli va hokazolarni inobatga olish zarurligini unutmaslik kerak.

Biografik usuli - sportchi shaxsning psixologik xususiyatlarini tavsiflash uchun ham nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu usulning nomidanoq uning mazmunini anglab olish mumkin. Sport-chining biografik ma’lumotlariga uning kundaliklari, rejalarini tahlil qilish, boshqa sportchilarning u haqdagi tavsifini to‘plash va ma’lu-motlarni taqqoslash va hokazolar kiradi.

Xulosa. Savollarning aniq mazmunga ega bo‘lishi va ularni to‘g‘ri talqin etilishi katta ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari so‘rov-nomalarni to‘ldirish tartibi haqida ham batafsil yo‘riqnoma berilishi kerak. Olingan ma’lumotlar esa sinchkovlik bilan va sifatli tarzda qayta

ishlanmog‘i lozim. Albatta olingan natijalar statistik jihatdan ham ishlab chiqilishi shart. Ushbu usul hajmiga ko‘ra juda katta ma’lumotlar olish imkoniyatini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. - 328 с.
2. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Мехридарё”, 2009. - 312 s.
3. Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.

TURLI KASBDAGI KONCHILARNING VESTIBULYAR ANALIZATORIGA DINAMIK VA STATIK MASHQLARNING TA’SIRI

O.S. Jumanov, p.f.n., professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada tog‘-kon ishchilarining ish faoliyati davrida ishga ta’sir ko‘rsatadigan vestibulyar analizatorlarining faoliyatini yaxshilash bo‘yicha dinamik va statik mashqlarni ta’siri ifodalangan. Mashg‘ulotdan keyin vestibulyar analizatorning ish faoliyati yaxshilanganligi isbotlangan. Maqolada vestibulyar analizator va postvestibulyar reaksiyalar faoliyatini shug‘ullantiruvchi mashqlar majmui keltirilgan.*

Аннотация*: В статье описано влияние динамических и статических упражнений на улучшение деятельности вести-булярных анализаторов, которые влияют на работу горняков во время их работы. Доказано, что после тренировки улучшилось рабочее состояние вестибулярного анализатора. В статье представлен комплекс упражнений на вестибулярный анализатор и поствестибулярные реакции.*

Kalit so‘zlar. *dinamik, statik, vestibulyar analizator, postvestibulyar reaksiya, tog‘ ishchilari, o‘tuvchilar, portlatuvchilar, elaktrchilangarlar, mustahkamlovchilar.*

Ключевые слова: *динамика, статика, вестибулярный анализатор, поствестибулярная реакция, минеры, прохожие, взрывники, электрики, подкрепление.*

Biz bilamizki konchilarning ishlash faoliyatida ish holatlarining xilma-xilligi ularda vastebulyar ahalizatorlarini yaxshi rivojlanganligiga bog‘liqdir.

Vestibulyar mashqlar majmuidan maqsadga yo‘naltirilgan holda foydalanish kenglikda postvestibulyar mo‘ljal darajasini birmuncha yaxshilash imkonini berdi. Masalan, o‘tuvchi, portlatuvchilarda ushbu vaqt 1,09-2,1 soniyagacha qisqardi (ya’ni, ushbu ishchilar toifasi tashqi mo‘ljalga tezroq javob beradigan bo‘lishdi, harakat tezligi ham oshdi. Ushbu ko‘rsatgich tog‘ ishchilari va ustalarida ham ozroq oshdi (x=3,2±2,0 va 4,0±2,6).[1]

Jadval tahlili turli kasbdagi konchilar vestibulyar analizator vazifalari statik va dinamik mashqlarda har xil ekanligini ko‘rsatdi. Masalan, agar tog‘ ishchilari, mashinistlar va portlatuvchilarda muvo-zanatni saqlash darajasi 5-7 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, elektrchilangarlar, mustaxkamlovchilar, tog‘ ustalarida bu ko‘rsatgich yuqoriroq, 9-10 soniya atrofida bo‘ldi Barcha tajribadan o‘tkazil-ganlarning o‘rtacha ko‘rsatgichi x=7,9±1,3 soniyani tashkil etdi. Vestibulyar analizatorni shug‘ullantirgandan so‘ng ko‘rsatgichlar oshdi va o‘rtacha 8 dan 13 soniyagacha bo‘ldi (x=10,5±1,6)(1-jadval).[2]

Konchilarning joyida yurib va oldinga harakatlanib 3600 ga burilgandagi analizlari shuni ko‘rsatdiki, ko‘p aylanib ketishlari ma’lum bo‘ldi. Mashg‘ulotlarda portlatuvchilarning va mashinistlarning postvestibulyar reaksiyasi 6-7 sekundni tashkil etgan bo‘lsa, mustah-kamlovchilar va tog‘ ishchilariniki esa 11-12 sek., o‘rtacha ko‘rsatkichlar bo‘yicha x=7.3±1.2 va 10.2±1.4 sek. Mashg‘ulotlardan So‘ng esa o‘rtacha ko‘rsatkichlar x=10.3±1.6 va 13.2±1.8 sek. ni tashkil qildi.[3]

Konchilar 3600 ga burilish, joyida sakrash, oldinga harakatlanish mashqlarini bajarganlaridan so‘ng olingan ma’lumotlarni o‘rganish jarayonida ko‘rsatgichlar orasida konchi ish vazifasiga qarab sezilarli farq borligi aniqlandi. Masalan, mashinist, tog‘ ustalari, portlatuvchilar, o‘tuvchilarda 0 dan 3 soniyagacha tana muvozanatini yo‘qotish holati kuzatildi. Tog‘ ishchilari, mustaxkamlovchi, elektrchilanganlarda ushbu ko‘rsatgichlar past, lekin 4,6 soniya atrofida bo‘ldi. O‘rtacha x=3,6±2,1 va 3,1±1,3 soniya. Mashg‘ulotlar sal bo‘lsa ham muvozanatni saqlash darajasini o‘rtacha x=5,5±1,8, 5,3±1,1 soniyaga oshirdi.[4]

Shuningdek, past natijalar chap, o‘ng oyoqda, joyida, oldinga harakatlanib 3600 ga burilish mashqlarida qayd etildi. Mashg‘ulotgacha mashinistlar, elektrchilangarlar, tog‘ ustalari natijalari 1 dan 3 soniyagacha, o‘rtacha x=3,4±1,8 va 5,1±0,3 soniya bo‘lgan bo‘lsa,

mashg‘ulotlardan keyin ko‘rsatkichlar x=5,7±1,7 va 8,3±1,3 soniyagacha oshdi.

Shunday qilib, kasbdagi konchilar muhim holatini saqlashga ta’sir ko‘rsatuvchi statik va dinamik mashqlar yetarli darajada bir xil va ish sifatiga ta’sir etuvchi vestibulyar va postvestibulyar reaksiyalar samaradorligini yaxshilovchi maxsus yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni talab qiladi. [5, 6]

Navbatdagi jadvalda vestibulyar analizator va postvestibulyar reaksiyalar faoliyatini shug‘ullantiruvchi mashqlar majmui keltirilgan (2-jadval).

VESTIBULYAR ANALIZATOR FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN VOSITALAR MAJMUI.

2-jadval.

№	MASHQ TURLARI	Ta’sir qiluvchi omil	Ishtirok etuvchi retseptor	Me’yor	Sur’at
1	Boshni o‘ngga, chapga burish, oldinga, orqaga, o‘ngga, chapga egish.	To‘g‘ri chiziqli jadvallashuv	Otgolitli asbob	10 martalan	O‘rtacha
2	Ko‘zlarni yumgan holda boshni o‘ngga, chapga aylantirish (30 soniyadan).	Burchak jadallashuvi	Yarim aylanma kanallar	2-3 daqiqa	O‘rtacha
3	Qo‘llarni turli holat va harakatlarida tanani burgan holda yurish.	To‘g‘ri chiziqli va burchakli jadallash-uv	Otgolit asbobi va yarim aylanma kanallar	2-3 daqiqa	O‘rtacha
4	Egilib, burilib, yurish va yugurish, boshni aylanma harakatlari	To‘g‘ri chiziqli va burchakli jadvallashuv	Otgolit asbobi va yarim aylanma kanallar	2-3 daqiqa	O‘rtacha
5	Ko‘zlarni yumgan holda yurish	To‘g‘ri chiziqli	Otgolit asbobi	2-3 daqiqa	O‘rtacha
6	Boshni aylanma harakatlari va egilib, ko‘zni yumgan holda yurish.	To‘g‘ri chiziqli va burchakli jadalla-shuv	Otgolit asbob va yarim aylanma kanallar	2-3 daqiqa	Sekin

7	Joyda aylanib, tanani tinimsiz burish.	Burchakli jadalla-shuv	Yarim aylanma kanallar	2-3 daqiqa	Xar bir tomonga 8-10 marta burilish
8	Yuqoridagi mashq, oldinga egilib.	Burchakli jadalla-shuv	Yarim aylanma asbobi	2-3 daqiqa	
9	Aylana bo‘ylab qat’iy qadam bilan yugurish; o‘ng, chap, yonga.	Aylana burchakli jadalla-shuv	Otgomet asbobi, yarim aylana kanallar	2-3 daqiqa	O‘rtacha
10	Yuqoridagi mashq tanani 360^0 ga burgan holda	Aylana burchakli jadalla-shuv	Otgomet asbobi, yarim aylana kanallar	2-3 daqiqa	Tez
11	Tanani 90^0, 180^0, 360^0 ga burgan holda joyida turib sakrash	Aylana burchakli jadalla-shuv	Otgolit asbobi yarim aylana kanal	2-3 daqiqa	Ochiq va yumuq ko‘z bilan o‘rtacha sur’atda
12	Qo‘l va boshni turli holatlarida turish.		Otgolit asbobi	5-10 daqiqa	Muvoza-natni yo‘qot-guncha
13	Cheklangan tayanchda (xoda, sim, arqon) turib, turli harakatlar qilish.	Burchakli jadalla-shuv	Otgolit asbobi	20-30 daqiqa	Ochiq va yumuq ko‘zlar bilan
14	Oyoqlar kerilgan, qo‘llar yonda, orqaga egilish, tanani o‘ngga, chapga burish.	Burchakli jadalla-shuv	Yarim aylana kanallar	8-10 marta	Ochiq ko‘z bilan muvoza-natni yo‘qot-guncha
15	Turli to‘siqlar osha yugurish. (ustun, to‘siq, labirint va hokazo).		Otgolit asbobi	20-25 daqiqa	Tez
16	O‘ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada, qo‘llar belda, boshni chap va o‘ng tomonga aylantirish, holatni pastga, yonga, orqaga, tepaga	Burchakli jadalla-shuv	Yarim aylana kanallar		To‘g‘ri chiziq bo‘yicha harakatla-nish

	o‘zgartirib, muvozanatni saqlashga harakat qilgan holda xuddi shu mashq bir oyoqda turib, ikkinchi oyoq uchini qo‘l bilan ushlagan holat				

Xulosa. Barcha mashqlar konchilik kasblari uchun tavsiya etilgan bo‘lib, kasbiy maxsus mashqlar tana muvozanatini saqlashni talab etuvchi turli xil harakatlar bilan bog‘liq. Bunda tashqi sharoit, zo‘riqishlarni keng qo‘llab, mashqlarni toliqish holatida bajarish maqsadga muvofiq bo‘ladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Юнусова Ю.М., Рузиакулова М.М. Профессионально – прикладная подготовка в системе физического воспитания./ метод.реком. Ташкент. 1990. 22 с.
2. Хайдарова Ю.А. Применение ФК в комплексе оздоровительных мероприятий у шахтеров. М. «Медицина». 1974
3. Ткаченко Л.И. Состояние центральной гемодинамики горнорабочих глубоких угольных шахт.//Метод.труда и проф.экология.-1999.-№10, С. 42-46.
4. Стычинская Н.А. Профессиональная заболеваемость горнорабочих при различных технологиях выемко угля и меры профилактики: Автореф. дисс. канд. мед. наук : Донецкий гос.мед.ин-т им. М.Горького, Донецк, 1991.-23 с.
5. Жуманов О.С. Диссертация. Ангрен кўмир хавзаси кончиларини касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги. Тошкент. 2005.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГ «ОБЩЕНИЕ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

З.П. Клычева, к.п.н., профессор.
Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта

Annotatsiya: *Ushbu maqolada muvaffaqiyatli muloqot qilish uchun shaxsning psixologik resurslari, ko'nikmalari va qobiliyatlarini rivojlantirishga, shuningdek, boshlang'ich sinf o'quvchilarining*

kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik trening mashg'ulotlari ko'rib chiqiladi.

Аннотация: *В данной статье рассматривается занятие психологического тренинга, направленное на развитие психологических ресурсов личности, умений и навыков для успешного общения, а также на формирование коммуникативных качеств младшего школьника.*

Kalit so‘zlar: *psixologik tayyorgarlik, shaxs, boshlang‘ich maktab yoshi, muloqot, o‘quvchilarning kommunikativ qobiliyatlari.*

Ключивые слова: *психологический тренинг, личность, младший школьный возраст, общение, коммуникативные качества личности учащихся.*

Общение учащихся начальных классов со сверстниками и взрослыми является одним из важнейших психологических усло-вий их личностного формирования. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие высокие показатели в других сферах жизни и деятель-ности. Поэтому перед школьным психологом встаёт важнейшая задача – специально организовать общение и создать в этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия детей друг с другом и с взрослыми.[1]

Цель психологического тренинга «Общение» – развитие психологических ресурсов личности, умений и навыков, необ-ходимых для успешного взаимодействия, формирование коммуни-кативных качеств младшего школьника (сопереживание, уверен-ность в себе, взаимопонимание), а также установка на успешное овладение учебной деятельностью.[2]

Ниже приводятся психологические тренинги, включающие специальные игры и упражнения, которые хорошо зарекомен-довали себя в нашей работе с детьми.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: знакомство участников группы, налаживание связей.

Игра «Снежник»

Каждый участник, стоя в кругу, называет своё имя и на начальную букву имени подбирает положительное качество. Например: Улугбек – умный. Следующий повторяет все предыдущие имена и качества, а затем добавляет своё.

Игра с мячом.

Ведущий: «Запомнили имена друг друга? Сейчас мы поиграем в игру, которая поможет закрепить их». Тот, кто поймал

мяч, называет своё имя, затем, бросая мяч другому, произносит его имя.

Игра «Представление в парах»

Каждый выбирает себе пару. Один рассказывает о себе (увлечения, семья, характер, друзья), другой внимательно слушает. Затем роли меняются.

Во второй части игры каждый участник представляет своего партнёра, стоя за его спиной и держа руки на плечах, рассказывая от первого лица.[3]

ЗАНЯТИЕ 2

Игра «Молекулы»

«Атомы» (участники) двигаются хаотично. По сигналу ведущего они объединяются в «молекулы» (по 2–5 человек). Каждый раз остаётся один лишний участник, он выбывает.

Игра «Пальцы»

Все молча выбрасывают пальцы (от 1 до 10). Группа должна показать одинаковое количество пальцев без предварительных договорённостей.

Игра «Мой сосед»

Дети рассматривают друг друга, запоминают детали внешности. Затем один закрывает глаза, а ведущий задаёт вопросы: У кого светлые волосы? В чём одет А? Какой цвет глаз у Б?

Упражнение «Развитие рефлексии»

Участники пишут 5 положительных и 5 отрицательных качеств. После этого проводится обсуждение.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Что такое дружба?»

Вводная беседа: учитель объясняет значение дружбы и обсуждает с детьми качества настоящего друга.

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Поступок»

Вводное слово: «Помни! По поступкам, а не по словам судят о человеке. Всегда думай, прежде чем действовать».

Дети приводят примеры хороших (помощь животным, забота о людях) и плохих поступков (ссоры, грубость).

Обсуждение: «Что вы чувствуете, когда вспоминаете хорошие или плохие поступки?»

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Перевоплощение»

Учащиеся читают знакомое стихотворение в разных ролях: маленькой девочки, старушки, бегуна, актёра и т.д. Это развивает воображение и гибкость мышления.

ЗАНЯТИЕ 6

Игра «Зеркало»

Один изображает действия, другой повторяет, как отражение в зеркале. Затем роли меняются.

ЗАНЯТИЕ 7

Тема: «Кто я?»

Упражнение 1: дети пишут ответы на вопрос «Кто я?» (например: я ученик, я добрый, я сын и т.д.).

Упражнение 2: обсуждение достоинств и недостатков личности, развитие навыков самооценки.

ЗАНЯТИЕ 8

Тема: «Об обиде и обидчивости»

Ведущий обсуждает с детьми виды обиды, необходимость уметь прощать и анализировать ситуацию.

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: «Золотые слова» (комплименты)

Дети сидят в кругу и по очереди говорят друг другу комплименты. В заключение обсуждаются ощущения: «Что вы чувствовали, когда вам говорили хорошие слова, и когда говорили их сами?»

Использованная литература:

1.Адизова Т.М. Психологик ўйинлар ва бола шахсияти // Ж. Boshlang‘ich ta’lim, 1998, № 1. Б. 30 – 31.

2. Бодалев А.А. Личность и общение. М.: Наука, 1983.

3. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.

MALAKALI PARASPORTCHILAR TAYYORLASH TIZIMIDA PEDAGOGIK NAZORATNING NAZARIY-AMALIY ASOSLARI

B.I. Ne’matov, p.f.b.f.d. (PhD), professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada parasportchilarni zamonaviy tayyorlashning murakkab pedagogik jihatlari hamda trener faoliyatida samarali boshqaruv funksiyalarining ahamiyati yoritilgan. Asosiy e’tibor*

rejalashtirish, moddiy-texnik ta’minot, tashkil etish, pedagogik nazorat va ma’lumotlarni tahlil qilish kabi boshqaruv komponentlariga qaratilgan.

Аннотация: *В данной статье освещены сложные педагогические аспекты современного подготовки параспортсменов, а также важность эффективных управленческих функций в деятельности тренера. Основное внимание уделено таким компонентам управления, как планирование, материально-техническое обеспечение, организация, педагогический контроль и анализ информации.*

Kalit so‘zlar: *moddiy-texnik ta’minot, kompleks nazorat, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik ko‘rsatkichlar, rejalashtirish, boshqaruv funksiyalari, monitoring qilish.*

Ключевые слова: *материально-техническое обеспечение, комплексный контроль, физическая подготовка, технически-тактические показатели, планирование, управленческие функции, мониторинг.*

Parasportchilarni zamonaviy tayyorlash murakkab pedagogik jarayon bo‘lib, uni trener boshqarishi kerak. Shuningdek, ularni umuman olganda jamoani tayyorlash tizimini boshqarish uchun trener o‘z faoliyatida asosiy boshqaruv funksiyalarini bilishi va mahorat bilan qo‘llashi kerak. Bunday funksiyalarga rejalashtirish, moddiy-texnik ta’minot, tashkil etish, pedagogik nazorat, ma’lumotlarni tahlili kiradi.

Trener, parasportchilarning xatti-harakatlarini nazorat qilib, ma’lum bir dasturning to‘g‘ri bajarilishini ta’minlaydi. Jismoniy mashqlar paytida va undan keyin darhol sodir bo‘lgan o‘zgarishlar tezkor mashg‘ulot ta’siri deb ataladi. Ko‘pgina mashg‘ulotlarning ta’sirining yig‘indisi natijasida vujudga keladigan o‘zgarishlar yig‘ma mashg‘ulot ta’siri deb ataladi [4, 42]. Trenerga boradigan fikr-mulohazalar pedagogik nazoratning to‘rt xil yo‘nalishiga mos keladi, xususan:

- parasportchining farovonligini, sodir bo‘layotgan narsaga munosabatini, kayfiyatini va boshqalarni kuzatish;
- parasportchining xatti-harakatlarini kuzatish (mashg‘ulot vazifalarini qanday bajarilganligi, texnik-taktik xatolar va boshqalar);
- mashg‘ulot tezkor ta’sirini nazorat qilish;
- kechiktirilgan mashg‘ulot ta’sirini nazorat qilish;
- kumulyativ mashg‘ulot ta’sirini nazorat qilish (sportchining tayyorgarligining o‘zgarishi);

Nazorat bu — zarur ma’lumotlarni to‘plash va mavjud ma’lu-motlar (rejalar, mezonlar, standartlar va boshqalar) bilan taqqoslash, shuningdek, keyingi tahlilni o‘z ichiga olgan jarayondir [1, 106].

Sport mashg‘ulotlarida quyidagi ko‘rsatgichlar nazorat qilinishi talab qilinadi:

— parasportchining musobaqalardagi harakati;

— parasportchining holati;

— u tomonidan bajariladigan yuklama.

Parasportchilarni tayyorlash jarayonini nazorat qilish, xususan uning holatini nazorat qilish trenerlar, shifokorlar, psixologlar, biomexaniklar, fiziologlar va boshqa ko‘plab soha mutaxassislarning ishi hisoblanadi.

Kompleks nazorat jarayonida sportchining holati haqida aniq ma’lumot olish mumkin [2, 37]. Kompleks nazorat natijasida olingan ma’lumotlar quyidagilarni aniqlashga imkon beradi:

- parasportchining sog‘lig‘i holatini, mashg‘ulotlarga va musobaqa yuklamalarga chidamliligini, ish faoliyatida tiklanish darajasi, mashq qilish istagini, xulq-atvorini aniqlash;

- parasportchining eng muhim jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlarining rivojlanish dinamikasini aniqlash;

- individual va jamoaviy tayyorgarlik rejalarining amalda bajarilishining qiyosiy tahlilini o‘tkazish;

- parasportchining jismoniy tayyorgarligining har tomonlama bahosini olish;

- musobaqalarda va nazorat o‘yinlarida parasportchi va jamoaning texnik-taktik ko‘rsatkichlari dinamikasini aniqlash;

-parasportchilarning maxsus ish faoliyatini baholash.

Parasportchilarni tayyorlashda nazoratdan foydalanishga oid zamonaviy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, nazorat tizimi eng muhim boshqaruv jarayonidir.

Har qanday boshqaruv jarayoni boshqaruv obyektining holati haqida ma’lumot olishdan boshlanadi. Ma’lumot olinmasa, boshqaruv obyekti (o‘yinchi, sportchi, jamoa) boshqarib bo‘lmaydigan holga keladi. Shuning uchun boshqaruv samaradorligi ma’lumotlarning ishonchliligi, to‘liqligi va o‘z vaqtida olinishiga bog‘liq [3, 316].

Yaxshi tashkil etilgan, tizimli ravishda olib boriladigan pedagogik nazorat va yozuvlar trenerning muvaffaqiyatli ishlashi uchun zarur va shartdir .

Pedagogik nazorat va hisob ma’lumotlari rejalashtirilgan o‘quv rejalarining bajarilishini nazorat qilish, vosita va usullardan foydalanish samaradorligini aniqlash, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishning yangi usullarini topish imkonini beradi.

Pedagogik nazoratga quyidagilar kiradi:

- o‘quv-mashg‘ulot yuklamalari;
- parasportchining holati;
- sport texnikasi va taktikasi;
- sport natijalari va parasportchining musobaqalardagi xatti-harakatlari.

Asosiy vazifa faqat holatini yoki ma’lum kamchiliklarni qayd etish emas, balki olingan ma’lumotlarga haqiqiyligiga asoslanib, mashg‘ulot samaradorligini oshirishga yordam beradigan o‘z vaqtida tegishli tuzatishlar kiritishdir.

Parasportda pedagogik nazorat musobaqalar vaqtida ham, mashg‘ulotlar vaqtida ham amalga oshiriladi. Boshqarishning bu ikki bo‘limi o‘zaro bog‘langan, bir-birini to‘ldiradi, lekin o‘ziga xos ma’no va mazmunga ega.

Tanlov davomida pedagogik nazorat quyidagi bo‘limlarda amalga oshiriladi:

- ishtirokchilarning musobaqalarga munosabati;
- individual o‘yinchilar va jamoa tomonidan taktik o‘yin rejasini amalga oshirish va ularning harakatlarining samaradorligi;
- o‘yinchilar va jamoalarning texnik ko‘rsatkichlari;
- o‘yinchilarning musobaqa yuklamalarga chidamliligi.

O‘quv mashg‘ulotlari davomida pedagogik nazorat quyidagilar tomonidan amalga oshiriladi:

- o‘quvchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga munosabati;
- qo‘llaniladigan o‘quv-mashg‘ulot vositalarining samaradorligi;
- jismoniy tayyorgarlik holati.

Xulosa. Parasportchilarning zamonaviy tayyorlov jarayoni murakkab va ko‘p qirrali pedagogik boshqaruv tizimini talab qiladi. Ushbu tizimni samarali boshqarish uchun trener asosiy boshqaruv funksiyalarini – rejalashtirish, tashkil etish, moddiy-texnik ta’minot, pedagogik nazorat va ma’lumotlarni tahlil qilishni chuqur egallashi lozim. Ayniqsa, pedagogik nazorat – sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda baholash, ularning jismoniy, ruhiy, texnik-taktik rivojlanish holatini monitoring qilishning ajralmas qismidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.I. Talipdjanov, B.I. Ne’matov, A.S. Jaxbarov. Sportchilar tayyorlashda nazorat tizimi. – Toshkent. “Classik”, 2025. – 106 bet.

2. А.Г. Абалян. Система комплексного педагогического контроля в подготовке спортсменов-паралимпийцев высокого класса. автореф. дис.... … д-ра пед. наук. – М.: ФГБУ, 2019. – 37 с.

3. Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.

4. О.Э. Евсеева Организационно-педагогическое обеспечение развития системы подготовки спортивного резерва в паралимпийских видах спорта. автореф. дис.... … д-ра пед. наук. – М.: ФГБУ, 2018. – 42 с.

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARIDA O‘QUVCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK SIFATLARINI BAHOLASH MEZONLARI

E.M. Usmonov, p,f.d. (PhD), v.b.professor
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Maqola tayyorlash markazlarida o‘quvchilarning jismoniy va psixologik sifatlarini baholash uchun inklyuziv, shaffof va takrorlanuvchi mezonlar tizimini asoslaydi. Maqsad — kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat hamda motivatsiya, o‘zini boshqarish, diqqat, stressga bardoshlilik va jamoaviy muloqotni yagona modelda baholashni yo‘lga qo‘yishdir. Metodologiya adabiyot tahlili, ekspert suhbatlari va maydon sharoitida pilot testlardan iborat bo‘lib, protokollarni moslashtirish va rubrikalar tuzishga qaratildi. Natijalar: minimal uskuna bilan bajariladigan standart testlar to‘plami, psixologik rubrikalar, integrallashgan rivojlanish indeksi va elektron e-portfolio asosidagi monitoring yechimi taklif etildi. Paralimpiya yo‘nalishida funksional klassifikatsiya tamoyillari va xavfsizlikni ta’minlovchi moslashtirilgan testlar ishlab chiqildi. Xulosa: baholash seleksiya emas, balki tarbiyaviy hamroh bo‘lib, natijalarni jarayon ko‘rsatkichlari bilan interpretatsiya qilish, apellyatsiya va ma’lumotlar himoyasini kafolatlash orqali TPSMda barqaror natijalarni ta’minlaydi.*

Аннотация: *Статья обосновывает инклюзивную, прозрачную и воспроизводимую систему критериев для оценки физических и психологических качеств учащихся в центрах подготовки. Цель — выстроить единый подход к измерению силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия, а также мотивации, саморегуляции, внимания, стрессоустойчивости и командной коммуникации. Методология включает анализ литературы, экспертные интервью и пилотные полевые тесты с адаптацией*

протоколов и разработкой рубрик. Результаты: предложен комплект стандартных тестов, психологические рубрики, интегральный индекс развития и мониторинг на основе электронного е-портфолио. В паралимпийском контексте обеспечено соблюдение принципов функциональной классификации и безопасности за счёт адаптированных процедур. Вывод: оценивание — не разовая селекция, а воспитательное сопровождение; интерпретация показателей через процессуальные маркеры, наличие апелляции и защита данных позволяют центрам устойчиво управлять нагрузкой и добиваться стабильных результатов.

Kalit so‘zlar: *baholash mezonlari; jismoniy sifatlar; psixologik sifatlar; Paralimpiya moslashtirish;e-portfolio; integrallashgan indeks*

Ключевые слова: *критерии оценки; физические качества; психологические качества; паралимпийская адаптация; е-портфолио; интегральный индекс.*

Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash tayyorlash markazlarida baholash tizimi nafaqat sportchi seleksiyasiga, balki o‘quv-tarbiyaviy jarayon bilan uzviy bog‘langan boshqaruvga xizmat qilishi kerak. Ayniqsa maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun jismoniy sinovlar xavfsiz, yoshga mos va pedagogik maqsadlar bilan uyg‘un bo‘lishi, psixologik baholash esa qo‘llab-quvvatlovchi, stigmasiz va tushunarli shaklda amalga oshirilishi zarur. [1] Olimpiya hamda Paralimpiya sport turlariga tayyorlash yo‘nalishlari bir markazda mavjud bo‘lganda, mezonlar teng imkoniyat tamoyiliga asoslanishi, moslashtirilgan protokollar yordamida adolatli bo‘lishi muhim. Ushbu maqola jismoniy (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat) va psixologik (motivatsiya, o‘zini boshqarish, diqqat, stressga bardoshlilik, jamoaviy muloqot) bloklarini yagona model doirasida baholash, natijalarni standartlashtirish hamda dars jarayoniga integratsiya qilish masalalarini yoritadi. [2] Tadqiqot savoli: resurslar cheklangan sharoitda ham TPSM uchun ishonchli, shaffof, inklyuziv va amaliy mezonlar qanday tuzilishi va boshqaruv qarorlariga qanday kiritilishi mumkin? Taklif etilayotgan yondashuv rubrikalarga asoslangan ko‘p mezonlik baholash, elektron portfoliolar, psixologik mini treninglar va apellyatsiya tartibi orqali tizimli natija beradi.

Tayyorlash markazlarida o‘quvchilarning jismoniy va psixologik sifatlarini baholash mezonlari ta’lim, tibbiyot va sport fanlari tutashgan yaxlit tizim sifatida ko‘zda tutiladi. Maqsad faqat iste’dodni ajratib olish emas, balki xavfsiz yuklamani rejalash, individual yo‘l xaritasi tuzish va tarbiyaviy vazifalar bilan uzviy bog‘langan rivojlanish jarayonini

boshqarishdir. [3] Tizim inklyuzivlik, shaffoflik va takrorlanish tamoyillariga tayanadi; baholash protokollari oldindan e’lon qilinadi, rollar aniq belgilangan va samarali hamkorlik yo‘lga qo‘yiladi. Natijalar tarbiyaviy maqsadlar va sog‘liq bilan muvofiq talqin qilinadi. Jismoniy sifatlar bloki kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanatni qamrab oladi. Minimal resurs sharoitida kuch qo‘l dinamometriyasi, o‘tirib-turish sinovi va dori to‘pi uloqtirishi orqali, quvvat esa vertikal sakrash hamda ketma-ket sakrashlar orqali baholanadi. Tezlik 10 yoki 20 metr sprint bilan, chaqqonlik konuslar oralig‘ida yo‘nalishni tez o‘zgartirish topshiriqlari bilan o‘lchanadi. Chidamlilik uchun 6–12 daqiqalik yugurish, yo-yo yoki beep protokollari qo‘llanadi; ehtiyojga ko‘ra yurish-yugurish aralash variantlari ham ruxsat etiladi. Egiluvchanlik sit-and-reach yoki o‘rindiqda egilish sinovi bilan, muvozanat esa statik va dinamik tekshiruvlar bilan aniqlanadi. Har bir sinov qisqa video va izohlar bilan hujjatlashtiriladi, shunda texnika xatolarini tuzatish osonlashadi.[4]

Paralimpiya yo‘nalishida mezonlar adolat va xavfsizlikni birinchi o‘ringa qo‘ygan holda moslashtiriladi. G‘ildirakli aravachada harakat-lanadigan o‘quvchilar uchun aravacha sprinti, 6 daqiqalik itarish sinovi, qo‘l kuchi hamda yadro barqarorligini aniqlovchi topshiriqlar qo‘llanadi. Ko‘rish yoki eshitish cheklovi bo‘lganlar uchun vizual va audio signallar kuchaytiriladi, ko‘rsatmalar aniq va qisqa shaklda takrorlanadi, yo‘laklar kengaytiriladi, xavfsizlik belgilariga e’tibor kuchaytiriladi. Funksional klassifikatsiya tamoyillari hurmat qilinadi; baholash mezonlari imkoniyatga yo‘naltirilgan bo‘lib, sport turida xavfsiz harakat qilish qobiliyatini baholashga qaratiladi.[5]

Psixologik sifatlar bloki ichki motivatsiya, maqsad qo‘yish, intizom, o‘zini boshqarish, diqqatni jamlash, stressga bardoshlilik, jamoa bilan muloqot, empatiya va sport etikasiga sadoqat kabi ko‘nikmalarni o‘z ichiga oladi. Kutilgan natija mashg‘ulot va musobaqada barqaror psixologik holatni saqlash, xatolardan o‘rganish, mas’uliyatni bo‘lishish va o‘z-o‘zini rag‘batlantirishdir. Baholash vositalari sifatida qisqa validatsiyalangan so‘rovnomalar, murabbiy kuzatuvlari, vaziyatlik suhbatlar va o‘zini-o‘zi baholash jurnallari birlashtiriladi. Yosh xususiyatlari va bosqich inobatga olinadi; savollar sodda, neytral va kamsitishdan xoli bo‘lishi shart. Suhbatlar ijobiy, qo‘llab-quvvatlovchi tonda olib boriladi. Mezonlar rubrikalar ko‘rinishida yoziladi, bunda har bir ko‘nikma bo‘yicha to‘rtta daraja ta’riflanadi: boshlang‘ich, yetarli, yaxshi, yuqori. Ta’riflar raqamli natijalar bilan birga jarayon ko‘rsatkichlarini ham qamrab oladi: texnika aniqligi, harakat ritmi va

simmetriyasi, o‘zini tuta bilish, fikr-mulohazani qabul qilish, hamkorlik madaniyati. Jismoniy test natijalari foiz yoki z-ball ko‘rinishida standartlashtiriladi, psixologik rubrika ballari bilan birlashtirilib, integrallashgan rivojlanish indeksi hisoblanadi. Bu indeks qaror qabul qilishni soddalashtiradi, lekin individual kontekstni almashtirmaydi; har bir protokolga kuzatuv va izohlar biriktiriladi.[6]

Ishonchlilikni ta’minlash uchun tayyorgarlik omillari muntazam nazorat qilinadi. Uyqu sifati, ovqatlanish, gidratsiya, oldingi mashg‘ulotdagi yuklama, stress darajasi va sog‘liq holati qayd etiladi. Har sinovdan oldin xavf-foyda bahosi o‘tkaziladi, qizdirish protokoli standartlashtiriladi, kiyim va poyabzal talabi belgilanadi, maydon yoki zal xavfsizligi tekshiriladi. Sinovdan keyin yengil harakatlar, nafas mashqlari va suyuqlik qabul qilish bo‘yicha yo‘riqnoma beriladi. Zarur bo‘lsa, tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish yoki sinovni kechiktirish bo‘yicha qaror qabul qilinadi. O‘quv-tarbiyaviy jarayonga integratsiya qilish baholashni alohida tadbirdan darsning mazmuniy qismiga aylantiradi. Mavsum boshida bazaviy skrining, o‘rtasida oraliq qayta sinov va yakunda yillik tahlil rejalashtiriladi. Har sinovdan so‘ng o‘quvchi o‘zini-o‘zi baholash varag‘ini to‘ldiradi, murabbiy qisqa yozma fikr bildiradi va keyingi mikrotsikl maqsadlari moslashtiriladi. Psixologik komponent uchun maqsadli mini treninglar, nafas boshqaruvi, diqqatni yo‘naltirish, vizualizatsiya va musobaqa oldi rutinalari darslarga qo‘shiladi, shunda mezonlar kundalik amaliyot bilan birikadi. Etika va ma’lumotlar himoyasi mezonlarning ajralmas qismidir. Rozilik shakllari soddalashtirilgan tilda tushuntiriladi, individual natijalar faqat tegishli shaxslarga ochiladi, anonimlashtirilgan to‘plamlar esa ichki tahlil va metodik taqdimotlarda qo‘llanadi. Algoritmik hisob-kitoblar ishlatilsa, mezonlar va og‘irliklar ochiq bayon qilinadi, potentsial xatoliklar muhokama qilinadi. Qarorlar hech qachon bir martalik natijaga tayanmaydi; kamida ikkita mustaqil manba va takroriy kuzatuv talab etiladi. Nizolarni hal etish uchun apellyatsiya tartibi oldindan e’lon qilinadi. Amaliy jihatdan markaz minimal uskunalar bilan ham barqaror tizim qurishi mumkin. O‘lchov lentasi, vaqt o‘lchagich, oddiy sakrash platformasi yoki mobil ilova, qo‘l dinamometri, dori to‘pi, konuslar va videokuzatuv yetarli bo‘ladi. Muhim omil xodimlarning protokollarni bir xil qo‘llashi, natijalarni o‘z vaqtida kiritishi va refleksiya sessiyalarini muntazam o‘tkazishidir. Shu asosda har bir o‘quvchi uchun aniq, realistik va qadamma-qadam maqsadlardan iborat yo‘l xaritasi ishlab chiqiladi. Yo‘l xaritasi sport tayyorgarligi, o‘quv intizomi va psixologik farovonlik bilan uyg‘unlashtiriladi.[7]

Monitoring samarali bo‘lishi uchun ko‘rsatkichlar kam sonli, lekin mazmunli tanlanadi. Har blok bo‘yicha bitta asosiy va bitta qo‘shimcha indikator belgilanadi, qolgan natijalar izohlovchi sifatida ishlatiladi. Bu yondashuv murabbiyga e’tiborini tarqatib yubormasdan, muhim og‘ishlarni erta aniqlashga yordam beradi. Dinamik grafiklar va qisqa yozma hisobotlar rahbariyatga tushunarli tilda taqdim etiladi. O‘quvchi va ota-ona uchun esa natijalar progressga yo‘naltirilgan vizual kartalar, qisqa tavsiyalar va xavfsiz yuklama ko‘rsatmalari bilan birga beriladi.
Natijada baholash tizimi seleksiyadan ko‘ra ko‘proq tarbiyaviy hamrohga aylanadi. O‘quvchi o‘z kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, maqsadlari real va o‘lchanadigan ko‘rinishga keladi, murabbiy esa yuklamani xavfsiz boshqaradi va natijani jarayon sifatida talqin qiladi. Paralimpiya yo‘nalishida imkoniyatlar turlicha bo‘lsa ham, mezonlar adolat, hurmat va kirish imkoniyati tamoyillarini kafolatlaydi. Shunday qilib, markazda ishlab chiqilgan mezonlar sportchining butun shaxsini rivojlantirishga xizmat qiladi, jarohatlarning oldini olishga ko‘mak-lashadi va o‘quv-tarbiyaviy jarayonni ilmiy dalillarga suyanib boshqarishga imkon beradi.

Xulosa. Tadqiqotda tayyorlash markazlari uchun jismoniy va psixologik sifatlarni o‘lchashga mo‘ljallangan, inklyuziv va shaffof mezonlar tizimi asoslandi. Taklif etilgan yondashuv kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanatni amaliy testlar orqali, psixologik ko‘nikmalarni esa so‘rovnomalar, kuzatuvlar va suhbatlar orqali baholashni birlashtiradi. Standartlashtirilgan rubrikalar natijani jarayon ko‘rsatkichlari bilan bog‘lab, integrallashgan rivojlanish indeksini shakllantirishga yordam beradi. Paralimpiya yo‘nalishida xavfsizlik va adolat tamoyillari ustuvor bo‘lib, moslashtirilgan protokollar hamda funksional klassifikatsiya talablariga muvofiqlik qat’iy ta’minlanadi. Ma’lumotlar boshqaruvi, rozilik va apellyatsiya tartibining mavjudligi ishonchlilikni oshiradi, muhokama va qarorlar esa kamida ikki manbaga tayanadi. Amaliyotda minimal uskuna bilan ham tizimni joriy etish mumkin; video-tahlil va elektron portfoliolar feedback jarayonini tezkor qiladi, mikrotsikllarni moslashtirishni yengillashtiradi. Natijada baholash seleksiyadan chiqib, tarbiyaviy hamrohga aylanadi: o‘quvchi o‘z kuchli va zaif tomonlarini anglaydi, maqsadlari aniq shakllanadi, murabbiy esa yuklamani xavfsiz boshqaradi. Kelgusida indikatorlar sonini optimallashtirish, sensorli qurilmalardan foydalangan texnik tahlilni soddalashtirish va psixologik qisqa protokollarni mahalliy sharoitga mos validatsiya qilish bo‘yicha ishlar dolzarbdir. Bundan tashqari, murabbiylar uchun inklyuziv pedagogika, etik kom-

munikatsiya, jarohat profilaktikasi va musobaqa oldi psixologik yordam bo‘yicha modul kurslari yo‘lga qo‘yilishi zarur. Tizim muntazam ravishda qayta kalibrlanib, yakka natijalar emas, balki dinamik progressga e’tibor qaratilganda, TPSMda sog‘lom raqobat, xavfsiz yuklama va barqaror yuqori natijalar uchun mustahkam boshqaruv poydevori shakllanadi. Monitoring zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 30 dekabrdagi 731-son qarori.
3. Norkulov D.R., Jahbarov A.S., Nematov M., O.F. Qambrov. "Lider-Trener" dasturi, 2024.
4. Проблемы отбора юных спортсменов: Сб.науч.тр. / Под общ.ред. Б.Л.Скворцова и др. М., 1976.
5. Прохоров Д.И. Интеграция в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978.- 102с.
6. Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. Journal of Sports Sciences, 22(5), 395–408.
7. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics

MOSLASHUV QOBILIYATI BO‘LAJAK PEDAGOGLARNI KASBIY IJTIMOIYLASHTIRISH OMILI SIFATIDA

A.A. Xojametov, p.f.b.f.d. (PhD), professor v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarning shaxsiy va kasbiy ijtimoiylashuvi bilan bog‘liq masalalar, ijtimoiy moslashuv masalasi va ilmiy adabiyotlarda turli jihatdan talqin etilganligi, Oliy ta’lim muassasasi talabalarini ijtimoiy moslashtirish muhim ekanligi haqida ma’lumotlar aytib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlari: *Pedagog, ilmiy-tadqiqot, ijtimoiy, moslashuv, stabillik, xulq-atvor, jamiyat, jarayon.*

Аннотация: *В данной статье затрагиваются вопросы, связанные с личностной и профессиональной социализацией будущих педагогов, рассматривается вопрос социальной адаптации и по-разному трактуется в научной литературе информация о важности социальной адаптации студентов высшего учебного заведения.*

Ключевые слова: *Педагог, исследования и разработки, социология, адаптация, стабильность, поведение, общество, процесс.*

Bugungi kunda pedagoglik kasbiga qo‘yilayotgan zamonaviy talablar mohiyatidan anglash mumkinki, bo‘lajak o‘qituvchining o‘z kasb sohasida muvafaqqiyatli faoliyat yurita olishining muhim ko‘rsatkichi uning ijtimoiylashuv darajasidir. So‘nggi yillarda respub-likamizda bo‘lajak o‘qituvchilarning shaxsiy va kasbiy ijtimoiylashuvi bilan bog‘liq masalalar doirasida M.Quronov, N. Muslimov, D.X. Nasriddinova, Sh.N.Majitova, F.R.Yuzlikaev, N.M. Egamberdieva, Sh.Sh.Olimov, M.T.Mirsolieva, N.G.Ismatova, Z.T. Salieva va S.Zohidova kabi olimlar tomonidan qator ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlari tahlilidan shu narsa ma’lum bo‘ladiki, oliy ta’lim muassasasi talabalarining ijtimoiylashuvini ta’minlashda ijtimoiylashuv va moslashuvning o‘zaro aloqadorligi, bo‘lajak o‘qituvchilarning muvafaqqiyatli ijtimoiy moslashuvini ta’minlashning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘z navbatida ijtimoiy moslashuv masalasi ham ilmiy ada-biyotlarda turli jihatdan talqin etilgan: ijtimoiy moslashuv hodisasining mohiyatini aniqlash; ijtimoiy moslashuvning xilma-xil qirralarini talqin etish.

Moslashuv (adaptatsiya) tushunchasi (lotincha adaptation-moslashish) ilmiy muomalaga dastlab nemis fiziologi X.Aubert tomonidan XIX asrning ikkinchi yarmida (1865 yil) a’zolarning tashqi muhit o‘zgarishlariga moslashishini tavsiflash uchun qo‘llanilgan. Fiziologiyada keng qo‘llanilgach moslashuv xususiy ilmiy tushuncha sifatida qolsa-da, biologiyaning boshqa sohalarida ham qo‘llangan. XX asrning o‘rtalaridagina moslashuv atamasi tibbiyot, kibernetika, psixologiya va boshqa fanlarda qo‘llandi va hozirda umum-ilmiy tavsifga egadir. Moslashuv hodisasining ko‘plab ta’riflari mavjud:

Moslashuv (adaptatsiya) - jonli sistemalarning tashqi muhit bilan munosabatida sodir bo‘ladigan moslashuv jarayoni - adaptogenezning ma’lum natijasi (Falsafa: qomusiy lug‘at).

Moslashuv - tabiat yoki jamiyat hayotida, insonning ma’naviy-ruhiy

olamida kechadigan o‘ziga xos jarayon bo‘lib, biron-bir muhit yoki sharoitga, yangilikka moslashuvni anglatadi (Ma’naviyat: asosiy tushunchalar izohli lug‘ati).

Moslashuv - organizmning mavjud sharoitlarga muvafaqqiyatli javob qaytara olishidir. Moslashuvning biologik, fiziologik va ijtimoiy-psixologik turlari mavjud. Biologik moslashuv deganda hayvonot va o‘simlik turlarining tashqi muhitning aniq mavjud sharoitlariga morfofiziologik ko‘nikishi tushuniladi. Fiziologik moslashuv esa o‘zida asosida organizmning atrof-muhit o‘zgarishlariga moslashishga qodirligi turadigan fiziologik reaksiyalar yig‘indisi tushuniladi. Ijtimoiy-psixologik moslashuv shaxsning ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini topa olishiga qodirligidir (Pedagogik ensiklopedik lug‘at).

Moslashuv - subyektni muhit talablariga (moslashuv obyekti) optimal mos kelishini ta’minlashdir. Stabillik buzilishida (subyektning boshqa muhitga ko‘chishi, muhitning o‘zini o‘zgarishi) tizimdagi obyekt va subyektlar orasida o‘zaro ta’sir izdan chiqishi vujudga keladi. Bu esa funksional buzilish, yaxlitlikning yo‘qolishiga olib keladi. Natijada shunday moslashuv vaziyati paydo bo‘ladiki, unda tizim yoki uning ayrim elementlari yo‘qotilgan muvozanatni tiklashga intiladi. Bunday vaziyat individning yangi tabiiy yoki ijtimoiy muhit bilan o‘zaro ta’siri natijasida paydo bo‘lgan ziddiyatlarni hal etishning faol, maqsadga yo‘naltirilgan jarayoni sifatida baholanadigan inson moslashuvining barcha turlariga xos [1, 45].

Moslashuv tushunchasi ostida odam va muhitning o‘zaro ta’siri jarayoni tushuniladi, uning natijasida insonda shu muhit sharoitlariga nisbatan adekvat o‘zgaradigan xulq-atvor modellari va strategiyalari hosil bo‘ladi [2, 78].

Moslashuv - bu organizmning tashqi muhit bilan adekvat aloqalarining shakllanish xususiyati. Shuningdek, moslashuv bu organizm faoliyatini tashqi muhit ehtiyojlariga qarab o‘zgartirish qobiliyati hamdir [3,69].

Moslashuv - ijtimoiy-psixologik jarayon bo‘lib, ichki va tashqi nizolarga qarama-qarshi o‘laroq insonning o‘z faoliyatini muvafaqqiyatli amalga oshira olishi, o‘z faoliyati natijalaridan qoniqish hosil qilishi (D.V.Ryazanova).

Moslashuv - muhit va uning o‘zgarishlarini faol o‘zlashtirish hamda muvafaqqiyatli faoliyat uchun zaruriy shart-sharoitni yaratishga qodir reaksiyalar yig‘indisi [4, 74].

Moslashuv - bu insonning tabiiy va ijtimoiy muhit bilan o‘zaro birgalikdagi harakatini tavsiflovchi yaxlit, tizimli jarayon (N.Ismatova).

Moslashuv tushunchasini ta’riflashga yondashuvlar mazmunidan shunday xulosaga kelish mumkin.

Moslashuv jarayoni: bir tomondan individ va ikkinchi tomondan, muhit ehtiyojlarining to‘liq qondirilishi jarayoni. Bu individ va tabiat yoki ijtimoiy muhit orasidagi o‘zaro uyg‘unlik holati;

1) individ va tabiat yoki ijtimoiy muhit orasidagi o‘zaro uyg‘unlikning vujudga kelishi uchun vosita bo‘lib xizmat qiladigan jarayon.

Yuqoridagi berilgan ta’riflarga bog‘liqlikda biz ham “moslashuv” tushunchasiga quyidagicha ta’rif berish o‘rinli deb hisoblaymiz:

“Moslashuv - o‘zgaruvchan ta’limiy muhitda o‘zini namoyon eta olish uchun shaxsning yangi shart-sharoitlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirishi, mavjud sharoitga mos maqomni egallashidir”.

Oliy ta’lim muassasasi talabalarini ijtimoiy moslashtirish muhim muammo ekanligini asoslash haqida gap borar ekan, mazkur holatda “ijtimoiy moslashtirish” tushunchasining pedagogik talqinini ochib berish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki aksariyat tadqiqotlarda moslashuvning o‘ziga xos turi sifatida “ijtimoiy-psixologik moslashuv”ga alohida e’tibor qaratilib, faqat uning psixologik jihatlarini yoritib berish bilan cheklaniladi. Bizningcha, ijtimoiylashuv inson o‘zini jamiyatda shaxs sifatida anglab borishi jarayoni ekan, bu tarbiya, ta’lim, o‘z-o‘zini tarbiyalash jarayonida yuzaga kelib, inson qachonki, o‘z maqsadlarini mustaqil aniqlay olsa va ularga erishish yo‘llarini belgilay olganida, o‘z qadr-qimmatini anglab yetganida, jamiyatdagi o‘z o‘rniga ishonch hosil qilgan taqdirda amalga oshadi. Pedagogika fanlari doktori, professor N.M.Egamberdieva ta’kidlab o‘tganidek, shaxsning ijtimoiylashuvi - ta’lim-tarbiya ta’sirida inson psixologik funksiyalarining takomillashuvi, ijtimoiy-axloqiy qadriyatlar, xulq-atvor me’yor va qoidalarining o‘zlashtirilishi, dunyoqarashining boyish jarayoni va natijasi[6, 41].

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, moslashuv, shu jumladan ijtimoiy moslashuvga aniq maqsadga qaratilgan pedagogik ta’sir ko‘rsatish natijasi sifatida qarash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Egamberdieva N. Madaniy-insonparvarlik yondashuv asosida talabalarni shaxsiy va kasbiy ijtimoiylashtirish nazariyasi va amaliyoti (Pedagogika oliy ta’lim muassasalari misolida): Ped. fan. dok. diss. – T., 2010. – 332 b.
2. Павленко N.Yu. Адаптация студентов к учебному процессу в

вузе в условиях инновационного обучения // Методика вузовского преподавания: Tez.konf. Челябинск: ЧГПУ, 1999. — С. 19-21.

3. Петропавловская С.М. Социально-педагогическая адаптация учачихся профессионалного лицея: автореферат дис. … канд. пед. наук. Институт развития профессионалного образования Министерства образования РФ. М., 2003. – 22 с.

4. Рязанова Д.В. Социалная адаптация школников: Дисс. … kand.ped.nauk. – М., 1995. – 154 с.

5. Чукина Е.Г. Эмоционалная неустойчивост, как ведучий фактор формирования дезадаптированного поведения студентов: Дисс. канд. псих. наук. М., 1998. – 154 с.Zohidova S.R. Bo‘lajak pedagoglarni kasbiy ijtimoiylashtirish jarayonlarini takomillash-tirishning didaktik imkoniyatlari. Monografiya. - SamDU, 2022.-130 b.

TA’LIM INNOVATSIYALARINING MOHIYATI HAQIDAGI FALSAFIY-PEDAGOGIK FIKRLAR

A.A.Xojametov,p.f.b.f.d. (PhD)., professor v.b
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ta’limda innovatsiyalarning shakllanishi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, ta’lim tizimining rivojlanish tendensiyalari, ta’lim, boshqaruv va texnologiyalardagi tushunchalar va ta’lim innovatsiyalarining mohiyati haqidagi falsafiy-pedagogik fikrlar haqida ma’lumotlar aytib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о формировании инноваций в образовании, социально-экономических условиях, тенденциях развития системы образования, концепциях в образовании, управлении и технологиях, а также философско-педагогических взглядах на сущность образовательных инноваций.*

Kalit so‘zlari: *Ta’lim, madaniyat, fan, iqtisodiyot, siyosat, globallashuv, didaktika, innovatsion, axborotlashtirish.*

Ключевые слова: *Образование, культура, наука, экономика, политика, глобализация, дидактика, инновации, информатизация.*

Ta’lim sohasi ijtimoiy amaliyotning bir turi sifatida rivojlanish jarayonida madaniyat, fan, iqtisodiyot, siyosat va texnikaning ta’sirini his etadi. Ayniqsa, integral siyosiy-iqtisodiy, ijtimoiy-madaniy, ilmiy-texnik omillarning ta’siri sezilarli bo‘lib, ular quyidagilarga javob berish kerak bo‘lgan tendensiyalar yoki chaqiriqlar sifatida namoyon bo‘ladi:

- globallashuv — bu g‘oyalar, odamlar va kapital uchun raqobat, axborot-kommunikatsiya muhitini shakllantirish;

- ijtimoiy va madaniyatlararo muloqot bilan bog‘liq ochiqlik;

- hayot va faoliyatning tez o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan, mustaqillikni, o‘z taqdirini o‘zi belgilashni talab qiladigan noaniqlik.

Ta’lim tizimi va jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish talablari o‘rtasidagi ziddiyatlar innovatsion o‘zgarishlar zaruratini keltirib chiqarmoqda.

Tarixiy ekskursiya buni aniqroq ko‘rish imkonini beradi. Shunday qilib, miloddan avvalgi III ming yillikda ijtimoiy mehnat taqsimoti natijasida ta’lim sifat jihatidan yangi faoliyat turiga ega bo‘ldi [2]. (Bu o‘rinda Platon akademiyasini – miloddan avvalgi 387-yilni, Aristotel litseyini 252-yilgacha ta’lim va tadqiqotning birlashuvi timsoli sifatida eslash zarur).

Uyg‘onish davrida klassik pedagogika va o‘qitish amaliyoti shakllandi (mashhur vakil Ya.A. Komenskiy).

XX asrda innovatsion ta’lim modellarining rivojlanishi D. Dyui nomi bilan bog‘liq bo‘lib, u ta’limni o‘quvchilarning tajribasi va qiziqishiga tayanish g‘oyasini ilgari surgan.

Xorijiy didaktika izlanish usullariga: loyihalar, kompleks ta’limga e’tibor qaratdi. O‘quv tadqiqotlari jarayoni ta’limni shakllantirish (“jarayonga yo‘naltirilgan ta’lim”) uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi [3].

O‘quv tadqiqotining didaktik izlanishlari J. Bruner tomonidan aniq shakllantirilgan.

Davlatning innovatsion yo‘naltirilgan ta’lim siyosatini shakllantirish mexanizmi – bu ta’limni innovatsion rivojlantirish bo‘yicha davlat organlari tomonidan ishlab chiqilgan asosiy va qo‘shimcha siyosiy hujjatlarni ishlab chiqish, muhokama qilish, ekspertiza qilish, kelishish va tasdiqlash organlari, resurslari va tartib-qoidalari tizimidir.

Ta’limda innovatsiyalarning shakllanishi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, ta’lim tizimining rivojlanish tendensiyalari, ta’lim, boshqaruv va texnologiyalardagi tushunchalarga ta’sir ko‘rsatuvchi fandagi paradigmal o‘zgarishlar bilan belgilanadi. Bu jarayonlarning o‘zaro ta’sirini sxemada ko‘rish mumkin.

Axborotlashtirish davrida yuzaga kelgan ta’lim sohasidagi eng yangi inqilob postindustrial jamiyatning shakllanish bo‘g‘ini sifatida XX asr oxirida sodir bo‘lmoqda.

Bu o‘rinda N.D.Kondratev, Y.Shumpeter, G.Mensh va boshqalarning nazariyalarini ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Ular iqtisodiy dinamika nazariyasini iqtisodiy konyunktura sikllari va to‘lqinlar orqali ko‘rib chiqdilar, bunda ko‘tariluvchi to‘lqinlar muhim kashfiyotlar, innovatsiyalar va jiddiy ijtimoiy o‘zgarishlar bilan ajralib turadi.

N.D.Kondratevning ishlari natijasida iqtisodiyotdagi qonuniyatlarni o‘rganishning axborot-statistik bazasi yaratildi, makroiqtisodiy nazariya asoslari yaratildi, innovatsion strategiya va innovatsiyalar klasterlarini ishlab chiqish imkoniyati yaratildi [4].

XX asrning ikkinchi yarmi rivojlangan mamlakatlar hayotida yangi bosqich bo‘ldi. Fanning jadal rivojlanishi va bilimning roli ortib borishi olimlarni jamiyatning yangi turi – postindustrial jamiyatga o‘tish haqida gapirishga undadi. Y. Shumpeter, K. Frimen beshinchi siklni axborot texnologiyalarining rivojlanishi (kompyuter inqilobi) bilan bog‘laydilar, bu esa butun umrlik ta’lim va kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi [5].

Ta’limni axborotlashtirish, axborot texnologiyalariga o‘tish strategiyasi bilimlarni boshqarish tizimi orqali quyidagi hajmda amalga oshiriladi:

- yagona axborot makonini barpo etish;
- o‘zaro yordam va talabchanlik muhitini yaratish;
- axborot-tahliliy faoliyat mexanizmlarini ishlab chiqish;
- sifat monitoringini axborotlashtirish;
- kontent yaratish;
- AKTni joriy etishni uslubiy qo‘llab-quvvatlash;
- moddiy-texnik bazani yaratish va h.k.

Zamonaviy dunyoning o‘ziga xos xususiyati aloqaning murakkablashishi bo‘ldi. U kelajakning noaniqligi, hayotning dinamik o‘zgarishlari, yangi texnologiyalar va aloqa vositalarining paydo bo‘lishi, madaniyatning xilma-xilligi, madaniyat, san’at va xulq-atvorda qonun-qoidalarning yo‘qligi, shaxsning yangi madaniy turining qaror topishi, bilimlarning mazmunli o‘zgarishi va boshqa omillar bilan bog‘liq.

Yangi sharoitlar o‘qituvchi faoliyatining natija (kompetensiya) ning yangi xususiyatlari, kasbiy faoliyat shartlari, o‘qituvchi faoliyatiga qo‘yiladigan talablar, insonning muhim kuchlarini rivojlantirishga qaratilgan yangi vazifalar bilan bog‘liq yangi kontekstlarini talab qilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Petropavlovskaya S.M. Sotsialno-pedagogicheskaya adaptatsiya uchachixsya professionalnogo litseya: avtoreferat dis. … kand. ped. nauk.

Institut razvitiya professionalnogo obrazovaniya Ministerstva obrazovaniya RF. M., 2003. – 22 s.

2. Zohidova S.R. Bo‘lajak pedagoglarni kasbiy ijtimoiylashtirish jarayonlarini takomillashtirishning didaktik imkoniyatlari. Monografiya. - SamDU, 2022.-130b.

3. Байденко В.И. Болонский процесс: результаты обучения «компетентностный подход». М., 2009.

4. Байкова Л.А., Гребенкина Л.К. Педагогическое мастерство и педагогические технологии: Учеб. Пособие.-М.: Пед. обще- ство России, 2000

SPORT FAOLIYATINING SHAXS AXLOQIY VA ESTETIK TAFAKKURI RIVOJIDAGI AHAMIYATI

X.K. Xudayberdieva, v.b professor (DSc)
Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport faoliyatining shaxs axloqiy va estetik tafakkuri rivojidagi ahamiyatlari bayon qilingan.*

Аннотация: *В статье рассматривается значение спортивной деятельности в развитии нравственно-эстетического мышления личности.*

Kalit so‘zlar: *ta’lim, fan, texnologiya, talaba, sport, munosabat, taraqqiyot, tizim, tafakkur, shaxs, axloq, estetika.*

Ключевые слова: *образование, наука, технологии, студент, спорт, отношение, развитие, система, мышление, личность, нравственность, эстетика.*

Bugun ijtimoiy borliq, institutitsional yangilanishlar va modernizatsiyalash inson organizmidan o‘zgarishlarga moslashib yashashni taqozo qilmoqda. Jismonan baquvvat va chaqqon organizm ijtimoiy yukka, o‘zgarishlar dinamikasiga moslashishi mumkin, aks holda stress va depressiya real voqelikka aylanadi, inson bu holatlarda uzoq qololmaydi. Maxsus tadqiqotlar ko‘rsatadiki, stress va depressiya holatlari kishilar bilan ishlovchi sohalarda, ayniqsa o‘qituvchilar, rahbarlar, boshqaruvdagi kadrlar orasida keng uchraydi. Salomatlik va tiriklik o‘zidan o‘zi ta’minlanmaydi, ular shaxsning ma’lum bir xatti-harakatlarining mahsullaridir. Insonga hayot mag‘zini, ya’ni qanday yashash kerak, nimalar bilan band bo‘lish va qanday qilganda inson borliqdan mamnun, ezgu amallarga moyil, jamiyat bilan inoq yashashi mumkin, degan savollarga javob beradigan ijtimoiy-tarbiyaviy omillar

o‘rgatadi. Falsafiy antropologik ahamiyatga ega bu savollar o‘z navbatida salomatlik, tiriklik va inson xatti-harakatlariga, faoliyatiga ham taalluqlidir. Chunki jismoniy madaniyatni tirikliksiz, xatti-harakatlarsiz va faoliyatsiz idrok etish qiyin. Tiriklik jismoniy madaniyatning asosiy substansiyasi, mag‘zi va pirovard natijasi hamdir. [1]

Sport ham o‘z jozibadorligi bilan jamiyat estetik ehtiyojlarini qondirib kelmoqda. “Sport bu faqatgina biologik funksiya emas, balki estetik tafakkur asosida tahlil qilinadigan madaniy hodisadir. Sport insoniyat madaniy sivilizatsiyasi davomida o‘z konsepsiyasini yaratib, jamiyatning muhim birlamchi faoliyati bo‘lib ulgurdi.”

Qiziqarli tarixiy sport materiallari, sport hayotidan yorqin holatlar, sport mavzu- sidagi taassurot qoldiradigan san’at asarlari, voqealarni qamrab oluvchi kaleydoskop. Ushbu mavzudagi qiziqarli materiallar o‘s-mirlarning sport estetikasiga bo‘lgan qiziqishning manbai bo‘lishi mumkin.

Sport estetikasiga qiziqishni tarkib toptirish bir qator hissiy omillar – hissiy fon, hissiy muhit, hissiy bilish, materialni o‘smirlar shaxsining hissiy – bilish sohasiga ta’sir etishini, birinchi navbatda, ijtimoiy- shaxsni yo‘naltirilganligining hissiy motivatsion ta’sir etishini talab etadi.

Sport estetikasiga bo‘lgan qiziqish sportning istalgan turida sport estetikasini idrok etish va baholash, estetik ifoda elementlari bo‘yicha mashqlar, harakatlar bajarish, egallangan ko‘nikma va malakalarni qo‘llash bilan faollashtiriladi. Bu yerda ishtiyoq muayyan psixologik-pedagogik ta’sir ostida paydo bo‘lgan qiziqish sifatida faollashadi va barqarorlashadi.[2]

Qiziqishni ma’no, psixologik va ijtimoiy tushuncha sifatida ko‘rib chiqish, uning xususiyatlari, mazmuni va tavsifi, turlari hamda funksionalligini o‘rganish asosida sport estetikasiga nisbatan tavsifni shakllantiramiz”.

Bu sportga yaxlit holda, jumladan, estetik qiziqish obyektni yanada chuqurroq o‘zlashtirishga, o‘zini namoyon etishga, qaror toptirishga bundan quvonch va rohat olishga (hissiy – ijtimoiy o‘zini namoyon etish) bo‘lgan tashkiliy- irodaviy intilishdir.

Hali jismoniy mashg‘ulotlarda, tanlagan sport turlarida egallagan mahorati sport bilimlar, ko‘nikma va malakalarni yanada oshirishga bo‘lgan ehtiyoj va qobiliyatning mavjudligi ham shaxsni o‘zining tashqi go‘zalligini oshirishga bo‘lgan ongli tarzda kechuvchi faoliyat turi sifatida sport estetikasining tasnifi tariqasida talqin etilishi mumkin.

Ana shunday talqindan kelib chiqqan holda sport estetikasiga bo‘lgan qiziqishning asosiy ko‘rsatkichlari aniqlandi:

- hissiy-ijobiy,
- ijtimoiy – shaxsiy sabab;
- topa olish – bilish;
- baholovchi- yo‘naltirilgan;
- ehtiyojli faoliyatli.

Sport estetikasiga bo‘lgan bunday qiziqish – o‘smirlarning nafaqat jismoniy madaniyati, balki umumiy madaniyatini ham rivojlantirish uchun muhimdir. Sport estetikasiga qiziqish ko‘rsatilgan ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish, usullarini qarab chiqish, o‘smirlarni mash-g‘ulotlar, lavhalar, qiziqish va qobiliyatga oid topshiriqlarning variantlari bilan tanishtirish va faollashtirishdan iborat. Bunda aniq mazmunli, axborotlarga boy bo‘lgan ishontiruvchi suhbat hamda esda qoladigan ko‘rgazmali rasmli (illustrasiyali) material muhim ahamiyatga ega.[3]

Sport musobaqalari turli ijtimoiy qatlam va yoshdagi insonlarni birlashtiruvchi ajoyib estetik hodisadir. Sport tomoshabinlar uchun maxsus strategiya va qoidalarga muvofiq amalga oshiriladigan faol harakatlar jamlanmasini o‘z ichiga oladi. Shundan kelib chiqib aytish mumkinki, sport tomoshasidagi harakatlar o‘z jozibadorligi bilan bir-biridan ajralib, farqlanib turadi. J.Magnan aytganidek, sport o‘yinlari xotimasi, o‘ziga ma’lum bo‘lmagan dramani kuzatib turgan tomo-shabinlar ko‘z o‘ngida hal qilinadi. Sport musobaqalari natijalarining oldindan noma’lumligi va qanday hisob bilan tugashini aytish imkonsizligi ham tomoshabinlar qalbida hayajonli hissiyotlarni jo‘shqinlantiradi. Sport jozibasi muhim darajadagi noaniqlik natijasidan iborat. Bu noaniqlik insonlarda ziddiyatli vaziyatlarga nafaqat o‘yinchi, balki muxlis sifatida ham qatnashishlariga ishtiyoq uyg‘otadi. Faol harakat natijalarining oldindan ma’lumligi translyatsiya faoliyatining jozibadorligini yo‘qotadi. Sport musobaqalarini bevosita guvohi bo‘lib, kuzatish sport estetikasini anglashga olib keladi.

Sport o‘yinlari boshqa tomosha turlaridan nafaqat o‘z estetik jozibadorligi bilan qolaversa, kommmunikativlik bajarishi bilan ham ajralib turadi. Sport o‘yinlari -tomoshabinlar o‘rtasidagi munosabat, aloqaviy bog‘liqlik, ya’ni, muloqot vazifasi ma’lum. Sport faoliyati sohasidagi insonlarning axloqiy-madaniy muloqoti aksariyat hollarda musobaqalar jarayonida, ularni tomosha qilish davomida sodir bo‘ladi. Sportning tarixiy rivojlanishi davomida insonlarning muloqotiga “tashqi (madaniy mentalitet, ijtimoiy munosabatlar) va ichki (milliy an’analar, umumiy til birligi) omillarning roli nihoyatda muhim” bo‘lib kelgan. Ma’lum bir jamoa yoki sportchiga muxlislik qilayotgan insonlar, yo g‘alaba quvonchini, yoinki mag‘lubiyat hamdardligini birgalikda tahlil

qiladilar. Ularni birlashtirib turuvchi umumiylik mavjud va bahsli suhbatlar mavzusi ham aniq bo‘ladi. Bundan tashqari sportchilarning o‘zaro va ular bilan tomoshabinlarning munosabatlari ham sportning kommunikativ vazifasiga taalluqli. Sport turlari, mexanizmlari, qadriyatlariga ko‘ra mikro va makro guruhlar shakllanadi hamda ular bir-birlari bilan muloqotga kirishadilar. Bellashish, raqobat va qarama-qarshiliklarsiz sportni tasavvur qilolmaymiz. Ammo sportdagi raqobat o‘zining sof ko‘rinishi bilan insonlarni birlashtirib, muloqotga kirishini ta’minlaydigan eng samarali vositalardan biri bo‘lib kelmoqda. Bu jarayon sport paydo bo‘lishining dastlabki bosqichlaridayoq namoyon bo‘lgan. Qadimgi Yunon shahar-davlatlari Olimpiya o‘yinlari vaqtida hatto urushlarni ham to‘xtatganlar. Sportchilar va Olimpiya o‘yinlari tomoshabinlari esa dushman davlat hududidan bemalol o‘tib, musobaqaga borishlari mumkin bo‘lgan. Dushman davlat fuqarolari yonma-yon turib musobaqalarni kuzatishgan, g‘alaba bilan bir-birlarini qutlaganliklaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki sportning kommunikativlik vazifasi tarixdan muhim ahamiyat kasb etib kelgan.[4]

Sport musobaqalarining ko‘tarinki ruhda o‘tishi, hakamlarning odilona qarorlari va muxlislarning qo‘llab-quvvatlashlariga ham bog‘liq. Zamonaviy sport o‘yinlarini tomosha qilayotgan har bir muxlis estetik munosabat bilan zavq olib lazzatlanadi. Estetik lazzatlanish hissiy yoqimli narsalar, voqea va hodisalar bilan bog‘langan bo‘ladi, lekin shuning o‘zi bilan cheklanmaydi. Sport o‘yinlaridan estetik lazzatlanish hissiy qoniqishsiz ro‘yobga chiqmaydi, hissiy qoniqish bag‘ishlaydigan hamma narsalar ham ayni vaqtda estetik ahamiyatli, go‘zal bo‘lavermaydi. Tafakkursiz, obyekt haqidagi tushunchasiz, uning maqsadga muvofiqligini anglamasdan turib ham nafosatli lazzatlanish bo‘lishi mumkin emas. Estetik lazzatlanish his-tuyg‘ularni ham, aqliy faoliyatni ham, insonning chuqur ijtimoiy qobiliyati in’ikosi bo‘lgan beg‘arazlikni ham qamrab oladi. Estetik lazzatlanish aslida jamiyat manfaatlari uchun yuksak darajada foydalidir.

Sportga nisbatan estetik tuyg‘uni shakllantirish uchun muso-baqalarda “ishtirok etish” muhim ahamiyatga ega.

Ishtirok etishning ta’siri insonning psixologik jihatdan sport holatiga kirganligi bilan tavsiflanadi. Inson go‘yo o‘zini sportchiga identifikatsiya qiladi va unga kurashning past-balandliklariga hamdard bo‘ladi, harakatning rivojlanishiga “aralashadi”, sevimlilariga yordam berishga harakat qiladi. Musobaqalarda sportchilar harakatini idrok etayotgan tomoshabin o‘yinning kelajakdagi rivojlanishini “taxmin qiladi”, hamda voqealarni boshqarishga harakat qiladi.

Sport o‘yinlarida qarama-qarshi ikkala tomonning qanchalik, tezkor, shiddatli harakat qilishlaridan qat’iy nazar, natija doimo “Sport qonuni” asosida belgilanadi. Sport qonuni – “eng kuchlilar g‘alaba qozonadi, ojizlar mag‘lub bo‘ladi.” Bu o‘rinda nafaqat jismoniy kuch, balki ma’naviy-estetik quvvat garmoniyasi ham nazarda tutilgan. Ammo sportchining mavjud jismoniy va ma’naviy qobiliyatini hisobga olmasdan turilgan rejalar samara bermaydi. Ya’ni teskari natija ko‘rsatib xunuklikka aylanadi. Sport musobaqalarida harakatlar rejasining umumiy sxemasi mavjud: bu “kuzatish, dushmanni zararsizlantirish va hujumga o‘tish.” Ushbu sxema asosida bo‘ladigan to‘qnashuvlar ajoyib sport o‘yinlarini yaratadi va muxlislar olqishiga sabab bo‘ladi. Bu sxemaning har bir elementi o‘ziga xos mantiqiy tuzilishga va makon-zamondagi harakatlar dinamikasiga bog‘liq. Sxema umumiy xarakter kasb etsa-da, har bir sport turi bo‘yicha farqlanadi.

Murabbiylarning ko‘rsatmasi bilan yoki tasodifan sport musobaqalarida ushbu sxemaning faqat bitta elementi ustunlik qiladigan bo‘lsa, nafaqat tomoshabinlarning o‘yinga nisbatan qiziqarlilik kayfiyati yo‘qoladi, balki tomoshadan zerikadi. Buni futboldagi mashhur “temir-beton himoya” tushunchasi asosida tahlil qiladigan bo‘lsak, o‘yinda gol o‘tkazmaslik, raqib hujumini zararsizlantirish maqsadida himoyada turib olish, gol o‘tkazib, yutqazishdan qo‘rqib hujumga o‘tmaslik, tomo-shabinlarni zeriktiradi, o‘yinchilarni esa maydondagi samarasiz harakatlariga olib keladi. Bunda futbol samarasiz, sun’iy ravishda o‘z mazmunidan – o‘yin maqsadidan mahrum bo‘ladi. Ba’zi futbol o‘yinlarini tomoshabinlar OAV orqali takror-takror ko‘radilar, garchi natijani bilsalar ham. O‘yindagi menit himoya va tezkor hujumlar tomoshabinni o‘ziga tortadi, zavqlanishiga sabab bo‘ladi.

Musobaqaning kutilgan lahzasi bu–g‘alabaga erishish. Bunday yuksak natijaga erishish har bir sport turida o‘ziga xosdir. Ba’zi sport turlarida g‘alabaga bir harakat bilan erishiladi (kutilmagan zarba, sakrash). Boshqalarida u taqqoslash natijalarida erishiladi (sho‘ng‘ish, tramplin, figurali uchish va boshqalar). Shu bilan natijalarning yuqoriligi ham sabab bo‘ladi. Bularning hammasida sportdagi kompozitsion holatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Sport o‘yinlarida kompozitsion kategoriyalar ba’zan o‘z-o‘zidan namoyon bo‘ladi va natijaga bevosita ta’sir qilmaydi. Ba’zilarida esa natijaga erishish uchun o‘yin taktikasi to‘g‘ridan-to‘g‘ri, to‘liq kompozitsion yaxlitlikda kechadi. Bu uchun sportchi va murabbiylar alohida shug‘ullanadilar.

Zamonaviy sport turlarining xilma-xilligi, ularga bo‘lgan ommaviy qiziqishning kuchayib borishi musobaqalarni “dasturlash” va bunda

tomoshabinlar ehtiyojlarini inobatga olish lozim. Buning uchun yetarlicha bilim va malaka talab qilinadi.

Sport o‘yinlari va tomoshalarini tashkil etishda ham asosiy e’tibor musobaqalarni o‘tkazish uchun qulay bo‘lgan shart-sharoitlarni yaratishga, keyingi navbatda esa kuzatuvchilar(tomoshabinlar) hamda ularning manfaatlarini ko‘zlab yaratiladi. Teatrda buni teskarisi, asosiy e’tibor tomoshabinlarga va ularning manfaatlariga qaratiladi.

Sport o‘yinlarida musobaqa qanchalik keskin va shiddatli bo‘lsa, shunchalik tomoshabinlar his-tuyg‘ulariga ta’sir qilib, estetik qad-riyatiligi oshadi. Sport o‘yinlari mohiyatida, teatr tomoshalarida uchramaydigan yana bir o‘ziga xos tomoni mavjud. Bu tomosha-binlarning kuchli ehtirosi va ishqibozligidir. Sport musobaqalarining manfaatsiz maqsadga muvofiqligi, rejalashtirilmagan, kutilmagan holatlarning sodir bo‘lishi, sportchilarning boshqalardan ustun va takrorlanmas harakatlari, insoniyatning mohiyatan boshqa jonzotlar kabi o‘yinga bo‘lgan kuchli xohishi, aqliy mehnat qiyinchiliklaridan charchaganlarning ruhiy-estetik forig‘lanishi uchun zavq manbaini izlashi, kurash davomida ijtimoiy qadriyatlarning namoyon bo‘lishi butun muxlislarni o‘ziga doim jalb qilib kelmoqda. Demak insoniyat avlodi davom etar ekan, sport ham doimo bo‘ladi. Sport o‘yinlarini tomosha qilgan inson tushkun kayfiyatdan qutuladi, kun davomidagi mayda stress va ko‘ngilsizliklardan forig‘lanadi. Ya’ni sport insoniyatning ruhiy, ma’naviy, estetik quvvat va ozuqa manbai bo‘lib qoladi.

Bolalar rivojlanishini birinchi bo‘lib o‘yin faoliyati bilan boshlaydi. O‘yin faoliyatida milliy o‘yinchoqlar ta’lim-tarbiya vositasi sifatida nihoyatda keng qo‘llaniladi. Xalq azaldan bola tarbiyasida turli-tuman o‘yinchoqlardan, ularning ijobiy tomonlaridan unumli foydalanib kelgan. Shuning uchun ham xalq manbalarida milliy o‘yinlarni amalga oshirish uchun xalq o‘yinchoqlariga keng o‘rin berilgan. Oilada ota-onalar, mahallalarda mahalliy hunarmandlar loy, yog‘och, jun, matolar va boshqa materiallardan bolalar uchun turli xil chiroyli, ularni qiziqtiradigan bezaklar bilan bezatilgan, bolalarni tezda o‘ziga rom qiluvchi o‘yinchoqlar yasaganlar. O‘yinchoqlar yashashning takomil-lashib borishi, bir necha avlodlarning ijodiy faoliyati natijasida o‘ziga xos, bejirim, takrorlanmas o‘zbek milliy o‘yinchoqlari vujudga kelgan. Bunday o‘yinchoqlar qatoriga oilalarda bolalarga yasab beriladigan turli o‘zbek milliy libosidagi qo‘g‘irchoqlar, ertaklarning qahramonlari, mahalliy uy hayvonlari, uy-ro‘zg‘or va maishiy xizmat buyumlari kabilarni ta’kidlash mumkin.

Milliy o‘yinchoqlarda xalqning turmushi, uning qadriyatlari va hatto orzu-istaklari mohirona tasvirlangan. Xalq o‘yinchoqlaridan bozorlarda bayramlar va ommaviy xalq sayllaridagi tomoshalarda milliy o‘yinlarni namoyish qilishda keng qo‘llanilgan. Bunday tomoshalarda insoniylik, aql, idrok, farosat, mardlik, xalqparvarlik, shijoat kabi oliyjanob xislatlar taqdirlanib, yovuzlik, qalloblik, tekinxo‘rlik, manmanlik, yalqovlik kabi salbiy sifatlar qattiq hajv ostiga olib qoralangan. Millatning qadimiy ming yilliklarni o‘z ichiga olgan tarixini o‘zida aks ettiruvchi va bugungi kundagi mavjud urf-odatlari, qadriyatlari mana shunday qo‘g‘irchoq va boshqa o‘yinlari orqali yoshlar ongiga singdirilgan.

Xulosa. Xulosa insonlarning jismonan sog‘lom bo‘lishi o‘zining ma’lum maqsad asosida olib borayotgan harakatlari, tabiat bag‘rida yoki chiroyli sport zallari va maydonlarida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi – bularning barchasi kishidagi estetik his-tuyg‘ularni, ideallarni, qarashlarni, didini tarbiyalaydi. Bu narsaga ko‘proq o‘quvchilar e’tibor beradi. Chunki o‘quvchilar jismoniy tarbiya darslarida o‘zining qiziquvchan, intiluvchan xislatlari orqali juda chiroyli jismoniy mashqlarni bajaradilar va undan zavq-shavqqa to‘ladilar. O‘qituvchi bolalarni faqatgina jismonan tarbiyalab qolmay, balki o‘quvchini estetik jihatdan ham tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiyaning mohiyatini chuqur anglab yetgan kishi faqat o‘zining sog‘lom bo‘lishinigina emas, balki doimo xushchaqchaq, ochiq ko‘ngilli, xushmuomalalik, chiroyli, go‘zal bo‘lib yurishini ham ta’minlaydi. Sport insonni jismoniy chiniqtiradi, tarbiyalaydi, uni go‘zallikka va ezgulikka chorlaydi. Sportchilar ajoyib mashqlarni, harakatlarni bajarib muxlislarda katta estetik zavq-shavq uyg‘otadilar, ularga quvonch bag‘ishlaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentyabrdagi “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi” to‘g‘risidagi O‘RQ-158-sonli.
2. 2019-yil 2-sentabrdagi “Xotin-qizlar va erkaklar uchun teng huquq hamda imkoniyatlar kafolatlari to‘g‘risida”gi O‘RQ-562-sonli.
3. “O‘zbekistonda gender tengligini ta’minlashning dolzarb masalalari: joriy holat, vazifalar va istiqbol” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to‘plami (15-sentabr, 2022-yil)
4. Fox mf. Women, science, and academia: graduate education and careers. Gender & society. 2001 oct;15(5):654-66.

SPORTCHIDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Q.O. Arzibayev, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *ushbu tezisda sportchining muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi xususida ayrim fikrlar keltirib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данном тезиси излагаются некоторые размышления о мотиваци спортсмена к достижению успеха.*

Kalit so‘zlar: *sport, sportchi, trener, motivatsiya, muvaffaqiyat, sport faoliyati, mashg‘ulot*

Ключевые слова: *спорт, спортсмен, мотивация, успех, спортивная деятельность, тренеровка*

Jahon miqyosida jismoniy tarbiya va sportning turli yo‘nalishlariga zamonaviy bilimlarni kirib kelishi bilan sport sohasida raqobatni kuchayib borayotganligi, shuningdek, musobaqada peshqadamlikka intilish natijalarining kun sayin ortib borayotganligi, muvaffaqiyatli sportchilarni sport faoliyatiga tayyorlashning tizimli yondashuvlarini yanada takomillashtirishni ta’minlovchi psixologik shart-sharoitlar kabi masalalarga alohida e’tibor qaratilmoqda. Xususan, «Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti(JSST)ning ma’lumotlariga ko‘ra, 43,4% bolalar va yoshlar sportga jalb etilgan bo‘lsa, ulardan 21,5% yakkakurash sport turlariga xususan karate sport turi bilan shug‘ullanishi qayd etilgan».[1] Shu sababdan, faoliyatda sport motivlarining rivojlanganligi sport-chining o‘ziga xos psixologik xususiyatlari, sportdagi muvaffaqiyat darajalari, sportchining yoshi, jinsi, sportdagi tajribasi, shuningdek, shaxsiy fazilatlaridan o‘zini o‘zi qadrlash, ichki boshqaruv vazifalari faoliyat motivlarining psixologik xususiyatlarini namoyon etishning ustuvor masalalari doirasida zamonaviy psixologiyada dolzarb muammo sifatida o‘o‘rganilayotganligini ko‘rsatadi.

Yakka kurash vakillarida muvaffaqiyat motivatsiyasini ma’lum bir darajada muvaffaqiyatlarini, o‘zi va shu bilan bir vaqtida kurashni olib borish usulini belgilaydi. V.Goshek va Ye.A.Kalinin, muvaffaqiyatga erishishga ehtiyoji yuqori bo‘lgan bokschi, qilichbozlar faoliyatning agressiv usulini afzal biladilar deb hisoblaydi va shu bilan birga ularda hujumkor harakatlar soni ancha yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Sport o‘yinlarida tez harakatlana oladigan, yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan, biroq shuhratga intilishi yuqori bo‘lmagan jamoada hujum variantlarini yaxshi

o‘zlashtirgan bo‘lishiga qaramay hamma vaqt ham qarshi hujumni olib bora olmasligini ko‘rish mumkin.[2]

Sport jamoasida guruh ichki munosabatlari, sportchini o‘rab turgan psixologik muhit jumladan, oiladagi, jamoadagi do‘stona kayfiyat trener va sportchi, sportchi va xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar o‘rtasidagi ishbilarmonlik, do‘stona, qulay kirishimli hamda empatik munosabatlar mashg‘ulot jarayoni unumdorligining eng muhim psixologik sharti bo‘lishiga hissa qo‘shadi.

Sportchilarda mashg‘ulotlarning monotonligi tez charchash va zerikishni chaqiradi va bu samaradorlikni ayniqsa sport faoliyatida sportchining azaliy dushmanidir. Monoton takrorlashlar va bir xil vazifalar o‘zini-o‘zi nazorat qilish va xotirjamlikni yo‘qolishi, xavotir va ichki hissiy bosimni oshishi hisobiga passivlikni yuzaga keltirishi mumkin.[3] Faoliyatdan zerikish ko‘p hollarda sport yo‘nalishini noto‘g‘ri tanlanganligi va kasbiy deformatsiyalarni yuzaga kelishi sababidan bo‘lishi kuzatilgan. Sportni tushunish va bilish darajasining kuchli tomonlari sportchilardagi motivlarni to‘g‘ri shakllanishi va motivatsiya uchun psixologik omil sifatida ishtirok etadi. Deformatsiyalarning o‘z vaqtida bartaraf etilmasligi sportchilarning sport faoliyatidagi asabiylashishi va mashg‘ulotlardan bosh tortishga ham olib kelishi mumkin. Aynan shu vaziyatda trener va sportchi munosabatlarining ichki uyg‘unligi muhim bosqichga ko‘tariladi. Trenerning mahorati, kasbiy xususiyatlarni kuchli namoyon qilishi, sportchidagi ichki kuchni uyg‘ota olishi uchun kommunikatsiyaning usullarini mohirona tanlay olishi zarur bo‘ladi. Har qanday yo‘l bilan vazifaga qiziqish uyg‘otish, uni maxsus uslubiy maqsadsiz ham, faqat monotonlikka qarshi kurashish uchun diversifikatsiya qilish mashg‘ulotlarning emotsionalligini oshirishda «motivatsion-rag‘batlantiruvchi» hamrohlik katta ahamiyatga ega hisoblanadi.[4]

Shubhasiz, mashg‘ulot jarayonida faollik va vijdonlilik, sportga uzoq muddatli qiziqishni saqlab qolish uchun kuchli motiv – trenerning shaxsiyati asos bo‘ladi. Uning eng muhim xususiyatlari esa quyidagicha asoslanishi mumkin bo‘ladi:

- barcha holatlarda, har qanday mashg‘ulot va raqobat sharoitida optimizm;
- har doim hamma narsadan norozi bo‘lgan asabiy trener uni uzoq vaqt qattiq ishlashga unday olmaydi;
- ishtiyoq, ishga sadoqat, o‘z ishiga muhabbat, sportchilar bilan muloqot qilishda moslashuvchan va ko‘p qirrali bo‘lish qobiliyati – trenerning vaziyatga ko‘ra yumshoq va qattiq qo‘llik munosabati;

- o‘smir sportchiga, uning uzoq va mashaqqatli mehnat qilish qobiliyatiga, sportda katta muvaffaqiyatlarga erisha olishiga samimiy va chuqur ishonchni uning ongiga singdirish qobiliyati;
- barcha shug‘ullanuvchi o‘smirlarga teng darajada talabchan va hurmat munosabatida bo‘lish, har bir shug‘ullanuvchi o‘smirlarga nisbatan hamdardlik (yoki antipatiya)ni yashira olish qobiliyati.

Sportchining muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini shakllantirish omillaridan biri bu trener va sportchi o‘rtasidagi munosabatlardir. Ular o‘rtasidagi munosabatlar qanchalik ishonchli bo‘lsa, ular bir-birini qanchalik hurmat qilsa va tushunsa, birgalikdagi faoliyati shunchalik samarali bo‘ladi. Sport maksimalizm bilan ajralib turadi va u ertami-kechmi faoliyat bilan to‘yinganlikka olib keladi. Sport bilan shug‘ullanish jarayoni asta-sekinlik bilan quvonch baxsh etishdan to‘xtaydi. Agar trener va sportchi o‘rtasida yaxshi munosabat bo‘lsa, trener shu lahzani ushlab qoladi va bu jarayonni tuzatishga ta’sir qilishi mumkin.

Jamoada jamoaviy an’analarni rivojlantirish, tarixiy sanalarga bag‘ishlangan sport bayramlarini tashkil etish, jamoaviy muvaffaqiyatlar, qiziqarli marosimlarni birgalikda o‘tkazish va boshqalar. Bularning barchasi sportda uzoq vaqt qolish va rivojlanish istagini saqlab qolish uchun yaxshi motiv bo‘lishi mumkin.

Motivatsiya, birinchi navbatda, shaxsning eng yuqori natijaga erishish ma’nosini tushunishidir. Sportchi yuksak natijalarga erishganidan jamiyat, o‘zi va yaqinlari qanday naf ko‘rishini anglab yetishi kerak. Ammo, sport g‘alabalarining ma’nosi ko‘pincha olingan sovrinlar darajasiga tushiriladi. Shuning uchun eng yuqori natijaga erishish uchun adekvat motivatsiya sportchining o‘z natijalari va yutuqlarining foydaliligini anglashi orqali shakllanishi mumkinligi kuzatiladi.

Sportchining bo‘lajak mashg‘ulot, musobaqa, dam olish, sog‘lomlashtirish va boshqa tadbirlar masalalarini muhokama qilishda ishtirok etishi sportchining faolligini, uning mas’uliyatini, ongliligini oshiradi, sport mashg‘ulotlari muammosini chuqurroq tushunishga imkoni bo‘ladi. Keyin trener ma’lum bir mashg‘ulot yuklamalarini bajarishni buyurmaydi, balki qarorni sportchining o‘zi qabul qilganligini va endi ularni amalga oshirish kerakligini eslatadi.

Demak, muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiyani shakllantirishdagi psixologik omillar juda xilma-xildir. Agar ularning bar-chasi sport psixologi yoki treneri tomonidan yagona tizimning ajralmas tarkibiy

qismlari sifatida hisobga olinsa, sportchi o‘z sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun yuqori motivatsiyaga ega bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi qonun. 2015-yil 4-sentabr O‘RQ-394-son
2. Atkinson J.W. Motivational determinants of risk-taking behavior. Psychological Review, 64(6, Pt.1), 359–372. https://doi.org/10.1037/h
3. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. МонографиY. — Омск, 2000. — 179 с.
4. Гошек В., Калинин Е.А. Состояние и деятельность спортсмена в связи с особенностями мотивации достижения. – В кн.: Вопросы спортивной психогигиены. М.: изд. ВНИИФК, 1977

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH, MALAKA OSHIRISHNING ILMIY-TASHKILIY ASOSLARI.

O.A. A’zamxonov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya va sportda tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirishda bir qancha global muammolar mavjudligi, maqolada global muammolar va uni bartaraf etishda chiqarilgan qonun, qaror va farmonlar, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va filiallari oldidagi vazifalar, qilinayotgan hamda olib borayotgan ishlar to‘g‘risida ma’lumotlar berilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются существующие глобальные проблемы в подготовке, переподготовке и повышении квалификации в сфере физического воспитания и спорта. Приводятся сведения о законах, постановлениях и указах, принятых для устранения этих проблем, о задачах, стоящих перед Инсти-тутом переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому воспитанию и спорту и его филиалами, а также об осуществляемых и проводимых работах.*

Kalit so‘zlar: *Qonun, qaror, farmon, jismoniy tarbiya, sport, tayyorlash, qayta tayyorlash, malaka oshirish, dastur, o‘quv-uslubiy qo‘llanma.*

Ключевые слова: *Закон, постановление, указ, физическое воспитание, спорт, подготовка, переподготовка, повышение квалификации, программа, учебно-методическое пособие.*

Jismoniy tarbiya va sportda tayyorlash, qayta tayyorlash va malaka oshirishga chuqur ilmiy-uslubiy yondashishni talab etadi.

Malaka oshirish, uzluksiz ta’lim tizimi turlaridan biri, barcha sohada ishlovchi mutaxassislar va rahbar xodimlarning kasbiy bilim va ko‘nikmalarini yangilash hamda chuqurlashtirish jarayoni.

Kadrlarning raqobatbardoshlik sifatlari hamda bilim va ko‘nik-malarining zamon talablariga javob bera oladigan darajada bo‘lishini ta’minlaydi. Malaka oshirish va qayta tayyorlash har bir xodimning o‘z mutaxassisligi bo‘yicha so‘nggi fan yutuqlari, yangiliklari bilan tanishish, ularni o‘zlashtirish, yangi amaliy ish usullari, ilg‘or ish tajribalarini o‘rganishdan iborat ilmiy nazariy hamda amaliy tayyorgarlik jarayoni hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka oshirish O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarori bo‘yicha 4 yilda 1-marotaba o‘tkaziladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka oshirish, Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti uning Samarqand, Farg‘ona, Nukus filiallarida amalga oshiriladi. Mazkur jarayon ishlab chiqarishdan ajralgan, qisman ajralgan va ajralmagan holda olib borilmoqda. Uning shakli Malaka oshirish ta’lim muassasasi tomonidan ta’lim dasturining murakkabligi e’tiborga olingan holda va buyurtmachining tuzilgan shartnomasi asosidagi ehtiyojlariga muvofiq ravishda belgilangan.

Joriy yilda Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filialida malaka oshirish kursi rejasi bo‘yicha “Maktabgacha va ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya instruktorlari” jami: 378 nafar. “Umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari” jami: 2334 nafar. “Professional ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari” jami: 43 nafar. “Sport ta’lim muassasalarining tarbiyachilari” jami: 28 nafar. “Sport ta’lim muassasalari sport turlari bo‘yicha trenerlari” jami: 1083 nafar. Jami: 3875 nafar tinglovchilarning malaka oshirishi reja-lashtirilgan.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallari bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishda

muhim vazifalarni amalga oshirmoqda, biroq jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarning ish faoliyatini olib borishda, ayrim muammo va kamchiliklar mavjud.

1. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari, professional ta’lim, sport ta’lim muassasalari yo‘na-lishlarining jismoniy tarbiya va sport sohasida ish faoliyat olib borayotgan xodimlarning mutaxassislik va ixtisosligidagi (nomutaxassis, nopedagog ekanligi) muammolar.

2. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari, professional ta’lim, sport ta’lim muassasalari yo‘na-lishlarining jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘quv-uslubiy adabi-yotlarning yetarli emasligi, mavjudlari chekka hududlarga yetib bormaganligi.

3. Sport ta’lim muassasalarida sport turlari bo‘yicha ko‘p yillik o‘quv dasturlarning (ayrim sport turlari bo‘yicha dasturlarning mavjud emasligi) to‘liq ishlab chiqilmaganligi.

4. Umumta’lim maktablarida darsdan tashqari ishlarning sport klublarida sport turlari bo‘yicha to‘garaklarni tashkil qilish va o‘tkazishda bir xillikdagi yagona yosh va jins xususiyatlariga mos tasdiqlangan dasturlarning ishlab chiqilmaganligi.

5. Mavjud elektron adabiyotlardan foydalanishda chekka hududlarga internet tarmog‘ining ishlash darajasi pastligi, yoki yetib bormaganligi.

6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida chekka hududlarda ish faoliyat olib borayotgan mutaxassislarning internet tarmog‘idan foydalanish holati yetarli, (qoniqarli) darajada emasligi.

Yuqorida keltirilgan shu kabi va boshqa muammolarni yechishda jismoniy tarbiya va sport sohasida qayta tayyorlash va malaka oshirish muhim va zarurdir.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirishga alohida e’tibor qaratilayotganligini chiqarilayotgan qonun, qaror, farmonlarda ham ko‘rishimiz mumkin.

2020-yil 23-sentabrdagi O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida” gi 637-sonli Qonunining 13-moddasida Kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish belgilanganligi.

Kadrlarni qayta tayyorlash tayanch mutaxassisliklar va kasblarga muvofiq bo‘lgan yo‘nalishlar bo‘yicha faoliyatni amalga oshirish uchun qo‘shimcha kasbiy bilim malaka va ko‘nikmalarning zarur hajmi egallanishini ta’minlanishi.

Kadrlar malakasini oshirish kasbiy bilim, malaka va ko‘nik-malarning chuqurlashtirilishi hamda yangilab borilishini ta’minlaydi, kadrlarning toifasi, darajasi, razryadi va lavozimi oshishiga xizmat qilishi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” 2021-yil 6-apreldagi PQ-5054-son qarori ijrosini ta’minlash, shuningdek jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish maqsadida 2022-yil 4-iyul kuni O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarorining ishlab chiqilganligi.

Qarorga ko‘ra jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislar malakasini oshirishni bevosita (to‘g‘ridan to‘g‘ri), muqobil, mustaqil, ilmiy-tadqiqot muassasalarida va xorijda tajriba orttirish shakllari bo‘yicha amalga oshirish hamda malaka oshirish shakllarining umumiy davomiyligini kamida 4 hafta (144 soat) etib belgilash, malaka oshirishning bevosita (to‘g‘ridan to‘g‘ri) shakli uchun auditoriya mashg‘ulotlari va mustaqil ishlarning hajmi haftasiga 36 soat etib belgilandi.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyor-lashni pedagogik va kasbiy hamda maxsus o‘quv kurslarda o‘qitish shakllari bo‘yicha amalga oshirish hamda qayta tayyorlash davomiyligi va o‘quv yuklamasi hajmini pedagogik va kasbiy qayta tayyorlashni-kamida 4 oy (576 soat), maxsus o‘quv kurslarini 3 oy (432 soat), 6 oy (864 soat), 10 oy (1440 soat) etib belgilandi. [6.2].

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti bugungi kunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Davlat sport-ta’lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-268-sonli Qarorida belgilab berilgan, sport federatsiya (assotsiatsiya)larining talabnomalariga asosan noolimpiya sport turlari bo‘yicha faoliyat olib borayotgan trenerlarni olimpiya sport turlari bo‘yicha qayta tayyorlash, kasbiy qayta tayyorlash hamda “Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kurslarini tashkil qilib mutaxassislarni tayyorlab kelmoqda.

1. Kasbiy qayta tayyorlash kursi: (oliy pedagog ma’lumotlar uchun) muddati 22 hafta o‘quv soati 792 soat.

Jismoniy tarbiya fanini o‘qitish huquqini berish bo‘yicha kasbiy qayta tayyorlash kursi bitiruvchilari jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha ma’lumotga hamda umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani

o‘qituvchisi, sport ta’lim muassasalari va tashkilotlarida trener lavozimida ishlash huquqiga ega bo‘ladilar;

2. “Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kursi: (sport faoliyatini yakunlagan I kattalar sport razryadli sportchilar uchun);

-muddati 3 oy 432 soat (oliy ma’lumotli sportchilar uchun);

-muddati 6 oy 864 soat (o‘rta maxsus ma’lumotli sportchilar uchun);

-muddati 10 oy 1440 soat (o‘rta ma’lumotli sportchilar uchun);

“Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)” maxsus o‘quv kursi bitiruvchilari, jismoniy tarbiya sport bo‘yicha ma’lumotga hamda sport ta’lim muassasalari va tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha trener lavozimida ishlash huquqiga ega bo‘ladilar.

2025-yil 5-avgustda “Sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirilishi munosabati bilan O‘zbekiston Respublikasi Hukumatining ayrim qarorlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi 496-sonli Qarorida quyidagi o‘zgartirish va qo‘shim-chalar kiritildi.

Ta’lim olish shakllari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- ishlab chiqarishdan ajralgan holda ta’lim olish (kunduzgi) — jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning o‘z ish joylaridan to‘liq ajralgan holda bevosita ta’lim olishi;
- ishlab chiqarishdan ajralmagan holda ta’lim olish (kechki, masofaviy):
- jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning o‘z mehnat faoliyatidan bo‘sh vaqtida (ish vaqtidan tashqari vaqtda yoki boshqa hollarda) ta’lim olishi;
- jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarning zarur bilim, malaka va ko‘nikmalarini oshirish maqsadida 3+1 tizimi bo‘yicha (75 foiz masofaviy, 25 foiz bevosita) yoki 2+2 tizimi bo‘yicha (50 foiz bevosita, 50 foiz masofaviy) va/yoki 1+3 tizimi bo‘yicha (25 foiz bevosita, 75 foiz masofaviy) ta’lim olishi”;

Xulosa. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va filiallarining professor-o‘qituvchilari oldida global muammolarni bartaraf etishda bir qancha qilinadigan ishlar mavjud. bu kabi muammolarni bartaraf qilishda professor-o‘qituvchilar tomonidan ko‘p yillik o‘quv dasturlar, darslik, o‘quv qo‘llanma, uslubiy qo‘llanma, uslubiy ko‘rsatma, uslubiy tavsiyalar tayyorlab, tinglovchilarni kompyuter savodxonligini oshirishda, kasbiy bilim malaka ko‘nikmalarini takomillashtirishga o‘z hissalarini qo‘shib kelmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “Ta’lim to‘g‘risida”gi Toshkent sh; 2020-yil 23-sentabr, O‘RQ-637-son.
2. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi Toshkent sh; 2020-yil 3-dekabr, O‘RQ-653-son.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 6-apreldagi “Turizm va sport vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-5054-sonli qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori.

РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Ф.А. Батирова, доцент
Самаркандский филиал Института переподготовки и повышения квалификации ция специалистов физической культуры и спорта

Аннотация: *В данном статье представлена индивидуальные особенности ребёнка и считаться с этими особенностями. Представлена информация о систематических занятиях физическими упражнениями при которых происходит дальнейшее совершенствование основных движений, ешё большее развитие их быстроты и четкости, координации в работе отдельных групи мышц,что обеспечивает ловкость детей и закаливание.Очень важно правильно понимать индивидуальные особенности ребёнка и считаться с этими особенностями,не пренебрегать ими.*

Annotatsiya: *Ushbu maqola bolaning individual xususiyatlarini taqdim etadi va bu xususiyatlarni hisobga olish muhimligini ta'kidlaydi. Bu tizimli jismoniy mashqlar haqida ma'lumot beradi, ular davomida asosiy harakatlar yanada takomillashtiriladi, bunda katta tezlik va aniqlik, individual mushak guruhlarini muvofiqlashtirish yaxshilanadi, bu esa bolalarning chaqqonligi va qotib qolishini ta'minlaydi. Bolaning individual xususiyatlarini to'g'ri tushunish va ularni e'tiborsiz qoldirmasdan hisobga olish juda muhimdir.*

Kalit so'zlar: *organizm, qotib qolish, fiziologik jarayonlar, jismoniy rivojlanish, aqliy rivojlanish, maktabgacha yosh.*

Ключевые слова: *организм, закаливание, физиологические процессы, физическое развитие, умственное развитие, дошкольный возраст.*

В дошкольном возрасте закаливающие процедуры имеют более тесную связь с упражнениями, способствующими физи-ческому развитию детей. При систематических занятиях физи-ческими упражнениями происходит дальнейшее совершенст-вование основных движений, ешё большее развитие их быстроты и четкости, координации в работе отдельных групи мышц,что обеспечивает ловкость детей. Не меньшее значение имеет также развитие активности, инициативы, умения действовать в коллек-тиве согласованно с деятельностью других детей [1].

Для организованных занятий по физическому воспитанию дошкольников в режиме дня отводится определенное время- через 30 минут после завтрака и непосредственно перед прогулкой. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Отдельные упражнения повторяются детьми ежедневно во время подвижных игр, на прогулке или во время зарядки [2].

Организованные занятия физическими упражнениями для детей 3-4 лет и старше строятся дифференцированно, с учетом возраста, индивидуальных высшей нервной деятельности ребёнка и наличия у него ранее усвоенных навыков.При систематических и правильно проводимых занятиях развитие основных движений в дошкольном возрасте происходит довольно быстро.

При постоянно улучшающейся координации движений ослабевают и исчезают лишние добавочные движения, вырабаты-вается четкая согласованность в движениях рук и ног, шаг становится более широким и равномерным, создается правильная осанка при ходьбе. К 4-5 годам дети хорошо ходят на пятках и на носках.

Отрыв от почвы – “полетность” при беге начинает появляться у отдельных детей с 4 лет. При систематической и правильной тренировке полетность бега вырабатывается к 5-6 годам, тогда же появляется хорошая согласованность движений рук и ног, бег становится равномерным, шаг более широким и редким [3].

С возрастом довольно быстро увеличивается длина прижка, усваивается правильный толчок и приземление. Некоторые дети уже с 4 лет умеют прыгать на одной ноге, но большинство усваивают

этот навык к 5 годам. К 6-7 годам дети хорошо и правильно выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Могут выполнять прыжок в глубину на 50 см прыгают в длину с места и с разбегу. Правильно пользуются взмахом рук при отталкивании; многие дети правильно при-земляются. Наибольшие трудности в дошкольном возрасте представляет прижок в высоту с разбегу, правильное приземление при этом прижке отмечается редко.

Для развития этого навыка особенно большое значение имеет тренировка. В возрасте 3-4 лет техника правильного броска еще не отработана; ребенок бросает вдаль на 2-2,5 м , часто не выдерживает правильного направления броска. К 5 годам усваи-вается правильный замах рукой и поворот туловища. С этого возраста появляется разница в физических показателях развития – у мальчиков бросок точнее, дальше, чем у девочек.

С 4-5 лет усваивается чередующийся шаг при лазании по гимнастической стенке. Координация движений улучшается, и дети могут выполнять упражнения на равнавесие.

Занятие физическими упражнениями для детей 4-5 лет состоит из 4 частей;

1.Вводной.

2.Подготовительной.

3.Основной.

4.Заключительной.

Наиболее сложные и трудные упражнения даются в основной части. Учитывая особенности детей дошкольного возраста- недостаточную дифференцированность движений, неумение самостоятельно регулировать силу и скорость движений,для занятий выбирают наиболее динамичные упражнения,охватывающие большое число мышечных групп. Предусматривается по возможности равномерное распределение нагрузки на все мышечные группы конечностей и туловища. Для этого физические упражнения проводят из различных исходных положений- стоя, сидя и лёжа.

Очень важно приучить детей правильно дышать при выполнении физических упражнений. Любое физическое напряжение сопровождается усилением окислительных процессов- потребность в кислороде в организме увеличивается,в результате чего повышается минутная вентиляция легких (объем воздуха, проходящий при дыхании через легкие в 1 минуту), улучшается и кровообращение за счет учащения работы сердца.Однако способность

глубоко дышать у детей появляется только в результате правильной и систематической тренировки. В раннем и младшем дошкольном возрасте дети еще не имеют глубоко дышать, при физическом напряжении их дыхание учащается, но этот способ увеличения легочной вентиляции менее эффективен и полезен, чем углуб-ленное дыхание. Физические упражнения принесут гораздо боль-шую пользу,если у ребенка будет правильно тренироваться дыхание.Глубокое и редкое дыхание является одним из признаков хорошей физической тренированности.

Общая продолжительност занятия для детей от 1 до 2лет 8-10 минут,для детей от 2-3 15-18 минут с небольшой группой.Для детей четвертого года жизни занятие физическими упражнениями проводится одновременно со всей группой и продолжается 20-25 минут. Для детей 6-7лет 25-30-35минут.

Закалование является частью физического воспитания. Зака-лование, так же как и физические упражнения, должно проводиться систематически и прочно войти в режим дня ребенка.

Список литературы

1.В.П.Спирина. Закаливание детей . Москв, 1972

2.Иваниский М.Ф. Анатомия человека (с основами дина-мической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для институтов физической культуры/ Иваницкий М.Ф.— Электрон. текстовые данные.– Москва: Издательство «Спорт», Человек, 2018.– 624 e.

3.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI, 2005.-176 b.

SPORT MAKTABLARI O‘QUVCHILARINING RATSIONAL OVQATLANISHINI TASHKIL QILISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

F. Batirova, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Maqolada sport maktabi o‘quvchilarining ovqat-lanishi ning o‘ziga xos xususiyatlari, ularda ovqatlanish qo‘shimcha jismoniy faoliyat uchun yetarli quvvatga ega bo‘lishi, mashg‘ulotlardan*

keyin ish qobiliyatining tezda tiklanishini va o‘sishini ta’minlaydigan, hamda katta jismoniy yuklamalarni bajarish sharoitida sportchi sihat-salomatligini mustahkamlash masalalariga e’tibor qaratilgan.Sport turlariga ko‘ra qabul qilinishi lozim bo‘lgan kunlik ovqatning quvvat qiymati ko‘rsatilgan.

Аннотация. *В статье рассматриваются особенности питания учащихся спортивных школ. Их питание должно быть достаточно энергетическим для дополнительной физической нагрузки, обеспечивать быстрое восстановление после тренировки и повышение работоспособности. Высокая физическая активность улучшает здоровье спортсмена. Указано суточное количество пищи, которое необходимо употреблять во время занятий спортом.*

Kalit so‘zlar: *Ratsional ovqatlanish,kunlik ratsion, barkamol avlod, jismoniy yuklama, sutkalik energiya,uglevod,*

Ключевые слова: *Рациональное питание, суточный рацион, зрелое поколение, физическая активность, суточная энергия, углеводы.*

Sport maktabi o‘quvchilarining ovqatlanishi umumta’lim maktab o‘quvchilarinikidan farq qilib, ularda ovqatlanish birinchidan qo‘shimcha jismoniy faoliyat uchun yetarli quvvatga ega bo‘lishi, mashg‘ulotlardan keyin ish qobiliyatining tezda tiklanishini va o‘sishini ta’minlaydigan, hamda katta jismoniy yuklama bajarish sharoitida sportchi sihat-salomatligini mustahkamlaydigan bo‘lishi lozim.

Sport maktablari o‘quvchilarining kunlik ratsionida oqsil va karbonsuvlar asosiy o‘rin tutishi kerak. Bunday ovqat ulardagi energiyaga bo‘lgan ehtiyojini ta’minlab, hujayra va to‘qimalar o‘sishi va rivojlanishini ta’minlashda qo‘l keladi. Olib borilgan kuzatishlar shu narsani ko‘rsatadiki sportchi o‘quvchilarda kunlik energiya sarfining 28,5 - 56,4 % bevosita jismoniy mashq qilish egallaydi. Jismoniy mashqlar uchun 125-300 minut vaqt sarflanadi. Ularda oqsil, yog‘, karbonsuvlar nisbati 1:0,8-0,9:3,5-4,5. Kunlik ratsiondan energiya olish oqsillardan 15 % yog‘lardan 28-30 % va karbonsuvlardan 55 % bo‘lishi kerak. Agar yosh sportchilar ovqatida yog‘lar hissasi bundan ko‘p bo‘lsa kislorod taqchilligi yuzaga kelishi sababli (intensiv jismoniy mashq bajarish tufayli) yog‘larning chala parchalanishi tufayli zararli bo‘lgan keton birikmalari hosil bo‘ladi.

Yosh sportchilarda ular bajaradigan jismoniy yuklama xususiyatlariga qarab sutkalik energiya sarfi 2000-3000 kkaloriyagacha bo‘ladi (masalan 11-13 yoshli gimnast bolalarda bu ko‘rsatgich 2300

kkal, qizlarda esa 2000 kkal). Qilichbozlik va yengil atletika bilan shug‘ullanuvchilarda bu ko‘rsatgich o‘g‘illarda 3700 kkal., 14-17 yoshli o‘g‘il bolalar suzish bilan shug‘ullansa sutkalik energiya sarfi 6000 kkalgacha borishi mumkin. Yosh sportchilar organizmida yana mineral moddalar va vitaminlarga bo‘lgan talab ancha oshadi (kuz, qish paytlari vitaminlarga bo‘lgan talab ikki baravar ko‘tarilishi mumkin). Shuning uchun ular ratsionida sabzavot, ko‘kat va mevalar ko‘paytirilishi ba’zan esa iste’mol qiladigan ovqatlarning bevosita vitaminlarga boyitilishi ham maqsadga muvofiqdir.

Musobaqalardan oldin sportchi o‘quvchilar asosan kamyog‘ va ko‘p miqdorda uglevodli suyuq taomlar iste’mol qilishi kerak. Bunday ovqat chanqashni oldini oladi, ish qobiliyatini oshiradi, qonning ishqor kislotali muhiti va glyukozasini me’yorida saqlashda ahamiyatli hisoblanadi. Yana shu narsa muhimki, musobaqalar oldidan, sportchi o‘zi yaxshi o‘rgangan ovqatini yeyishi ma’qul, chunki, yangi xil taom ish qobiliyatini birmuncha pasaytirib yuboradi. Sport turlari bilan shug‘ullanishda iste’mol qilinadigan ovqatning hajmi, tarkibi va ular bilan qabul qilingan quvvat miqdorini bilish muhim amaliy va nazariy ahamiyatga ega masaladir. Quyidagi jadvallarda har xil sport turlari bilan shug‘ullanganda iste’mol qilinadigan me’yoriy ovqatning energetik qiymati keltirilgan.

Sport turlariga ko‘ra qabul qilinishi lozim bo‘lgan kunlik ovqatning quvvat qiymati

1-jadval

Sport turi	Erkaklar (Kkal)	Ayollar (Kkal)
1.Gimnastika, qilichbozlik	3600-4200	3000-3600
2.Voleybol, basketbol	4200-4500	3600-3800
3.Futbol	4400-4800	3200-3600
4.Qisqa masofalarga yugurish,		
5.Sakrash, nayza uloqtirish	4200-4700	3700-4200
6.Uzoq masofalarga yugurish	5000-5500	5000-5500
7.Boks, kurash, og‘ir atletika:		
8.Engil vaznda	4200-4500	4200-4500
9.O‘rta vaznda	5000 gacha	5000 gacha
10.Og‘ir vaznda	6000 gacha	6000 gacha
11.Suzish	4000-4500	3400-3800
12.Uzoq masofaga suzish	5000 gacha	4200 gacha
13.Ot sporti	4300-4800	3700-4100

Har xil sport turi bilan shug‘ullanuvchilar orasida to‘g‘ri ovqatlanish masalasi hal qilinsa, birinchidan, qo‘lga kiritiladigan natijalar yuqori

bo‘ladi, ikkinchidan, sport bilan shug‘ullanish jarayonida ko‘ngilsiz tarkibiy va vazifaviy buzilishlarning oldi olinadi, uchinchidan, ma’lum darajada iqtisodiy tejamkorlikka erishiladi. Lekin hamma gap har bir sport turi bilan shug‘ullanuvchilar uchun kundalik ovqatning tarkibiy va miqdoriy jihatdan aniq qilib belgilashning juda qiyinligidadir.

Ma’lumki, sportning har qanday turi bilan shug‘ullanishda tegishli maqsad ma’lum rejaga asosan mashq qilish orqali amalga oshiriladi. Mashqlar rejasi esa uch bosqichda, ya’ni tayyorlanish, musobaqalar davri va o‘tish bosqichlarida o‘tkaziladi. Shu bosqichlarning har biri davrida olib boriladigan mashq davomida bajariladigan zo‘riqishlar hajmi, tezligi hamda dam olishning o‘ziga xos xususiyatlari sportchilar oldiga qo‘yilgan maqsad asosida tashkillashtiriladi. Aytib o‘tilgan davr va bosqichlarning har birida sportchilarning ovqatlanishi ham qayd qilingan umumiy maqsadga muvofiq ravishda tuzib chiqiladi. Masalan, tayyorlanish bosqichida asosiy e’tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi. Bu bosqichda mashq qilish asosan umumiy mushak massasining o‘sishiga qaratilgan bo‘ladi, shuning uchun ham bu davrda tarkibida oqsili ko‘proq kunlik ovqat jadvali oldindan tuzib chiqilishi va bir kunda kamida 4-5 marta ovqatlanish maqsadga muvofiq. Tayyorlanish bosqichida sportchilarning kunlik ovqatida B, B_2, RR va C vitaminlar yetarli miqdorda bo‘lishi tavsiya qilinadi, chunki ular mashq qilish tufayli tanada sodir bo‘ladigan moddalar va quvvat alma-shinuvining qayta tashkil qilinishi uchun zarur.

Bu bosqichda mashq qilish qon tarkibida bir talay o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ulardan eng muhimi ko‘plab gemoglobin va mioglobinlarning hosil bo‘lishi hisoblanib, u vujudning temirga bo‘lgan talabini oshiradi. Shuning uchun ehtiyojni ta’minlash maqsadida tarkibida temir moddasi bor mahsulotlardan, masalan olmani yetarli miqdorda tanovul qilish lozim.

Chaqqonlikni oshiradigan va tez bajariladigan mashqlar kishining fosforga bo‘lgan talabini ham oshiradi. Bu modda sut, qatiq mahsulotlari va go‘shtda serob bo‘ladi. Biz yuqorida chaqqonlikni shakllantiruvchi xatti-harakatlarga boy tayyorlanish bosqichida qabul qilinadigan oziq moddalarining asosiy qismi uglevodlardan iborat bo‘lishini aytganda, asosan sabzavot va meva-chevalarni nazarda tutdik. Uglevodlar hissasini non va non mahsulotlari, makaronlar hisobidan ko‘paytirish maqsadga muvofiq emas. Chunki ovqatda non va makaronlar hisobidan uglevodlar ko‘paysa, tanada chaqqonlik va tezlikni oshiruvchi fiziologik va biokimyoviy jarayonlar ko‘ngildagidek kechmaydi.

Tezlik oshirilishiga yo‘naltirilgan mashqlar, masalan, qisqa masofalarga yugurish, uzunlik va balandlikka sakrash kabi sport o‘yinlari bilan shug‘ullanuvchilarning taomlarida oqsillar, uglevodlar hamda fosfor ko‘proq bo‘lishi kerak. Mashq qilish jarayonida katta asabiy-ruhiy zo‘riqish tushadigan sport turlari bilan shug‘ullanuvchilar (gimnastikachilar, bokschilar, qilichbozlar, tog‘ chang‘isi bilan shug‘ullanuvchilar va boshqalar) ovqatida oqsillar, fosfor hamda B, vitamini ko‘proq bo‘lishi kerak.

Ko‘proq issiqlik yo‘qotish bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlari, masalan, suzish va sportning qishki turlari bilan shug‘ullanishganda, kundalik yeyiladigan yog‘ miqdorini ko‘paytirgan ma’qul, chunki yog‘lar yuqorida ko‘rib o‘tganimizdek, oqsil va uglevodlarga qaraganda ikki baravardan ko‘proq issiqlik manbai bo‘lib xizmat qiladi. Ko‘rish analizatori faoliyati oshirilishini talab qiladigan sport turlari (otish sporti, qilichbozlik) bilan shug‘ullanuvchilar ratsionida A vitamini serob bo‘lishi kerak.

Sportchi ovqatlanishing maqsadga muvofiqligini aniqlashda ikkita ko‘rsatkich muhim. Bulardan birinchisi; tana vaznini doimiy ravishda kuzatib borish. Buning uchun vaznni maxsus tarozida o‘lchash ertalab nonushtagacha doim bir xil kiyimda olib borilishi kerak. Agar bu ko‘rsatkich umumiy mushak vazni oshmasdan ko‘paysa yoki tanadagi suv va yog‘ning ozaymasligidan kamaysa, tegishli ravishda ovqatlanishning me’yoridan ortiq yoki kam bo‘layotganligi haqida xulosa qilish mumkin. Ikkinchi ko‘rsatkich shundan iboratki, sportchi mashq qilish va dam olish jarayonlarida o‘zini lanj, og‘ir, holsiz sezmasligi, oshiqcha qo‘zg‘aluvchan bo‘lmasligi kerak, aksincha, u mashqlardan keyin yaxshi kayfiyatda va o‘zini «qushdek» yengil his etishi kerak.

Biz yuqorida sport mashqlari bajarishning turli davr va bosqichlarida ovqatlanishga bo‘lgan umumiy talablar haqida gapirdik. Shu narsani qayd qilish kerakki, hech vaqt alohida olingan sportchi uchun aynan qanday ovqatlanish kerakligini uzil-kesil aytib bo‘lmaydi. Chunki har bir vujudning o‘ziga xos xususiyatlari, shug‘ullanishning asosiy maqsadlari, ob-havo sharoitlari va boshqa qator omillar bunga imkon bermaydi. Lekin ratsional ovqatlanishdagi umumiy qonun-qoidalarga amal qilish har bir sportchi uchun kerak va muhim bo‘lib hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI, 2005.-176 b.
2. Qurbonov Sh. Ovqatlanish madaniyati. — T.: Ma’naviyat, 2005.

3. Duschanov B.O,Yusupova O.B. Bolalarning oilada to‘g‘ri ovqatlanishining gigiyenik asoslari.Pediatriya. – T.: 2001. 26-29 s.
4. Нестеренко В.И., Насыпова Л.Г. Лечебная кулинария. — Т.: Узбекистан, 2004.
5. Мазнев Н. Правильное питание секреты здоровья и дольголетия. - М.: 2008.

KREATIVLIK TUSHUNCHASI VA UNING TAVSIFLANISHI

L.M. Begimqulova, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ko‘pchilik konsepsiyalarda iqtidorlilik va uning rivojlantiruvchi asoslari shaxs kreativligi tushunchasi bilan ifodalanuvchi ijodiy imkoniyatlari va qobiliyatlari orqali tavsiflanadi. Kreativlik fikrlashda, muloqotda, faoliyatning alohida turlarida namoyon bo‘lishi mumkin. U umumiy holatda shaxs yoki uning alohida qobiliyatlarini tavsiflanishi yoritilib o‘tilgan.*

Аннотация: *В большинстве концепций одарённость и её развивающие основы описываются через творческие возможности и способности, которые находят своё выражение в понятии индивидуальной креативности. Креативность может проявляться в мышлении, общении и отдельных видах деятельности. Обычно считается, что она характеризует человека или его индивидуальные способности.*

Kalit so‘zlar: *Kreativlik Texnologiya, diagnostik texnologiyalar, multimediyali texnologiya, interfaol, AQSH, Buyuk Britaniya, Fransiya, Germaniya.*

Ключевые слова: *Технологии креативности, диагностические технологии, мультимедийные технологии, межкультурное взаимодействие, США, Великобритания, Франция, Германия.*

Kreativlik (lot., ing. “create ” – yaratish, “creative” yaratuvchi, ijodkor) – individning yangi g‘oyalarni ishlab chiqarishga tayyorlikni tavsiflovchi hamda mustaqil omil sifatida iqtidorlilikning tarkibiga kiruvchi ijodiy qobiliyati [1, 2].

Shaxsning kreativligi uning tafakkurida, muloqotida, his-tuyg‘ularida, muayyan faoliyat turlarida namoyon bo‘ladi. Shuningdek, kreativlik iqtidorning muhim omili sifatida aks etadi. Qolaversa, kreativlik zehni o‘tkirlikni belgilab beradi [5 ,6].

P.Torrens fikricha, “Kreativlik” tushunchasi negizida quyidagi yoritiladi:

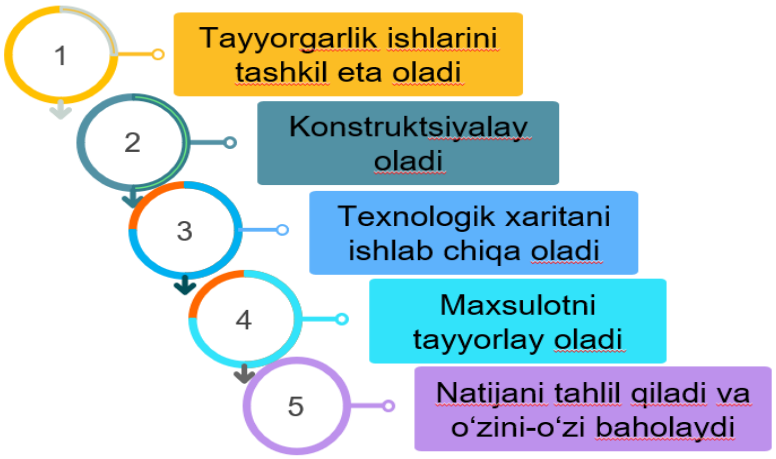
- muammoga yoki ilmiy farazlarni ilgari surish;
- farazni tekshirish va o‘zgartirish;
- qaror natijalarini shakllantirish asosida muammoni aniqlash.

Dunyoning AQSH, Buyuk Britaniya, Fransiya, Germaniya kabi ko‘plab mamlakatlarida shaxs kreativligini tadqiq qilishga oid tadqiqotlar jadal olib borilmoqda. Bu boradagi tadqiqotlar natijalari sifatida zamonaviy pedagoglar e’tiborini o‘ziga jalb qilayotgan empirik natijalar, shuningdek, ilmiy farazlar, konsepsiyalarni qayd etish mumkin [3,4].

Ko‘pchilik konsepsiyalarda iqtidorlilik va uning rivojlantiruvchi asoslari shaxs kreativligi tushunchasi bilan ifodalanuvchi ijodiy imkoniyatlari va qobiliyatlari orqali tavsiflanadi. Kreativlik fikrlashda, muloqotda, faoliyatning alohida turlarida namoyon bo‘lishi mumkin. U umumiy holatda shaxs yoki uning alohida qobiliyatlarini tavsiflashi mumkin.

“Kreativlik” tushunchasining turli ta’riflari mavjud (1-shakl).[5] Ko‘pchilik holatlarda “kreativlik” deyilganda texnik malakalarni egallash, yaxshilash va takomillashtirish, muammolarni o‘zgacha nuqtai nazardan o‘rganish, yangi, nostandart yechimlarni topish qobiliyati tushuniladi. Insonning ijodiy imkoniyatlari to‘g‘ridan-to‘g‘ri va bevosita uning bilim olish qobiliyatlari bilan bog‘langan emas va hamma vaqt ham u intellekt testlarida namoyon bo‘lavermaydi. Aksincha, ijodkorlik egallangan bilimlarning miqdori va turli-tumanligi bilan, balki qat’iy tarkib topgan tushunchalarni inkor eta oluvchi yangi g‘oyalarni seza olishi bilan izohlanadi. Ijodiy g‘oyalar odatda relaksatsiya paytida, oldindan jiddiy izlanishlar natijasida tayyorlangan, tarqoq diqqat paytida yuzaga keladi.

Tayyorlangan buyum (mahsulot)ga nisbatan kreativ fikrlashni shakllantirish orqali o‘zini-o‘zi baholash bosqichlari quyidagilardan iborat:



O‘quvchilarni kreativ fikrlashga o‘rgatish orqali o‘zini-o‘zi baholash uchun ro‘yxat shaklidagi baholash mezoni (“checklists” – nazorat ro‘yxatlari)dan foydalaniladi.

Masalan, “Oq sementdan dekorativ buyumlar yasash”da har bir elementi “ha/yo‘q” (yoki 1/0) shaklida baholanadigan ro‘yxat shaklidagi baholash mezoni bilan tanishib chiqamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shepard, Lorrie A. (2005).“Formative assessment: Caveat emptor” (PDF). ETS Invitational ConferenceThe Future of Assessment: Shaping Teaching and Learning, New York, October 10-11, 2005.
2. Scriven, Michael.“Baholash metodikasi”. In Stake, R. E. (ed.). Curriculum evaluation.Chikago:Rand McNally.American Educational Research Association (monograph series on evaluation, no. 1.
3. A national conversation about personalised learning – a summary of the DfES discussion pamphlet, Department for Education and Skills (2005), p.8
4. Муслимов Н., Усмонбоева М., ва бошқалар. Педагогик компетентлик ва креативлик асослари. Тошкент: 2015.-120 б.
5. Sharipov Sh.S., Muslimov N.A. Texnik ijodkorlik va dizayn. // O‘quv qo‘llanma. – T.: “TDPU”, 2011.-166 b.

Internet resurslari:

1. www.dr.rtm.uz
2. www.texnoligiya.zn.uz
3. www.eduportal.uz.
4. www.giu.uz

SPORTCHILARNI MUSOBAQA JARAYONIGA TAYYORLASHDA EMOTSIONAL BOSHQARUV TEXNIKALARINING AHAMIYATI

F.J. Eshnazarova, dotsent

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sportchilarni musobaqaga tayyorlashning psixologik xususiyatlari bayon etilgan. Shuningdek, sportchilarni musobaqa jarayoniga tayyorlashda emotsional boshqaruv texnikalarining ahamiyati, sportchining musobaqaga psixologik tayyorgarligi, musobaqaga ishtirok etish imkoniyatlari, musobaqa jarayoniga tayyorlashning e’tiborli jihatlari yoritib berilgan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические особенности подготовки спортсменов к соревнованиям. Также освещается значение методов управления эмоциями в подготовке спортсменов к соревновательному процессу, общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, возможности участия в соревнованиях, а также важные аспекты подготовки к соревновательному процессу.*

Kalit so‘zlar: *Sport, sportchi, sport turi, emotsiya, texnika, musobaqa, psixologik tayyorgarlik, motivatsiya.*

Ключевые слова: *Спорт, спортсмен, разновидность спорта, эмоция, техника, соревнование, психологическая подготовка, мотивация.*

Sportchilarda emotsional boshqaruv texnikalarini o‘rganish va tadbiq etishning eng yaxshi amaliyotlari sportchilarni muvaffaqiyatli rivojlantirish va ularning raqobatbardoshligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Bu amaliyotlar sportchilarga o‘z hissiy holatlarini boshqarishda, stressni kamaytirishda va yuqori darajadagi sport maqsadlariga erishishda yordam beradi. Sportchilarning emotsional boshqaruv texnikalarini samarali o‘rgatish uchun, shaxsiylashtirilgan trening rejalarini yaratish juda muhimdir. Har bir sportchining emotsional holati va ehtiyojlari individualdir, shuning uchun umumiy yondashuvdan ko‘ra, shaxsiylashtirilgan yondashuv samaraliroq bo‘ladi. Masalan, sportchilarga o‘z hissiy holatlarini tahlil qilish va mos ravishda moslashtirilgan texnikalar yordamida ularni boshqarish bo‘yicha individual mashg‘ulotlar taqdim etilishi kerak. Shaxsiylashtirilgan yondashuv sportchilarning o‘ziga xos ehtiyojlarini qondirish va ularning emotsional barqarorligini saqlashga yordam beradi. [1,2].

Emotsional boshqaruv texnikalarini sportchilarga o‘rgatishda integratsiyalashgan yondashuvni qo‘llash ham samarali bo‘ladi. Bu, sportchilarga bir nechta texnikalarni birlashtirib qo‘llashni anglatadi. Masalan, nafas olish mashqlari va mindfulness texnikalari birgalikda qo‘llanilishi sportchilarga ruhiy holatni boshqarishda yanada samarali yordam beradi. Shu bilan birga, vizualizatsiya va ijobiy fikrlarni qo‘llash orqali sportchilar o‘zlarining maqsadlarini amalga oshirishda ko‘proq ishonch hosil qilishlari mumkin. Integratsiyalashgan yondashuv sportchilarga keng qamrovli emotsional boshqaruvni ta’minlaydi va ularning ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Emotsional boshqaruv texnikalarining samaradorligini oshirish uchun muntazam tahlil va baholash o‘tkazish zarur. Sportchilarning emotsional holatini doimiy ravishda baholab, ular uchun qayta ko‘rib

chiqish va yaxshilash uchun imkoniyatlar yaratish kerak. Bu amaliyot sportchilarning rivojlanishini kuzatish va ularning ehtiyojlariga mos ravishda texnikalarni yangilashga yordam beradi. Baholash jarayonida sportchilarning emotsional holati, ularning stress darajasi va boshqa omillar e'tiborga olinishi kerak. Sportchilar uchun moslashtirilgan emotsional boshqaruv dasturlari sportchilarning yuqori darajadagi sport faoliyatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishda va mental barqarorlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday dasturlar sportchilarning individual ehtiyojlarini, psixologik holatini va sportdagi qiyinchiliklarini hisobga olgan holda ishlab chiqiladi, bu esa ularning umumiy natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sportchilarning emotsional boshqaruv dasturlari shaxsiylashtirilgan yondashuvni talab qiladi. Har bir sportchining individual ehtiyojlari, ruhiy holati va sportdagi tajribasi farq qiladi. Shaxsiylashtirilgan dasturlar sportchilarning o'ziga xos emotsional va psixologik muammolarini hisobga olib, ularga moslashtirilgan strategiyalarni taklif etadi. Masalan, ba'zi sportchilar stressni kamaytirish uchun nafas olish mashqlarini yoki meditatsiya texnikalarini afzal ko'rishi mumkin, boshqalari esa vizualizatsiya yoki ijobiy tasavvur usullaridan foydalanishni ma'qul ko'rishi mumkin. Shaxsiylashtirilgan dasturlar sportchilarning emotsional holatini yaxshilashda va yuqori natijalarga erishishda samarali bo'ladi. [3,4].

Sportchilarning faoliyatlari ko'pincha katta stress va qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'ladi. Moslashtirilgan emotsional boshqaruv dasturlari sportchilarga bu stresslarni boshqarishda yordam beradi. Masalan, musobaqalar oldidan sportchilar stressni kamaytirish va o'zlariga ishonchni oshirish uchun maxsus treninglar va mashqlarni bajaradilar. Shuningdek, musobaqa vaqtida yuzaga keladigan stressli vaziyatlarni boshqarish uchun emotsional boshqaruv texnikalari qo'llaniladi. Bunday dasturlar sportchilarning stressni samarali boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi va ularning natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional boshqaruv dasturlari uzluksiz monitoring va tahlilni talab qiladi. Sportchilarning emotsional holatini muntazam ravishda baholab, dasturlarni optimallashtirish kerak. Bu monitoring sport-chilarning emotsional holatidagi o'zgarishlarni kuzatishga yordam beradi va kerakli o'zgartirishlarni amalga oshirish imkonini beradi. Emotsional boshqaruv dasturlarini rivojlantirishda sportchilarning fikr-mulohazalari va tajribalarini hisobga olish ham muhimdir. Buning natijasida dasturlar yanada samarali bo'ladi va sportchilarning emotsional holatini yaxshilaydi.

Sportchilarning emotsional holatini o‘lchash va baholash murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, sportchilarning umumiy yutuqlari va muvaffaqiyatlarini baholash uchun muhim ahamiyatga ega. Emotsional holatni to‘g‘ri baholash va o‘lchash sportchilarning psixologik barqarorligini, musobaqa oldidagi tayyorgarlik darajasini va natijalarini tushunishda yordam beradi. Bu jarayon bir nechta metod va texnikalardan foydalanishni talab qiladi. Emotsional holatni o‘lchash uchun psixologik testlar va anketalar eng keng tarqalgan metodlardan biridir. Bu testlar sportchilarning ruhiy holatini, stress darajasini, xavotirni va boshqa emotsional omillarni aniqlash uchun ishlab chiqilgan. Misol uchun, Sportchilar Psixologik Testi (Athlete Psychological Inventory) yoki Depressiya, Xavotir va Stress uchun Anketalar (DASS) kabi instrumentlar sportchilarning emotsional holatini baholashda keng qo‘llaniladi. Bu testlar yordamida sportchilar o‘z emotsiyalarini qanday boshqarishlarini, stressni qanday his qilishlarini va qaysi darajada emotsional barqarorlikka ega ekanliklarini aniqlash mumkin.

Sportchilarning emotsional holatini kuzatish metodlari ularning jismoniy faoliyati va musobaqa paytidagi holatlarini baholashga yordam beradi. Bu metodlar sportchilarning o‘zgarishlarini, xatti-harakatlarini va emotsional javoblarini o‘rganishga qaratilgan. Emotsional holatni kuzatish jarayonida murabbiylar, psixologlar yoki boshqa mutaxassislar sportchilarning davranishlarini va emotsional reaktsiyalarini tahlil qilishadi. Masalan, sportchilar musobaqa vaqtida yoki tayyorgarlik davrida qanday his-tuyg‘ularni boshdan kechirayotganini aniqlash uchun video kuzatuvlar yoki bevosita kuzatish usullaridan foydalanish mumkin. Emotsional holatni kuzatish metodlari sportchilarning emotsional holatini real vaqt rejimida baholash imkonini beradi, bu esa sportchilarning har xil holatlaridagi reaktsiyalarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Sportchilarning emotsional holatini o‘lchashda o‘zini baholash metodlari ham muhim rol o‘ynaydi. Sportchilar o‘zlarining emotsional holatini baholash uchun o‘zini baholash so‘rovnomalarini to‘ldiradilar. Bu so‘rovnomalar sportchilarga o‘zlarining ruhiy holatini va emotsional holatini baholash imkonini beradi. O‘zini baholash metodlari sport-chilarning o‘z-o‘zini anglashini va o‘z emotsional holatini baholashdagi shaxsiy tajribalarini o‘lchashga yordam beradi. Masalan, emotsional barqarorlik so‘rovnomasi yoki stressga qarshi qobiliyat so‘rovnomalari, sportchilarning emotsional holatini tahlil qilish uchun qo‘llaniladi.

Emotsional holatni dinamik tahlil qilish sportchilarning vaqt davomida qanday o‘zgarishini va ularning psixologik holatini qanday rivojlanishini o‘rganishga qaratilgan. Bu metod sportchilarning

emotsional holatidagi o‘zgarishlarni va ularning musobaqa oldidan yoki davomida qanday boshqarilganini tahlil qiladi. Dinamik tahlil sportchilarning vaqt o‘tishi bilan qanday o‘zgarishini va ularning psixologik holatidagi o‘zgarishlarni aniqlashga yordam beradi. Bu metod yordamida sportchilar musobaqa oldidan yoki davomida qanday emotsional holatda bo‘lganini va ularning holati qanday rivojlanishini o‘rganish mumkin.

Emotsional boshqaruv texnikalari sportchilarning natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu texnikalar sportchilarning musobaqalardagi muvaffaqiyatini oshirishda, stressni boshqarishda va umumiy natijalarni yaxshilashda katta rol o‘ynaydi. Emotsional boshqaruv texnikalari sportchilarga musobaqalardagi stressni kamaytirish, konsentratsiyani oshirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali ularning natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi.

Sport psixologiyasiga doir adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportchilarni sport musobaqalariga tayyorlash hamda ularning ruhiy holatlarini, uning oldingi turli xil musobaqalarda erishgan muvaffaqiyatlariga bog‘liq tomonlarini o‘rganish, sportchining musobaqaga tayyorgarlik holatiga asab tizimining ta’sirchanligiga ham bog‘liq bo‘ladi. Sportchining musobaqaga tayyorgarlik va musobaqadan oldingi holatini quyidagi qismlarga ajratib o‘rganish mumkin.

1. Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holati.
2. Sportchining sportda qaltirash, jonsizlik holati.
3. Sportchining sportga yuqori tayyorgarlik va jangovorlik holati.
4. Sportchining ruhan tushkunlik va yomon kayfiyatlilik holati.

Murabbiy sportchilarda musobaqadan oldingi holatini boshqarish hamda sportchilarni sport turlari musobaqalariga psixologik jihatdan tayyorlashga, sportchilarga tarbiyaviy ta’sir ko‘ratishda ularning hissiy tuyg‘ularini hisobga olish lozim. [5,6].

Sport to‘g‘risidagi ilmiy, siyosiy adabiyotlarni tahlil qilib, tajribali murabbiylarning ish uslublarini kuzatib, sportchilarning musobaqadan oldingi, musobaqa jarayoni va sport musobaqalaridan keyingi psixologik holatini quyidagicha qismlarga ajratib o‘rgandik.

1. Sportchi musobaqadan oldin ichki his-to‘yg‘ularini qattiq nazorat qilgan holda diqqatini tashqarida bo‘layotgan xodisaga yo‘naltirishi.
2. Sport jismoniy mashhuloti jarayonida kuchli markazlashgan diqqat bilan to‘pni nishonga urish holatini o‘rganish.

3. Sport mashg‘uloti jarayonida o‘yinchi to‘pni jamoadagi o‘z jamoadoshiga to‘g‘ri uzatish bilan bir vaqtning o‘zida raqiblarning o‘yin joylarini almashtirib turgan harakatlarini diqqat bilan kuzatib borishi.

4. Sport musobaqasi jarayonida sportchi kuchli markazlashgan diqqat bilan to‘pni nishonga urish holatini o‘rganish.

Sportchining musobaqa paytida juda nozik diqqat xususiyatlari ham murakkablashib ketadi. Masalan, o‘yinini endi o‘rganayotgan o‘yinchida birinchi navbatda katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqatning yaxshi rivojlangan bo‘lishi juda muhimdir. Chunki bu o‘yin turi, o‘yinchidan bir vaqtning o‘zida to‘pni tushiradigan oysimon chuqurchaning uzoq va yaqinlikni, shamolning yo‘nalishini, qarshiligini, havoning zichligini, sportchi o‘zining jismoniy kuchini inobatga olishni talab etadi.

Xulosa. Sport faoliyatida ma’lum bir natijalarga erishish quyidagi jihatlar bilan uzviy bog‘liq:

birinchidan, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo‘lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikga ega bo‘ladi;

ikkinchidan, sportchini tanlagan sport turi bilan bog‘liq bo‘lib, sportchidan muayyan ko‘nikma, malakalarini takomillashtirib borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni ko‘rsatishga yo‘naltirilgandir;

uchinchidan, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini egallash bilan bog‘liq bo‘lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg‘ulotlarni talab etadi, bu jarayonda sportchi muayyan harakat malakalarini o‘zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shu bilan birga ayni sport turi bo‘yicha shug‘ullanish uchun zarur bo‘lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik, epchillik va xarakterdagi irodaviy sifatlarga mardlik, jasurlik, qat’iyatlilik, tashabbuskorlik, mustaqqillik, irodalilik, g‘alabaga ishonch va hokazo ega bo‘ladi;

to‘rtinchidan, sport faoliyati sport ko‘rashi bilan bog‘liqligi ya’ni, bu holat sport musobaqasi jarayonida alohida xarakterga ega bo‘lib, sportchida jismoniy kuchlarini yuqori zo‘riqtirishga, katta kuch va hissiy-irodaviy kechinmalarining chuqurligi, psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga yordam beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo‘lgan, sport musobaqalari jarayonida keskin tus oluvchi bellashuvlar bilan bog‘liq;

beshinchidan, jismoniy va ma’naviy kuchlarni namoyon bo‘lishi bilan bog‘liqligi ya’ni, sport faoliyatini murakkab tuzilishga egaligini

maxsus malaka va ko‘nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor-harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu nuqtai nazardan sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bo‘lib, o‘ziga nafaqat musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg‘otlarini ham qamrab oldi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurasilov R.A. Sport mashg‘ulotlarining o‘quvchi-sportchilar shaxsini shakllantirishdagi roli (yakkakurash turlari misolida): psixologiya fan. doktori (DSc) dissertatsiya avtoreferati: 19.00.06. Toshkent, 2018.
2. Abramov S. P., Barskiy V. L. Шахматы – первый год обучения. Методика проведения занятий. Moskva, 2009.
3. Averbax Yu. L., Beylin M.A. Путешествие в шахматное королевство. Moskva, 1988.
4. Babushkin G. D. Спортивная психология: учеб. для вузов физической культуры. Omsk, 2012.
5. G‘azieva Z. E. Sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (futbol komandalar misolida): psixologiya fan. bo‘yicha fal. doktori (PhD) dissertatsiya avtoreferati: 19.00.05. Toshkent, 2019.
6. Gorbunov G. D. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / G. D. Gorbunov, E. N. Gogunov. Moskva, 2009.

SPORT TURINI TANLASH JARAYONIDA INSONNING PSIXOFIZIOLOGIK VA GENETIK XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISH

S.U. Nazarov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Maqolada sport turini tanlash jarayonida insonning morfofunksional ko‘rsatkichlari, irsiy omillari va psixofiziologik xususiyatlarining ahamiyati tahlil qilindi. Irsiylikning sport qobiliyatiga ta’siri, mushak tolalari tarkibi, EEG ko‘rsatkichlari va kognitiv qobiliyatlar misolida sportchilarda individual farqlar ochib berildi. Irsiyat va tashqi muhitning o‘zaro ta’siri natijasida sportchi*

imkoniyatlarini oldindan bashorat qilish imkoniyati haqida xulosalar keltirildi.

Аннотация: *В статье проанализировано значение морфо-функциональных показателей, наследственных факторов и психофизиологических особенностей человека в процессе выбора вида спорта. На примере влияния наследственности на спортивные способности, состава мышечных волокон, показателей ЭЭГ и когнитивных способностей раскрыты индивидуальные различия у спортсменов. Сделаны выводы о возможности прогнозирования спортивных возможностей на основе взаимо-действия наследственности и факторов внешней среды.*

Kalit so‘zlar: *sport psixogenetikasi, morfofunksional ko‘r-satkichlar, chiniquvchanlik, EEG, mushak tolalari, irsiyat.*

Ключевые слова: *спортивная психогенетика, морфофункциональные показатели, тренируемость, ЭЭГ, мышечные волокна, наследственность.*

Sport natijalarining o‘sishi va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida individual xususiyatlarni hisobga olish katta ahamiyatga ega. Olimlar tomonidan insonning jismoniy sifatlari va morfofunksional ko‘rsatkichlarining katta qismi irsiy omillar bilan belgilanishi isbotlangan. Shu sababli sport turini tanlashda faqat tashqi kuzatuvlarga emas, balki genetik va psixofiziologik mezonlarga tayanish maqsadga muvofiqdir. Bugungi kunda sport natijalarining o‘sishi inson organizmining morfofunksional va psixofiziologik imkoniyatlarini hisobga olmasdan mumkin emasligini ko‘rsatmoqda [3, 9]. Olimlar tomonidan irsiylik sport qobiliyatining 40–70% ni tashkil etishi aniqlangan. Buyuk sportchilar avlodlarida sportga qobiliyat 50–70% holatlarda kuzatilgan. Morfologik ko‘rsatkichlar (bo‘y, qo‘l-oyoq uzunligi, o‘pka sig‘imi) va kognitiv qobiliyatlar ham avloddan-avlodga o‘tadi. Shu sababli sportchilarni saralashda va sport turiga tanlashda genetik va fiziologik ko‘rsatkichlarga tayanish zarur.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport qobiliyatining oilaviy irsiylanishi mavjud. Ota-onalari sportchi bo‘lgan bolalarda sport qobiliyati 50–70% holatlarda namoyon bo‘ladi. Morfologik ko‘rsatkichlar (bo‘y, qo‘l-oyoq uzunligi, o‘pka sig‘imi) va kognitiv qobiliyatlar avloddan-avlodga o‘tadi.

1-jadval.

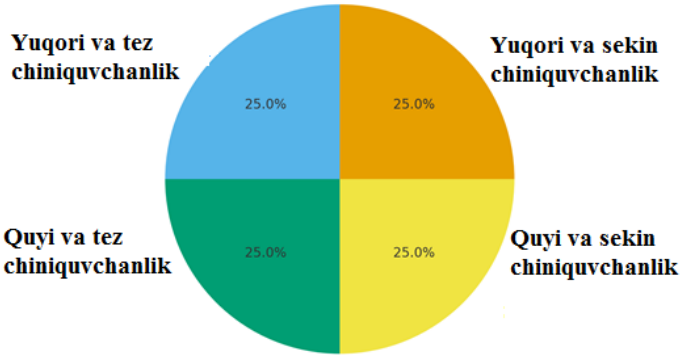
Morfofunksional ko‘rsatkichlarning irsiylanish darajasi

Ko‘rsatkich	Irsiy korrelyatsiya koeffitsienti (r)	Izoh
Tana uzunligi	0,50	Yuqori darajada
50 yardga yugurish	0,48	Ma’qul darajada
Uzunlikka sakrash	0,78	Juda yuqori
Murakkab harakatlar (tennis, gimnastika)	0,10–0,15	Irsiy aloqasi kuchsiz

Chiniquvchanlik va reaksiya me’yori. Sport mashg‘ulotlarida eng muhim omillardan biri – organizmning reaksiya me’yori. U 2 turga bo‘linadi. Tor reaksiya me’yori: ko‘rsatkichlar chiniqish mashg‘ulotlari ta’sirida kam o‘zgaradi (masalan, tana uzunligi). Keng reaksiya me’yori: ko‘rsatkichlar sezilarli o‘zgarishlar bilan javob beradi (masalan, tana og‘irligi, mushaklardagi mitoxondriya soni) [1, 18-20].

1-diagramma

Chiniquvchanlik turlari (Ya.Kost bo‘yicha) [5, 16]



Mushak tolalari turlari va sportdagi ahamiyati. Skelet mushaklaridagi tez va sekin tolalar nisbati sport yo‘nalishini belgilaydi. Skelet mushaklari asosan ikki xil toladan tashkil topgan: tez tolalari (II tip) va sekin tolalar (I tip). Ularning nisbati insonning sportga mosligini belgilab beradi.

Tez tolalari (II tip). Qisqarish tezligi juda yuqori bo‘lib, asosan anaerob (glikolitik) jarayonlardan energiya oladi. Charchashga moyil, mitoxondriyalar va kapillyarlar soni kam, glikogen zaxirasi yuqori. Sprint, og‘ir atletika, taekvondo va boks kabi sport turlari uchun mos.

Sekin tolalar (I tip). Qisqarish tezligi past, ammo uzoq muddatli ishga moslashgan. Energiya asosan aerob jarayonlardan olinadi, charchashga chidamli. Mitoxondriyalar va kapillyar tarmoqlari juda ko‘p, mioglobin miqdori yuqori. Marafon, velosport, suzish kabi chidamlilik sport turlariga mos [4, 22].

2-jadval.

Mushak tolalari va sport ixtisoslashuvi

Mushak tolasi turi	O‘rtacha ulushi	Mos sport turi
Tez tolalar (II tip)	40–60%	Sprint, og‘ir atletika, taekvondo
Sekin tolalar (I tip)	50–60%	Yuqori chidamlilik: marafon, velosport

3-jadval

Mushak tolalarining fiziologik xususiyatlari

Belgilar	Tez tolalar (II tip)	Sekin tolalar (I tip)
Qisqarish tezligi	Yuqori	Past
Energiya manbai	Anaerob (glikoliz)	Aerob (oksidatsiya)
Charchashga chidamlilik	Past	Yuqori
Mitoxondriyalar soni	Kam	Juda ko‘p
Mioglobin miqdori	Kam	Yuqori
Mos sport turlari	Sprint, og‘ir atletika	Marafon, velosport, suzish

Psixofiziologik ko‘rsatkichlar. EEG tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki:

Basketbolchilarda alfa–ritm chastotasi – 11–12 Gs.

Stayerlarda – 9–10 Gs.

Bu ko‘rsatkich sport turiga moslikni aniqlashda qo‘shimcha mezon sifatida qo‘llaniladi [2, 5-6].

Xulosa. Insonning sportdagi yutuqlari irsiy omillar va tashqi muhitning o‘zaro ta’sirida shakllanadi. Morfofunksional va psixofiziologik ko‘rsatkichlarni tahlil qilish orqali sport turini to‘g‘ri tanlash mumkin. Shu yo‘sinda sportchilarni saralashda genetik tadqiqotlar, mushak tolalari tahlili va psixofiziologik ko‘rsatkichlarni baholash muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun sportchi saralash tizimida genetik va fiziologik tadqiqotlarni qo‘llash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveev L.P. General theory of sport and its applied aspects. – Moscow, 1997.
2. Rusalova V.M. Differential Psychophysiology of Functional States. – Moscow: Nauka, 2003.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Брукс Г.А., Фаусто Н. Физиология спорта и двигателной активности. – М.: Олимпия, 2008.
5. Коц Я.Б. Физиология спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

BOLALAR NAFAS OLISH TIZIMI VA EKOLOGIK OMILLAR TA'SIRI

N.M. Orazbayeva, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Maqolada bolalar nafas olish tizimining morfologik va funksional xususiyatlari hamda ekologik omillarning unga ta'siri tahlil qilingan. Atmosfera havosining ifloslanishi bolalarda respirator kasalliklar, jumladan, bronxial astma va bronxit rivojlanishiga olib kelishi ilmiy asosda yoritilgan. Yashil o'simliklarning havoni tozalashdagi fiziologik roli va ekologik muhofazadagi ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Nafas olish tizimi salomatligi va ekologik xavfsizlikni ta'minlash bugungi kundagi dolzarb masala sifatida baholangan.*

Аннотация: *В статье проанализированы морфологические и функциональные особенности дыхательной системы детей, а также влияние экологических факторов. Научно обосновано, что загрязнение атмосферного воздуха приводит у детей к развитию респираторных заболеваний, в том числе бронхиальной астмы и бронхита. Показана физиологическая роль зелёных растений в очищении воздуха и их значение в экологической защите. Сохранение здоровья дыхательной системы и обеспечение эко-логической безопасности рассматриваются как актуальная задача современности.*

Kalit so'zlar: *Atmosfera, kislorod, NO_2, SO_2, CO, nafas olish, halqum, ekologiya, morfologik, funksional, o'pka, to'qima.*

Ключевые слова: *Атмосфера, кислород, NO_2, SO_2, CO, дыхание, глотка, экология, морфологический, функциональный, легкие, ткань.*

Organizmning atmosfera havo tarkibidan kislorodni olib, karbonat angidrid gazi va suv bug'larini chiqarish jarayoni nafas olish deb ataladi. Nafas olish moddalar almashinuvi tizimining ajralmas qismi bo'lib, organizmning tirik faoliyati uchun muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, nafas olish tizimining to'g'ri va barqaror ishlashi bolalar salomatligi uchun alohida ahamiyatga ega.[1, 2]

Bolalarda nafas olish tizimi kattalarnikidan farq qiladi. Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda burun yo'llari tor, halqum qisqa va shilliq qavati limfa hamda qon tomirlari bilan kuchli ta'minlangan bo'ladi. Shu bois, bu sohalar yengil shishib, bolaning nafas olishini qiyinlashtirishi mumkin.

Alveolalar soni yetarli darajada rivojlanmagan bo‘ladi. Bola ulg‘aygani sari o‘pka hajmi ortadi, alveolalar soni ko‘payadi, bronxlar kengayadi va nafas olish chuqurroq, ritmik bo‘lib boradi.

Bolalarda immunitet tizimi to‘liq shakllanmaganligi sababli ular respirator kasalliklarga nisbatan ancha sezuvchan hisoblanadi. Nafas olish tizimi o‘sish va rivojlanish jarayonida o‘ziga xos morfologik va funksional xususiyatlarga ega bo‘ladi.[3]

Ekologik omillar va salbiy ta’sirlari. Atmosfera havosining ifloslanishi faqat iqlim yoki tabiatga emas, balki inson salomatligiga, ayniqsa bolalarning nafas olish tizimiga bevosita zarar yetkazadi. Havo tarkibidagi zararli gazlar (masalan, NO_2, SO_2, CO va boshqa) sanoat chiqindilari va avtomobil gazlari bilan havoga chiqadi va o‘pka to‘qimalarini zararlaydi.

Buning natijasida bolalarda quyidagi kasalliklar ko‘p uchraydi:

- ✓ allergik rinit,
- ✓ bronxial astma,
- ✓ bronxit,
- ✓ o‘pka faoliyatining pasayishi,
- ✓ surunkali obstruktiv o‘pka kasalliklari (SO‘OK).

Uzoq muddatli salbiy ta’sirlar bola nafas olish hajmini kamaytiradi, sport bilan shug‘ullanganda tez charchash, gipoksiya (kislorod tanqisligi) yuzaga keladi. Bu esa bola o‘sish va rivoj-lanishining izdan chiqishiga olib keladi.[4]

Yashil o‘simliklarning ahamiyati Atmosferani sof saqlashda yashil o‘simliklarning ahamiyati ko‘p qirralidir. Yashil o‘simliklar havodagi chang va gazlari o‘zida tutib qoladi, karbonat angidridini yutib, kislorod ajratadi. Quyoshli kunda sathi 1 gektarga teng bo‘lgan o‘simliklar sutkasida 280 kg gacha karbonat angidridini yutib, 220 kg gacha kislorod ajratadi. Shaharlardagi daraxtzorlar havosidagi chang ko‘kalamzorlashtirilmagan joyga qaraganda yozda 42%, qishda esa 37% kam bo‘ladi. O‘simliklar havodagi oltingugurt gazini 60% gacha ushlab qolib, o‘z to‘qimalarida uni sulfatlar ko‘rinishda to‘playdi. O‘simliklarning yana bir foydali xususiyati, ularning o‘zidan fitonsidlar ajratib chiqarib, havoni patogen zamburug‘lar va bakteriyalardan tozalashdir. Bir gektar archazor bir kunda 30 kg, ba’zi ignabargli daraxtlar, masalan, kedr qarag‘ayi, bundan ham ko‘proq fitonsid ajratib chiqaradi. Daraxtlardan ajralgan fitonsidlar havodagi bakteriyalarni o‘ldirgani uchun ham o‘rmonlar havosida bakteriyalar soni shahar havosidagidan 200-250 marta kam bo‘ladi. Bu esa inson sog‘lig‘iga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ekologik muhofaza choralari:

Atmosferani texnologik chiqindilardan tozalash uchun maxsus filtrlovchi qurilmalardan foydalanish;

Shaharlarda ko‘proq daraxt ekish va ko‘kalamzorlashtirish ishlarini rivojlantirish;

Sanoat korxonalarini ekologik me’yorlarga rioya qilgan holda joylashtirish.

Xulosa: Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, har yili millionlab bolalar havo ifloslanishi bilan bog‘liq kasalliklardan aziyat chekmoqda.

O‘zbekistonda ham sanoatlashgan hududlarda yashovchi bolalarda bronxial astma va allergik rinit hollari qishloq joylariga nisbatan 2–3 barobar ko‘proq uchraydi.

Shu sababli, bolalarning to‘liq va sog‘lom rivojlanishini ta’minlash uchun: ekologik xavfsizlikni yaratish, atmosfera havosini toza saqlash va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish – bugungi kunning eng muhim vazifalaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *А. С. Хрипкова, М. Антропова.* Возрастная физиология и школьная
2. B.A. Sodiqov, L.S. Ko‘chkarova, Sh.Qurbonov. “Bolalar va o‘smirlar fiziologiyasi va gigiyenasi”. — T.: Uzb. Mil. Ensiklopediyasi. Davlat ta’lim nashriyoti. 2005.
3. Salimov X.V. “Ekologiya” o‘quv qo‘llanma. Navoiy-2015.
4. Yormatova D “Ekologiya”. Darslik . Toshkent-2009. гигиена. М., «Просвещение», 1990.

O‘SMIR YOSHDAGI BOLALARDA TO‘G‘RI OVQATLANISH VA UNING SALOMATLIKKA TA’SIRI

N.M. Orazbayeva, dotsent

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqola o‘smirlar uchun sog‘lom ovqatlanishning jismoniy va aqliy rivojlanishdagi rolini, oziq-ovqat guruhlarining ahamiyatini, ratsionni to‘g‘ri tuzish va ovqatlanish tartibini belgilash bo‘yicha tavsiyalarni tahlil qiladi. To‘g‘ri ovqatlanish nafaqat hozirgi salomatlikni, balki kelajakdagi kasalliklar xavfini kamaytirishni ta’minlaydi.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается роль здорового питания подростков в их физическом и умственном развитии, значение различных пищевых групп, а также даются рекомендации по правильному составлению рациона и организации режима питания. Правильное питание обеспечивает не только текущее состояние здоровья, но и снижает риск возникновения заболеваний в будущем.*

Kalit so‘zlar: *Yog‘lar, uglevod, oqsil, suv, dimorfizm, murakkab uglevod, ozuqa.*

Ключевые слова: *Жиры, углевод, белок, вода, диморфизм, сложный углевод, пища.*

O‘smirlar uchun sog‘lom ovqatlanish – organizm ehtiyojini to‘liq qondiradigan, oqsil, yog‘, uglevod va vitaminlarga boy ratsiondan iborat bo‘lishi zarur. Shirinliklar, yog‘li va tez tayyor taomlarni ko‘p iste’mol qilish turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois, o‘smirlik davrida ovqat mahsulotlarini alohida guruhlarga ajratib iste’mol qilish tavsiya etiladi.[1]

Bu davrda ikkilamchi jinsiy belgilar shakllanib, o‘sish jarayoni kuchayadi, ichki a’zolar va tizimlarning to‘liq rivojlanishi yuz beradi. Demak, to‘g‘ri ovqatlanish o‘smir organizmining jismoniy va aqliy salomatligi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa bosh aylanishi, charchoq, xotira susayishi, immunitetning pasayishi, tish va suyak kasalliklari, qizlarda hayz siklining buzilishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi.

Oqsillar - o‘sish va rivojlanishning asosiy manbai. O‘smirlarning oqsilga bo‘lgan talabi tana vaznining har bir kilogrammiga 1,5–2 g miqdorni tashkil etadi, shundan kamida yarmi hayvon mahsulotlari hisobidan bo‘lishi kerak (go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari). Oqsil yetishmovchiligi miyada o‘zgarishlarga, xotira va aqliy faoliyatning susayishiga olib keladi.[2, 3]

Yog‘lar – energiya manbai bo‘lish bilan birga gormonlar sintezida ham muhim rol o‘ynaydi. O‘smirlar uchun kunlik yog‘ talabi o‘rtacha 100 g bo‘lib, uning 70 foizi o‘simlik, 30 foizi hayvon yog‘laridan iborat bo‘lishi kerak.

Uglevodlar - organizm energiyasining 50–70 foizini ta’minlaydi. Kunlik quvvat ehtiyoji o‘smirning yoshi, jinsi, jismoniy faolligi va yashash hududi iqlimiga qarab belgilanadi. Murakkab uglevodlar (don mahsulotlari, sabzavotlar, loviya) uzoq vaqt energiya beradi va qon shakarini barqaror saqlaydi. Shakar va tez hazm bo‘ladigan uglevodlarni

me’yorida iste’mol qilish tavsiya etiladi, ortiqcha iste’mol esa vazn ortishi va diabet xavfini oshiradi.[4]

Sog‘lom ovqatlanishda quyidagi mahsulot guruhlari alohida ahamiyatga ega:

Murakkab uglevodlar - organizmni energiya bilan ta’minlaydi;

Oqsillar - mushaklar va ichki a’zolar tuzilishiga asos bo‘ladi;

O‘simlik tolalari - hazm jarayonini yaxshilaydi, toksinlarni chiqaradi va ichak faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Sabzavot, meva, donli mahsulotlar tolalarning asosiy manbai hisoblanadi;

O‘simlik yog‘lari va yong‘oqlar - soch to‘kilishi va tirnoq mo‘rtlashishining oldini oladi;

Sut mahsulotlari - oqsil, kaltsiy, fosfor va D vitamini manbai;

Suv - metabolizm, qon aylanishi va hujayra faoliyati uchun zarur. Tana vaznining har 1 kg uchun 30 ml suv ichish tavsiya etiladi;

O‘smirlar uchun taomnoma tuzganda oziq – ovqatlar miqdori jihatdan yetarli bo‘lishi kerak va organizm yo‘qotgan quvvatni qoplashi kerak.

Kunlik ratsionning energetik qiymati va ovqatlanish tartibi;

Oqsil, yog‘ va uglevodlarning me’yoriy nisbati: 14% oqsil, 30% yog‘, 56% uglevod;

Vitaminlar (A, D, E, K, V guruhi, PP) va minerallar (kalsiy, fosfor, temir, magniy) yetarliligi;

- Ovqatlarni kunning ma’lum vaqtida iste’mol qilish;
- Mahsulotlarning turli-tumanligi va sifatiga e’tibor berish;
- Shirinliklar, tez tayyor taomlar va yog‘li mahsulotlarni cheklash.

Xulosa. To‘g‘ri ovqatlanish o‘smirlarning jismoniy o‘sishi, aqliy salohiyat va immunitetni mustahkamlaydi. Bu odatlarni hayot davomida shakllantirish kelajakda sog‘lom turmush, kasalliklardan himoya va uzoq umr ko‘rishga xizmat qiladi. Sog‘lom ovqatlanish qoidalariga rioya qilish - o‘smirlik davrining va kelajak hayotining asosiy poydevori hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Do‘stov K.T. “Sportchilarning oqilona ovqatlanishi”. Qarshi- 2016
2. Shayxova G. I., N. J. Ermatov. “Nutritsiologiya”. Toshkent – 2021
3. Kuchkarova L.S., Qurbonov Sh.Q. “Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi” T.: Sano-standart-2013.4.
4. ДмитреевА.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология — М.: Спорт, 2020.

SPORTCHILARGA XOS PSIXIK HOLATLAR (STRESS VA AGRESSIYA, XULQ-ATVOR)NI OBYEKTIV VA SUBYEKTIV BAHOLASH

J.A. Pulatov, p.f.b.f.d.(PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Sportchilarga xos psixik holatlar qo‘rquv, xavotir, hayajon, g‘azab, asabiylik, agressiya, affekt, vahima holatlarni izohlash va psixokorreksiyalashga qaratilgan ma’lumotlar keltirilib o‘tilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация, направленная на объяснение и психокоррекцию таких, характерных для спортсменов психических состояний, как страх, тревога, волнение, гнев, нервозность, агрессия, аффект, паника.*

Kalit so‘zlar: *Psixik holatlar haqida umumiy tushuncha: qo‘rquv, xavotir, hayajon, agressiya, affekt, jangovor holatlar va psixokor-reksiyalash tizimi.*

Ключевые слова: *общее понимание психических состояний: страх, тревога, возбуждение, агрессия, аффект, боевые состояния и система психокоррекции.*

Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan qator islohotlar zamirida xalqning turmush tarzini yaxshilash, aholining barcha qatlamlarida ma’nan va jismonan sog‘lom muhitni yaratish, salomatlikni mustahkamlash g‘oyasi yotibdi. Shu bois ayni paytda jismoniy tarbiya va sportga e’tibor davlat ahamiyatiga molik muhim ijtimoiy-siyosiy vazifaga aylangan. Sport nafaqat jismoniy va ma’naviy sog‘lomlik asosi, balki hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni turli zararli yot g‘oya va odatlardan asrash, ularga o‘z qobiliyati va iste’dodlarini to‘la ro‘yobga chiqarish vositasi hamdir. Biz shu o‘rinda sportchilarga xos psixik holatlar qo‘rquv, xavotir, hayajon, g‘azab, asabiylik, agressiya, affekt, jangavor holatlar va psixo-korreksiyalash tizimi bo‘yicha to‘xtalishni afzal topdik. [1]

Tadqiqot maqsadi. Sportchilarga xos psixik holatlar (qo‘rquv, xavotir, hayajon, g‘azab, asabiylik, agressiya, affekt, vahima)ni obyektiv va subyektiv baholashdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi – Sportchilarga xos psixik holatlar qo‘rquv, xavotir, hayajon, g‘azab, asabiylik, agressiya, affekt, vahima holatlarni izohlash va psixokorreksiyalash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va ularni umumlashmasi, anketa so‘rovini nazariy tahlil.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.Sportda psixik holatlar sportchining bugungi va ertangi kutilayotgan rejalarida muhim o‘rin tutadi. Sportchining psixologik holati albatta uning kayfiyatiga bog‘liq bo‘lib, bu esa mashg‘ulotlarda kirishishlikni, motivatsiyani ta’minlaydi.

Sportchilarda psixik holatlardan **Qo‘rquv** muhim sanaladi bu esa sportchida bo‘ladigan musobaqalarga jiddiy tayyorlanishni belgilab berishda muhim sanaladi. Qo‘rquv sportchini xavfli vaziyatlardan saqlaydi yoki ogoh etadi, ba’zan esa faoliyatni, xulqni tartibga solib turadi. Bu qo‘rquvning himoya funksiyasida o‘z-o‘zini saqlashni ta’minlovchi ichki hissiyotda, instinktiv xulqda ishtiroki bilan o‘lchanadi. Bundan tashqari qo‘rquv xulqni tuzatishda yordam beradi, u kechinmalardan kelib chiqadi. Qo‘rquv psixikaning normal faoliyati uchun zarur.

Sportchilarda psixik holatlardan **Agressiya** (lot. agressio – hujum qilish) degan ma’noni anglatadi. Sportchida agressiya raqibiga nisbatan g‘azab, psixolingvistik ta’sir etish, sport turida taqiqlangan qoidalarga zid harakat qilish kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Bunda trener-o‘qituvchi sportchilarning xulq-atvorida kuzatiladigan o‘zgarishlarga befarq bo‘lmasligi ular bilan individual psixokorreksiya (tushuntirish, maslahat, tavsiya...) ishlarini amalga oshirishi lozim bo‘ladi. [2]

Agressivlik deganda sportchining buzg‘unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo‘lib asosan sport jamoasida sub’ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo‘ladi.

Turli chet ellik olimlar o‘z tadqiqotlarida “agressiya” va “agressivlik”ka turlicha ta’rif berishadi. Lorend va Andri insonning tug‘ma o‘zini himoya qilishi vositasi sifatida, Morrison hukmronlikka intilish vositasi sifatida, Xorni va Fromlar esa shaxsning atrofdagi odamlar dushmanligiga qarshi reaksiyasi sifatida ta’riflashadi.

G‘azab – sportchining o‘ziga nisbatan bahosini atrofdagilar tomonidan to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri baholanishida namoyon bo‘ladi.

Masalan:

- sportchining imkoniyati, texnik, taktik tayyorgarligi ko‘chli bo‘lishi mumkin, ammo kutilmagan mag‘lubiyat yoki hakamning noto‘g‘ri hukm chiqarishida namoyon bo‘lishi;

- sportchining imkoniyati, texnik, taktik tayyorgarligi haqli ravishda raqibidan past bo‘lishi mumkin, ammo u mag‘lubiyatni tan olmasligida namoyon bo‘lishi;

- trener-o‘qituvchi tomonidan sportchiga alohida bee’tiborsizlik;

- trener-o‘qituvchi tomonidan sportchiga haddan tashqari mashg‘ulotlarga e’tibor qaratishi va unga ortiqcha yuklamalarni berishi kabi holatlarda namoyon bo‘ladi.

Stress – inglizcha (stress) so‘zidan olingan bo‘lib, asabiylik keskinlik degan ma’nolarni anglatadi. Asabiylik sportda jismoniy yuklamalar va aqliy ishlar haddan tashqari oshib ketishi, mag‘lubiyat, xavfli vaziyat tug‘ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur bo‘lganda vujudga keladigan ruhiy holatdir.

Kanadalik fiziolog **Gans Sels** asabiylashishini odam yoki hayvon organizmining har qanday ta’sirga o‘ziga xos munosib javob deb baholaydi. U uch bosqichga bo‘linadi:

1. Boshlang‘ich ta’sirchanlik (emotsional) tuyg‘usi (g‘alayon) a’zoyi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi.
2. Qarshilik ko‘rsatish bosqichi.
3. Toliqish bosqichi.

Sportda stress – bu oddiy va ko‘p uchrovchi holat bo‘lib, qattiq bezovta bo‘lish, hayajon va uyqusizlik natijasida uchrashi kuzatiladi..

Affektlar (emotsional portlashlar) deb sportchini tez chulg‘ab oladigan va shiddat bilan o‘tib ketadigan jarayonlarga aytiladi. Ular ongning anchagina darajada o‘zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, sportchining o‘zini o‘zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o‘zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo‘lganligi uchun ham qisqa muddatli bo‘ladi.

Sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat **kayfiyat** deb ataladi. Sportchi shaxsning hayoti va faoliyati davomida shodonlik, hazilkashlik, umidsizlik, jur’atsizlik, zerikish, qayg‘urish singari his-tuyg‘ular uning ruhiy holatining umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba’zi emotsional taassurotlarning vujudga kelishiga qulay zamin hozirlaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug‘diradi. Sportchi xafa, ma’yus emotsional holat hukmronligida bo‘lsa, tengdoshlarining haziliga, keksalarning o‘git-nasihatlariga, maslahat-lariga quvnoq kayfiyat chog‘idagiga nisbatan mazmun va sifat jihatidan boshqacharoq tusda munosabat bildiradi. [3]

Psixologik o‘ta zo‘riqishlarni **uch bosqichga** ajratish mumkin. Bular: **asabiylik, jizzakilik**, astenliklik. Har bir psixik o‘ta zo‘riqish bosqichlari uchun umumiy va o‘ziga xos belgilari mavjuddir.

Birinchi bosqich – *asabiylik.* Uning belgilari: injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki

a’zolarda va hokazolarda yoqimsiz, ba’zan esa og‘riqli sezgilarning paydo bo‘lishi. Asabiylik- psixologik lug‘at bo‘yicha, “asabiylik-bu hissiy beqarorlik, xavotirlanish, o‘ziga bo‘lgan hurmatning pastligi, vegetativ buzilishi bilan xarakterlanadigan holatdir”degan ta’rif keltirilgan. Injiqlik yoki jizzakilik namoyon bo‘lganda, sportchi intizomliligicha qolaveradi, u har doimgidek o‘zini qo‘lga ola biladi, trenerning topshiriqlarini sifatli tarzda ado etadi, ammo vaqti-vaqti bilan u yoki bu mashg‘ulot topshiriqlariga nisbatan, yoki o‘ziga nisbatan bo‘layotgan munosabatlarga, yo bo‘lmasa maishiy shart-sharoitlar va hokazolarga nisbatan noroziligini namoyish qiladi. Bu sportchining nafaqat so‘zlarida, balki mimikasida, xatti-harakatlarida va umuman o‘zini tutishida ko‘rinadi. Agar yoshi katta sportchida injiqlik paydo bo‘lsa, bu uning ojizligini, charchaganligini ko‘rsatuvchi birinchi belgidir. Binobarin, u nizoli sharoitlarda yuzaga keladigan qiyin ahvollardan chiqib ketish yo‘lini topa olmaydi, bunday vaziyatlarda zarur bo‘ladigan irodaviy kuchga ega emas va oqilona xatti-harakat qilishni istamaydi. Aksariyat hollarda katta yoshli sportchining injiqligi asossiz va sababsiz norozilik bilan uyg‘unlashib ketadi. Agar sportchi o‘z injiqligining asossizligini tezda anglab, uning vositasida o‘z psixik holatida yuz bergan toliqishdan xalos bo‘lsa, tez orada trenerning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga kirishib ketadi.

Ikkinchi bosqich – *jizzakilik*. Uning belgilari – tobora o‘sib boruvchi, o‘zini qo‘lga olib bo‘lmas darajadagi jizzakilik, emotsional beqarorlik, kuchli qo‘zg‘aluvchanlik, ichki xavotirning kuchayishi, doimiy ravishda noxush narsalar yuz berishini kutish. Tobora o‘sib boruvchi, o‘zini qo‘lga olib bo‘lmas darajadagi jizzakilik – bunday holatga tushib qolgan sportchi borgan sari o‘z-o‘zini boshqara olmay qoladi, sal narsaga qizishib ketaveradi, o‘z do‘stlariga, treneriga qo‘pollik qiladi, ba’zan esa tasodifiy kishilarga ham o‘z zahrini sochadi. Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo‘ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki, mojarolarga sabab bo‘lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos. Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o‘sib boruvchi, o‘zini qo‘lga olib bo‘lmas darajadagi o‘ta zo‘riqish holatida esa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo‘lib qoladi. Trener-o‘qituvchi sportchining mashg‘ulotlari uchun vazifalarni tayin qiladi va ularni bajarishga da’vat etib, hatto sportchini ba’zan ularni ado etishga majburlaydi. Sportchi garchi trenerning talabchanligi haq ekanligini, o‘zining barcha vazifalarini benuqson bajarishi muhimligini

anglashda, sportchi baribir, o‘z munosabatini salbiy tarzda namoyon etishda davom etaveradi. Bunday vaziyatda oqilona fikrdan ko‘ra, salbiy his-tuyg‘ular ustun keladi. Muloqotlarda ancha qaltis va murakkab davr boshlanib, turli nizolarning yuzaga kelishi odatiy holga aylana boradi. Sportchi o‘z holatiga, mavjud vaziyatga ko‘nikish o‘rniga, o‘zi istab-istamay, kurash olib borish va rad etish taktikasiga o‘tadi. Bunday holatga tushgan sportchi, ba’zan mashg‘ulotlardagi qiyinchiliklarni ko‘tara olmay, mashg‘ulotlarga kelmay qo‘yishi yoki trener-o‘qituvchi bergan topshiriqlardan ayrimlarini bajarishdan bosh tortishi va natijada, shusiz ham ancha chigallashib borayotgan munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ammo bunday hollarda, odatda sportchilar trenerlari bilan munosabatlarda odob-axloq me’yorlarini saqlab qolsalar-da, bor jahllarini tasodifan duch kelib qolgan begonalarga to‘kib soladilar. Ma’lum vaqtgacha sportchi o‘z g‘azabining sababini tushuntirib berishga intiladi, ammo bora-bora, o‘zini boshqara olmaydigan holatga keladi, hatto o‘zgalarni xafa qilganidan vijdoni ham azoblanmay qo‘yadi. Albatta, sportchining bunday holatga tushish-tushmasligi uning umumiy madaniyatiga ham bog‘liq.

Emotsional beqarorlik – sportchidagi optimal emotsional qo‘zg‘alishning buzilishi tarzida, asosan o‘ta qo‘zg‘aluvchanlik tarafiga o‘zgarishi orqali namoyon bo‘ladi. Bunday holatdagi sportchilarning faoliyatidagi ishchanlik qobiliyatida birinchi bosqichdagidan ham ko‘ra sezilarliroq o‘zgarishlar yuz beradi, kayfiyatning beqarorligi ham yanada yorqinroq namoyon bo‘lib, ba’zan mutlaqo boshqalarnikiga o‘xsha-magan, individual tarzda yuzaga chiqadi. Bunday holatdagi sportchi uchun eng oddiy hayotiy qarama-qarshiliklar ham o‘ta kuchli qo‘zg‘alishni yuzaga keltirib hech bir asossiz ravishda qo‘pol va noo‘rin xatti-harakatlarga, asabiylashishga, kuch-quvvatlarini behuda sarflashga yo‘l qo‘yadilar.

Ichki xavotir - faqat noxush narsalarni kutib yashash sportchining doimiy yo‘ldoshiga aylanadi. Ilgari u oddiy va odatiy holat deb qabul qiladigan narsalarni, endi me’yorlardan chetga chiqish, oldinda turgan omadsizlikdan nishona bo‘lib tuyulaveradi.

Uchinchi bosqich – asteniklik. Uning belgilari: kayfiyatning umumiy depressiv ko‘rinishi, vahima, xavotir, o‘z kuchiga ishonmaslik, o‘ta jizzakilik, har narsaga xafa bo‘lish, senzitivlik ya’ni, har narsani ko‘ngilga yaqin olish.

Sportchidagi tushkunlik, horg‘inlik, tormozlanish, passivlik, umumiy tetikligining va faoliyat motivatsiyasining pasayishi, do‘stlari bilan muloqotdan o‘zini olib qochish kabi tarzida namoyon bo‘ladi.

Bunda ayniqsa sportchidagi mas’uliyat hissining susayib ketishi ko‘p kuzatiladi, buning oqibatida u ko‘plab mashqlarni bajarishda qo‘pol xatolarga yo‘l qo‘yadi. Oqibatda oldindan belgilangan natijaga erishish shubha ostida qoladi, eng ojiz raqib ustidan g‘alaba qozonish ham dargumon bo‘lib tuyuladi, musobaqa oldidan o‘tkazilgan mash-g‘ulotlarning natijalarini sportchi ancha pessimistik, ya’ni g‘alabaga olib kelmaydigan natijalar tarzida talqin etadi. Hatto bu holatga tushgan sportchilarda qo‘rquvning paydo bo‘lishi ham kuzatiladi.

Vahima - ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo‘lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo‘rquv tarzida namoyon bo‘ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Sport psixologiyasida vahimani tadqiq etishga juda katta e’tibor beriladi. Biroq bu tadqiqotlarning aksariyati musobaqalashuv sharoitlaridagi vahima jarayonlariga bog‘liqdir. Mashg‘ulotlar jarayoni bilan yuzaga keluvchi vahimalilik, u qadar o‘tkir bo‘lmasa-da, biroq barqaror ancha chuqur va uzoq muddat davom etadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda sport mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan keyingi jarayonidagi psixik holatlar dinamikasining umumiy qonuniyatlarini trener-o‘qituvchi xuddi sport faoliyatining umumiy tamoyillari va shart-sharoitlarini bilish kabi sportchilarga xos psixik holatlar qo‘rquv, xavotir, hayajon, g‘azab, asabiylik, agressiya, affekt, jangavor holatlarini doim obyektiv va subyektiv baholashi kuzatishi hamda psixokorreksiyalashi maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas’ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. – ISBN 978-9943-319-98-1
2. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O‘qituvchi”, 2000.
3. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b

JISMONIY MADANIYAT O‘QITUVCHISI KASBIY TAYYORGARLIGINING DOLZARB MASALALARI

A.T. Xasanov, PhD, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktablarida faoliyat olib boruvchi bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirish uchun zarur bo‘ladigan dolzarb masalalar bayon qilingan.*

Аннотация: *В статье рассматриваются актуальные вопросы, необходимые для совершенствования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры, работающих в общеобразовательных школах.*

Kalit so‘zlar: *professiogramma, metodika, kasbiy kompetensiya, texnologiya, bilim, kasbiy faoliyat, pedagogik qobiliyatlar.*

Ключевые слова: *профессиограмма, методика, профессиональная компетентность, технология, знания, профессиональная деятельность, педагогические способности.*

Hozirgi kunda O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimida ta’lim sifatini oshirish pedagogika fanining asosiy muammosi hisoblanadi. Gumanitar oliy ta’lim tizimida jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini tayyorlash bosqichida umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘qituvchisining professiogrammasi muhim fakt hisoblanadi, bunda o‘qituvchining pedagogik faoliyati hamda bu funksiyalarni amalga oshirish uchun uning shaxsiga, bilimiga, ko‘nikma va malakasiga qo‘yilgan zarur talablar belgilangan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi farmonida ham “jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy salohiyatga ega bo‘lgan kadrlar ulushini oshirish” to‘g‘risida tegishli ishlarni amalga oshirish ko‘rsatib o‘tilgan.[1]

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisini ishi murakkab va turli – tuman. U jismonan va ma’nan har tomonlama tayyorlangan (qat’iyatli, odobli, chiroyli kiyingan) bo‘lishi, jismoniy mashqlarni bajarish nazariyasi va metodikasini bilishi, o‘rgatish metodikasini egallagan bo‘lishi kerak.

Zamonaviy jismoniy tarbiya o‘qituvchisi quyidagilarni bilishi shart:

- jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalarini;
- fanning ilmiy mazmunining ilmiy konsepsiyasini;

- sohaning tuman yoki shahar, viloyat, O‘zbekistondagi va xorijdagi zamonaviy holatini;
- “jismoniy tarbiya” fanini maktab dasturidagi boshqa fanlar orasidagi roli va o‘rnini;
- ilg‘or pedagogik tajriba va uni o‘z ishiga joriy qila olishni.
- Jismoniy tarbiya bo‘yicha mashg‘ulotlar mazmunining vazifalari:

Ta’lim. Tarbiya. Sog‘lomlashtirish. Trenirovka. Musobaqa. Bu vazifalarni hal qilish quyidagilarga bog‘liq: o‘qituvchining kasbiy kompetensiyasi (yondashuvi, uning bilimi, ko‘nikmasi, ijodkorligi, kasbga sadoqati), uning jismoniy tayyorgarligi, tashkilotchilik, axloqiy, estetik qobiliyatlari, nutq madaniyati va muloqot qila bilish madaniyati.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining professiogrammasi – bu mukammal model bo‘lib, unda shaxsning asosiy sifat tomonlari, uning malaka tavsifi, bilimi, qobiliyati, malaka va ko‘nikmasi, psixologik-fiziologik imkoniyatlari va harakat tayyorgarligi darajasiga qo‘yilgan talablar ifodalanadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyati psixik kuchlanish, sezilarli jismoniy yuklamalar, tashqi hududiy omillar ta’siriga bog‘liq sharoitlar bilan bog‘langan.

Jismoniy madaniyat fani o‘qituvchisining yaxshi salomatlikka ega bo‘lishi, sport formasini doimiy ushlab turishi, aqliy, estetik, tashkilotchilik va fikr almashish qobiliyatlariga ega bo‘lishi zaruriy shart hisoblanadi. [2, 3, 4]

O‘qituvchining barcha amaliy faoliyati pedagogik yo‘nalishga ega bo‘lishi va asosiy ta’lim bazasida shakllanishi lozim – bu bolalarga mehr va uning jismoniy madaniyat va sportga bo‘lgan kasbiy qiziqishidir.

Pedagogika fanidagi tobora o‘sib boruvchi o‘zgarishlarni hisobga olib, umumiy ta’lim muassasalari pedagogik jamoasining nazariyasi va amaliyotiga innovatsion texnologiyalarni kiritish bilan jismoniy madaniyat fani o‘qituvchisining kasbiy qobiliyatlarini uning dun-yoqarashi, axloqiy, fikr almashish, ifodaviy, intellektual va harakat sifatlari kabi qismlarga ajratish mumkin.

Jismoniy madaniyat fakultetida o‘tkazilgan jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pedagogik faoliyatining doimiy monitoringi, bitiruv-chilarning pedagogik faoliyatiga zarur bo‘lgan kasbiy qobiliyatlarini aniqlashga yo‘nalgan belgilangan qonuniyatlarni ajratishga olib keldi.

Bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik qobi-liyatlari tizimini quyidagilarga bo‘lish mumkin:

- didaktik qobiliyatlar – o‘quv materialini tushunarli bera olish qobiliyati;

- o‘qitish qobiliyati – ushbu mutaxassislik bo‘yicha kelgusidagi faoliyatida ta’lim berishga bo‘lgan qobiliyati;
- perseptiv qobiliyat – o‘quvchilarning ichki dunyosiga kirib borish qobiliyati;
- so‘zdan foydalanish – buyruq beruvchi ovozga ega bo‘lish, mimika va pantomimika, nutq orqali o‘zining fikri va tuyg‘usini aniq va tushunarli yoritib berish qobiliyati;
- tashkilotchilik qobiliyati – darsda va darsdan tashqari ishlarda o‘quvchilarni tashkillashni bilishi, qo‘yilgan vazifalarni hal etishga jamoani shakllantirish va yo‘naltirish;
- avtoritar qobiliyat – emosional-irodaviy ta’sir etish orqali pedagogik nazokat bilan o‘quvchi orasida obro‘ga erishish;
- fikr almasha olish qobiliyati – pedagogik faoliyatni samarali amalga oshirish uchun maqsadga muvofiq bo‘lgan o‘zaro munosabatlarni o‘rnatish, mustahkam aloqalarni yo‘lga qo‘yishni bilish;
- pedagogik tasavvur etish – pedagogik faoliyat oqibatlarini oldindan ko‘ra bilish, layoqati orqali kasbiy zaruriy sifatlarni rivojlantirishni bashorat qilish.

Shuni ko‘rsatib o‘tish kerakki, o‘qish jarayonida talaba zaruriy kasbiy bilimlarni egallashga majbur.

Jismoniy madaniyat o‘qituvchisining konstruktiv mahorati davlat standartlarida berilgan o‘quv materialini tanlab olish va tuzishda, istiqbolli va joriy rejalashtirishni amalga oshirishda yordam beradi.

O‘qituvchining tashkilotchilik mahorati ish vaqtini takillashni bilish, dars jarayonida sport zalida o‘zining turish joyini to‘g‘ri tanlash, tayyorgarligi yaxshi o‘quvchilardan yordamchi sifatida foydalanish, sport musobaqalari va bayramlari, tanlangan sport turlari bo‘yicha sport seksiyalari ishini tashkil etish va boshqalarda namoyon bo‘ladi.

Kommunikativ (fikr almasha olish) mahorat pedagogik jarayonda alohida o‘rinni egallaydi va shartli ravishda o‘zining kommunikativlik, didaktik va oratorlik kabi uch guruhiga bo‘linadi.

O‘zining kommunikativligi maktab o‘quvchilari bilan mahorat orqali aloqaga kirishishda ko‘rinadi. Didaktik mahorat o‘quv materialini o‘zlashtirishga o‘quvchilarning ongli munosabatiga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Oratorlik mahorati nutq madaniyati bilan bog‘langan.

Gnostik mahorat guruhni va alohida o‘quvchilarni bilish, pedagogik vaziyatni tahlil qilish, o‘quv-metodik va ilmiy adabiyotlardan foydalanish qobiliyati, oddiy ilmiy-tadqiqotlarni o‘tkazish va olingan natijalarni tahlil qila olish bilan bog‘liq.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi kasbiy faoliyatining muhim komponentlaridan biri biomexanik qonuniyatlarga mos holda jismoniy harakatlarni bajarish texnikasini amaliy egallash hisoblanadi. Jismoniy mashqni to‘g‘ri ko‘rsatish va o‘quvchilarni jarohat olishdan himoya qilish elementlarini egallab olish o‘quv faoliyatining samaradorligini ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining nazariy va amaliy bilimlari pedagogik faoliyatga kasbiy tayyorligini bildiradi, bu yerda o‘qituvchining bilimdonligi muhim rol o‘ynaydi[4].

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining umumiy bilimlariga uning dunyoqarashi va umumiy madaniyati kiradi, maxsus bilimlariga esa psixoxologik, pedagogik, tibbiy-biologik va jismoniy-madaniyat-sportga oid bilimlari kiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘z o‘quvchilarining individual komponentlari, ularning yosh-jinsiy tavsifi, fe’l-atvori, qobiliyati, qiziqishi, salomatlik darajasi va jismoniy statusi bo‘yicha axborotga ega bo‘lishga majbur.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tezkor bilimlarni egallab olishi va o‘zining mutaxassisligi bo‘yicha sohadagi yangiliklardan xabardor bo‘lishi lozim.

Uzluksiz ta’limning umumiy o‘rta maktab tizimidagi jismoniy madaniyat-sog‘lomlashtirish va sport faoliyati pedagogik jarayonning bir qismi hisoblanadi, shu bilan birga, davomli ravishda ta’lim, tarbiya va sog‘lomlashtirish vazifalarini hal qiladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi pedagogik faoliyatining yuqorida sanab o‘tilgan tarkibiy qismlari bir-biri bilan chambarchas bog‘langan va o‘zaro bir-biriga ta’sir ko‘rsatadi.

O‘quv jarayoniga zamonaviy innovatsion texnologiyalarning joriy qilinishi bilan jismoniy madaniyat o‘qituvchisining pedagogik faoliyatga kasbiy tayyorgarlik sifatlarini har yillik monitoringi bizga xalq ta’limi tizimi uchun jismoniy madaniyat bo‘yicha mutaxassisning zamonaviy professiogrammasini tuzish imkonini berdi.

Xulosa. Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash kerakki, professiografik metod jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy o‘sishini loyihalashga imkon beradi, o‘z-o‘zini kuzatish va o‘z-o‘zini tahlil qilish metodlaridan biri hisoblanadi. Oliy o‘quv yurtida mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi o‘zida murakkab va o‘zgaruvchan tizimni ifodalaydi. Bunda muammoli o‘qitish texnologiyalari, dasturlik o‘qitish texnologiyalari va mualliflik texnologiyalari orqali bo‘lajak o‘qituvchining texnologik tayyorgarligi alohida o‘rinni egallaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli Farmoni. Toshkent sh. 2020 yil 30 oktyabr.
2. Азизходжаева Н.Н. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. (Учебное пособие для магистратуры вцех спесиалностей) Ташкент – 2003.-192 с.
3. Белкин А.С., Силина С.Н. Профессиографический мониторинг подготовки спесиалиста в системе высшего педагогического образования. Вып. 4. Шадринск, 1999.-128 с.
4. Марщук В.Л. Профессиограмма как исходный материал в работе по спесиалной направленности физической подготовки. //Современный бой и физическая подготовка: //Сборник научных трудов, С-Пб.: ДКИФК, 1992 – С.84-94.
5. Смирнова М.А. Применение экспертной системы для осенки качества педагогической подготовки будущего учителя. Дисс. канд. пед. наук. Тула, 1997. -163 с

TRENERLAR UCHUN ZARUR BO‘LGAN BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO‘NIKMALARI

A.X. Samandarov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport trenerlari uchun zarur bo‘lgan birinchi tibbiy yordam ko‘nikmalari yoritiladi. Shuningdek, maqolada eng ko‘p uchraydigan holatlar – to‘satdan hushdan ketish, qon ketishi, suyak singishi, mushak cho‘zilishi, yurak to‘xtashi va nafas olishda muammo yuzaga kelgan paytda ko‘rsatiladigan yordam bosqichma-bosqich ko‘rib chiqiladi.*

Аннотация: *В этой статье рассматриваются основные навыки оказания первой помощи для спортивных тренеров. Также представлено пошаговое руководство по наиболее распространённым экстренным ситуациям: внезапная потеря сознания, кровотечение, переломы костей, растяжения мышц, остановка сердца и дыхательная недостаточность.*

Kalit so‘zlar: *Birinchi tibbiy yordam, sport treneri, jarohatlar, favqulodda holat, reanimatsiya, tiklanish.*

Ключевые слова: *Первая помощь, спортивный тренер, травмы, чрезвычайная ситуация, реанимация, восстановление.*

Sport mashg‘ulotlari va musobaqalar jarayonida sportchilarning jismoniy faolligi yuqori bo‘lganligi sababli turli xil jarohatlar, to‘satdan yuzaga keladigan sog‘liq bilan bog‘liq holatlar kuzatilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda sportchilar salomatligini ta’minlashda trenerning roli beqiyosdir. Trener nafaqat sport tayyorgarligini olib boruvchi mutaxassis, balki sportchining sog‘lom hayot tarzini tashkil etuvchi va favqulodda holatlarda tezkor choralar ko‘ra oladigan shaxs bo‘lishi zarur. Zamonaviy sport tibbiyotining muhim yo‘nalishlaridan biri bu-sport mutaxassislarini birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish bo‘yicha yetarli bilim va ko‘nikmalar bilan qurollantirishdir. Bu, ayniqsa, shifokor bo‘lmagan joylarda, ya’ni musobaqalar, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari yoki chekka hududlardagi sport bazalarida nihoyatda dolzarb hisoblanadi.

Favqulodda holatlarda trenerning roli. Trenerlar sportchilar uchun nafaqat mashg‘ulot olib boruvchi, balki favqulodda holatlarda birinchi yordam ko‘rsatuvchi asosiy shaxs hisoblanadi. Ularning tezkor va to‘g‘ri harakatlari sportchining sog‘lig‘i va tiklanish jarayonida muhim o‘rin tutadi. Trener sport jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan favqulodda holatlarni oldindan bilishi, baholashi va tezda reaksiya ko‘rsata olishi zarur [1,2].

Favqulodda holatlarni aniqlash va birinchi yordam ko‘rsatish

To‘satdan hushdan ketish (kolaps). To‘satdan hushdan ketish yurak faoliyati yoki nafas olish tizimida yuzaga kelgan muammolar natijasida kelib chiqishi mumkin. Bunday holatda trenerlar darhol CPR–kardiopulmonar reanimatsiyani boshlashi, agar mavjud bo‘lsa, AED (avtomatlashtirilgan tashqi defibrillyator) qurilmasidan foydalanishi kerak [6,8].

Hushdan ketish to‘satdan qisqa vaqtga hushdan ketish bo‘lib, miyaning birdaniga qonsizlanishidan sodir bo‘ladi. Obmorok asab tizimi chidamsiz, zaif, astenik konstitutsiyaga ega kishilarda, charchash, og‘ir jismoniy yoki psixoemotsional zo‘riqishdan so‘ng, kuchli og‘riqlar natijasida, ayrim holda esa qo‘rqish natijasida ham kelib chiqadi. Hushdan ketishning kechishi miyada to‘satdan qon aylanishi yetishmovchiligi va uning ishemiyasi (qonsizlanishi)ga bog‘liq. Bu qorin bo‘shlig‘i qon tomirlarining kengayishi va qonning organizmda qayta taqsimlanishi tufayli yuz beradi. Bu jarayon boshlanishida bemor esnashi, yuz terisining oqarishi, pesxonasidan sovuq ter ajralishi, nafas olishning tezlashishi kuzatiladi. Shundan so‘ng bemor hushini yo‘qotib yerga yiqiladi. Ba’zan obmorok yuqoridagi belgilarsiz ham ro‘y berishi

mumkin. Birinchi yordam: hushdan ketish nisbatan kam vaqt davom etishiga qaramasdan, hushdan ketgan kishiga, albatta, tezlik bilan birinchi yordam koʻrsatish zarur. Birdaniga uning oyoqlarini tepaga koʻtarish kerak, shunda miyada qon almashinuvi tiklanadi, toza havoga olib chiqish, boshini teparoq qilib orqasi bilan yotqizib qoʻyish lozim. Koʻkrak qismidagi tugmalarni boʻshatish kerak, chunki boʻyin va koʻkrak qisilib qolmasligi kerak. Koʻpincha toʻgʻri yordam koʻrsatish natijasida hushdan ketish holati tezda oʻtib ketadi. Shuningdek, oddiy usullar bilan ham tashqi qoʻzgʻalish taʼsirini oʻtkazish mumkin: – yuziga shapatlab urish; – oʻtkir hidli moddalarni (ammiak), masalan, navshadil spirtini paxtaga tomizib hidlatish kerak. Agar behush kishi xirillab nafas ola boshlasa yoki nafas olishi umuman toʻxtasa, unda tili ogʻiz orqasiga ketib qolmaganligini tekshirish lozim. Nafas olish va tomir urishi toʻxtasa, bu holat organik kasalliklari boʻlganda (yurak porogi, yurak ritmi buzilganda, serebral-qon tomir yetishmovchiligida, miokard infarktida, oʻpka arteriyasi tromboemboliyasida) tezda jonlantirish tadbirlarini hamda shifoxonaga joylashtirish choralarini koʻriladi.

Qon ketishi. Oʻrtacha statistik odamning qon tomirlari boʻylab taxminan 4-5 litr qon aylanib yuradi. Agar qon tomirlarining devorlariga zarar yetsa, ulardan qon sizib chiqa boshlaydi. 2-2,5 litr qon yoʻqotilishi inson uchun oʻlim xavfini tugʻdiradi. Qon tomirlarida qon bosimining pasayishi insonning barcha hayotiy funksiyalarini boshqarishda muhim rol oʻynaydigan miyaga kislorod yetkazib berishning buzilishiga olib keladi. Shuning uchun, har bir kishi zarurat tugʻilsa, qon ketishida birinchi yordam koʻrsatishni bilishi kerak.

1-rasm.



Yirik arteriyalar va venalar jarohatlanganda qon yoʻqotilishi hayot uchun xavfli boʻlishi mumkin. Shuning uchun qonni qisqa vaqt ichida toʻxtatish va tezda shoshilinch yordamni chaqirish kerak. Hatto qon tomirlariga ozgina zarar yetganda ham qon ketishini oʻz vaqtida toʻxtatish juda muhimdir. Chunki yengil, ammo davomli qon yoʻqotish bilan birga inson hushini yoʻqotishi mumkin.

Agar qon ketishi juda kuchli bo‘lmasa ham, birinchi yordam ko‘rsatilgandan keyin jarrohga murojaat qilish kerak, chunki faqatgina jarohatga ishlov berish va unga chok qo‘yishdan keyin qon ketishini batamom to‘xtatish mumkin. Qon ketish joyiga qarab, gastroenterolog, onkolog, pulmonolog, ginekolog kabi tor soha mutaxassislariga murojaat qilish kerak bo‘lishi mumkin.

Qon ketganda birinchi yordam haqida qisqacha ma’lumot:

1.Agar qon ketishi og‘ir bo‘lsa, jarohat olgan odamni yotqizib, oyoqlarini ko‘tarish kerak. 2.Qonni vaqtincha to‘xtatish uchun shikastlangan tomirni qisish yoki qo‘l-oyoqni kuchli bukish yoki jgut qo‘yish mumkin. 3.Darhol shoshilinch yordamni chaqirish. 4.Jarohatni yuvish, undan yot jismlarni olib tashlash mumkin emas. 5.Agar jarohat yuzasi ifloslangan bo‘lsa, uning chetlari jarohatdan tashqariga yo‘nalishda tozalanishi kerak; jarohat atrofiga yod, xlorgeksidin, vodorod peroksidi kabi antiseptik surtilishi darkor, yod jarohatga tushmasligi kerak.

Arterial qon ketishda birinchi yordam. Qonni vaqtincha to‘xtatish uchun jarohatlangan arteriyani darhol uning yonidan o‘tadigan suyakka bosish kerak.

Arteriyalarni bosish usullari:

1. Uyqu arteriyasi — kaftni jabrlanuvchi bo‘ynining orqa qismiga qo‘yib, boshqa qo‘l barmoqlari bilan arteriya ustiga bosish.
2. Yelka arteriyasi osonlikcha aniqlanadi, uni yelka suyagiga bosish kerak.
3. O‘mrov osti arteriyasidan qonni to‘xtatish qiyin. Buning uchun jabrlanuvchining qo‘lini orqaga olib, o‘mrov ortida joylashgan arteriyani birinchi qovurg‘aga bosish kerak.
4. Qo‘ltiq osti arteriyasini barmoqlar bilan qattiq bilan bosish kerak, chunki u chuqur joylashgan bo‘ladi.
5. Son arteriyasi juda yirik bo‘lib, uni son suyagiga musht bilan bosish kerak. Agar bu bajarilmasa, 2-3 daqiqadan so‘ng jabrlanuvchi o‘lishi mumkin.
6. Taqim arteriyasini taqim chuqurchasiga bosish kerak, buni bajarish mushkul emas.

Qon ketishi tashqi (teridan tashqariga) yoki ichki (teri ostida) bo‘lishi mumkin. Tashqi qon ketishda yara ustiga steril mato qo‘yilib, bosim o‘tkaziladi. Ichki qon ketishlarda esa sportchi imkon qadar tinch holatda yotqizilib, zudlik bilan tibbiy yordam chaqiriladi [2,4].

2.3. **Suyak sinishi.** Suyak singan holatda trener joyni harakatsiz holatda (immobillizatsiya) ushlab turishi kerak. Singan joyga sovuq

qo‘yish shishni kamaytirishga yordam beradi. Suyak singan holatlarda har qanday noto‘g‘ri harakat holatni og‘irlashtirishi mumkin [5,9].

2.4. **Mushak cho‘zilishi va yirtilishi.** Mushaklarni cho‘zish ma’lum bir faoliyatni bajarish uchun ortiqcha harakatlar tufayli mushak juda ko‘p cho‘zilganda sodir bo‘ladi, bu esa mushaklarda mavjud bo‘lgan tolalarning yorilishiga olib kelishi mumkin. Cho‘zish paydo bo‘lishi bilanoq, odam shikastlanish joyida qattiq og‘riqni boshdan kechirishi, shuningdek mushaklarning kuchi va egiluvchanligi pasayganligini sezishi mumkin. Og‘riqni yo‘qotish va mushaklarning tezroq tiklanishiga yordam berish uchun ba’zi hollarda yallig‘lanishga qarshi dorilarni yoki fizioterapiya mashg‘ulotlarini qo‘llashdan tashqari, shikastlangan mushakni dam olish va muzni qo‘llash tavsiya etiladi.

Mushaklar zo‘riqishining belgilari

Cho‘zish alomatlari mushak tolasining haddan tashqari cho‘zilishi yoki yorilishi bilanoq paydo bo‘ladi, asosiylari:

Cho‘zish joyida kuchli og‘riq; Mushak kuchini yo‘qotish; Harakatlanish doirasining pasayishi; Moslashuvchanlikni pasayishi.

2-rasm



Shikastlanishning og‘irligiga ko‘ra, cho‘zish quyidagicha tasniflanishi mumkin.

1-sinf, unda mushak yoki tendon tolalari cho‘zilgan, ammo yorilish yo‘q. Shunday qilib, og‘riq yumshoqroq bo‘ladi va taxminan bir hafta o‘tgach to‘xtaydi;

2-sinf, unda mushak yoki tendonda kichik tanaffus bo‘lib, u eng og‘ir og‘riqni keltirib chiqaradi, tiklanish 8-10 hafta ichida amalga oshiriladi;

3-sinf, bu mushak yoki tendonning umumiy yorilishi bilan tavsiflanadi, shikastlangan mintaqada kuchli og‘riq, shish va issiqlik kabi alomatlarni keltirib chiqaradi, tiklanish 6 oydan 1 yilgacha o‘zgaradi.

Mushak cho‘zilishi yoki yirtilishi holatlarida **R.I.C.E.** usulidan foydalaniladi:

Rest **(Dam olish)** – faoliyatni to‘xtatish, Ice **(Sovuq)** – muz qo‘yish, Compression **(Bosim)** – elastik bandaj, Elevation **(Ko‘tarish)** – shikastlangan joyni yurakdan balandda ushlash [3,7].

Bosh miya chayqalishi (kontuziya). Bosh miya chayqalishida eng muhim qadam – sportchini darhol faoliyatdan chetlashtirish. Uning ahvoli kuzatilib, lozim bo‘lsa, shifokor ko‘rigiga yuboriladi. Alomatlar orasida bosh og‘rig‘i, ko‘ngil aynishi, bosh aylanishi va hushning yo‘qolishi bo‘lishi mumkin [3,8].

Yurak to‘xtashi. Yurak to‘xtashida har bir soniya qimmatli hisoblanadi. Trener CPR boshlashi va AED qurilmasi bo‘lsa, darhol ulashga harakat qilishi kerak. Samarali CPR yurak urishini tiklash imkoniyatini 2–3 barobar oshiradi [6].

Nafas olishda muammo. Agar sportchida astmatik hujum boshlansa, trener unga shaxsiy ingalyatorini yetkazishi va tinchlantirishi kerak. Nafas olish to‘xtagan hollarda sun’iy nafas berish talab etiladi [4,8].

Favqulodda holatlarda xatarsiz harakat qilish uchun trenerlar muntazam tayyorgarlik ko‘rishlari, malaka oshirish kurslarida qatnashishlari kerak. Shuningdek, har bir sport maydonida yoki zalda to‘liq jihozlangan birinchi yordam qutisi bo‘lishi shart [5,9].

Quyidagilar trenerlar uchun samarali tayyorgarlik vositalari hisoblanadi:

CPR va AED bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar, o‘quv-seminarlar va treninglar, sport tibbiyoti adabiyotlarini o‘qish [1,3].

Sport mashg‘ulotlari va musobaqalar jarayonida sportchilarning sog‘lig‘i, xavfsizligi va hayoti bevosita trenerlarning ogohligi hamda malakasiga bog‘liqdir. Trenerlar nafaqat sport texnikasi bo‘yicha bilimli, balki tibbiy ko‘nikmalarga ham ega bo‘lishi zarur. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, sportchilarda eng ko‘p uchraydigan favqulodda holatlar-hushdan ketish, suyak singishi, qon ketishi, mushak yirtilishi va bosh miya chayqalishidir. Bu holatlarda to‘g‘ri birinchi yordam ko‘rsatil-masligi sportchining salomatligi va sport faoliyatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois, trenerlar uchun birinchi tibbiy yordam bo‘yicha muntazam o‘quv kurslari va amaliy mashg‘ulotlar tashkil etilishi zarur. Ularning CPR, AED va boshqa tezkor harakatlar bo‘yicha tayyorgarligi – nafaqat individual sportchilar, balki butun jamoaning xavfsizligini ta’minlaydi. Shuningdek, har bir sport inshootida birinchi yordam qutisi, favqulodda holat rejasi va tez yordam xizmatlariga tezkor bog‘lanish imkoniyati yaratilishi kerak.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, sport tibbiyoti va birinchi yordam bilimlarining trenerlar malakasi bilan uyg‘unlashuvi sportchilarning hayoti va faoliyatida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Bu boradagi bilimlarni takomillashtirish – zamonaviy sportning ajralmas tarkibiy qismidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nishonov R.M. Sport tarixi. – Turkiya: Turkiya nashriyoti, 2024.
2. To‘xtasinov A.X., Jo‘raev N.N. Tibbiy bilim asoslari va birinchi yordam. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2022.
3. Sultonova M.I. Sport tibbiyoti va reabilitatsiya. – Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. Birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish bo‘yicha qo‘llanma. – Toshkent, 2023.
5. O‘zbekova G.Z. Jismoniy tarbiya va sportda xavfsizlik texnikasi. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020.
6. ECSI Institute. The Importance of Training Coaches and Others in Basic First Aid. – USA: Emergency Care & Safety Institute, 2024.
7. CR Training. First Aid for Sports Injuries: Quick Tips. – UK, 2023.
8. Lifesaving First Aid. First Aid in Sports:Keeping Athletes Safe.-Australia, 2022.
9. Emcare.org. First Aid Training for Athletes and Coaches.-New Zealand, 2023.

O‘QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O‘RNI.

A.E. Shılmanov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Maqola ta’limda jismoniy madaniyatni rivojlantirish istiqbollariga bag‘ishlangan. Aholining salomatlik darajasini pasaytiruvchi omillar ko‘rib chiqilgan. Ta’lim tizimida jismoniy madaniyatni rivojlantirish tendensiyalari aniqlandi, bu ta’lim oluvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash uchun shart-sharoitlar yara-tishga, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish vaqtini ko‘paytirishga qaratilgan.*

Аннотация: *Статья посвящена перспективам развития физической культуры в образовании. Рассмотрены факторы, снижающие уровень здоровья населения. Выявлены тенденции развития физической культуры в системе образования, направ-*

ленные на создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, увеличение времени занятий физическими упражнениями.

Kalit so‘zlar: *ta’lim tizimida jismoniy tarbiya, salomatlik, harakat faolligi, salomatlik darajasini pasaytiruvchi omillar, lokomotsiya,*

Ключевые слова: *физическая культура в системе образования, здоровье, двигательная активность, факторы снижения уровня здоровья, локомоция,*

Jismoniy tarbiya va sport faoliyati faol faoliyat sifatida salomatlikni saqlash va mustahkamlash, salbiy hodisalar va g‘ayri ijtimoiy xatti-harakatlarning tarqalishiga qarshi kurashishning eng samarali vositasidir.

Bugungi kunda ta’lim sohasi strategik rivojlanish sohasi ekanligiga shubha yo‘q. Birinchi navbatdagi chora-tadbirlar qatorida quyidagilar belgilandi:

-ta’lim oluvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash;

-aholining barcha yoshdagi guruhlarini jismoniy tarbiyalash va sog‘lomlashtirishni rivojlantirish;

-ta’lim muassasalarida barcha yosh toifalari, shu jumladan bolalar va yoshlar jismoniy tarbiyasining dasturiy-metodik va tashkiliy ta’minotini takomillashtirish.

Butun dunyoda ekologik omillar bilan birga birga globallashuv jarayonlari, avtomatlashgan turmush tarzi, yangi biotexnologiya mahsulotlari bo‘lgan uzoq ovqat turlari, bularning barchasi insonlar salomatligi bilan bog‘liq jiddiy vaziyatlarni yuzaga kelmoqda. 2020-yil 31-oktyabrda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 6099-sonli Farmonida Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida qabul qilingan edi [1]. So‘nggi yillarda ijobiy o‘zgarishlar paydo bo‘ldi, ammo aholining salomatlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha yanada hal qilinishi kerak bo‘lgan muammolar mavjud.

Salomatlik eng katta qadriyat bo‘lib, uni saqlashga intilish inson ehtiyojlari orasida yetakchi o‘rinni egallashi lozim. Hozircha esa, ming afsuski, bunday bo‘lmayapti. O‘smirlar salomatligi hamon alohida tashvish uyg‘otmoqda. Ularning yarmiga yaqini “gipodinamiya” holatida. Yirik shaharlarda — har yili maktabni bitiradigan o‘smir-larning qariyb 60-65 foizi turli kasalliklarga chalinadi. Taxminan 15% asab-ruhiy buzilishlarga ega. Yetarli bo‘lmagan harakat faoliyati yurak-qon tomir va suyak-mushak tizimi kasalliklariga olib keladi. Salomatligining yomonligi tufayli aksariyat maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya

bilan shug‘ullanishdan ozod qilingan. O‘zbekiston Respublikasida ham aholining ortiqcha vazni muammosi muammoga aylanib bormoqda.

Ma’naviy, ruhiy va jismoniy salomatlikning pasayishiga, avvalo, quyidagi omillar sabab bo‘ladi.

Birinchidan, yoshlarning harakat faolligi pasayadi. Ma’naviy va jismoniy rivojlanishga zarar yetkazgan holda texnik taraqqiyotga e’tiborni kuchaytirish o‘sib kelayotgan avlodning ruhiy va jismoniy salomatligining pasayishi bilan bog‘liq.

Ikkinchidan, insonga antropogen va texnogen ta’sirlarning ta’siri kuchaymoqda. Biosferaning shiddatli texnotron o‘zgarishi va ekologik vaziyatning yomonlashuvi organizm moslashuvining buzilishiga olib keladi va hayot davomiyligini qisqartiradi.

Uchinchidan, o‘sib kelayotgan avlod katta qismining energetik ichimliklar iste’mol qilishga, yurak-tomir kasalliklari va boshqa og‘ir kasalliklarga olib kelmoqda.

To‘rtinchidan, madaniyatlarning ma’naviy va jismoniy turlari o‘rtasidagi aloqalarning uzilishi.

Zamonaviy sharoitda yoshlarning ratsional va yetarli harakat faolligi muammosi alohida ahamiyat kasb etdi, shuning uchun odamlarning harakat faolligini shakllantirishning samarali yo‘llarini izlash va asoslash dolzarb ilmiy-amaliy vazifadir.

Muammoning dolzarbligi; O‘smirlarning harakat faolligi tanqisligi muammosi o‘ta dolzarb bo‘lib qolmoqda. Tadqiqotlarga ko‘ra, bu salomatligida turli og‘irlikdagi nuqsonlar mavjud bo‘lgan va shu sababli maxsus tibbiy guruhlarda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanadigan yoki ushbu o‘quv fani bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlardan butunlay ozod qilingan talabalar sonining sezilarli darajada ko‘payishining asosiy sabablaridan biridir. O‘smirlarning aksariyati biologik jihatdan belgilangan lokomotsiya me’yorini bajarmaydilar [2].

Davlatimiz tomonidan yaratib berilgan imkoniyatlarga qaramay aksariyat hollarda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish ehtiyoji va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda aniq strategiyaning yo‘qligi so‘nggi o‘n besh yil ichida o‘smirlarning darsdan bo‘sh vaqtlarida jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish soni kamayganligini ko‘rsatmoqda. Yoshlarni jismoniy, intellektual, axloqiy, estetik rivojlantirishga qaratilgan muammolar “jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” fanisiz amalga oshmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi zamonaviy tashkiliy-huquqiy baza ta’lim oluvchilarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash uchun shart-sharoitlar yaratishga, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga

ajratiladigan vaqt hajmini ko‘paytirishga, jismoniy tarbiyaga mamlakat xavfsizligi va uning aholisining hayotiyligini ta’minlaydigan umumfuqarolik faoliyati sifatida munosabatda bo‘lishga yo‘naltirilgan yagona ta’lim makonini yaratish bo‘yicha ijobiy siljishlardan dalolat beradi.

Hozirgi vaqtda barcha o‘quv ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining soatlari soni qisqarib ketishi muammoning asosiy sabablaridan biri deb o‘ylaymiz. Sohada bilimlar, harakat ko‘nikmalari namunalarini jismoniy madaniyat qadriyatlarini o‘zlashtirishga, ta’lim oluvchilarda jismoniy kamolotga va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini tarbiyalashga bo‘lgan ongli ehtiyojni shakllantirishga yo‘naltirilgan tarbiyaviy jarayonni ko‘proq targ‘ibot ishlarini olib borish bilan sport, harakatli o‘yinlarni va boshqa sog‘lom turmush tarzining asosiy qoidalariga amal qilishini takomillashtirish mumkin [3].

Gap ta’lim dasturlarini diversifikatsiya qilish, har bir muayyan mintaqada davlatning umumiy, kasb-hunar va qo‘shimcha ta’lim sohalaridagi (shu jumladan, litseylar, gimnaziyalar, kasb-hunar texnikumlar, oliy o‘quv yurtlari va boshqalar), shuningdek, turli tipdagi harbiy o‘quv yurtlaridagi ijtimoiy moslashuvchanlik va harakatchanlik zarurligi haqida bormoqda.

Hozirda OTMlarning katta qismida vaziyat ancha achinarli holda chunki 1- bosqich talabalarida ilgari ikki semestr o‘tiladigan jismoniy tarbiya darslari hozirda faqat bir semestr o‘yiladigan bo‘ldi. Bu o‘z navbatida ota-onalar tomonidan ham, talabalar tomonidan ham “Jismoniy madaniyat” faniga munosabatga ko‘pincha befarq bo‘lib, eng achinarlisi, ko‘plab fan o‘qituvchilarida nafaqat fanni o‘qitishga, balki umuman jismoniy tarbiyaga nisbatan salbiy munosabatni shakllanishiga sabab bo‘lyapti. Yangi dasturlarni qabul qilish har doim ham ishlab chiquvchilar kutgan samarani bermaydi [4].

Xulosa. Hozirgi bosqichda o‘smir-yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirishda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish tizimini yaratish, maktab va kasb-hunar, Oliy ta’lim o‘quv dasturlarining uzluksizligini ta’minlash va uning o‘quv va jismoniy yuklamalarni sog‘liqqa zarar yetkazmasdan bajarishga imkon beradigan optimal harakat rejimini shakllantirishga ta’siri muhim vazifa hisoblanadi [6].

Jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislarning fikriga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarning salomatligidagi turli xil og‘ishlarni tuzatishning muhim vositasi harakat faolligi hisoblanadi va uning eng samarali turlari orasida aerob yo‘nalishdagi siklik mashqlar (shu jumladan, yurish, yugurish, suzish), shuningdek,

o‘rtacha intensivlikdagi atsiklik mashqlar (shu jumladan, kuch va nafas olish mashqlari) ko‘rsatilgan [2].

Eng muhim shartlardan biri mashg‘ulotlardan emotsional komponentni oshirish bo‘lib, u “jismoniy tarbiya va sport mash-g‘ulotlaridan tezkor samara” olish hisobiga yaratiladi. Jismoniy tarbiya darslarini xilma-xillashtirish, o‘smirlar -yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytirish zarur.

Hozirgi vaqtda oliy o‘quv yurtlarida talabalarning o‘z qizi-qishlarini mustaqil ravishda aniqlash va jismoniy tarbiya va sport xizmatlarini tanlash imkoniyatlari juda katta. Bunga mamlakatda yangi sport turlarining tarqalishi ma’lum darajada yordam berdi. Talabalar orasida sog‘lomlashtiruvchi aerobika mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar, nafas olish mashqlari va mashqlari, dozalangan sog‘lomlashtiruvchi yurish va yugurish, aerobika, sog‘lomlashtiruvchi suzish mashg‘u-lotlarini keng targ‘ib qilish zarur.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish markazlari va talabalar sport klublarining faoliyati talaba-yoshlarni jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlariga ko‘proq jalb etishga yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 6099-sonli Farmoni
2. Jiyenbayev B.J, Matchanov A.T. “VALEOLOGIYA” asoslari Sog‘lom turmush tarzi kunikmalarini shakllantirish (O‘quv qo‘llanma) 2012.
3. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi (sport fiziologiyasi). Darslik. Turon-Ikbol nashriyoti. Toshkent. 2011.
4. Анохина, Т.Н. Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме [Текст] / Т.Н. Анохина // Астма и аллергия. – 2017. — №2.
5. Миринов, Б. Г. Заболевания органов дыхания. Профилактика [Текст] / Б.Г. Миринов. — М.: Знание, 2015.
6. Старости, Р.А. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме [Текст] / Р.А. Старости, Н.А. Булычева. – Иркутск, 2017

TAYYORGARLIK O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHIDA FUTBOL BO‘YICHA TAKTIK MASHG‘ULOTLARNING KOMPLEKS MASHG‘ULOT DASTURINI TAKOMILLASHTIRISH

A.E. Shılmanov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Maqolada tayyorgarlikning o‘quv-mashg‘ulot bosqichida futbolchilarning taktik tayyorgarligi holati tahlil qilingan va o‘rganilgan. Ish jarayonida ilmiy-uslubiy va o‘quv adabiyotlari tahlil qilinib, pedagogik kuzatuv, taktik qobiliyat ko‘rsatkichini diagnostika qilish, olingan test natijalarini tahlil qilish, olingan natijalarni umumlashtirish, tadqiqot natijalarini tavsiflash, gipotetik metod kabi usullardan foydalanildi. Tadqiqot yosh futbolchilarning taktik mashg‘ulotlari dasturini ishlab chiqishdan iborat bo‘ldi.*

Аннотация: *В статье проанализировано и изучено состояние тактической подготовленности футболистов на учебно-тренировочном этапе подготовки. В процессе работы был проведен анализ научно-методической и учебной литературы, а также применены такие методы как, педагогическое наблю-дение, диагностика показателя тактических способностей, анализ полученных результатов тестирования, обобщение полученных результатов, описание результатов исследования, гипотетичес-кий метод. Исследование заключалось в разработке программы тактических занятий юных футболистов.*

Kalit so‘zlar: *Taktika, futbol, taktik mashg‘ulotlar, kompleks mashg‘ulot dasturi, tadqiqotni tashkil etish.*

Ключевые слова: *Тактика, футбол, тактические занятия, комплексная тренировочная программа, организация исследования.*

Futbolda, yuqori jismoniy yuklamalar bilan bog‘liq bo‘lgan aksariyat sport turlarida bo‘lgani kabi, o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik jihozlanishi juda muhim ahamiyatga ega. Ta’kidlash joizki, zamonaviy futbolda o‘yinga to‘g‘ri taktika va to‘g‘ri tanlangan harakatlanish sxemasi natijaga ta’sir qiluvchi omildir. O‘yinchi jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorlangan bo‘lishi mumkin, lekin u maydonning qaysi zonasiga yugurish, qayerga to‘p uzatish yoki qaysi zonada himoyalanishni bilmasa, muvaffaqiyatga erishish imkoniyati unchalik katta bo‘lmaydi. Demak, futbol o‘yini taktikasi

jamoaviy natijaga erishish maqsadida o‘yinchi salohiyatini ro‘yobga chiqarish uchun sharoit yaratishga qaratilgan, ya’ni futbolda maqsadga erishish vositasi bo‘lib, maqsad gol urish va shu orqali raqib ustidan g‘alaba qozonishdir. Yuqoridagilardan kelib chiqib, taktika futboldagi eng muhim tarkibiy qismlardan biri hisoblanadi. Tad-qiqotning muammosi mutaxassislar tomonidan qayd etilgan mahalliy futbolchilar taktikasining eng yaxshi xorijiy futbolchilardan orqada qolishi bo‘lib, bu ko‘p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlaridan boshlab o‘yinchilar mashg‘ulotini qurishga yangi, ilmiy asoslangan yondashuvlarni amaliyotga joriy etishni talab qiladi. [1, 2]

Tadqiqotning maqsadi tayyorgarlikning o‘quv-mashg‘ulot bosqichida yosh futbolchilarning taktik mashg‘ulotlarining kompleks mashg‘ulot dasturini tuzishdan iborat.

Usullar - qo‘yilgan vazifalarni hal qilish uchun quyidagi ilmiy tadqiqot usullari qo‘llanildi:

1. Adabiyotlar tahlili.
2. Pedagogik kuzatish.
3. Taktik qobiliyat ko‘rsatkichi diagnostikasi — test.
4. Olingan test natijalarini tahlil qilish.
5. Olingan natijalarni umumlashtirish.
6. Tadqiqot natijalarining tavsifi.
7. Gipotetik metod — mumkin bo‘lgan natijalar to‘g‘risidagi ilmiy taxmin.

Tadqiqotni tashkil etish — futbolchilarning taktik tayyorgarligini o‘rganish Qoraqalpog‘iston Respublikasi futbol akademiyasi sport klubida futbol bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonida o‘tkazildi. Bunda ikki guruh: tajriba va nazorat guruhlari aniqlandi. Ikkala guruh ham 10 yoshli o‘n nafar futbolchidan iborat edi.

Birinchi bosqichda- mahalliy va xorijiy mualliflarning ilmiy-uslubiy adabiyotlari ma’lumotlarini to‘plash, tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, dastlabki tajribani o‘tkazish va asosiy ma’lumotlar bazasini shakllantirish amalga oshirildi.

Ikkinchi bosqich — futbolchilarning harakat faolligi, jismoniy rivojlanishi, taktik tayyorgarligini aniqlash bo‘yicha pedagogik tajriba o‘tkazish.

Uchinchi bosqich — tadqiqot materiallarining umumiy tahlili o‘tkaziladi, xulosalar chiqariladi, amaliy tavsiyalar tayyorlanadi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi maktab jismoniy tarbiya kompleks dasturi testlari bo‘yicha aniqlandi:

30 metrga yugurish. Sinov dalada o‘tkazildi. Motivatsiyani kuchaytirish uchun poygada ikki kishi qatnashdi. Natija 0,1 soniyagacha aniqlikda aniqlandi.

Mokisimon yugurish (3x10 m). Poygada ikki kishidan qatnashadi. Yugurishni boshlashdan oldin start chizig‘iga har bir yuguruvchi uchun ikkitadan kubik qo‘yilgan. “Startga!” buyrug‘i berilgach, futbolchilar start chizig‘iga yaqinlashadilar. “Diqqat!” buyrug‘iga binoan egilib, birinchi kubikni oladilar. “Marsh!” komandasi berilgandan keyin ular finishga qarab yuguradilar, kubikni to‘xtamasdan chiziqqa qo‘yadilar, ikkinchi kubikni olib kelish uchun orqaga qaytadilar va uni ham finishga qo‘yadilar. Kubiklarni uloqtirish taqiqlanadi. Sekundomer “Marsh!” buyrug‘i bilan yoqiladi va ikkinchi kubik polga tegishi bilan o‘chiriladi. Natijalar 0,1 soniyagacha aniqlikda qayd etiladi.[3]

Turgan joydan uzunlikka sakrash. Sakrash chuqurchasi oldida depsinish chizig‘i o‘tkaziladi va unga perpendikulyar ravishda ruletka mahkamlanadi. O‘quvchilar chiziqqa oyoq uchlarini tekkizmasdan uning yonida turadilar va turgan joydan uzunlikka ikki oyoqda depsinib sakrashni bajaradilar. Masofa chiziqdan to turgan oyoq tovoni orqasigacha aniqlanadi. Uchta urinish bajariladi, eng yaxshi natija protokolda bir santimetrgacha aniqlikda qayd etiladi.[4]

Yugurish stadionning aylanma yo‘lakchasi bo‘ylab amalga oshiriladi. Start — baland. Bosib o‘tilgan masofaning uzunligi 1 metrgacha aniqlikda aniqlanadi.

Tadqiqot natijalarining tavsifi. Tajriba-sinov ishlarining dastlabki bosqichida o‘tkazilgan test natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘rganilayotgan guruhlarda 10-12 yoshli futbolchilarning taktik tayyorgarligi Styudentning t-mezoni bo‘yicha 5% ahamiyatlilik (R) bilan sezilarli farqlarga ega emas edi, bu bir xil taktik tayyorgarlik va shunga mos ravishda guruhlarni to‘g‘ri shakllantirishni tasdiqlash imkonini beradi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha tajriba-sinov ishlarini olib borish uchun tajriba guruhining o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga maxsus topshiriq va mashqlar tanlab olindi va joriy etildi.[5, 6]

Taktik mahoratni oshirishga qaratilgan eksperimental mashqlar va topshiriqlar sifatida quyidagilardan foydalanildi:

“O‘yinchining himoyadagi harakatlari”: himoyadagi individual harakatlar, to‘psiz raqibga qarshi himoyalanuvchining harakatlari, to‘p bilan raqibga qarshi himoyalanuvchining harakatlari, to‘pni guruh bo‘lib raqibdan olib qo‘yish, himoyalanuvchilarning o‘yinda ozchilikdagi harakatlari (3x1, 4x1, 5x1 kvadrat), 3x1 sxemasini qo‘llash (ikki o‘yinchi

bir-biriga to‘pni uzatadi, uchinchisi to‘pga tegishga yoki uni egallashga harakat qiladi), juftlikda mashqlar (sheriklardan biri olib yurish va fintlar yordamida to‘pni iloji boricha uzoqroq egallashga harakat qiladi, boshqa o‘yinchi to‘pni olib qo‘yishga harakat qiladi).

“O‘yinchining hujumdagi harakatlari”: hujumdagi jamoaviy harakat (pozitsion hujum), 2x1, 3x1, 4x1 sxemalaridan foydalanish; himoyachi bilan birga-bir chiqish, darvozabon bilan birga-bir chiqish. Bu gruppa mashqlarida shunday malaka ham mashq qilinadi: to‘p kirituvchi o‘yinchi bir nechta to‘pga ega bo‘lib, qanotda joylashadi; himoyalanuvchi o‘yinchi jarima maydonining o‘rtasida joylashadi; to‘p kirituvchi o‘yinchi shunday to‘p uzatishni bajaradiki, bunda kolonnadagi bosh o‘yinchi oldinga harakat qilib, to‘pni o‘ziga bo‘ysundiradi va keyin darvozaga to‘rtta to‘p kiritadi.

"Darvozaga zarba berish" va "vaqt bo‘yicha darvozaga zarba berish": chiziqqa 5 tadan 8 tagacha to‘p qo‘yiladi, darvozaga iloji boricha tezroq va ko‘proq to‘p kiritish kerak (vaqt bo‘yicha topshiriq).

“Nishonga zarba berish”: devorda bir nechta nishonlar (doiralar, kvadratlar) tasvirlangan bo‘lib, 6-8 metrdan shug‘ullanuvchilar yugurib kelib, qo‘zg‘almas to‘pga zarba berib, uni devordagi nishonga yo‘naltiradilar [1, 28-b.].

Tajriba guruhi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida sakkiz oy davomida maxsus topshiriq va mashqlardan foydalanish ijobiy samaraga erishish imkonini berdi, bu esa tajriba guruhi futbolchilarining texnik-taktik mahorati ko‘rsatkichlarining o‘sishiga ta’sir ko‘rsatdi.

Maxsus topshiriq va mashqlardan foydalanish samaradorligini tasdiqlovchi olingan natijalar 1.1-jadvalda keltirilgan.

10-12 yoshli futbolchilarda pedagogik tajribadan so‘ng guruhlarda taktik tayyorgarlik natijalari

1.1-jadval.

Nazorat mashqlari	**Nazorat guruhi**	**Tajriba guruhi**
To‘pni olib qochmoq	103,4 ± 0,320,972	103,7 ± 0,210,642,14 < 0,05
Yorib o‘tmoq	103,1 ± 0,320,973	103,4 ± 0,210,642,14 < 0,05K
Tezkor nishonga olish	103,0 ± 0,210,644	103,7 ± 0,320,972,33 < 0,05
Kim tezroq	103,0 ± 0,210,64	103,7 ± 0,320,972,33 < 0,05

Gipotetik metod — mumkin bo‘lgan natijalar to‘g‘risidagi ilmiy taxmin. Taktik tayyorgarlik bo‘yicha olingan natijalar shuni ko‘r-satadiki, ko‘rsatkichlarning eng katta o‘sishiga tajriba guruhida erishilgan. Demak, shuni aytish mumkinki, ko‘rib chiqilayotgan yosh guruhidagi

futbolchilarni tayyorlashning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga maxsus topshiriq va mashqlarni joriy etish o‘zining samaradorligini tasdiqlab, taktik mahorat ko‘rsatkichlarini oshirish imkonini beradi (o‘z navbatida, bu tajriba davomida qo‘llanilgan metodikaning samarador-ligini tasdiqlaydi).

Xulosa. Pedagogik tajribani o‘tkazish davomida olingan natijalar tadqiqot maqsadiga erishilganligini, qo‘yilgan vazifalar hal etilganligini ta’kidlash imkonini beradi, nazorat va tajriba guruhlari futbolchilarining taktik tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan nazorat test topshiriqlarini bajarish natijalari 5% da, ba’zi testlarda esa 1% ahamiyatlilik (R) da ishonchli farqlarni ko‘rsatdi. Demak, taktik mahoratni oshirish bo‘yicha ijobiy natijalarga 95% holatda erishish mumkin.

Shunday qilib, o‘tkazilgan tadqiqot natijalari 10-12 yoshli futbolchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishga mo‘ljallangan maxsus topshiriqlar va mashqlarni joriy etish o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va ushbu yosh guruhidagi futbolchilarning samarali tayyorgarligi uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin, deb hisoblashga imkon beradi. O‘tkazilgan tadqiqot materiallaridan murabbiy-o‘qituvchilar, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari futbolchilarning taktik mahoratini oshirishga qaratilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish va takomillashtirish maqsadida sport seksiyalari, klublari va bolalar-o‘smirlar sport maktablarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda foydalanishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh.X.Isroilov Sport pedagogik mahoratini oshirish (futbol). -T.: IQTISOD-MOLIYa, 2015.
2. A.I.Talipdjanov Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. — T.: O‘zDJTI. 2012.
3. Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова, Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Физическая культура (спортивные игры): Учеб. -метод. комплекс / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Нижневарт. гос. гуманитар. ун-т, Факультет физ. культуры и спорта, Кафедра спорт. дисциплин; сост.:. Нижневартовск, 2009.
4. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. М., 2012.

5. Луткова Н., Макаров Ю., Минина Л., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. Серия: Высшее профессиональное образование. М.

6. Физическая культура. Подвижные игры: Учеб. -метод. комплекс / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО Ниж-неварт. гос. гуманитар. ун-т, Факультет физ. культуры и спорта, Кафедра спорт. дисциплин; сост. А.В. Кислюк. Нижневартовск, 2009.

SPORTCHILARNING UZOQ MUDDATLI MOSLASHISHI (ADAPTATSIYASI)NI SHAKLLANTIRISH

A.R. Beknazarov, dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

M.U. Suyunov, o‘qituvchi
Angren davlat universiteti

Annotatsiya: *Sport mashg‘ulotlari natijasida organizmning shoshilinch va uzoq muddatli moslashishi, moslashishning bosqichlari, aerob va anaerob laktat energiya ta’minoti, mushak massasining gipertrofiyasi, “sprentr” va “stayer”larning antropometrik va morfofunksional farqlar bilan tavsiflanishi.*

Аннотация: *Отличием спортивной подготовки является быстрая и длительная адаптация организма, этапы адаптации, аэробное и анаэробное лактатное энергообеспечение, гипер-трофия мышечной массы, антропомет-рические и морфофункци-ональные характеристики “спринтеров” и “стайеров”.*

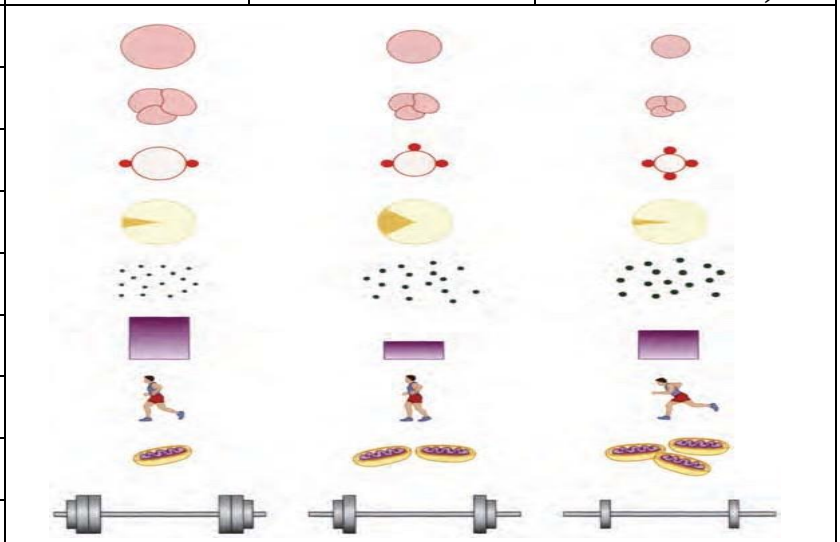
Kalit so‘zlar*: Shoshilinch va uzoq muddatli moslashish, aerob va anaerob laktat energiya ta’minoti, mushak massasining gipertrofiyasi, jismoniy faoliyat ta’sirida organizmning moslashishi.*

Ключевые слова: *Быстрая и длительная адаптация, аэробное и анаэробное лактатное энергообеспечение, гипертрофия мышеч-ной массы и адаптация организма к физической нагрузке.*

Uzoq muddatli moslashish asta-sekin, sportchi organizmiga moddalarning uzoq yoki takroriy ta’siri natijasida yuzaga keladi. Aslini olganda, uzoq muddatli moslashuv shoshilinch ishlarni takroran amalga oshirish asosida rivojlanadi. moslashish shu bilan xarakterlanadi. Ma’lum o‘zgarishlarning bosqichma-bosqich miqdoriy to‘planishi natijasida

organizm yangi sifatga ega bo‘ladi – moslashtirilmagandan moslashtirilganga aylanadi (1-rasm). [1]

Uzoq muddatli moslashish reaksiyalari tabiatan geteroxronikdir. Masalan, intensiv aerob yoki aerob-anaerobik mashg‘ulotlar boshlanganidan 5-7 kun o‘tgach, sistolik hajm va yurak ishlab chiqarishning sezilarli darajada oshishi va mushak to‘qimalaridan sut kislotasini olib tashlash tezligi kuzatiladi. Ushbu o‘zgarishlar mashg‘ulotlar to‘xtatilgandan keyin 10-20 kun davom etishi mumkin (Green, 1995). Shu bilan birga, mushak to‘qimalaridagi o‘zgarishlar uzoqroq mashg‘u-lotlarni talab qiladi.

Tasniflash	Moslashgan (kuch)	Moslashmagan (kuch)	Moslashgan (aerob chidamlilik)
Muskul			
Muskul tolasi			
Kapelyar qon tomirlar			
Yog‘ miqdori			
aerob fermentlar			
Tezkor chidamlilik			
VO2			
Metaxondiryani zichligi			
Kuch va kuchlanish			

1-rasm. Aerobik ishda kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarga uzoq muddatli moslashish javoblari (Fleck, Kraemer, 2004)

Mitoxondriyalar sonining ishonchli o‘sishi, miyoglobin, kontraktil oqsil, fermentlar darajasi va kapillyar tomirlarning kengayishi 5-8 haftadan keyin qayd etiladi. mashaqqatli mashg‘ulotlar (Maglischo, 2003; Kenney va boshq., 2012).

Shoshilinch va uzoq muddatli moslashuvning o‘zaro ta’sirini ko‘rib chiqayotganda shuni ta’kidlash kerakki, shoshilinch, asosan nomukammal, moslashish bosqichidan uzoq muddatli davrga o‘tish moslashish jarayonining asosiy momentidir, chunki bu tashqi muhitning tegishli omillariga samarali moslashishning dalilidir.

Shoshilinch moslashishning kafolatlangan uzoq muddatli moslashuvga o‘tishi uchun vujudga keladigan tizimning tarkibiy va funksional o‘zgarishlar majmuasi bilan bog‘liq bo‘lgan muhim jarayon, tizimning unga qo‘yilgan talablarga muvofiq rivojlanishi, mustah-

kamlanishi va kuchini oshirishi kerak. Aniqlanishicha, uzoq muddatli moslashish jarayonida morfofunksional qayta qurish majburiy ravishda quyidagi jarayonlar bilan birga keladi:

a) tartibga solish mexanizmlari munosabatlarining o‘zgarishi;

b) organizmning tarkibiy va funksional zaxiralarini safarbar qilish va oshirish;

v) aniq faoliyatni samarali amalga oshirishni ta’minlaydigan maxsus funksional tizimni shakllantirish. Bu uchta reaksiya moslashish jarayonining asosiy komponentlari hisoblanadi. Barqaror va mukammal moslashishga erishishda tartibga soluvchi adaptiv mexanizmlarni qayta qurish va fiziologik zaxiralarni safarbar qilish, shuningdek ularni turli funksional darajalarga kiritish ketma-ketligi katta rol o‘ynaydi. Ko‘rinib turibdiki, birinchi navbatda odatiy fiziologik reaksiyalar faollashadi va shundan keyingina tananing zahiraviy imkoniyatlaridan foydalangan holda sezilarli energiya sarfini talab qiladigan moslashish mexanizmlarining kuchlanish reaksiyalari boshlanadi. Bu oxir-oqibat insonning o‘ziga xos faoliyatini ta’minlaydigan maxsus funksional tizimning shakllanishiga olib keladi. Sportchilarda bunday funksional tizim asab markazlari, gormonal, avtonom va ijro etuvchi organlar o‘rtasidagi yangi shakllangan munosabatlarni ifodalaydi va bu organizmni ma’lum bir jismoniy yukiga moslashtirish muammolarini hal qilish uchun zarurdir (Solodkov, Sudzilovskiy, 1996). Uzoq muddatli moslashishni shakllantirish Kimyoviy reaksiyalar jarayoni to‘rt bosqichdan o‘tadi.

Birinchi bosqich-bir necha marta takroriy shoshilinch moslashish oqibatlarini yig‘ish asosida uzoq muddatli moslashish mexanizmlarini rag‘batlantirish maqsadida ma’lum bir yo‘nalishdagi o‘quv dasturlarini bajarish jarayonida sportchi tanasining funksional resurslarini muntazam ravishda safarbar qilish bilan bog‘liq.[2]

Ikkinchi bosqichda-doimiy ravishda ortib borayotgan va muntazam ravishda takrorlanadigan yuklamalar fonida, tegishli funksional tizimning organlari va to‘qimalarida intensiv tarkibiy va funksional o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Ushbu bosqichning oxirida organlarning zarur gipertrofiyasi va funksional tizimning yangi sharoitlarda samarali ishlashini ta’minlaydigan turli bo‘g‘inlar va mexanizmlar faoliyatini muvofiqlashtirish kuzatiladi.[3]

Uchinchi bosqich tizim faoliyatining yangi darajasini, funksional tuzilmalarning barqarorligini, nazorat qiluvchi va ijro etuvchi organlar o‘rtasidagi yaqin o‘zaro aloqalarni ta’minlash uchun zarur tarkibiy zaxira

mavjudligida ifodalangan barqaror uzoq muddatli moslashuv bilan tavsiflanadi.

To‘rtinchi bosqich-irratsional tuzilgan, odatda haddan tashqari intensiv mashg‘ulotlar, noto‘g‘ri ovqatlanish va tiklanish bilan sodir bo‘ladi.

Ushbu bosqichning boshlanishiga tashqi muhitning turli xil noqulay omillari ham yordam beradi – vaqt etishmasligi, ta’lim bilan bog‘liq muammolar, jamoadagi, oiladagi, trener bilan qiyin munosabatlar, ijtimoiy izolyatsiya va boshqalar (Zimkin, 1984; Matos va boshq., 2011; Uilyams va boshqalar, 2014).

Bunday yuklarga yaxshi moslashgan shaxslarda, moslash-tirilmaganlardan farqli o‘laroq, bu tizimlar turli xil bezovta qiluvchi omillar (yuqori aqliy va hissiy stress, tashqi aralashuv, charchoqning rivojlanishi) ta’sirida vayron bo‘lmaydi. Haddan tashqari yuklarga uzoq muddatli moslashish nafaqat miya yarim korteksining funksional imkoniyatlarini kengaytirish bilan bog‘liq, balki charchoqni bartaraf etish sharoitida funksional zaxiralarni safarbar qilish qobiliyatining oshishi bilan (Sologub, 1984, Enoka, 2000).[5]

Uzoq muddatli moslashish bilan tavsiflanadi organlar va to‘qimalarning jiddiy tarkibiy qayta tashkil etilishi, funksiyalarning sezilarli darajada tejalishi, funksional tizimlarning harakatchanligi, dinamikligi, o‘zini o‘zi boshqarish va qarshilikning kuchayishi, shuningdek, vosita va vegetativ funksiyalar o‘rtasida oqilona va moslashuvchan munosabatlarning o‘rnatilishi natijasi bo‘lgan funksional zaxiralarning ko‘payishi. Bundan tashqari, muhim organlarning gipertrofiyasi bilan bog‘liq bo‘lmagan adaptiv qayta qurishlarning paydo bo‘lishi eng oqilona hisoblanadi, chunki ular o‘lik jarayonlarga ko‘proq chidamli bo‘lib, erishilgan darajani saqlab qolish uchun kamroq harakat talab qiladi va eng muhimi, asosan organlarning tarkibiy o‘zgarishlari, xususan, ularning massasining ko‘payishi tufayli amalga oshiriladigan moslashish bilan solishtirganda genetik jihatdan aniqlangan va cheklangan adaptiv qobiliyatlarning bunday chuqur ekspluatatsiyasi bilan bog‘liq emas.[6]

Moslashtirilgan tizimning samaradorligi hujayralar va organlar darajasida namoyon bo‘ladi, bu erda hujayra tuzilmalarining nisbati bilan belgilanadi. Organlar o‘rtasidagi munosabatlar bilan belgi-lanadigan butun tizim darajasida nihoyat, neyrogumoral regulyatsiya darajasida, bunda samaradorlik moslashgan organlarning vositachilar va gormonlarga reaktivligining oshishi natijasidir (Meerson, 1986). Masalan, o‘qitilgan odamning yuragi o‘qitilmagan odamning yuragi bilan

solishtirganda standart ish paytida taxminan uchdan bir qism kamroq kislorod va oksidlovchi substratlarni iste’mol qiladi (Heiss va boshq., 1975), bu hujayra darajasida energiya konvertatsiyasi sama-radorligini oshirishni ta’minlaydigan uyali tuzilmalar nisbatining o‘zgarishi bilan bog‘liq. Tizimlarning moslashuvi uchun mas’ul bo‘lgan neyrogumoral tartibga solish darajasida ishlashning tejamkorligi ushbu tizimni tashkil etuvchi organlarning signallarni – gormonlar va vositachilarni boshqarish uchun reaktivligini oshirishda ifodalanadi. Natijada, atrof-muhit omillari ta’sirida tizimning mobilizatsiyasi tartibga soluvchi metabolitlarning kamroq chiqishi va tartibga solish mexa-nizmlarining kamroq qo‘zg‘alishi bilan ta’minlanishi mumkin (Meerson, 1986; Mohan va boshq., 2001; Kenney va boshqalar, 2012). [7]

Haddan tashqari jismoniy zo‘riqishlarga chidagan sportchilar tez-tez kasalliklarga moyil bo‘lib, bu hujayralar va gumoral immunitetning buzilishi, shuningdek gormonal kasalliklar bilan izohlanadi. Agar optimal yuklar tananing immunologik faolligini oshirsa, ortiqcha yuklar immunitetning pasayishiga olib keladi (Meerson, Pshennikova, 1988).

Shunday qilib Uzoq Shimol, Antarktida va cho‘lning ekstremal sharoitlarida inson populyatsiyalarining yashash va mehnat sharoitlariga moslashishi bilan bog‘liq muammolar ushbu sharoitda yashovchi populyatsiyalar ichidagi konstitutsiyaviy tiplarni farqlashni talab qildi.

Birinchi turdagi “sprinter” atrof-muhit omillarining sezilarli, ammo qisqa muddatli tebranishlariga javoban yuqori darajadagi ishonchlilik bilan kuchli fiziologik reaksiyalarni ko‘rsatishga qodir. Biroq, yuqori darajadagi ishonchlilik nisbatan qisqa vaqt ichida saqlanishi mumkin. “Sprinterlar”ning fenogenetik xususiyatlari uzoq muddatli past intensivlikdagi yuklarga bardosh berishga juda mos kelmaydi.

Ikkinchi turdagi “stayer” kuchli va qisqa muddatli yuklarga bardosh berishga fenogenetik jihatdan kamroq moslashgan. Biroq, moslashishning nisbatan qisqa muddatidan so‘ng u yetarli bo‘lmagan sharoitlarda uzoq vaqt davomida bir xil yuklarga bardosh berishga qodir.

Ushbu turlarning har biri aniq antropometrik va morfofunksional farqlar bilan tavsiflanadi. Ushbu ekstremal konstitutsiyaviy turlar orasida ma’lum miqdordagi oraliq turlar mavjud, ular sifatida belgilangan “aralashmalar”. “Sprinterlar” va “stayerlar” oraliq konstitutsiyaviy tiplarning moslashuvchan qobiliyatlari haqidagi tibbiy va biologik bilimlar alohida geografik zonalarning ekstremal sharoitlarida inson populyatsiyalarining hayotini ta’minlashni tartibga solishga yordam beradi (Kaznacheev, 1984). Umuman olganda, atrof-muhitning turli xil

kuchli omillariga, shu jumladan jismoniy faollikka uzoq muddatli adaptiv javoblar mustahkam tizimli poydevorga asoslanadi.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytish mumkinki sportchilarni tayyorlashda o‘quv mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, sport mashg‘ulotlari natijasida organizmning shoshilinch va uzoq muddatli moslashishi, moslashishning bosqichlari, aerob va anaerob laktat energiya ta’minoti, mushak massasining gipertrofiyasi, “sprentr” va “stayer”larning antropometrik va morfofunksional farqlar bilan tavsiflanishi, tibbiy va texnik-taktik jihatdan tayyorlashning barcha muammolarani hal etishga dunyo olimlarini nazariy qarashlari va ilmiy tadqiqotlarini hisobga olish kerakligi maqolada ko‘rsatib o‘tilgan. Mashg‘ulotlarimizni samarali tashkil qilish natijasida organizmning moslashishi, mashg‘ulotlar davomida organizmning toliqishi va uni qayta tiklanishiga katta e’tibor berishni bo‘lajak trenerlarga etkazishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов Масква-2019.
2. Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi -T: “Turon-Iqbol”, 2010.
3. Nuriddinov E. N., Nurmetova G.N. Odam fiziologiyasi I,II,III-qismlar Samarqand, 2003.
4. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M. Yosh fiziologiyasi va gigienasidan laboratoriya mashg‘ulotlari. Uslubiy qo‘llanma. SamDU. 2013.
5. Safarova D.D., Seydaliyeva L.D. va boshq. “Sport fiziologiyasi”. Chirchiq. “Ilmiy texnika axboroti-press”, 2023-217 b.
6. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. -T:, “Ilmiy texnika axboroti-press”, 2018-207 b.
7. Safarova D.D. Odam fiziologiyasi -T:, “Ilmiy texnika axboroti-press”, 2018.

BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMINI

F.T. Abdullayev, p.f.n., dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Sport maktablarida bolalar va o‘smirlarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoni pedagogikasida asosiy o‘rin tutgan faoliyat.-*

bolalar va o‘smirlarning funksional holatlarini baholash, bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasida fiziologik nazorat, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari, har xil sport turlari uchun umumiy bo‘lgan mashg‘ulotlar jarayonini tashkil qilish, sport tadbirlarining turli xil shakllaridan foydalanish va bolalar va o‘smirlar sport tayyorgarligi tizimi to‘g‘risida ma’lumotlar yoritilgan.

Аннотатция. *Освещены основные процессы спортивной педагогики в работе с детьми, занимающимися оздоровительной и многолетней спортивной деятельностью в спортивных школах. Оценка функционального состояния детей и подростков, физиологический контроль в физическом воспитании детей и подростков, возрастные особенности развития физических качеств, организация тренировочных процессов, использование различных форм спортивных мероприятий, система спортивной подготовки детей и подростков.*

Kalit so‘zlar: *bolalar, o‘smirlar, tizim, bosqichlar, usul, shakl, vositalar, yuklama, mashg‘ulot.*

Ключевые слова: *дети, подростки, система, этапы, метод, форма, средства, нагрузка, тренировка.*

Mamlakatimizda yagona bo‘lgan Sport akademiyasi, O‘zbekiston davlat sport universiteti va boshqa o‘quv oliygohlarining jismoniy tarbiya va sport kafedralarida ko‘plab tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Bularning barchasi bolalar va o‘smirlar sporti amaliyotida va natijadorligida muhim ahamiyatga ega.

Ko‘p sonli tadqiqot natijalari asosida yangi ilmiy va o‘quv fani vujudga keldi. Bu — bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi bo‘lib jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining bir bo‘limi hisoblanadi. Ushbu fanda bolalar va o‘smirlar sport tayyorgarligini tuzish shartlari va mazmuni haqidagi bilimlar puxta o‘rgatiladi hamda pedagogik jarayonlarning eng ahamiyatli qonunlari haqida fikr yuritiladi. Bolalik va o‘smirlik yoshidagi guruhlarida shug‘ullanuvchilar o‘z sog‘liqlari va jismoniy tayyorgarliklarini shunday holatga keltirishlari kerakki kelajakda ulardan barkamol shaxslar shakllanib chiqishi davridagi bolalar va o‘smirlarning jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug‘ullantirishning asosiy maqsad, vazifalari quyidagilardan iborat:

Bolalar va o‘smirlar sportining nazariy asoslarini, trener-o‘qituvchining professional faoliyatidagi bolalar bilan ishlash faoliyati mazmunini, bolalar va o‘smirlar sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishda usul, shakl va vositalaridan foydalanish hamda sportchi yosh xusu-siyatlarining

shakllanishi, sport mashg‘ulotlari jarayonida organizm funksiyalarini hisobga olgan holda tashkil etish malakasini shakl-lantirishdek maqsadlardan iborat.

Bolalar va o‘smirlar sporti faoliyatining nazariy qoidalarini o‘rganish, bolalar va o‘smirlar sporti asoslarining tushunchalarini, vosita va usullarini o‘zlashtirish, yosh avlodning ongi, xarakteri va irodasini sport orqali o‘stirish va chiniqtirish, sport turlari uchun umumiy bo‘lgan mashg‘ulotlar jarayonini tashkil qilish, bolalar va o‘smirlarni tayyorlash, saralab olish va sport turiga yo‘naltirish, yosh sportchilar organizmiga yuklamalar ta’sirini aniqlash bilimlarini shakllantirish nazariyasi va uslubiyatini qo‘llashga o‘rgatish kabi muhim bo‘lgan vazifalardan iborat.[1]

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari, umumta’lim maktablaridan keyingi ta’lim tizimining sog‘lomlashtiruvchi hamda sport faoliyatida shug‘ullanuvchi bolalar bilan ishlashda sport pedagogikasida asosiy o‘rin tutgan bir nechta faoliyatlarni sanab o‘tamiz.

Bolalar va o‘smirlarning funksional holatlarini baholash. Bola o‘sishi, rivojlanishi turli yosh davrlarida turlicha bo‘ladi. Bolaning yoshi, individual xususiyatlarini doimo o‘sishda, rivojlanishda bo‘lishini hisobga olish lozim. Shunga ko‘ra bolalarning yosh davrlarini quyidagicha guruhlashtirish qabul qilingan:

1. Tug‘ilganidan 1 yoshgacha – go‘daklik davri;
2. 1 yoshdan 3 yoshgacha – yasli davri;
3. 3 yoshdan 6-7 yoshgacha – maktabgacha tarbiya yoshi;
4. 6-7 yoshdan 11-12 yoshgacha – kichik maktab yoshi;
5. 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha – o‘rta maktab yoshi yoki o‘smirlar;
6. 15-16 yoshdan 17-18 yoshgacha – o‘spirinlar.

Ma’lum bir yosh davriga mos bo‘lgan anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlar yosh xususiyatlari deyiladi.

Bolalar va o‘smirlar jismoniy tarbiyasida fiziologik nazorat. Mashg‘ulotlar o‘tkazishdagi mavjud tizimning asosiy nazariy qoida-larini sportning alohida turlari bo‘yicha amaliyotda qo‘llamaslik, fiziologik nazoratga sust e’tibor yosh sportchilarni tayyorlash muam-mosini bartaraf etishdagi muhim kamchiliklardan hisoblanadi. Bunday nomuvofiqlik yosh sportchilar bilan ishlovchi trenerlar mehnati samaradorligini sezilarli tarzda hamda yuqori darajada jarohatlanishga shug‘ullanuvchilar tayyorgarligini jadallashtirish, ularning yosh xusu-siyatlarini yetarlicha hisobga olmaslikka, sport bilan shug‘ul-lanishga qiziqishning pasayishiga olib keladi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilishda shug‘ullanayotganlar kontingentining o‘ziga xosligini (yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasi, sport turini) hisobga olib amalga oshirish talab etiladi.

Yuklamaning ichki ko‘rsatkichlari – (tananing bajara olish siljishlari ko‘rsatkichlari) mashqlik yuklarining maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta’siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari. Yosh sportchilarning alohida jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun eng qulay davrlarni, shuningdek, texnik-taktik faoliyatlarni sifatli o‘zlashtirish uchun moyillikni ham keng o‘rganish lozim. Yoshlik davrida barcha jismoniy sifatlar zaxirasi mavjud bo‘ladi. Buning uchun oqilona va muntazam pedagogik ta’sirlar belgilangan bo‘lishi kerak. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta’sirlar yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog‘onasida o‘sishi eng yorqin ifodalangan sifatlarning to‘la namoyon bo‘lishiga yordam beradi. Jismoniy sifatlar tushunchasiga aynan harakat faoliyatining namoyon bo‘lishi bilan birga bu namoyon bo‘lishning o‘ziga xosligini belgilovchi ruhiy-fiziologik xususiyatlar ham kiradi.[2]

Sport maktablari maktabdan tashqari sport-tarbiya muassasalari bo‘lib, ularning asosiy faoliyati bolalar, o‘smirlar va yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, ta’lim va tarbiya faoliyatini samarali tashkil etishdan iborat sport resurslari va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun o‘quv jarayoni hisoblanadi.

Sport tadbirlarining turli xil shakllaridan foydalanish. Sport tadbirlari – sport musobaqalarini, o‘quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish bo‘yicha boshqa tadbirlarni o‘z ichiga oladigan tadbirlardir.

Bolalar va o‘smirlar sport tayyorgarligi tizimi. Sport tayyorgarligi — sportchilar mashg‘ulotini qamrab oluvchi, ko‘p omili jarayon bo‘lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg‘ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg‘ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash, kerakli shart-sharoitni, sport o‘quv-mashg‘uloti va dam olish bilan qo‘shib olib borishni hisobga oladi. Ushbu atamalar ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarlik tizimi — bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada

tayyorlashni ta’minlash, hamda sportchini tayyorlashning amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi sport-sog‘lomlashtirish guruhlari, boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlari va o‘quv-mashq guruhlari bilan o‘quv-mashq jarayonini amalga oshiradi.

Ixtisoslashtirilgan, oliy sport mahorat sport maktabi hamda olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari o‘quv-mashq guruhlari, sportda kamolotga erishish va oliy sport mahorati guruhlarida ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonlarini olib borishadi.

Dastlabki sport mutaxassisligi bosqichiga o‘rgatish. Tanlangan sport turi bilan ko‘p yillik shug‘ullanish jarayoni deyarli son-sanoqsiz o‘zgarishlarni o‘z ichiga oladi. Demak, ko‘p yillik mashg‘ulotlar jarayonida vazifalar, mashg‘ulot vositalari hamda uslublari katta o‘zgarishlarga uchraydi. Yosh sportchilarning sport mashg‘ulotlari kattalar mashg‘ulotlaridan farqli ravishda quyidagi bir qator uslubiy va tashkiliy xususiyatlarga ega.

1.Yosh sportchilar bilan o‘tkaziladigan sport mashg‘ulotlari shug‘ullanishning birinchi yillarida yuqori sport natijasiga erishishga qaratilishi kerak emas (boshlang‘ich tayyorgarlik va boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichlarida).

2. Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari o‘sayotgan organizmning funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak.

3. Barcha shug‘ullanish yillari davomida oqilona tartibga rioya qilish, shug‘ullanuvchilarning turmush gigiyenasi, salomatlik holati, tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishining yaxshi tibbiy-pedagogik nazoratini ta’minlash qoidalariga rioya qilish zarur.

4. Yosh sportchilarning tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishishining ishonchli asosi — bu egallangan ko‘nikmalar va malakalar zaxirasi, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanganligi, organizm funksional imkoniyatlarining hal qilinganligidir.

5. Yosh sportchilarning yoshi ulg‘aygan sari va tayyorgarlik darajasi oshib borgan sayin umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushi asta-sekin kamayib boradi va maxsus tayyorgarlik ulushi ortadi. Yildan-yilga umumiy mashg‘ulot yuklamasi hajmi to‘xtovsiz o‘sib boradi.

6. Sport mashg‘ulotini rejalashtirishda maktabdagi o‘quv jarayonining tuzilishi xususiyatlarini inobatga olish zarur.

Sport tayyorgarligi tizimi doimiy sport mashg‘ulotlari va muso-baqalarning tashkil qilinishini nazarda tutadi. Ko‘p yillik mashg‘ulotlar davomida yosh sportchilar texnika va taktikani egallashlari, tajribaga va maxsus bilimlarga ega bo‘lishlari, axloqiy va irodaviy sifatlarni yax-

shilashlari lozim. Aytib o‘tilgan vositalarni tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan ustuvor foydalangan holda qo‘llash (mashg‘ulot asosiy qismining 50%) yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka erishishga imkon beradi.

Sport-sog‘lomlashtirish va boshlang tayyorlov guruhlari (SSG, BTG). O‘rgatish umumiy uslubiy tamoyillar asosida amalga oshiriladi. Ko‘proq ko‘rgazmalilikni ta’minlovchi uslublardan (mashqni ko‘rsatib berish, ko‘rgazmali qurollarni namoyish qilish) foydalaniladi, mashqlar uslublari — o‘yin va musobaqa uslublari. Umum-rivojlantiruvchi mashqlar, komplekslar va o‘yinlarni o‘rganishda ko‘rsatib berish yaxlit tarzda va namunaviy, tushuntirish esa soddaroq bo‘lishi kerak. Bolalarga harakat vazifasini aniq shaklda, ko‘rgazmali tushuntirish bilan qo‘yish maqsadga muvofiq, masalan: tutish, yetib olish, savatga tashlash, to‘siq ustidan sakrash. Mashg‘ulotning bu bosqichida nazorat uslubiyati pedagogik, tibbiy-biologik va boshqa uslublar kompleksidan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Ushbu majmui quyidagilarni aniqlash imkonini beradi: yosh sportchining salomatlik holati, tana tuzilishi ko‘rsatkichlari, mashqlanganlik darajasi, tayyorgarlik darajasi, bajarilgan mashg‘ulot yuklamasi kattaligi

Olingan axborot asosida trener mashg‘ulot jarayoniga tegishli o‘zgartirishlar kiritadi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhi (O‘MG). Tayyorgarlik vazifalari (tanlangan sport turlaridan) sportchilar sport mahoratini shakllantirishning zamonaviy talablariga javob beradi va ularga quyidagilar kiradi: salomatlik holati, jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish, funksional tayyorgarlik,texnik-taktik arsenalni takomillashtirish, maxsus psixik sifatlarni tarbiyalash hamda sportdagi natijalarni oshirish maqsadida musobaqalarda ishtirok eta olish tajribasiga ega bo‘lish.

Sportda kamolotga erishish guruhi (SKG). Sport maktabi faoliyati yuqori sport natijalarini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, sport takomillashuvi bosqichlari quyidagi vazifalarni amalga oshiradi: iqtidorli sportchilarni yuqori natijalarga erishishlari uchun sportchi mahoratining barcha qirralarini takomillashtirish orqali ixtisoslashtirilgan sport tayyorgarligiga jalb qilish, sportchilarning O‘zbe-kiston terma jamoalari tarkibiga kirishlariga imkon yaratish.

Oliy sport mahorati guruhi (OSMG). Yuqori barqaror sport natijasiga erishish uchun ishchanlik qobiliyati darajasini saqlab qolish. O‘quv-mashg‘ulot jarayonining asosiy shakllari quyidagilar: guruhli o‘quv-mashg‘ulot va nazariy mashg‘ulot, individual rejalar bilan ishlash

(SKG va OSMGlarida), tibbiy-tiklashtirish tadbirlari, testlash va tibbiy nazorat, musobaqalar va o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarida qatnashishi, o‘quvchilarning yo‘riqchilik va hakamlik amaliyoti. Yuklamalarning maksimal mumkin bo‘lgan ko‘rsatgichlari, mashg‘ulot hamda nazorat vositalari va uslublarini bir yillik mashg‘ulot sikli tizimiga moslash dastur materialini rejalashtirish xususiyati hisoblanadi.

Xulosa. Yosh sportchilarni tayyorlashning har bir bosqichida uning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligi, texnik-taktik qurollanganligi hamda sportchi organizmiga yuklama ta’sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va shiddati) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta’minlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashtiruvchi murakkabligiga ham bog‘-liqligini hamda sport rivojlanishining zamonaviy darajasi bilan organizmning funksional imkoniyatlariga qo‘yiladigan yuqori talablar ishchanlikning nafaqat joriy darajasini aniqlashni, balki uni eng yaqin kelajakka bashorat qilish vazifasini hisobga olish lozim.

Yosh sportchilarning yoshga xos imkoniyatlarini inobatga olgan holda o‘ziga xos xususiyatlarga ega murakkab maxsus tizim sifatida qarash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jumanov O. S., Abdullayev F. T. Bolalar va o‘smirlar sporti asoslari: darslik / Jumanov O. S., Abdullayev F. T –T.: “Umid design”, 2025. – 343 b.
2. Abdullayev F.T. Yosh bokschilarning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik tayyorgarligi. Monografiya. Toshkent – 2022. 75 b.

YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI TAYYORLASH

F.T. Abdullayev, p.f.n., dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Trener murakkab va ko‘p mehnat talab etiladigan malakali bokschini tarbiyalashda sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida jismoniy, maxsus, psixologik, funksional tayyorgarligiga to‘g‘ri yondashgan holda sportchining yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligini hisobga olib mashg‘ulot faoliyatini olib borish,*

tayyorlov bosqichidan keyingi davrlarda rasmiy musobaqa va o‘quv yig‘in mashg‘ulotlaridan zaruriy bellashuvga oid malaka va tajriba orttirib kuchli sportchi “modeli”ni yaratish bokschilar tayyorgarligini turli bosqichlarda boshqarishga va ularni rejalashtirilgan sport yutuqlari darajasiga olib chiqishga yordam beradi.

Аннотация. *В сложном и трудоёмком процессе подготовки квалифицированного боксёра тренеру необходимо правильно подходить к физической, специальной, психологической и функциональной подготовке спортсменов в течение многолетних тренировок, проводить тренировочные занятия с учётом возраста, пола и физического развития спортсмена, а также формировать «модель» сильного спортсмена, приобретая необходимые соревновательные навыки и опыт на официальных соревнованиях. Это позволяет управлять подготовкой боксёров на разных этапах и выводить их на запланированный уровень спортивных достижений.*

Kalit so‘zlar: *trener, boks mashg‘uloti, yuqori malakali sportchi, model, texnik-taktik.*

Ключевые слова: *тренировка, тренер, высококвалифицированный спортсмен, модель, технико-тактическая подготовка.*

Mamlakatimizda olimpiya o‘yinlaridan joy olgan boks sport turining jahon sahnasida ǝrishayotgan yutuqlari tahsinga sazovor.

Sport muxlislariga ma’lumki boks bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasi sportchilari so‘nggi yigirma yil ichida jahon chempionatlari va Olimpiya o‘yinlarida katta yutuqlarni qo‘lga kiritib kelmoqda. Albatta, shunday ulkan yutuqlarga erishishda Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev rahbarligida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo‘yicha qator qaror va farmoyishlar ishlab chiqilganligi bilan muhim ahamiyatga ega. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, Qonuni, , 2012-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-son qarori, 2022-yil 14-martdagi “Bahodir Jalolov nomidagi boksga ixtisoslashtirilgan sport maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-162- son qarori, 2024- yil 28-maydagi “O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-197-son qarori, 2025-yil 8-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarorlari davlatimiz rahbarining o‘sib

kelayotgan avlod, uning jismoniy kamoloti to‘g‘risida g‘amxo‘rligining yana bir isbotidir.[1]

Malakali bokschini tarbiyalash ularning har tomonlama tayyorgarligining murakkab va ko‘p mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi. Sportda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega. Trener sportchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik davrida SS va BT guruhlarda tanlangan sport turining dastlabki texnik elementlarini, shug‘ullanuvchining jismoniy, maxsus, psixologik, funksional tayyorgarligiga to‘g‘ri yondashgan holda sportchining yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganligini hisobga olib mashg‘ulot faoliyatini olib boradi. Bokschi tayyorlov bosqichidan keyingi davrlarda rasmiy musobaqa va o‘quv yig‘in mashg‘ulotlaridan zaruriy bellashuvga oid malaka va tajriba orttirib boradi.

Yuqori malakali sportchilarda mashg‘ulotlarni tashkil etishda sportzal jihozlari, xavfsizlik qoidalari va xavfsizlikni ta’minlashda trenerning vazifalari, bokschining mashg‘ulot jihozlari, trenerning jihozlari, mashg‘ulot dasturini tayyorlash, shunisingdek, mashg‘ulotning maqsadi, mashg‘ulot metodi, mashq turlari, ish hajmi kabilar kiritilgan kundalik mashg‘ulot dasturidan oqilona foydalanish ushbu jarayonda yetuk sportchini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi

Mashg‘ulotlarni tashkil etishda kundalik, haftalik, oylik, yillik yoki yana boshqa muddatli mashg‘ulot dasturi ishlab chiqilishi mumkin. Trener sportchining rivojlanishini va o‘zlashtirishini nazorat qilib borishi va mashg‘ulot dasturini shunga mos ravishda o‘zgartirib borishi lozim.

Har bir mashg‘ulot dasturi quyidagilarni o‘z ichiga olishi lozim:

mashg‘ulotning maqsadi;

mashg‘ulot metodi;

mashq turlari.

Ish hajmi: mashqlarning davomiyligi, mashqlar orasidagi nafas rostlash muddati va mashqlarni necha marta takrorlash kerakligi

Mashg‘ulotni tashkil etish (o‘tkazish joyi, sharoitlar va jihozlar). Mashg‘ulotlardan olinadigan foydani maksimal darajaga yetkazish maqsadida mashg‘ulot dasturlari oldindan puxta rejalashtiriladi. Turli jarohatlar olmaslik uchun har bir mashg‘ulotda to‘g‘ri tashkil etilgan chigalyozdi va nafas rostlash mashqlari bajarilishi shart.

Tayyorlov qismi –tanani qizitish mashqi, chigalyozdi mashqlari, yurish, yugurish mashqlari.

Asosiy qism – texnik mashqlar, taktik mashqlar, funksional tayyorgarlik mashqlari,

Yakunlovchi qism – nafas rostlash mashqlari, yengil gimnastika va maxsus chigalyozdi tiklanish mashqlari

Yuqori malakali bokschilarga katta razryadli (I sport razryadi, sport ustaligiga nomzodlar) va yuqori razryadli (sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari, xizmat ko‘rsatgan sport ustalari) kiradi. Yuqori razryadli bokschilar – bular mashg‘ulot va musobaqa janglarida katta tajribaga ega bo‘lgan katta yoshdagi sportchilar (19 yoshdan kattalar), shuningdek, yoshlar guruhidagi ayrim iqtidorli o‘smir sportchilardir (18-19 yosh). Ularning eng yaxshilari O‘zbekiston terma jamoasi tarkibiga kiradilar yoki nomzod hisoblanadilar hamda terma jamoa tarkibida Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o‘yinlarida ishtirok eta oladilar.[2]

Hozirgi paytda yuqori malakali sportchini tayyorlashda kuchli sportchi “modelini” hisobga olmaslik mumkin emas. Boksda, boshqa sport turlaridagi kabi, kuchli sportchilarning doimiy nazorati olib boriladi va ularning model tavsiflarini tuzish uchun zarur ma’lumotlar to‘planadi. Kuchli sportchining “modeli”ni yaratish bokschilar tayyorgarligini turli bosqichlarda boshqarishga va ularni rejalashtirilgan sport yutuqlari darajasiga olib chiqishga yordam beradi. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, kuchli sportchilar “modellari” uchta darajada joylashgan tarkibiy qismlardan tashkil topadi (1-jadval).

Birinchi, asosiy, darajada kuchli sportchilarning mas’uliyatli musobaqalardagi faoliyati tavsiflari o‘rin olgan. Ular asosida “musobaqa faoliyati modeli”ni tuzish mumkin. Ikkinchi darajada kuchli sportchilarning eng yuqori sport formasida bo‘lgan davrdagi maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi tavsiflari joylashgan. Uchinchi darajada kuchli sportchilarning eng yuksak sport formasida bo‘lgan davrdagi funksional tayyorgarligi, morfologik xususiyatlari, yoshi va sport staji tavsiflari kiritilgan.

1-jadval

Daraja	Kuchli bokschi “modeli”ning tarkibi
I	Musobaqa faoliyati
II	Maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik
III	Funksional va psixik tayyorgarlik, morfologik xususiyatlar, yoshi hamda sport staji

Inson organizmi alohida tizimlarining tuzilishi va ish faoliyati, buyuk sportchilar mashqlanganligining tuzilishi to‘g‘risidagi bilimlar yetarli bo‘lmaganligi sababli kuchli sportchi “modeli”ni tuzish mumkin emas.

Kuchli bokschi “modeli”ning asosiy tarkiblari birinchi navbatda uning musobaqa faoliyati xususiyatlari, uning maqsadlari, mas’uliyati, musobaqalarning keskinligi, jangovar harakatlar tavsifi hamda sportchi

tayyorgarligining har xil tomonlari xususiyatlari bilan belgilanadi. Yuqori razryadli bokschilarning (terma jamoa a'zolari va unga nomzodlarning) maqsadi – yirik musobaqalar (Respublika, Osiyo, jahon birinchiliklari, Olimpiya o'yinlari) g'oliblari yoki sovrindorlari bo'lish. Katta razryadli bokschilarning maqsadi – sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi unvoniga erishish, O'zbekiston terma jamoasi tarkibiga nomzod va a'zo bo'lish, respublika, idoraviy chempionatlarda g'oliblikni qo'lga kiritish, ya'ni bu guruhlar bosqichlarining darajasi bir xil emas.[3]

Yuqori razryadli bokschilarning musobaqalardagi bellashuvi va jangovar harakatlarining asosiy "modeli" – bu Olimpiya o'yinlaridagi janglar, chunki bu o'yinlar eng mas'uliyatli hamda keskin raqobat ostida o'tadigan musobaqa bo'lib, unda barcha qit'alardan eng yaxshi sportchilar qatnashadilar va eng kuchli hamda chidamli bokschilar ustunlikka erishadilar. Amerika va Afrika davlatlari bokschilarining janglari o'ta yuqori sur'atda o'rta masofada kuchli zarbalar bilan to'xtovsiz almashish, himoya harakatlarini yetarlicha qo'llamaslik bilan tavsiflanadi (bu raqib zarbalariga matonat va chidam bilan turib berish orqali kelib chiqadi). Amerika professional boksida qabul qilingan qattiq shiddat bilan jang olib borish uslubi bu bokschilarning jang uslubiga ta'sir ko'rsatgan bo'lib, bu yo'nalish vakillari – kuch bilan jang olib borish uslubiga mansub bokschilar – jangda juda xavflidirlar, lekin, odatda ular jang olib borish san'atini yuqori darajada egallaganliklari tufayli, Olimpiya o'yinlarida kuchlilar qatoridan o'rin olsalar-da, olimpiya chempioni unvoniga erisha olish ehtimoli kam.

Xulosa. Mukammal jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik hamda psixik mustahkamlikka ega, bir paytning o'zida yorqin ifodalangan jang olib borish uslubining individual xususiyatlari (nakautchi, tez suratli bokschi, universal) yoki ustun jangovar sifatlari (kuchli zarba, jangovar harakatlarning o'ta katta zichligi, vaqt va masofani his qilish, raqib harakatlarini oldindan ko'ra olish qobiliyati) bilan ajralib turuvchi yuqori malakali mohir bokschilar mamlakat, Osiyo va ayniqsa jahon birinchiligi hamda Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'ladilar. Faqat shunday bokschilar "kuchli" bokschilarni yutib, ko'p kunlik bahslarning hamma bosqichlaridan muvaffaqiyatli o'tadilar, ularning mahorati esa shu kunning olimpiyachi bokschisining mukammal "modeli" hisoblanadi va albatta, o'zbek boksining jahon sahnasidagi buyuk yurishini davom ettiradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-son

qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi “2028-yil Los Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarori.
3. F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, Z.Sh.Xadiyatullayev. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (boks) Darslik// –T.: “Umid dezign”, 2025. – 350 b.
R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G‘.Q.Rajabov. “Boks nazariyasi va uslubiyati”. Darslik, 2018 yil. 372 bet.

JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNI PARASPORT TURLARIGA TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

L.B. Sobirova, p.f.d. (DSc), dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya*: Ushbu maqolada jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni parasport turlariga tayyorlash, xalqaro musobaqalarda natijalarga erishishga qaratilgan tushunchalarni bilish, nozologik guruhlari hamda sport tasniflari asosida parasportchilarni tayyorlash xususiyatlari to‘g‘risida ma’lumot berilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о подготовке лиц с ограниченными физическими возможностями к видам параспорта, знании понятий, направленных на достижение результатов на международных соревнованиях, особенностях подготовки параспортсменов на основе нозологических групп и спортивных классификаций.*

Kalit so‘zlar: *nozologik guruh, parasport, musobaqa, jismoniy imkoniyati cheklangan.*

Ключевые слова: *нозологическая группа, параспорт, соревнования, ограниченные физические возможности..*

Jahonda sog‘lom sportchilardan farqli o‘laroq, ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarning mashg‘ulot va musobaqa ko‘rsatkichlarini yaxshilash uchun harakat faolligini oshirishga, o‘yin faoliyatida yuqori barqarorlikni saqlab turishga, murakkab harakatlarni katta amplitudada bajarishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Bir qancha ilmiy tadqiqotlarda mashg‘ulot rejasiga muvofiq vosita va usullarni ishlab chiqish, harakat faolligini oshirish, psixologik (diqqat, aniqlik) xususiyatlar, shug‘illanuvchilar reaksiyalarini rivojlantirish hamda oraliq

masofani, to‘p yo‘nalishi va sheriklarni his qilish imkoniyatlarini yaxshilash keng ko‘lamda o‘rganganligiga qaramasdan, zaif ko‘ruvchi va ko‘zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslarini yaratish tizimi yetarlicha ochib berilmagan.

Respublikamiz mutaxassislaridan M.X.Mirjamolovlar, N.K. Svetlichnaya, va boshqa mutaxassislar tomonidan nogiron va imkoniyati cheklangan shaxslarni sport mashg‘ulotlariga moslashtirish, hayot faoliyatiga ijtimoiylashuvini tezlashtirish masalalari bo‘yicha nogironlikni ma’lum turida adaptiv sport mashg‘ulotlariga tayyorlash nazariyasi bo‘yicha paralimpiya sportida yuqori natijalarni qayd etish bo‘yicha sohaga oid turli konseptual izlanishlar olib borilgan [2; 18-b., 5; 125-b.].

Tahlillarga ko‘ra, golbol sport turi o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan bo‘lsa-da, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarning harakat faolligini oshirish yoki mashg‘ulotning turli davrlarida tayyorgarlik turlarini rivojlantirishga qaratilgan o‘quv yuklama me’yorlarini rejalashtirishga asoslangan ilmiy izlanishlar olib borilmagan. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni golbol sport mashg‘ulotlariga tayyorlashda maxsus vosita va usullarni qo‘llash uslubiyati yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Hozirda, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni davolashga, kam harakatli mushak faoliyatini faollashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar ham turlicha ko‘rinish olmoqda. Ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarni nozologiyasidan kelib chiqib sport turlariga, xususan, golbol sport turiga saralash hamda musobaqalarga tayyorlash zaruriyati yuzaga kelmoqda. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, mashg‘ulot vositalari va yuklamalari optimal nisbatlarini tadqiq qilish hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish vazifasi soha olimlari oldida turgan asosiy muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Golbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga maxsus mashqlar, nazorat me’yorlarini kiritish va ularning hajmini optimallashtirish metodologiyasini ishlab chiqish hamda ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda har tomonlama tayyorlash, hozirgi kunda eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Golbol sport turi bo‘yicha sportchilarini tayyorlashda texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda para sportchilarni nogironligi bilan bog‘liq xususiyatlarini hisobga olish kerak. Jismoniy tarbiya vositalari va usullarini shunday tanlash kerakki, birinchidan ular samarali vazifalarni hal qilsa, ikkinchidan ular sportchi tomonidan foydalanish uchun xavfsiz,

uchinchidan ulardan sportchi foydalanishi mumkin bo‘lgan mashg‘ulotlar nogironlik xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilishi lozim.

Bizning fikrimizcha, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslar bilan yakka tartibda ishlash tamoyillaridan foydalangan holda golbol bo‘yicha sportchilarning sport mashg‘ulotlarini samarali metodikasini qurish va diqqat bilan o‘rganishni talab qiladigan sport mashg‘ulotlarini tuzish lozim.

Paralimpiya sportining zamonaviy tushunchalari shundan iboratki, sportchi ixtisoslashgan xalqaro (ingliz) atamalariga ega bo‘lishi, hakamlar, texnik delegatlar va boshqa mansabdor shaxslar bilan muloqot qilish uchun zarur so‘z boyligiga ega bo‘lishi kerak. Yuqorida tavsiflangan nazariy mashg‘ulotlarning umumiy qabul qilingan yo‘nalishlaridan tashqari, antidoping nazariy tayyorgarligi Paralimpiya sportida juda muhim masalalardan biri hisoblanadi. Sportchi antidoping qoidalarining asosiy qoidalarini bilishi, antidoping kodi buzilgan taqdirda javobgarlikni tushunishi kerak. Sportchi antidoping testlarini o‘tkazishda xatti-harakatlar algoritmini bilishi, yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan provokatsiyalarni-raqiblardan taqiqlangan moddalar va moddalarni tashlashni istisno qilish uchun o‘zini to‘g‘ri tutishi kerak. Nazariy mashg‘ulotlar, boshqa sport mashg‘ulotlari tizimlari bilan bir qatorda, tizim tuzilmasi, to‘liqlik va keng qamrovli bo‘lishi, sportchiga o‘z harakatlariga qo‘shimcha ishonch bag‘ishlashi va mashg‘ulot va musobaqa oldi faoliyatni amalga oshirishda konsentratsiya darajasini oshirishga yordam berishi lozim.

Shu maqsadda biz para sportchilarni tayyorlashda bajarilishi majburiy bo‘lgan aniq tamoyillarni — nozologik xususiyatlarni hisobga olish va meyyorlash tamoyillarini: harakatni amalga oshirish imkoniyatini aniqlash va hisobga olish, doimiy yangilab turish va maxsus texnik vositalardan yuqori darajada foydalanish, harakatlarni bajarish imkoniyatini aniqlash va hisobga olish tamoyili, ushbu tamoyilni shakllantirish zarurati sport tasniflar bo‘yicha harakatlarning o‘ziga xos xususiyatlari mavjudligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Ushbu xususiyatlarga mos yozuvlar harakati tuzilishini maqbul biomexanik ko‘rsatkichlari shu jumladan samarali mashqlar bilan bajarishning mumkin emasligida namoyon bo‘ladi. Ushbu tamoyil tananing qolgan qismlarining imkoniyatlariga asoslangan harakat tarkibini optimallashtirish zarurligini ta’minlaydi.

Xulosa. Para sportchilarni tayyorlashda, jismoniy, texnik va kompleks mashg‘ulotlarning ma’lum vositalarini amalga oshirish mavjud nogironlik xususiyatlari uchun ma’lum cheklovlarni qo‘yadi, bu ma’lum

mashqlarni bajarishning mumkin emasligi yoki maxsus sharoitlarda ularni bajarish imkoniyati bilan namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларнинг спорт машғулотларини оптималлаштириш Автореф.дис.p.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. -B.81-86.
2. Миржамолов М.Х. Адаптив жисмоний тарбия ва спорт: ўкув қўлланма — Тошкент: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020.- B. 18.
3. Муродов Ф.М. Физическое воспитание в дошкольном образовании. Учебное пособие 2020 г. -C. 56-68.
4. Палибаева З.Х. Паралимпия спортига янги технологиялар асосида адаптив-соғломлаштирувчи методларни ўзлаштириш ва жорий қилиш Автореф.дис. p.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. –B.74-76.
5. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – C. 232.
6. Миршарапов А. Г. Jismoniy tayyorgarlik mashg ‘ulotlarida chigalyozdi mashqlarining zarurati //Conferencea. – 2024. – C. 159-162.
7. Mirsharapov A. G. Formation and development of mini-football (futsal) as a new phenomenon of modern sport //Ценности, традиции и новации современного спорта. – 2022. – C. 5-8.

KO‘ZI OJIZ VA ZAIF KO‘RUVCHI SHAXSLARNI PARASPORT TURLARIGA TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

L.B.Sobirova, p.f.d. (DSc), dotsent
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya*: Ushbu maqolada zaif ko‘ruvchi va ko‘zi ojiz shaxslarni parasport turlariga tayyorlash, xalqaro musobaqalarda natijalarga erishgan sportchilarni model ko‘rsatkichlari asosida tayyorlash xususiyatlari to‘g‘risida ma’lumot berilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о подготовке слабовидящих и слепых людей к параспорту, особенностях подготовки спортсменов, добившихся результатов на международных соревнованиях, на основе модельных показателей.*

Kalit so‘zlar: *ko‘zi ojiz, zaif ko‘ruvchi, model, jismoniy imkoniyati cheklangan, golbol.*

Ключевые слова: *слепой, слабовидящий, модель, с ограниченными физическими возможностями, голбол.*

Bugungi kunda koʻzi ojiz va zaif koʻruvchi shaxslarni paralimpiya sport turlariga yoʻnaltirish, tanlab olish, saralash hamda mashgʻulotlarni tashkil qilish va oʻtkazishning zamonaviy yoʻnalishlarini izlab topish, tayyorgarlikning turli bosqichlarida yuklamalarni optimallashtirish talabini qoʻymoqda. Shu bilan birga, golbol rivojlanib kelayotgan paralimpiya sport turlaridan biri hisoblanib, ushbu sport turini rivojlantirish orqali nafaqat ommaviylikni taʼminlash, balki xalqaro sport musobaqalarida yangi marralarni qoʻlga kiritish imkoniyati bilan belgilanmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni, xususan, olimpiya sport turlari bilan bir qatorda, paralimpiya dasturiga kiritilgan sport turlarini ham rivojlantirish hamda ommaviylashtirishga alohida eʼtibor qaratilib, keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda.

Sport mashgʻulotlarining nogiron va imkoniyati cheklangan shaxslarni hayot faoliyatiga ijtimoiylashuvini tezlashtirish masalalari boʻyicha V.B.Aripova, M.X.Mirjamolovlar, nogironlikni maʼlum turida sport mashgʻulotlariga moslashish nazariyasi boʻyicha N.K. Svetlichnaya, F.M.Murodov, paralimpiya sportida yuqori natijalarni qayd etish boʻyicha Sh.A.Abdiyev, Z.X.Palibayeva va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli konseptual izlanishlar olib borilgan [2; 18-b., 5; 125-b., 3; 56-b., 1; 81-b., 4; 74-b].

Para sport boʻyicha sportchilarni oʻqitish va tayyorlashning barcha darajalarida sport mahoratidan bilim berishning innovatsion metodlarini ishlab chiqish, ilgʻor pedagogik texnologiyalarni joriy etish, para sport boʻyicha qobiliyatli yosh sportchilarni aniqlash hamda ular orasidan xalqaro sport maydonlarida munosib qatnashishni taʼminlashga qodir boʻlgan professional sportchilarni tayyorlash mahorati va koʻnikmalarini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan zamonaviy hamda samarali oʻqitish dasturlari va usullarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Golbol sport mashgʻulot va musobaqalarida toʻp otish texnikasiga oʻrgatishda avvalo toʻpni his qilishdan boshlash kerak. Mashgʻulotlarda toʻpni otish texnikalaridan foydalanib, yaʼni tik turgan holatda belgilangan zonada joyida turib toʻpni aniq va toʻgʻriga aylanib otish texnikasiga oʻrgatishda esa quyidagilarga eʼtibor qaratiladi. Jumladan mashgʻulot va musobaqalarda toʻpni aylanib otish koʻproq samara beradi hamda gol urish imkoniyatini oshiradi. Toʻpni raqib jamoa darvozasiga otganda baland va uzun toʻp boʻlmasligiga eʼtibor qaratish lozim.

O‘yinda ikki jamoa bahs olib boradi. Har bir jamoada 3 kishidan o‘yinchi bo‘lishi kerak va har bir jamoa 3 tadan zaxira qatnashchilar olishi mumkin. O‘yin sport zalda to‘g‘ri to‘rtburchak maydonda (18mx9m) o‘tkaziladi. O‘yindan maqsad har ikki jamoa raqib jamoaga gol urushi kerak bo‘ladi. Darvozaning uzunligi 9m. O‘yin qoidalarini Xalqaro ko‘rlar federatsiyasi boshqaradi.

Bugungi kunda paralimpiya sportchilari erishgan yuksak ko‘rsatkichlar darajasini yanada yuksaltirish uchun, olamni eng yuqori malakali sportchilar tayyorlash uslubini, shuningdek, golbol sport turi bo‘yicha sportchilarini tayyorlashda uzoq yillardan beri qo‘llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-metodik usulni ham takomillashtirish lozim.

Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni para sport turlariga tayyorlash usullari ilmiy-metodik asoslar majmui, shuningdek, sportchilarni muayyan mutaxassislar bo‘yicha tayyorlash izchillik bilan amalga oshiruvchi tashkilotlar hamjihatligi samarasidir. Golbol sport turi bo‘yicha sportchilarni tayyorlashga shart-sharoit sportchi-murabbiy majmui yagona asosiy negiz hisoblanadi. Bu majmua ichida eng katta yuklama sportchining zimmasiga tushadi, chunki aynan shu para sportchi bir qator harakatlar (ilm olish, rivojlanish, tarbiya, mashg‘ulot, musobaqa, organizmni qayta tiklash) ta’siriga to‘qnash kelishi kerak. Vaholanki, para sportchi o‘ziga mustaqil shaxs sifatida murabbiysiz, moddiy-texnik va xo‘jalik ta’minoti, ilmiy metodik ta’minot, yuqoridagi ta’minotlarsiz musobaqaga tayyorlana olmaydi. Imkoniyati cheklangan shaxslarni har taraflama (ham jismoniy, ham aqlan, ham axloqan) rivojlanishi, shuningdek, jismoniy, texnik-taktik, aqliy funksional jihatdan tayyorlangan bo‘lishini talab qiladi. Para sportning barcha turlarini idrok qilish g‘oyat mushkul, hamma turlarini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni para sportchi chuqur o‘rganishi shart. Golbol sport turiga tayyorlash tizimini ilmiy-uslubiy jihatdan ta’minlash uchun, birinchi navbatda bo‘lajak golbolchining modelini tuzish zarur hisoblanadi. Shu model asosida mashg‘ulotlarni o‘tkazish nafaqat ularni harakat faolligini oshirish balki xalqaro sport musobqalarida ishtirok etish hamda yuqori natijaga erishish imkoniyatlarini oshiradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni para sport turiga tayyorlashda xalqaro miqyosdagi natijalarga erishgan sportchilarni modeli asosida golbol sport turiga tayyorlash yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдиев Ш.А. Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларнинг спорт машғулотларини оптимал-лаштириш Автореф.дис.p.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. -B.81-86.
2. Миржамолов М.Х. Адаптив жисмоний тарбия ва спорт: ўкув қўлланма — Тошкент: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020.- B. 18.
3. Муродов Ф.М. Физическое воспитание в дошкольном образовании. Учебное пособие 2020 г. -С. 56-68.
4. Палибаева З.Х. Паралимпия спортига янги технологиялар асосида адаптив-соғломлаштирувчи методларни ўзлаштириш ва жорий қилиш Автореф.дис. p.f.b.f.d. (PhD) Чирчиқ, 2022. –B.74-76.
5. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – С. 232.
6. Mirsharapov, A. G. "Features of physical and technical training of cadets engaged in football and mini-football."Eurasian Journal of Sport Science 1.2 (2023): 95-97.
7. Миршарапов А. Г. Мини-футбол как вид спорта и средства физического воспитания //Conferencea. – 2024. – С. 18-21.

O‘QUVCHILARDA IJODIY FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISH HAMDA RIVOJLANTIRISH

J.B.Abatov, p.f..b.f.d. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada o‘quv fanlari qatorida pedagogika fanlari ta’limi mazmunini modernizatsiyalash, pedagogik-ilmiy dunyo qarashni rivojlantirish jarayoni, o‘qitish metodlari, vositalari, shakllari va texnologiyalarini takomillashtirish haqida ma’lumotlar aytib o‘tilgan.*

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы модернизации содержания педагогического образования, процесса формирования педагогического и научного мировоззрения, совершенствования методов, средств, форм и технологий обучения и другие вопросы.*

Kalit so‘zlar. *Moddiy-texnik, pedagog, mustaqil, me’yoriy-huquqiy, bilim, ko‘nikma, texnologiya.*

Ключевые слова: *Материально-технические, педагогические, самостоятельные, нормативно-правовые, знания, умения, навыки, технологии.*

Mamlakatimizda oliy ta’lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, o‘quv-metodik adabiyotlar mazmuni va pedagog kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash bo‘yicha amalga oshirilgan tizimli islohotlar natijasida pedagogika fanlari tizimini o‘qitishga qaratilgan ta’lim texnologiyalarini qo‘llash, innovatsion yondashuvlar, multimediyali ta’lim resurslarini joriy etish imkoniyatlari kengaydi. Shu bilan birga, talabalarda pedagogik-ilmiy dunyoqarashni rivojlantirishning metodik ta’minotini takomillashtirish zarurati ham mavjud. O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasida “Oliy ta’lim muassasalari faoliyatining sifati hamda samaradorligini oshirish, intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai nazarga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash” ustuvor vazifalar etib belgilandi. Bu borada barcha o‘quv fanlari qatori pedagogika fanlari ta’limi mazmunini modernizatsiyalash, pedagogik-ilmiy dunyoqarashni rivojlantirish jarayoni, o‘qitish metodlari, vositalari, shakllari va texnologiyalarini takomillashtirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.[1, 2]

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son “O‘zbekiston Respublikasini yana-da rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni, 2017 yil 20 apreldagi PQ-2909-son “Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2018 yil 5 iyundagi PQ-3775-son “Oliy ta’lim muas-sasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Shuning uchun, birinchi navbatda, ta’lim mazmuni va uning tarkibini kengaytirish va chuqurlashtirish, xususan, bu mazmunga nafaqat, bilim, ko‘nikma va malaka, balki umuminsoniy madaniyatni tashkil etuvchi ijodiy faoliyat tajribasi, tevarak-atrofga munosabatlarni ham kiritish g‘oyasi kun tartibiga ko‘ndalang qilib qo‘yildi. O‘quvchi shaxsi ijodkorligini rivojlantirish, izchil ravishda biri ikkinchisining o‘rnini to‘ldiruvchi bosqichlardan iborat uzluksiz jarayon bo‘lib, ushbu jarayonning sifati muayyan pedagogik-psixologik shart-sharoitlar va vaziyatlarga bog‘liqligi asos bo‘ldi. Umumta’lim maktablarida o‘quvchilarning o‘quv jarayonida fanga qiziqishlarini orttirish, ularning mustaqilligi va faolligini ta’minlash, tanqidiy tafakkurni shakllantirishga qaratilgan bilish jarayonini tarkib toptirish muhim ahamiyatga ega.

Mustaqil ijodiy tafakkurning rivojlanishi o‘quv jarayonida o‘quvchini izlanishga undaydi. Bunda shaxs fikrlash faoliyatining eng muhim jihatlari namoyon bo‘ladi. Bu jarayonda o‘quvchi o‘qituvchi bilan birgalikda faol izlanishda bo‘ladilar. Maktab o‘quvchilarining ijodiy-tanqidiy fikrlash darajasini o‘rganish uchun ularning muloqotga kirishish jarayonlarini kuzatish muhim ahamiyat kasb etadi. Kuzatish metodidan o‘quvchilarning fikrlash va muloqotga kirishish ko‘nikmalarini qiyoslashda keng foydalaniladi. O‘quvchilarda ijodiy-tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik tizimni vujudga keltirishda quyidagilarga alohida e’tibor qaratish lozim: – o‘quvchilarda ijodiy-tanqidiy fikrlashni shakl-lantirishning pedagogik-psixologik sharoitlarini yaratish; – o‘quv-chilarning ijodiy-tanqidiy fikrlashiga qo‘yilgan talablarni aniqlash; – o‘quvchilarda ijodiy-tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonining o‘ziga xos pedagogik texnologiya jihatlarini aniqlash1. Umumta’lim maktablarining yuqori sinf o‘quvchilarining ijodiy-tanqidiy fikrlashini rivojlantirishda ta’limiy o‘yinlarning ahamiyati katta. Ushbu jarayonda o‘qituvchi ta’limiy o‘yinlardan o‘z o‘rnida foydalana olishi o‘quvchilarning ijodiy-tanqidiy fikrlashining rivojlanishiga ijobiy ta’sir etadi. Ta’lim jarayonida ijodiy, syujetli-rollik o‘yinlar bilish materiallarini o‘zlashtirishga undovchi hordiq chiqartirishga xizmat qiladigan usul va yo‘l emas, balki o‘yinlar juda katta evristika va ishontiruvchi quvvatga ega. O‘yinlar yagona yaxlit tarzda ko‘ringan hodisalarni bo‘lib-bo‘lib, qismlarga ajratib idrok qilish imkonini beradi. Shu asosda o‘rganilayotgan hodisalarni qiyoslash, o‘zaro farqlash va bir butun tarzda idrok etish imkonini beradi. O‘yinlarning pedagogik ahamiyatini ilmiy jihatdan oldindan ko‘ra olish, o‘quvchilarning o‘yinni tasavvur etish layoqati yaxlit hodisalar tizimini bilish darajasi bilan bog‘liq. O‘quvchilarning tasavvurlari va ijodiy faoliyatlarini kengaytirishda sayohat o‘yinlari alohida pedagogik ahamiyatga ega. Ular geografik, tarixiy, o‘lkashunoslik xarakteriga ega. Bunday o‘yinlar kitoblar, xaritalar va turli hujjatlar yordamida amalga oshiriladi. Ular o‘quvchilarda tasavvur qilish vaziyatlari yordamida o‘tkaziladi. Barcha harakatlar va kechinmalar o‘yindagi rollar yordamida aniqlanadi. Bu yerda o‘quvchilar geolog, iqtisodchi, zoolog, topograf rollarida namoyon bo‘ladilar. O‘quvchilar kundaliklar, xatlar yozadilar, bilish xarakteriga ega bo‘lgan turli-tuman materiallarni to‘playdilar. Mazkur yozma hujjatlarda materiallarni ishchan bayon qilish ularning fikrlash jarayonlarini jadallashtiradi. Mazkur o‘yinlarning o‘ziga xos jihatlari o‘quvchilar idrokining faollashuvi hamda o‘ziga xos faoliyat shaklining yaratilishi, ular orasidagi do‘stlik va hamkorlik muhitining

vujudga kelishi bilan belgilanadi. Bunday o‘yinlar o‘quvchilar tasavvurining amaliy faoliyatini kengaytiradi. Bunday faoliyat tashqi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham bevosita doimiy harakatga aylanadi. Shunga ko‘ra, o‘yin natijasida o‘quvchilarda tasavvurning ijodiy faoliyatga aylanish jarayoni amalga oshadi. Buning natijasida ular muayyan narsaning loyihasini tuzib, uni tashqi harakatlar yordamida amalga oshiradilar. Natijada o‘quvchilar orasida ham-korlikdagi o‘yin, mehnat va o‘qish faoliyatlari amalga oshiriladi. Bu jarayonda o‘quvchilar ko‘p mehnat qiladilar, mavzuga oid kitoblar, ma’lumotnomalar va xaritalarni tahlil qiladilar. Ma’lumki, har bir shaxs muayyan ijodiy quvvatga ega. Mazkur ijodiy quvvatning asosini esa yangi narsalarni yaratish tashkil etadi. O‘quvchilarning tasavvurlari ijodiy hamda yaratuvchilik xarakteriga ega bo‘ladi. O‘quv yoki badiiy adabiyotlarni o‘qish jarayonida o‘quvchilar ushbu kitoblarda bayon qilingan voqelikni o‘z xotiralarida qayta jonlantirishlari talab etiladi. Ijodiy xayollar yaratuvchi xayollardan yangi namunalarni mustaqil yaratish bilan ajralib turadi. Ular o‘quvchi faoliyatining o‘ziga xos natijalarida aks etadi. Inson shaxsining qimmatliligi uning tarkibida tasavvur qilishning qanday yo‘llari mavjudligiga bog‘liq. Agar ijodiy tasavvur muayyan faoliyatda namoyon bo‘lsa, bu o‘quvchi shaxsining yuqori darajada rivojlanganligidan dalolat beradi. Shaxs tasavvurini rivojlantirish zarur hisoblanadi. Bilish xarakteridagi ijodiy, syujetli-rollik o‘yinlar shaxs taraqqiyotida alohida ahamiyatga ega. Chunki u o‘quvchilarning xayolot olami kengayishiga asos bo‘ladi. O‘qituvchi o‘quvchilarning qiziqishlarini oshirish uchun darslarning mazmun va sifatiga e’tibor beradi. Buning uchun bolalarni fikrlashga, ularni faollashtirishga harakat qiladi. O‘quvchini tayyor bilim qabul qiluvchi emas, balki sinfda o‘quv jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirish uchun munozara qilishga yo‘llaydi. O‘quvchilarda ijodiy-tanqidiy fikrlashni shakllantirishda muammoli o‘qitish metodlari samarali natijalarni beradi, ta’limda muammoli yondashish o‘quv dasturlarida, o‘qituvchi bilimlarini bayon qilishda, o‘quvchilarning mustaqil ishlarida ham o‘z aksini topadi. Ta’lim jarayonida tanqidiy fikrlashni rivojlantirish bo‘yicha uch bosqichli o‘qitish modeli da’vat qilish, idrok qilish va fikrlash bosqichlaridan iborat: da’vat bosqichida o‘quvchilarni darsga qiziqtirish, mavzu bo‘yicha yangi bilimlar to‘plash, axborotlar bilan tanishishlariga erishiladi. Idrok qilish pog‘onasida mavzu yuzasidan o‘z bilimlarini yangi axborotlar bilan bog‘laydi, taqqoslaydi va mohiyatini aniqlashga harakat qiladi. Mavzu o‘quvchilar tomonidan to‘liq idrok qilingandan so‘ng bevosita fikrlash jarayoni boshlanadi. Bu bosqichda

olingan yangi g‘oya va axborotlar o‘quvchilar tomonidan analiz, sintez qilinadi va matn mazmunini o‘z tushunchalari asosida so‘zlab beradilar. Fanlarni o‘qitishda «Guruhlar bilan ishlash», “Munozara”, «Muammoli o‘qitish», «Aqliy hujum» kabi metodlar1, shuningdek jadvallar bilan ishlash, mustaqil fikrni ifodalaydigan yozma ishlar, insholar yozish talaba-yoshlarning faolligini oshiradi. Bu metodlar asosida olib borilgan darslar vaqt tejamkorligi bilan birga, yangi bilimlarni o‘quvchiga yetkazib beradi, shuning bilan birga bolani fikrlashga, chuqur mushohadaga undaydigan, butun diqqat-e’tiborini o‘ziga jalb qila oladigan muammoli vaziyatlar, bahs-tortishuvlarda to‘g‘ri xulosalar bilan vaziyatdan chiqib keta oladigan va olgan bilimlarini boshqa mavzular bilan bog‘lab, umumlashtiradigan sharoitga ega bo‘ladi. [3]

Xulosa. O‘quv jarayonida talabalar faolligini oshiruvchi o‘qitish metodlaridan biri «Kichik guruhlarda ishlash» metodidir. Bunda o‘quvchilar kichik guruhlarga bo‘linib ishlaydilar va bu jarayonda har bir guruh bir-biridan o‘rganishga, o‘rganganlarini o‘z salohiyatlari doirasida baholashga, turli vaziyatlarda bilimlarni qadrlab, xulosa chiqarishlariga imkon yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V.M. Sunnatova R. va boshqalar. Mustaqil fikrlash. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. — T.: “Sharq”, 2000. -112-b.
2. Ishmuhamedov R., Abduqodirov A., Pardayev A. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. — T.: «Fan va texnologiya», 2008. -27, 28-b.
3. Ibragimova G. Interfaol o‘qitish metodlari va texnologiyalari asosida talabalarning kreativlik qobiliyatlarini rivojlantirish. — T.: «Fan va texnologiya», 2016. -150-b.
3. Muxammadiyev, L. G‘. (2020). Moddiy va ma’naviy merosimiz–ajdodlarimiz jasoratining yuksak timsoli. Science and Education, 1(5).

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA KREATIV PEDAGOGKANING AHAMIYATI.

E.S. Abdullayev, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Jahondagi globallashuv va ta’limning integrat-siyalashuvi jarayonlarida bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy-ijtimoiy*

tayyorgarligini rivojlantirish masalasi dolzarb vazifalardan biri sifatida belgilanmoqda.

Zamonaviy dunyoning innovatsiyalariga moslashish, doimiy yangilanuvchi jamiyat hayotiga yosh avlodni tayyorlash va uni zamon talablariga muvofiq takomillashtirish jarayonlarida faol ishtirok etish qobiliyatini rivojlantirish muhim kasbiy vazifa hisoblanadi.

Аннотация: *В условиях глобализации и интеграции образования в мире проблема развития профессиональной и социальной подготовки будущих специалистов становится одной из актуальных задач.*

Адаптация к инновациям современного мира, подготовка молодого поколения к жизни в постоянно меняющемся обществе и развитие способности активно участвовать в процессах его совершенствования в соответствии с требованиями времени — важная профессиональнаяю задача.

Kalit so‘zlar: *kreativ pedagogika, kreativlik, kreativlik termini, jismoniy tarbiya va sport, individning yangi tushuncha, individual qobiliyatlar.*

Ключевые слова: *Кративная педагогика, креативность, термин креативность, физическая культура и спорт, новая концепция личности, индивидуальные способности.*

Zamonaviy pedagogikada “kreativ pedagogika” tushunchasi qo‘llanila boshlaganiga hali u qadar ko‘p vaqt bo‘lmadi. Biroq, o‘qitish jarayoniga innovatsion hamda ijodkorlik yondashuvlarini qaror toptirishga bo‘lgan ehtiyoj “Kreativ pedagogika”ning pedagogik turkum fanlar orasida mustaqil predmet sifatida shakllanishini ta’minladi. Ushbu predmet asoslarini pedagogika tarixi, umumiy va kasbiy pedagogika hamda psixologiya, xususiy fanlarni o‘qitish metodikasi, ta’lim texnologiyasi va kasbiy etika kabi fanlarning metodologik g‘oyalari tashkil etadi. “Kreativ pedagogika” fanining umumiy asoslari mutaxassis, shu jumladan, bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy kamol topishlari uchun zarur shart-sharoitni yaratishga xizmat qiladi. [1, 2, 4]

Kreativlik (lot., ing. “create ” – yaratish, “creative” – yaratuvchi, ijodkor) – individning yangi g‘oyalarni ishlab chiqarishga tayyorlikni tavsiflovchi va mustaqil omil sifatida iqtidorlilikning tarkibiga kiruvchi ijodiy qobiliyati. [5]

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, uni yoshlar tarbiyasining muhim omiliga aylantirish haqida ta’kidlab: **“Jismoniy tarbiya va sport bolalarni**

sog‘lom, har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda eng samarali vosita bo‘lib xizmat qilishi kerak”, deya alohida urg‘u berganlar.

Kreativlik termini Angliya – Amerika psixologiyasida 60-yillarda paydo bo‘ldi. U individning yangi tushuncha yaratishi va yangi ko‘nikmalar hosil qilish

- yo‘llay olishi;
- o‘ziga xoslik (originallik);
- qiziquvchanlik;
- farazlar yaratish qobiliyati qobiliyati, xislatini bildiradi.

Amerikalik olim J.Gilford kreativlikni tavsiflaydigan qator individual qobiliyatlarni ko‘rsatadi:

- fikrining ravonligi;
- fikrni maqsadga muvofiq;
- xayol qila olish, fantastlik (fantaziya*).*

Kreativ pedagogika – bu o‘qitish jarayonini faqatgina bilim berishga emas, balki o‘quvchining ichki salohiyatini ochishga, ularni yangicha fikrlash, muammolarga noodatiy yondashish va o‘zining pedagogik faoliyatida innovatsion qarorlar qabul qilishga o‘rgatishga yo‘naltirilgan uslublar majmuasidir.[3]

“Kreativlik” tushunchasi o‘zida madaniy xilma-xillikni aks ettiradi. G‘arb kishilari uchun kreativlik, umuman olganda, yangilik sanaladi. Ular kreativlik negizida noan’anaviylik, qiziquvchanlik, tasavvur, hazil-mutoyiba tuyg‘usi va erkinlik mavjud bo‘lishiga e’tiborni qaratadilar. Sharqliklar esa, aksincha, kreativlikni ezgulikning qayta tug‘ilish jarayoni, deb tushunadilar. Garchi g‘arblik va sharqliklarning kreativlik borasidagi qarashlari turlicha bo‘lsa-da, biroq, har ikki madaniyat vakillari ham mazkur sifat va unga egalikni yuqori baholaydilar.

Kreativ fikrlash har bir ijtimoiy sohada yaqqol aks etishi mumkin. O‘qituvchining ijodkorligi esa u tomonidan tashkil etiladigan kasbiy faoliyatni tashkil etishga ijodiy (kreativ) yondashuvida aks etadi. So‘nggi yillarda ushbu holat “pedagogik kreativlik” tushunchasi bilan ifodalanmoqda.

Pedagoglar tomonidan kreativlik sifat va ko‘nikmalarining o‘zlashtirilishida fan sifatida “Kreativ pedagogika” muhim o‘rin tutadi.

Kreativ pedagogika – 1) pedagogda ta’lim va tarbiya jarayonini tashkil etishga nisbatan ijodiy, kreativ yondashish, mavjud pedagogik muammolarni ijobiy hal qilishga bo‘lgan qobiliyat va malakalarini rivojlantirish;

2) o‘quvchilarda o‘quv materiallarini o‘zlashtirishga ijobiy, mustaqil

yondashish, o‘quv topshiriqlarini bajarishda yangi, ijodiy va kreativ g‘oyalarni ilgari surish qobiliyati ko‘nikmalarini shakllantirish hamda bosqichma-bosqich rivojlantirish asosida kasbiy tayyorlash asoslarini yoritadigan, shaxs kreativligining turli yosh bosqichlari xususiyatlariga muvofiq rivojlanishi masalalarini o‘rganuvchi fandir.

Har qanday fan kabi “Kreativ pedagogika” o‘quv predmeti ham aniq maqsadni ko‘zlaydi. “Kreativ pedagogika” fanining maqsadi shaxsni kreativ o‘qitish, tarbiyalash va rivojlantirishdan iborat.[6, 7]

“Kreativ pedagogika muayyan vazifalarni bajaradi. Ular quyidagilardan iborat:

1) ta’lim mazmuni, o‘quv rejalari va dasturlarini saralash;

2) o‘quv moduli(fani)ni o‘qitishning taktika va strategiyalarini belgilash;

3) mos psixologik-pedagogik tashxis vositalarini tanlash;

4) ta’lim oluvchilarning kreativ rivojlanishini bashoratlar;

5) kreativ shaxsni shakllantirishning boshqaruv tizimini ishlab chiqish.

Xulosa.“Kreativ pedagogika” zamonaviy ta’lim jarayonida nafaqat bilim berishga, balki shaxsning ichki salohiyatini ochishga, yangicha fikrlash, noodatiy yondashuv va ijodiy qarorlar qabul qilish ko‘nik-malarini shakllantirishga qaratilgan muhim fan sifatida shakllandi. Bu yo‘nalish pedagoglarda kasbiy ijodkorlikni rivoj-lantirish, o‘quv-chilarda esa mustaqil va kreativ fikrlashni qo‘llab-quvvatlash orqali ta’lim sifatini oshiradi. Uning metodologiyasi pedagogika, psixologiya va ta’lim texnologiyalarining ilg‘or g‘oyalariga tayanadi. Kreativ pedagogika ta’lim jarayonining mazmunini yangilash, o‘qitish strategiyalarini takomillashtirish hamda kreativ shaxsni shakl-lantirishning ilmiy asoslarini belgilashga xizmat qiladi. Shuningdek, u o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash, ijodkorlikni madaniy qadriyat sifatida qaror toptirish va yosh avlodni barkamol shaxs sifatida voyaga yetkazishga keng imkoniyat yaratadi. Natijada, kreativ pedagogika nafaqat ta’lim samaradorligini oshiradi, balki jamiyatda yangilik yaratishga intiluvchi ijodkor avlodni tarbiyalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Ergashev Q. “Kreativ pedagogika asoslari”. – Toshkent, 2022.

2.Guilford, J.P. (1950) Creativity, American Psychologist, Volume 5, Issue 9, 444–454.

3. Kaufman, Lan, 2012 y

4. Myordok, Ganim, 1993 y.; Shternberg, 1985 y.

5.Talabalarning kreativlik qobiliyatlarini innovatsion texnologiyalar asosida rivojlantirish Pedagogika nazariyasi va tarixi magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan E.S.Abdullayev UDK: 371+37. 013.8(575.1)

6. Xui, Sternberg, 2002 y.; Rudovich, Xui, 1997 y.; Rudovich, Yue, 2000 y.

7. Shavkat Mirziyoyev. “Yoshlar – kelajagimiz tayanchi”. Muro-jaatnoma, 2020-yil 29-dekabr.

BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING “KOGNITIV KOMPETENTLIGI” VA UNING NAZARIY ASOSLARI

J. Abdullayev, o‘qituvchi
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining “kognitiv kompetentligi” tushunchasi, uning nazariy asoslari va ta’lim jarayonidagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, kognitiv jarayonlarning bilish faoliyatidagi o‘rni, kompetensiya va kompetentlik tushunchalarining pedagogik-psixologik talqinlari, ularni jismoniy tarbiya ta’limida shakllantirish mexanizmlari yoritib berilgan. Muallif tomonidan olib borilgan so‘rovnoma natijalari talabalarning kognitiv kompetentlikka oid bilimlari yetarli darajada shakllanmaganini ko‘rsatadi. Maqolada P.F.Lesgaftning ilmiy qarashlari asosida bilish jarayonining mazmuni, hissiy va ratsional darajalari, shuningdek, shaxsiy-faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvning o‘rni ilmiy asoslab berilgan.*

Аннотация. *В статье анализируется понятие «когнитивная компетентность» будущих учителей физического воспитания, её теоретические основы и значение в образовательном процессе. Рассмотрена роль когнитивных процессов в познавательной деятельности, а также педагогико-психологические трактовки понятий «компетенция» и «компетентность» и механизмы их формирования в обучении физической культуре. Результаты проведённого анкетирования показали, что знания слушателей о когнитивной компетентности недостаточно сформированы. На основе научных идей П.Ф. Лесгафта раскрыто содержание познавательной деятельности, её чувственный и рациональный уровни, а также значимость личностно-деятельностного подхода.*

Kalit so‘zlar: *kognitiv kompetentlik, bilish jarayoni, kompetensiya, kompetentlik, shaxsiy-faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv, jismoniy tarbiya ta’limi, pedagogik psixologiya.*

Ключевые слова: *когнитивная компетентность, познавательная деятельность, компетенция, компетентность, личностно-деятельностный подход, физическое воспитание, педагогическая психология.*

Bugungi kunda bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining intellektual salohiyatini, ularning o‘quv-bilish ko‘nikmalarini rivojlantirish va ularga zamonaviy yondashuvlar asosida ta’lim sifatini oshirish masalalari dolzarb ta’limiy muammolardan biri bo‘lib qolmoqda.[1, 2] Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini o‘qitish jarayonida ularning pedagogik faoliyatini tashkil etuvchi metodik ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun sport pedagogikasi fani doirasidagi metodik malakalar ayniqsa, kreativ yondashuv asosida o‘qitishga o‘rgatishga tayyorlash jarayoniga katta e’tibor qaratilishi lozim.

Jismoniy tarbiya ta’limi jarayonida jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi fanlarini o‘qitish bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kasbiy o‘sishining asosiy manbalaridan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonida shakllanadigan munosabatlarning shaxsga yo‘naltirilgan tabiati bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining o‘rtasida interaktiv faol ta’lim asosida o‘qitishni rivojlantirish zarurligini taqazo etmoqda. Hozirgi jadal o‘zgaruvchan jamiyat sodir bo‘layotgan ijtimoiy o‘zgarishlarga tezda javob bera oladigan, o‘z faoliyatini o‘zgartira oladigan yangi o‘qituvchiga muhtojlik ahamiyatli darajada.[3]

Zamonaviy jismoniy madaniyat ta’limi jarayonining bosh maqsadi - faqat harakat faoliyatining ijro texnikasini mexanik bajarishni o‘rgatish(o‘zlashtirish), uning nazariy bilimlarni quruq yod olish emas, balki shaxsning mustaqil fikrlovchi, harakatni(mashqni) o‘zlashtirishga ijodiy yondashuvchi, ixtiyoriy harakatlar muammosini yechishga qodir va tanqidiy tahlil qilish salohiyatiga ega bo‘lgan bo‘lajak jamiyat a’zosini tarbiyalash, “jismoniy statusi”ni rivojlantirishdek davlat buyurtmasini samarali bajara oldigan mutaxassisni tarbiyalashdir. Bu esa, avvalo mutaxassisda kognitiv kompetensiyalarni shakllantirishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy madaniyat ta’limi jarayonida kognitiv jarayonlarni birlashtiruvchi kompetensiyalar tizimini shakl-lantirish dolzarb vazifaga aylangan.

Biz anketa so‘rovi orqali o‘rgangan 60 dan ortiq mamlakatimiz “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va

malakasini oshirish instituti” Farg‘ona filiali tinglovchilarining joriy 2025-yildagi so‘rovi natijalari bizni qoniqtirmadi.[4]

So‘rovda ishtirok etganlarning 79 % dan ortig‘i “Kognitiv” tushunchasi “bilish”, “bilish faoliyati” bilan birga qo‘llanishini nazariy asoslay olmadilar. Kognitiv kompetentlikning zaruratini asoslashdan avval “bilish” tushunchasiga qisqacha to‘xtalib o‘tamiz. Bilish – bu obyektiv borliq tavsifining ongdagi ifodasidir. Sohamizda esa mashhur Rus olimi XIX asr oxiri va XX asr boshlarida yashab ijod etgan , keyinchalik “Jismoniy madaniyat nazariyasi fanining otasi” degan faxriy unvon sohibiga aylangan P.F.Lesgaft “... xar-bir inson o‘zi, farzandlari va zamondoshining harakatlarini tavsiflashni o‘rganishi va tahlil qilish zarurligini” asoslab, ilk bor jismimiz harakatlari haqidagi “jismoniy bilimlar”ni bilishi shartligi g‘oyasini ixtisoslik fanimiz mazmuniga olib kirdi. [5]

U harakatlar, ularga mansub his-tuyg‘ular (boshqa odam ruhiyatidagilarni his qilish)da, fikrlar (fikrlash) da, til (interpretatsiya)da va xatti-harakat (maqsadga erishish bo‘yicha harakatlar)da namoyon bo‘lishini nazariy asosladi.

Boshqa tomondan, bilish jarayoni – bu narsa-hodisalar haqida haqiqiy va ular haqida oddiy bilimlarni o‘zlashtirish maqsadini aks ettiradigan inson intellektual faoliyati jarayoni ekanligini, shuning uchun ham jarayonning o‘zi insondagi bilimlar va ularning tayanchidan foydalanishni o‘zida aks ettiradi.

Aynan o‘quv bilish faoliyatini oliy ta’lim tizimi talabalarida ijodiy ko‘rinishda olib borish, ularning bilish, maqsadlarni, intellektual qobiliyatlarning umumiy garmonik balansini ushlab turish jismoniy madaniyat ta’limi faoliyatidagi umumiy o‘rganish va o‘zlashtirish masalalarini ijobiy hal qilishda interfaol ta’lim muhiti mos keladi.

Agar umumiy tarzda qaraydigan bo‘lsak, bilish – mazmunida yangisini ishlab chiqish uchun mavjud bilimlardan foydalana olish aks etadigan ma’naviy faoliyat. Psixologik adabiyotlarda bilish bevosita faoliyat kategoriyasi bilan birga qo‘llaniladi. Dastlab amaliy faoliyatning alohida bir tomoni sifatida paydo bo‘lgan bilish tushunchasi faoliyatning alohida turiga aylandi. Bilish faoliyatini chuqurroq tushunish uchun “faoliyat” tushunchasining mohiyati va funksional-struktural tavsifini aniqlashtirish lozim.

“Kompetentlik” tushunchasi ta’lim sohasiga psixologlarning ilmiy izlanishlari natijasida kirib kelgan. Psixologik nuqtai nazardan kompetentlik “noan’anaviy vaziyatlar, kutilmagan hollarda mutaxas-sisning o‘zini qanday tutishi, muloqotga kirishishi, raqiblar bilan o‘zaro

munosabatlarda yangi yo‘l tutishi, noaniq vazifalarni bajarishda, ziddiyatlarga to‘la ma’lumotlardan foydalanishda, izchil rivojlanib boruvchi va murakkab jarayonlarda harakatlanish rejasiga egalik”ni anglatadi.

Inglizcha “competence” tushunchasi lug‘aviy jihatdan bevosita “qobiliyat” ma’nosini ifodalaydi. Mazmunan esa “faoliyatda nazariy bilimlardan samarali foydalanish, yuqori darajadagi kasbiy malaka, mahorat va iqtidorni namoyon eta olish”ni yoritishga xizmat qiladi.

Kompetensiya (lot. Competo-erishyapman, munosibman, loyiq-man)-1) muayyan davlat organi (mahalliy o‘zini o‘zi boshqarish organi) yoki mansabdor shaxsning qonun, ustav yoki boshqa hujjat bilan belgilangan vakolatlari, huquq va burchlari doirasi; 2) u yo bu sohadagi bilimlar, tajribalar; 3) shaxsning biror-bir sohadan xabardorligi, shu sohani bilishi darajasi.

Kompetentlilik- 1) ma’lum holat xususida to‘g‘ri mulohaza yuritishga imkon beradigan bilimga ega bo‘lish, dalil-isbotli fikr, kishining muayyan sohadagi saviyasi; 2) pedagogning barcha imkoniyatlardan foydalana olishi, o‘ziga va o‘z ishiga nisbatan talabchanligi, maktab, oila va mahalla hamkorligini yo‘lga qo‘ya olishi, o‘z ishining ustasi bo‘lgan, sohaning sirlarini har tomonlama chuqur bilgan, o‘zini o‘zi rivojlantiruvchi hamda o‘z qobiliyati va imkoniyatlarini to‘la ishga sola biladigan pedagogik layoqati.

“Kompetentlik” va “kompetensiya” atamalari sinonim tushun-chalar bo‘lib, bu tushunchalar O‘zbekiston pedagogikasida yangi hisoblanadi. Shuning uchun ularning turli xil talqinlari mavjud. Oliy ta’limning Davlat ta’lim standartida kompetensiya va kompetentlik tushunchalariga quyidagicha ta’riflar berilgan:

kompetensiya — bilim, malaka va shaxsiy sifatlarni ma’lum sohada muvaffaqiyatli faoliyat uchun qo‘llay olish;

kompetentlik — shaxsning muayyan ta’lim yo‘nalishi yoki mutaxassisligi bo‘yicha olgan bilim, malaka va ko‘nikmalari hamda shakllangan shaxsiy xislatlarini mehnat faoliyatida muvaffaqiyatli qo‘llay olish qobiliyatidir.

Xulosa. Xulosa qilsak, kompetentlik bu aniq faoliyatni amalga oshirish uchun bilim va tajribalarga ega bo‘lgan shaxs tavsifi bo‘lib, u ta’lim oluvchi tomonidan alohida bilim va ko‘nikmalarni emas, balki har bir mustaqil yo‘nalish bo‘yicha integrallashgan bilimlar va sifatlarning o‘zlashtirilishini nazarda tutadi. Faoliyatga yo‘naltirilgan nazariya sport pedagogikasi fanlarida shaxsiy-faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvda o‘z aksini topgan. Shaxsiy-faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv yo‘nalishida

izlanishlar olib borgan tadqiqotchilarning ta’kidlashicha, shaxsiy-faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvida shaxsning va faoliyatning komponentlari bir-biri bilan chambarchas bog‘langan bo‘ladi, chunki bu yondashuv jarayonida shaxs subyekt sifatida faoliyat ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya ta’limi jarayonida bilishning ikki darajasi farqlanadi: hissiy va ratsional. Birinchi darajaga sezish organlari yordamidagi bilishdir. Hissiy bilish natijasida insonda ixtiyoriy, ongli ravishda bajarilgan harakatlar, atrof-muhit manzarasi, obraz hosil bo‘ladi. Pedagogika-psixologiyada subyektning hissiy bilishi, eng avvalo, idrok etish jarayonlarida va uning xususiy shakli – sezishda namoyon bo‘ladi.

Ratsional darajadagi bilish insonning tafakkuriga taalluqlidir. Tafakkurda bilish, harakatlarni hissiy idrok etish chegarasida muhitdagi narsa-buyumlar o‘rtasidagi o‘ziga xos xususiyat, aloqa va munosabatlar orqali ochib beriladi. ochib beriladi. Tafakkur olam manzarasini tushuncha, hukm va xulosalar orqali aks ettiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pedagogika:ensiklopediya. II jild/O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi, T.N.Qori Niyoziy nomidagi O‘zbekiston Pedagogika fanlari ilmiy tadqiqot instituti.-Toshkent: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 2015, 198-199-betlar.
2. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va O‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2021-yil 18-avgustdagi 355-sonli “Oliy ta’limning Davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi buyrug‘i. – T.: 2021. – 31 b.
3. Abdullayev A. Jismoniy harakatlar tavsifi. OO‘Yu lari uchun darslik. “Poligraf Super Servis” MCHJ,Farg‘ona shahri , 2023, 240 b.
4. Kanke V.A. Filosofiya: Uchebnik dlya vuzov. – Moskva: Logos, 2001. – 344 s.
5. Философия: Учебник для вузов / Под. ред. Л.А.Никитич. – Москва: ЮНИТИ – ДАНА, 2000. – 364 с

ТРЕВОГА И СТРАХ В СПОРТЕ

М.А. Ахмедова, старший преподаватель

Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификаций специалистов физической культуре и спорта.

Аннотация: *В этом статье написано уровень тревожности спортсмена, как избыточная тревога способна снижать эффективность выступления. В рамках данной концепции особое*

внимание уделяется стратегиям саморегуляции, уровню мотивации, индивидуальным особенностям личности, когнитивную (мысленные беспокойства, страх неудачи, сомнения в собственных силах).

Annotatsiya*: Ushbu maqolada sportchining hayajonlanish darajasi, qanday kamaytirishi tasvirlangan. Ushbu* kontseptsiya *doirasida* o‘z-o‘zini *tartibga solish strategiyalari, motivatsiya darajasi, individual shaxsiy xususiyatlar, kognitiv (ruhiy tashvishlar, muvaffaqiyatsizlik* qo‘rquvi, o‘ziga *ishonchsizlik) alohida e’tibor berilgan.*

Ключевые слова: *Тревога, страх, стресс, спортсмен, опыт*

Kalit so‘zlar: *Hayajon, qo‘rquv, stress, sportchi, tajriba*

Опыт состояния переживания тревоги сохраняет воспоминания о том, насколько напряженным, нервным, неуверенным или взволнованным спортсмен был в определенной ситуации которая воспринималась как угрожающая. Как справится с тревогой. Ю.Л.Ханина выбор копинг стратегий спортсменом определяется совокупность его опыта особых состояний его личностными особенностями и обобщенным опытом.

Интенсивность этого переживания будет неодинаковой у различных спортсменов в одинаковой ситуации или в разных ситуациях у одного спортсмена. Второй компонент– личностные особенности – это относительно стабильный паттерн типичны эмоцанальной реакций спортсмена в определенной ситуации. Тревожность как личностная черта показывает, как часто спортс-мен переживает тревоги, напрежение или опасения до и после соревнований. Обобщенный опыт–это информированность спортсмена о негативном или позитивном влияний тревоги на выступлений. Обобщенный опыт определяет оценку и переоценку выбранных копинг стратегий. По мнению Ю.Л. Ханина, крайне важным моментом является осознание спортсменом опыта как удачных, так и неудачных выступлений. Таким образом, создается обобщенный опыт.[1] Например, спортсмен может обнаружить что высокий уровень тревоги в определенной ситуации помог ему лучше сосредоточиться или же оказал никакого негативного влияния. Такого рода знание приводит к позитивному пониманию чувства тревоги, которая потом интерпретируется как индикатор готовности к соревнованию Ю.Л Ханин пишет, что обобщенный опыт формируется в том случае, если спортсмен спонтанно или осознанно размышляет над факторами, приведшими к успеху или неудаче на

соревнованиях. В связи с этим основа успешного совладания с тревогой и стрессом с ними, и тех последствий, которые сильные переживания несут спортсмену. В контексте отношения к тревоге активно изучаются используемые спортс-менами копинг стратегии; например, репертуар профессиональных гимнаст для определения стресса во время тренеровок и соревнований включает самоинструкции, позитивное мышление, социальную поддержку и правильное распределение времени.

Ряд авторов выявили три основные типа совладающего поведения спортсменов: первый заключается в изменении источника стресса или ситуации, второй тип реагирования предполагает изменение личного восприятия, третий тип –это контроль симтомов или реакций, которые появились после воздействия стресса. Проведенные исследования неоднократно демонсрировали пагубное влияние высокого уровня тревожности на выполнение различных видов задач. Так, в настольный тенис было показано, что неготивные последствия влияния стресса и тревоги прояв-ляются в снежении продуктивности мнестических процессов в трудностях распределения внимания и в ухудшении моторных навыков.

Фраза «страх словно сковал» является не только речевым оборотом, но и фактически отражает суть влияния высокого уровня тревожности на моторные навыки: они становятся менее эффективными, энергии затрачивается больше, и все это ведет снижению успешности выступления.[2]

По мнению ряда авторов, существует прямая корреляция между плавностью траектории и профессионализмом спортсмена. С помощью этого индекса можно выявить изменения в движениях, возникающие при тревоге. Опытные спортсмены настольный тенис демонстрируют более ровную форму траектории движении и, следовательно, более низкий индекс. В результате исследования авторами было продемонстрировано, что высокие показатели тревожности сопровождались более длительным прохождением дистанции, и связано это с тем, из-за повышенного чувства тревоги наблюдается временный регресс моторных навыков, принадлежащих более низким и ранним ступеням их развития. Другим направлением в изучении влияния тревоги на выступление является исследование связи волнения с когнитивными функциями. Когнитивная тревога имеет два основных аспекта. Первый заключается в том, что беспокойство расходует ограниченные ресурсы внимания, которые составляют важный компанент рабочей памяти,

вследствие чего отмечаются трудности в решении задач. Второй аспект предполагает, что возрастающая мотивация может снизить неблагоприятный эффект состояния тревоги, способствуя увлечению эффективности прикладываемых усилий и воодушевлению, и тем самым позволяя сохранить определленный уровень работоспособности.

В связи с вниманием и концентрацией широко обсуждается «chocking», или шоковый мехонизм, когда стресс и высокий уровень тревожности спортсмена сужают фокус внимания, тем самым ухудшая качество работы спортсмена что влечет за собой риск травмы и дополнительный стресс. Как правило, шоковый механизм запускается скачком стресса, связанного со страхом (срыва, травмы, поражения на соревнованиях) и гиперответст-венностью спортсмена. Стресс негативно влияет на сердечный ритм и дыхание, мышечный тонус и координацию, а также на внимание: спортсмен переключается на узкий фокус и, пропуская релевантную информацию, начинает действовать необдуманно и стереотипно. Следствие сужения внимания и шока – замедление действий, раскоординированность и утомление мышц, раздражение и иные негативные реакции на неудачу и стресс. Необходимость преодолевать шоковый механизм не вызывает сомнений. Высокий уровень когнетивной тревоги ведет к улучшению результата, если физиологическое возбуждение находится на невысоком уровне. Если физиологическое возбуждение имеет место при наличии когнитивной тревоги бедет отмечаться снижение результативности выступления. При сильной тревоге увеличение уровня возбуждения приводит к катострофе происходит быстрое снижение уровня физической активности.

Раскроем подробнее основные выученные тактики и приемы совладания с собой в спорте. Многие спортсмены, справляясь с тревогой, прибегали к техникам имажинации, или визуализации. Имажинация в спорте – это создание мысленного спортивного опыта с целью повышения результативности и улучшения выступ-ления. В одном из многочисленных исследований этой области оценивались уровень стресса, вера в себя и результат выступления среди начинающих спортсменов. Члены контрольной группы выполняли простые физические упражнения, в то время как экспериментальная группа дополнительно использовала имажина-цию.[3] В результате было выявлено, что результаты в обеих группах не отличаются, однако во второй группе наблюдались значительно более низкий

уровень стресса и более высокий уровень веры в себя. Эти данные соотносятся с другим иссле-дованием, которое показало, что использование имажинации способствует лучшему обучению и результативности на сорев-нованиях, а также поддерживает на должном уровне уверенность в себе.

Список литературы:

1. Ханин Ю.Л.Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л.: ЛНИИФК,1976.18 с.
2. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 287
3. К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. Психологическая диагностика в спорте : учебное пособие. -.: Спорт, 2023.

GANBOL SPORT TURIDA SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAYYORLASHNING SAMARADORLIGI

P.A. Bazarbayev, p.f.b.f.d. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada gandbol sport turi doirasida sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik va pedagogik omillarning roli, ahamiyati va dolzarb muammolari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, sportchilarning ruhiy barqarorligi, motivatsiyasi va trener sportchi o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning samarador tayyorgarlikka ta’siri tahlil qilinadi.*

Аннотация. *В статье рассматриваются роль, значение и актуальность психолого-педагогических факторов в процессе подготовки спортсменов в гандболе. Анализируется влияние психологической устойчивости, мотивации и взаимоотношений между тренером и спортсменом на эффективность подготовки.*

Kalit so‘zlar: *psixologik tayyorgarlik, pedagogik yondashuv, motivatsiya, sportchi shaxsiyati, trenerlik faoliyati.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка, педагогический подход, мотивация, личность спортсмена, тренерская деятельность.*

Gandbol bu jamoaviy sport turi bo‘lib, unda o‘yinchilarning jismoniy, ruhiy va aqliy salohiyatlari uyg‘un tarzda rivojlanishi talab etiladi. Sportchilarning musobaqalarga yuqori darajada tayyor bo‘lishi

nafaqat ularning texnik-taktik va jismoniy salohiyatiga, balki psixologik pedagogik tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liqdir. Aynan shu boisdan, sportchilarning ruhiy holatini boshqarish, o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash va jamoaviy muhitda samarali faoliyat yuritishini ta’minlash psixologik pedagogik tayyorgarlikning dolzarbligini belgilaydi. [1]

Zamonaviy sport bu nafaqat kuch, texnika va taktika, balki psixologik tayyorgarlik talab qiladigan murakkab faoliyatdir. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida o‘yinchilar o‘rtasida muvofiqlik, o‘zaro ishonch va emotsional barqarorlik muhim o‘rin tutadi. Har bir sportchi o‘z harakatini bajarish bilan birga, jamoaning umumiy natijasi uchun javobgar bo‘ladi. Shunday sharoitda psixologik tayyorlov har bir o‘yinchining individual holatini va jamoaning umumiy ruhiy holatini nazorat qilish va mustahkamlashni nazarda tutadi. Ayniqsa jamoaviy sport turlari qatoriga kiruvchi gandbol, faqatgina jismoniy kuch va texnika bilan emas, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik va intellektual yondashuv bilan ajralib turadi. Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda ularning ruhiy holati, stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuvi va o‘zini boshqara bilishi muhim omillardan biri hisob-lanadi. Shu bois, psixologik va pedagogik tayyorlov sport tayyorlov tizimining ajralmas qismi sifatida namoyon bo‘lmoqda. Sport faoliyatida trenerning asosiy maqsadi qanday bo‘lsa-da, shogirdining g‘alaba qilishga harakat qiladi. Sportchining qanday kuch bilan emotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta’sir qiluvchi taassurotlar va ichki taassurotlar haqida xulosa chiqaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo‘lishi emotsional va ta’sirlanuv-chanlikdir. [2]

Sportchi induvidial uslubining tarkib topish shartlaridan biri sportchi xarakterining xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o‘z xarakteriga ko‘p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo‘llarini tanlaydi. Xarakterga eng mos keladigan harakat usullari va yo‘llariga xarakterga sabab bo‘lgan, ko‘pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog‘liq. Masalan, muvozanatsiz xolerik taqiqlangan harakatni ushlab qolish uchun sangvinikka qaraganda ancha ko‘p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda reaksiya shakllarining yig‘indisidan induvidial uslubni xarakterlaydigan to‘la ongli qo‘llanadigan rejali va maqsadga muvofiq qaratilgan usullar va harakatlar sistemasi tarkib topgan. Sportchi induvidial uslubining paydo bo‘lishida eng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg‘ulotiga, ishga ongli, ijobiy munosabatda bo‘lishidir. Agar sportchi

eng yaxshi natijalarni qo‘lga kiritishda yordam beruvchi eng qulay usullarni qidirsa, ana shundagina sportchida individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub yaxshi sportchilarda, sport ustalari va birinchi razryadchilarda juda aniq namoyon bo‘ladi. Sportchi faoliyatining individual uslubi sportchida o‘z-o‘zidan, stixiyali ravishda paydo bo‘lmaydi. U ta’lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi. Trenerlik pedagogik faoliyat jarayonida psixologik tadqiqotlar o‘tkazishda sport psixologiyaning asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga ega bo‘lish uchun ularni o‘zlashtirish zarur. Psixologik uslublar sportchining psixik hayotini tabiatning boshqa obyektlarida bo‘lganidek, xolis tahlil etuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladigan nazariy talablarga asoslanib yaratiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq etishni ta’minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

Tashkiliy uslub. Bu uslubda tajribaning ilmiy strategik tomonlari aniqlandi. Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi: a) taqqoslash uslubi orqali sportchining turli ruhiy jarayoni, holati tuzilishi, yosh xususiyatlari, jinsi ruhiy tayyorgarligi va jismoniy tarbiyaga xos xarakter xususiyatlari o‘rganiladi; b) tashkiliy uslub yordamida ko‘p yillik maxsus jismoniy mashq bajarish orqali sportchi harakatlarining rivojlanishi o‘rganiladi. Bu uslub maktabda jismoniy madaniyat o‘qitishni takomillashtiradi, sportchilarning ko‘p yillik sport mashg‘uloti jarayonining sifatini oshirishda qo‘l keladi;) umumiylik uslubining asosiy maqsadi birorta obyektni har tomonlama o‘rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laboratoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblar yordamida o‘tkaziladi, reaksiya tezligi his-tuyg‘ulari o‘rganiladi.[3, 4]

Tabiiy tajriba o‘tkazish uslubi aniq faoliyatni tashkil etishda qo‘llaniladi. Jismoniy madaniyat darsida, sport musobaqasi davrida aniq sifatlar o‘rganildi. Bu uslubda tajriba o‘tkazuvchi kishi sportchiga bildirmasdan uning o‘ziga kerakli tomonlarni o‘rganadi. Masalan, qobiliyatini malakasini qiziqishlarini o‘rganishga harakat qiladi.

Psixodiagnostika uslubi orqali sportchining jismoniy va ruhiy harakatlarining rivojlanishi o‘rganiladi. Jumladan, aniq sport turlarining maxsus xususiyatlarini sportchining musobaqadan oldingi, musobaqa vaqtidagi, musobaqadan keyingi ruhiy holatini o‘rganadi, hamda sportchining musobaqaga tayyorgarligini, sport mashqini bajarishdagi ruhiy kuchlanishini o‘rganadi. Bu uslubdan sportchilarni jamoaga saralab olishda, ularning aqliy, his-tuyg‘ulari, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin. Empirik uslubda suhbat, anketa, reyting,

sotsiametriya va biografiya yo‘llaridan foydalansa bo‘ladi. Bunga ham o‘z-o‘zini kuzatish uslublari kiradi. Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubida matematik korreliyasiyalar yordamida aniq materiallar ishlab chiqildi. Birinchidan sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlarga ajratiladi. Ikkinchidan asab tizimining tiplarini o‘rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi.[5]

Xulosa. Gandbol sport turida sportchilarning yuqori natijalarga erishishi faqatgina texnik va jismoniy tayyorgarlikka emas, balki ularning psixologik barqarorligi va pedagogik qo‘llab-quvvatlanishiga ham bog‘liqdir. Shu sababli, psixologik va pedagogik tayyorgarlik sportchilarni har tomonlama rivojlantirishning asosiy omillaridan biri sifatida dolzarb hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchining ichki salohiyatini to‘liq ochishga, jamoa ichida o‘z o‘rnini topishga va sportda uzoq muddatli muvaffaqiyatga erishishga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Гогунов Е.Н, Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М; 2000
2. Гаппаров З.Г. “Спортивная психология”. Учебник для студ. Ин-та Физ-ры. – Ташкент, ООО “Мехридарё”, 2009.
3. Гаппаров З.Г. “Спорт психологияси”. Дарслик. – Тошкент, ООО “Мехридарё”, 2011.
4. Гаппаров З.Г. “Психологическая подготовка единоборцев” . Тошкент, ООО “Мехридарё” 2010.
5. Гаппаров З.Г. “ Спортчини психологик тайёрлаш” (эркин кураш мисолида), Тошкент , ООО “Мехридарё” 2010.

SPORTCHILARNING MUSOBAQA OLDI HOLATLARI VA ULARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH

P.A. Bazarbayev, p.f.b.f.d.(PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchilarning musobaqa oldidagi psixologik holatlari va ushbu holatlarni boshqarishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati sportchida yuzaga keladigan hayajon, qo‘rquv, ishonchsizlik va stress kabi holatlar tahlil qilinib, ularni yumshatish usullari ko‘rsatilgan. Sportchilarni musobaqaga har*

tomonlama tayyorlashda psixologik yondashuvning zarurligini ta'kidlaydi.

Аннотация: *В статье рассматриваются психологические состояния спортсменов перед соревнованиями и важность психологической подготовки в управлении этими состояниями. Анализируются такие ситуации, как волнение, страх, неуверенность и стресс, возникающие у спортсмена, и показаны способы их снижения. В статье подчёркивается необходимость психологического подхода к комплексной подготовке спортсменов к соревнованиям.*

Kalit so'zlar: *sportchi, musobaqa oldi holati, hayajon, psixologik tayyorgarlik, stress, vizualizatsiya, avtotrening, trener, motivatsiya, sport psixologiyasi*

Ключевые слова: *спортсмен, предсоревновательное состояние, волнение, психологическая подготовка, стресс, визуализация, самоподготовка, тренер, мотивация, спортивная психология.*

Yuqori natijalarga erishishni maqsad qilgan har bir sportchi musobaqaga jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, ruhiy jihatdan ham puxta tayyor bo'lishi kerak. Musobaqa oldida sportchida yuzaga keladigan turli psixologik holatlar hayajon, ishonchsizlik, qo'rquv, stress uning ko'rsatadigan natijasiga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, sport psixologiyasida musobaqa oldi holatlarni aniqlash, baholash va boshqarish muhim masala hisoblanadi.[1, 2]

Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir: Hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport mashg'ulotlarida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi aniq musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir: — musobaqa — olib borilgan sport mashg'ulotlarini yakunlash davri desa ham bo'ladi.

Sport musobaqasining tarbiyalovchi ahamiyati kattadir. Ular quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

Sport muvaffaqiyati uchun kurash-sport musobaqasining xarakterli tomonlaridan biridir. Keskin kurash birgina individual maqsadlar bilan cheklanmaydi, balki jamoaviy hamda ijtimoiy motivlarni ham paydo qilinadi. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining spesifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axloqiy, iroda va xarakter, psixik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda almashuvni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini

mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.Sport musobaqasi yuksak emotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga erishadi yoki mag‘lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi. Demak, yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan muso-baqaning o‘ziga xos xususiyatlaridan ma’lumki, sport musobaqasi sportchining o‘z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta’sir ko‘rsatadi.[3, 4]

Hozirgi zamon jahon sporti uchun xos bo‘lgan xususiyatlar sifatida sport natijalarining izchil va sezilarli darajada o‘sishi, sport muso-baqalari ishtirokchilari tomonidan nafaqat jismoniy, balki ayni paytda juda katta psixik kuch-quvvatni sarflashni tilga olish mumkin. Agar sportchi shaxsining psixik funksiyalari va psixik xususiyatlari kerakli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, hatto jismoniy va texnik jihatdan juda yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan sportchining imkoniyatlari baland bo‘lganda ham musobaqada g‘alabaga erisha olmasligi mumkin. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, sportchining takomillashishida psixologik tayyorgarligi xuddi uning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi kabi o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchining psixologik tayyorgarligi, sportdagi ta’lim tarbiya jarayonining muayyan bir qismidir. U muayyan sport turidan kelib chiqqan holda shaxsning psixik funksiyalarini hamda xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish muhim dolzarb muammo sifatida qarash lozim. Musobaqalarda sportchilarning imkoniyatlarini aniqlash va belgilab olish. Bu ham psixodiagnostikaning eng zaruriy bo‘limlaridan biri hisoblanadi. Sportchining start oldidagi psixik holatiga asoslangan holda musobaqadan oldingi prognozlarga ayrim o‘zgartirishlar kiritiladi. Musobaqalardan oldingi diagnostika birinchi navbatda boshqaruv vositalarini yoki start toldi emotsional holatlarini o‘z-o‘zini tartibga solish vositalarini zamonaviy tarzda qo‘llay bilish uchun zarurdir. Sportchini “Menga nima” deb qarash, loqaydlik, bepisandlik, shuhratparastlik, trenerni eshita, tushuna bilmaslik, tanqidga chidamaslik, xatosini tan olmaslik – bu egotsentrizm dardiga duchor bo‘lgan sportchining belgilari. Bunday misollarni ko‘plab keltirishimiz mumkin;

Sportchining holati va xatti-harakatlarni boshqarish quyidagi tarzda namoyon bo‘ladi:

1. Muayyan motivlarni tanlashda (sportchini izchil ravishda o‘tkaziladigan sport mashg‘ulotlariga ko‘niktira bilish.).

2. Muloqotning o‘ziga xosligida (tayyorgarlik mashg‘ulotlari va musobaqalar chog‘ida yuz beradigan turli vaziyatlarda sportchiga nimani va qanday aytishni bilish).

3. Start oldi holatlarida sportchining o‘z holatini boshqarish va o‘z – o‘zini tartibga solishiga yo‘naltirilgan hamda mashg‘ulotlar yoki musobaqalardagi kuchli zo‘riqishlardan so‘ng o‘zini qayta tiklab olishga yo‘naltirilgan maxsus psixologik tadbirlardan foydalana bilishda.

Musobaqa oldi holatlarining psixologik xususiyatlari.

Sportchilar musobaqa oldidan quyidagi asosiy psixologik holatlarni boshdan kechiradilar:

Hayajon: Tabiiy holat, lekin ortiqcha hayajon harakatni mushkullashtiradi.

Qo‘rquv: Muvaffaqiyatsizlikdan, jamoat oldida chiqishdan, raqobatchilardan qo‘rqish.

Ishonchsizlik: O‘z kuchiga ishonmaslik, o‘zini boshqalar bilan taqqoslash.

Zo‘riqish va ruhiy charchoq: Jismoniy emas, balki ichki ruhiy toqatning kamayishi.

Ushbu holatlar sport natijalarini jiddiy darajada o‘zgartiradi. Shu bois, ularni oldindan aniqlab, psixologik tayyorgarlik orqali yumshatish zarur.

Sportchilarni o‘rgatish va tayyorlashda tipik xususiyatlariga ko‘ra guruhlarga ajratib individuallashtirish alohida e’tiborga loyiqdir. Ana shunday uslubni qo‘llab, ya’ni sportchining shaxsiy xususiyatlarini qadrlab, ularni muayyan tiplarga ajratib ish yuritish orqali maxsus psixologik adabiyotlarda taqdim etilgan amaliy tavsiyalardan foydalanish mumkin bo‘ladi. Ayni shunday ishni olib borish uchun mutaxassis psixologlardan ham aniq maslahat va tavsiyalarni olish mumkin.

Xulosa. Musobaqa oldi holat bu sportchining musobaqaga qanchalik tayyor ekanligini ko‘rsatuvchi muhim ko‘rsatkichlardan biridir. Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash ularning salohiyatini to‘liq namoyon etishga yordam beradi. Psixologik tayyorgarlik jismoniy mashg‘ulotlar kabi doimiy va tizimli ravishda olib borilishi kerak. Bu orqali sportchilar musobaqalarda o‘zlarini erkin, ishonchli va barqaror tutishlari mumkin bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Гогунов Е.Н, Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М; 2000

2. Гаппаров З.Г. “Спортивная психология”. Учебник для студ. Инта Физ-ры. – Ташкент, ООО “Мехридарё”, 2009.
3. Гаппаров З.Г. “Спорт психологияси”. Дарслик. – Тошкент, ООО “Мехридарё”, 2011.
4. Гаппаров З.Г. “Спортчини психологик тайёрлаш” (эркин кураш мисолида),

YANGI O‘ZBEKISTON STRATEGIYASI SHAROITIDA YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI

I.Y. Bozorov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada Yangi O‘zbekiston strategiyasi doirasida yosh sportchilarni har tomonlama tayyorlash jarayonida psixologik barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirishning ilmiy-nazariy hamda amaliy mexanizmlari tahlil qilinadi. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, stressga chidamliligi, emotsional muvozanati musobaqaviy muvaffaqiyatga erishishning asosiy omillari sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada yosh sportchilar bilan ishlashda qo‘llanilishi zarur bo‘lgan zamonaviy psixologik usullar yoritiladi.*

Аннотация. *В статье анализируются научно-теоретические и практические механизмы формирования и развития психологической устойчивости в процессе комплексной подготовки юных спортсменов в рамках Стратегии «Новый Узбекистан». Психологическая готовность, стрессоустойчивость и эмоциональная уравновешенность спортсменов рассматриваются как основные факторы достижения соревновательного успеха. В статье рассматриваются современные психологические методы, которые целесообразно использовать в работе с юными спортсменами.*

Kalit so‘zlar: *Yangi O‘zbekiston, yosh sportchilar, psixologik barqarorlik, ruhiy tayyorgarlik, emotsional intellekt, stressni boshqarish, psixotexnika, motivatsiya.*

Ключевые слова: *«Новый Узбекистан», юные спортсмены, психологическая устойчивость, психологическая готовность, эмоциональный интеллект, управление стрессом, психотехники, мотивация.*

Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi doirasida sog‘lom avlodni shakllantirish va sport salohiyatini rivojlantirish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu strategiyada yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy salohiyat bilan bir qatorda ularning psixologik barqarorligini ta’minlashga ham alohida e’tibor qaratilmoqda. Chunki sportchilarning musobaqaviy holatda ko‘rsatadigan natijalari nafaqat jismoniy tayyorgarlikka, balki ularning ruhiy holatiga, emotsional boshqaruviga va stressga bardoshliligiga ham bog‘liq.

Psixologik barqarorlik — bu sportchining salbiy tashqi omillar ta’sirida o‘z holatini boshqara olish, muvozanatni saqlay olish va raqobat muhitida samarali harakat qila olish qobiliyatidir. Ayniqsa, o‘sib kelayotgan sportchilar bilan ishlashda ushbu barqarorlikni shakl-lantirishga ilmiy asoslangan metodlar zarur.

Psixologik barqarorlikning mohiyati va sportdagi roli. Psixologik barqarorlik — bu sportchining musobaqa davomida bosim ostida ham o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olishiga imkon beruvchi ichki resurslar tizimidir [1]. U quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- Stressga bardoshlilik;
- Emotsional muvozanat;
- O‘ziga ishonch;
- Qiyin holatlarda qaror qabul qilish;
- Ruhiy chidamlilik.

Yangi O‘zbekiston strategiyasida ruhiy tayyorgarlikning o‘rni. 2022-yildan boshlab sportchilarni tayyorlashda yangi yondashuvlar joriy qilinmoqda. Ularga quyidagilar kiradi:

- Sport maktablarida sport psixologlari shtatining joriy qilinishi;
- Psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining dasturlarga kiritilishi;
- Sportchilarning emotsional salomatligini monitoring qilish tizimi [2].

Psixologik barqarorlikni rivojlantirish mexanizmlari.

Mexanizm nomi	**Maqsadi**
Kognitiv treninglar	Vaziyatli fikrlash va qaror qabul qilishni rivojlantirish
Vizualizatsiya mashqlari	Sportchining musobaqaga tayyorgarligini kuchaytirish
Stressni boshqarish texnikalari	Hissiy bosimni kamaytirish
Emotsional intellektni rivojlantirish	O‘zini va boshqalarni anglash, boshqarish qobiliyati
Motivatsion suhbatlar va psixologik rag‘bat	Ichki turtkilarni faollashtirish

Amaliy yondashuvlar.

- Rol o‘yinlari va simulyatsiyalar: Musobaqa holatlarini modellashtirib sportchini real vaziyatga moslashtirish.
- Avtogen mashqlar: Nafas olishni boshqarish, mushaklarni bo‘shashtirish orqali stressni kamaytirish.
- Reflektiv kundaliklar: Sportchilarga o‘z holatini yozib borish orqali o‘z-o‘zini tahlil qilishni o‘rgatish.
- Trener-sportchi psixologik aloqa: Isbotlanganidek, ishonchli va iliq muloqot psixologik barqarorlikni oshiradi.

Adabiyotlar tahlili: Weinberg & Gould (2018) sportchilarning psixologik holati musobaqa natijalariga 50% dan ortiq ta’sir ko‘rsatishini qayd etadi. Yuldasheva M.B. (2023) O‘zbekistonda yosh sportchilar bilan ishlashda emotsional tayyorgarlikni kuchaytirish bo‘yicha tajribalar o‘tkazgan [3]. UNESCO (2022) tavsiyalarida sport ta’limida ruhiy barqarorlikni shakllantirish bo‘yicha xalqaro metodikalar keltirilgan. Mahkamov T.S. (2020) esa sport psixologiyasi bo‘yicha milliy yondashuvlarni rivojlantirishga urg‘u beradi [4].

Quyidagi diagramma Yangi O‘zbekiston strategiyasi doirasida yosh sportchilarning psixologik barqarorligini shakllantirishda eng samarali deb topilgan psixologik yondashuvlarni ko‘rsatadi. Har bir yondashuv sportchining stressni yengish, o‘zini nazorat qilish va musobaqalarda ruhiy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi:

Quyidagi diagrammada Yangi O‘zbekiston strategiyasi sharoitida yosh sportchilarni tayyorlashda psixologik barqarorlikni rivojlantirishga ta’sir qiluvchi asosiy omillar ko‘rsatilgan.



Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, psixologik tayyorgarlik va motivatsiya eng muhim omillar sifatida ajralib turadi. Boshqa omillar esa

kompleks yondashuvda qo‘llanilganda psixologik barqarorlikni ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi.

Muhokama. Sportchilarda ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish zamonaviy sportda strategik ahamiyatga ega. Ayniqsa, yosh sportchilarda hissiy beqarorlik, o‘ziga ishonchsizlik va stressga sezuvchanlik yuqori bo‘lganligi sababli bu yo‘nalishga ilmiy metodik asosda yondashish zarur. Yangi O‘zbekiston strategiyasi bu borada sport psixologiyasi fanini sport ta’limiga chuqur integratsiyalash orqali katta imkoniyatlar yaratmoqda [5].

Biroq hali ham quyidagi muammolar mavjud:

- Psixologik mashg‘ulotlarga ajratiladigan vaqt va resurslarning cheklanganligi;
- Sport maktablarida malakali psixologlarning yetishmasligi;
- Psixologik treninglar bo‘yicha metodik qo‘llanmalar kamligi.

Shu sababli davlat siyosati darajasida ruhiy tayyorgarlikni sport dasturlariga majburiy komponent sifatida kiritish, trenerlar va psixologlar o‘rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash tavsiya etiladi.

Xulosa. Yosh sportchilarni jahon miqyosida tayyorlash jarayonida ularning psixologik barqarorligini shakllantirish muhim shartlardan biridir. Zero, zamonaviy sportda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik tayanchlar, stressga bardoshlilik va emotsional muvozanat ham musobaqalardagi natijalarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi bu borada sportchilarning ichki salohiyatini ochib berish, ularni raqobatga tayyorlash va zamonaviy metodik yondashuvlar asosida ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga keng imkoniyat yaratmoqda.

Mazkur strategiya doirasida quyidagi yo‘nalishlarda izchil ishlar olib borilishi dolzarb sanaladi:

- Psixologik tayyorgarlikni mashg‘ulot tizimiga chuqur integratsiya qilish orqali sportchilarda musobaqalarga tayyorgarlikning muhim elementi sifatida ruhiy holatni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish;
- Innovatsion psixologik metodikalarni, jumladan, vizualizatsiya, avtogen mashqlar, kognitiv trening va emotsional intellektni rivojlantirish usullarini amaliyotga joriy etish orqali sportchilarning ichki resurslarini faollashtirish;
- Trenerlar, sport psixologlari va ota-onalar o‘rtasida uzviy hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, doimiy maslahatlar va refleksiya asosida sportchining rivojlanish trayektoriyasini barqarorlashtirish.

Bundan tashqari, sport maktablari va akademiyalarida sport psixologiyasi sohasi bo‘yicha kadrlar salohiyatini oshirish, tajribali

mutaxassislarni jalb qilish, shuningdek, yosh sportchilar uchun individual psixologik kartalarni yuritish kabi chora-tadbirlar ham bu yo‘nalishdagi ishlarning samaradorligini yanada oshiradi.

Shunday ekan, psixologik barqarorlikni rivojlantirish strategiyasi — bu nafaqat sportchining individual yutuqlarini ta’minlovchi ichki kuchni shakllantirish, balki O‘zbekiston sportining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini, milliy sport maktablarining nufuzini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Bu jarayonning asosiy muvaffaqiyati esa ilmiy asoslangan yondashuvlar va tizimli hamkorlik bilan chambarchas bog‘liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Mahkamov T.S. Sport psixologiyasi asoslari. Toshkent, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-60-sonli farmoni, 2022-yil 28-yanvar.
3. UNESCO. International Guidelines on Sport Education. Paris, 2022.
4. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2018.
5. Yuldasheva M.B. “Sportchilar psixologik tayyorgarligining amaliy asoslari”, Sport va Ilm jurnali, 2023.

TALABALARDA ILMIY TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARINI SHAKLLANTIRISH

Q.O‘. Esanboyev, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada talabalarda ilmiy tafakkurni rivojlantirish jarayoni ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Ilmiy tafakkur insonning haqiqatni anglashida, ilmiy asoslangan xulosalar chiqarishda va tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda ijtimoiy omillar, shaxsiy psixologik xususiyatlar hamda ta’lim muhitining ilmiy tafakkur shakllanishiga ta’siri o‘rganiladi. Shuningdek, talabalarning mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish, ularda innovatsion yondashuvni shakllantirish va ijodiy tafakkurni qo‘llab-quvvatlash masalalariga e’tibor qaratiladi.*

Аннотация: *В данной статье проводится социально-психологический анализ процесса развития научного мышления у студентов. Научное мышление играет важную роль в познании действительности, формулировании научно обоснованных выводов и развитии критического мышления. В исследовании рассматривается влияние социальных факторов, индивидуально-психологических особенностей личности, а также образовательной среды на формирование научного мышления. Особое внимание уделяется вопросам развития самостоятельного мышления студентов, формирования у них инновационного подхода и поддержки творческого мышления.*

Kalit so‘zlar: *Ilmiy tafakkur, talaba, ijtimoiy-psixologik jihatlar, tanqidiy fikrlash, ta’lim muhit, innovatsion yondashuv.*

Ключевые слова: *Научное мышление, студент, социально-психологические аспекты, критическое мышление, образовательная среда, инновационный подход.*

Shaxs dunyoqarashining rivojlanishi doimo jamiyatdagi ijtimoiy-siyosiy jarayonlar bilan chambarchas bog‘liqdir. Zamonaviy ta’lim holatining o‘ziga xos xususiyati — bilim paradigmasining shaxsga yo‘naltirilganligiga o‘tishi, bu barcha asosiy pedagogik ko‘rsatmalarni, shu jumladan talabalarining dunyoqarashni shakllantirishda qayta ko‘rib chiqishni talab qiladi. Har bir davr ijtimoiy tuzilishga, fan va ta’limning rivojlanish darajasiga mos ravishda dunyoqarashni shakllantirish masalalarini hal qiladi.

Yosh oilalarda ijtimoiy intellekt shakllanishining psixologik determinantlarini shakllantirish muammosi bo‘yicha ilmiy-psixologik tadqiqotlarni tahlil qiladigan bo‘lsak, tafakkur talabalarning ilmiy dunyoqarashini shakllantirishning ahamiyatini yuksak baholab, bir qancha qiziqarli va amaliy jihatdan qimmatli takliflar, g‘oyalar, tushunchalarni analiz sintez qilish vazifasini bajaradi.

Zamonaviy jamiyatda talabalarning ilmiy tafakkurini rivojlantirish ta’lim tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tafakkur insonning borliqni obyektiv idrok etishi, mavjud muammolarni tahlil qilish va ularning yechimini izlash qobiliyatini shakllantiradi. Shu sababli, talabalar orasida ilmiy tafakkurni rivojlantirish jarayoni ijtimoiy va psixologik jihatdan chuqur o‘rganilishi lozim.

Ilmiy tafakkur – bu insonning borliq haqidagi bilimlarni mantiqiy va ilmiy asoslangan tarzda tushunish qobiliyatidir [1]. U inson tafakkurining rivojlanish bosqichlaridan biri bo‘lib, ratsional yondashuv, eksperiment va tahlil asosida shakllanadi. Piaget (1972) ta’kidlaganidek,

inson tafakkuri tajriba va ijtimoiy muhit ta’sirida rivojlanadi [2]. Shu bois, talabalarning ilmiy tafakkurini rivojlantirish jarayoni nafaqat ta’lim tizimi, balki ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog‘liqdir.

Ilmiy tafakkurning rivojlanishiga ta’sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar quyidagilardan iborat:

1. Oila va jamiyatning ta’siri. Talabaning ilmiy dunyoqarashi ko‘p jihatdan uning oilasi va ijtimoiy muhiti bilan bog‘liq. Vygotsky (1986) fikricha, ijtimoiy muloqot va madaniy tajriba tafakkurning shakllanishida asosiy omillardan biridir [3].

2. Ta’lim muhitining ahamiyati. Universitet va akademik muhit talabalarning ilmiy tafakkurini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Interaktiv darslar, ilmiy tadqiqotlarga jalb etish va innovatsion pedagogik yondashuvlar bunda asosiy omillar hisoblanadi [4].

3. Tanqidiy va ijodiy tafakkurning rivoji. Ilmiy tafakkurning shakllanishida tanqidiy fikrlash muhim ahamiyatga ega. Dewey (1933) ta’kidlaganidek, har qanday ilmiy yondashuv kuzatish va tahlil qilish jarayoniga asoslanadi.

Ilmiy tafakkurni rivojlantirish usullari

Talabalarning ilmiy tafakkurini rivojlantirish uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

- Muammoli ta’lim. Bu usul talabalarni mustaqil fikrlashga undaydi va ular oldida yangi ilmiy muammolarni qo‘yib, yechim topishga rag‘batlantiradi [5].

- Ijodiy yondashuv va eksperimentlar. Ilmiy tafakkur tajribalar asosida shakllanadi. Shu sababli, amaliy mashg‘ulotlar va ilmiy loyihalar talabalarning tafakkurini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi [3].

- Ilmiy muhit yaratish. Universitetlarda ilmiy seminarlar, konferensiyalar va ilmiy to‘garaklar tashkil etish talabalarning ilmiy fikrlash qobiliyatini oshiradi [4,8].

Xulosa. Talabalarning ilmiy tafakkurini rivojlantirish nafaqat ularning shaxsiy intellektual o‘sishi, balki jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy va psixologik omillar ushbu jarayonga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ta’lim muassasalari va jamiyatning bu boradagi o‘rni yanada kuchaytirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Popper K. "The Logic of Scientific Discovery". – London: Routledge, 2002.

2. Piaget J. "The Psychology of Intelligence". – London: Routledge, 1972.

3. Vygotsky L.S. "Thought and Language". – Cambridge, MA: MIT Press, 1986.
4. Назаров Қ. "Педагогик психология". – Тошкент: Университет, 2020.
5. Юсупов У. "Ижтимоий психология асослари". – Тошкент: Ўқитувчи, 2021.

INTEGRATIV TA’LIM TEXNOLOGIYALARI ASOSIDA TALABALARDA EKOETIK KOMPETENTLIKNI SHAKLLANTIRISH

J.B. Xamraqulov, p.f.b.f.d. (PhD), o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Mazkur maqolada talabalarda ekoetik kompetentlikni rivojlantirishda integrativ ta’lim texnologiyalarining o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Muallif ekologik-axloqiy mas’uliyatni shakllantirishda o‘quv loyihalari, interaktiv mashg‘ulotlar va metodik yondashuvlar asosida talabalarning bilim, ko‘nikma va axloqiy qadriyatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratadi. Shuningdek, “Ekotasvir”, “Tabiat halqasi” mashqlari kabi metodlar orqali refleksiv va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash zarurligi asoslanadi. Maqolada ekologik va axloqiy munosabatlarni integratsiyalash orqali barqaror rivojlanishga erishish imkoniyati nazariy va amaliy jihatdan asoslab berilgan.*

Аннотация: *В статье освещаются роль и значение интегративных образовательных технологий в развитии эколого-этической компетентности учащихся. Особое внимание автор уделяет формированию у учащихся знаний, умений и нравственных ценностей на основе образовательных проектов, интерактивных упражнений и методических подходов к формированию экологической и моральной ответственности. Обосновывается необходимость воспитания рефлексивной и социально активной личности посредством таких методов, как упражнения «Экообраз», «Природное кольцо». В статье теоретически и практически обосновывается возможность достижения устойчивого развития посредством интеграции экологических и нравственных отношений..*

Kalit so‘zlar: *ekoetik kompetentlik, ekologik axloq, integratsiyalashgan ta’lim, o‘quv loyihasi, refleksiv yondashuv, metodika,*

ijtimoiy intizom, ekologik faoliyat, innovatsion texnologiyalar, talaba shaxsi.

Ключевые слова: *экоэтическая компетентность, экологическая этика, интегрированное образование, образовательный проект, рефлексивный подход, методика, социальная дисциплина, экологическая деятельность, инновационные технологии, личность студента.*

Global ekologik muammolar tobora ortib borayotgan bir davrda, ta'lim tizimining asosiy vazifalaridan biri ekologik ong va axloqiy mas'uliyatga ega shaxsni tarbiyalashdan iboratdir. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarda ekoetik kompetentlikni shakllantirish nafaqat ekologik bilimlar, balki ekologik-axloqiy qadriyatlar asosida ongli munosabatni qaror toptirishga xizmat qiladi. Bu esa talabaning nafaqat o‘z hayoti, balki jamiyat va tabiat oldidagi mas'uliyatini his etishini ta'minlaydi. Shu bois, ekoetik kompetentlikni shakllantirishda integrativ yondashuv, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va amaliy mashg‘ulotlarning uzviy uyg‘unligi muhim o‘rin egallaydi. Ushbu maqolada aynan shu yo‘nalishdagi yondashuvlar, metodlar va texnologiyalar tahlil qilinadi hamda ularning samaradorligi asoslab beriladi [1].

OTMda o‘qish jarayonida psixologik qulaylik, o‘qituvchi va talabaning o‘quv va sinfdan tashqari ishlardagi insonparvarlik munosabatlari talabaning kayfiyatiga sezilarli ta'sir qiladi, u OTMdagi insonparvarlik muhitidan qoniqish hosil qiladi, ustozga bo‘lgan ishonchi ortadi, tarbiyaviy ta'sir samaradorligi oshadi.

Talabalarda ekoetik kompetentlikni rivojlantirish va ekologik axloqiy mas'uliyatni tarbiyalashda umumiy ijtimoiy intizom hamda ekologik faoliyat intizomini shakllantirish, talabalarda bu tushun-chalarga doir bilimlarini rivojlantirish talab etiladi [2,3].

Birinchi tushuncha, umumiy ijtimoiy intizom bo‘lib, u ijtimoiy muhitda barcha insonlarning ijtimoiy-axloqiy va huquqiy tartib-qoidalarni hurmat qilishi, amal qilishi va ularni nazorat qila bilishiga nimbata ishlatiladi. Ekoetik bilimlar asosida bo‘lajak kadrlarda, ijtimoiy faol shaxslarda ekologik muhitga nisbatan o‘rnatilgan axloqiy va huquqiy normalarni hurmat qilish va amal qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga nisbatan ishlatiladi [4].

Ekologik faoliyat intizomi bo‘lsa, ekologik faoliya bilan shu-g‘ullanuvi, ekolog, atrof-muhit masalalari bo‘yicha faoliyat yurituvchi kadrlar, agrar soha vakilalrining ekologik jarayonlarga ta'sir ko‘r-

satishdagi axloqiy mas’uliyatliligi, majburiyatlarini anglashlari va o‘rnatilgan tartib-qoidalarga intizomli munosabati tushuniladi.

Talabalarda ekologik axloqiy mas’uliyatni rivojlantirishga qaratilgan ta’limni tashkil etishda va amaliy mashg‘ulotlarni olib borishda o‘quv loyihalarini ishlab chiqish va amalga oshirish yaxshi samara beradi. O‘quv loyihalarini ishlab chiqish va amalga oshirish orqali global ekologik muammolarning salbiy ta’sirlariga qarshi kurashish, ekologik muammolarning ijtimoiy tajovuzining oldini olish va tabiatdan oqilona foydalanish malakalari tarkib toptiriladi. Loyihani bajarish uchun talabalarga quyidagi metodik tavsiyalarni taqdim etish lozim: 1) zamonaviy ekoetik muammolar bilan bog‘liq javobi izlanayotgan savolni aniq shakllantiring; 2) mavjud bilimlaringiz nuqtayi nazaridan qo‘yilgan masala yuzasidan aniq yechimga kelish mumkinligini baholang; 3) asosiy va kichik muammolarni aniqlashtiring hamda ularga javob izlang; 4) agar javob topgan bo‘lsangiz, egallangan bilimlar asosida yechimni shakllantiring; 5) induksiya yoki anologiya metodlari asosida farazlarni ilgari suring; 6) qo‘lga kiritilgan natijalarni ma’lum bo‘lganlari bilan taqqoslang; 7) qo‘llanilgan mantiqiy usullarning aniqligini tekshirib ko‘ring; 8) yechim topishda qo‘llanilgan barcha umumlashma va hukmlarning to‘g‘riligini tekshiring; 9) vazifa obyektlarini ko‘zga tashlanadigan timsollarini tanlashga intiling; 10) yechim natijasini qat’iy mantiqqa asoslanib shakllantiring; 11) qo‘lga kiritilgan hukmlarni “tarafdor” va “qarshi” hukmlari orqali baholang [5,6].

Metodik tizimda ta’lim-tarbiya jarayonida egallangan bilim, ko‘nikma, malakalar, tayanch va fanga oid xususiy kompetensiyalarni mustaqil hayot va kasbiy faoliyatdagi ekologik muammolarni hal etishda qo‘llash imkoniyatini beradigan, yetakchi-liderlarni shakllantirishga qaratilgan, zamonaviy axborot texnologiya vositalari orqali talaba ongiga ta’sir etadigan vitagen, refleksiv, fasilitatsion, muammoli ta’lim va axborot innovatsion texnologiyalari o‘qitish vositalari sifatida esa mental xarita, elektron darslik, vizual ekskursiya, nostandart testlar kiritildi.

Talabalar ekoetik kompetentligini rivojlantirishda maxsus metadastur tuzilgan bo‘lib, uning asosini axborotlar tizimini tushunish va esda qoldirish (ma’ruza), ma’lumotlarni tasniflash va tavsiflash, muzokara shaklida tuzilgan shaxsiy qarashlarni muhokama qilish, biznes o‘yinlarni tashkillashtirish (amaliy mashg‘ulot), axborotning aksiologik mazmunini tushunish, qadriyatlar tizimini ijtimoiy va kasbga oid vazifalarga yo‘naltirish (ma’ruza-suhbat darslari), axborotga nisbatan shaxsning hissiy munosabatini shakllantirish talabaning hayotiy

tajribasidan, internetdan va qo‘shimcha manbalardan foydalanish (mustaqil ta’lim) tashkil etildi.

Talabalar ekoetik kompetentligi rivojlantirishining metodik tuzilishi bir nechta bosqichga ajratildi.

“Ekotasvir” metodikasi.

Ushbu metodikada metod qatnashuvchilariga quyidagi jadval ko‘rsatiladi.

1-jadval

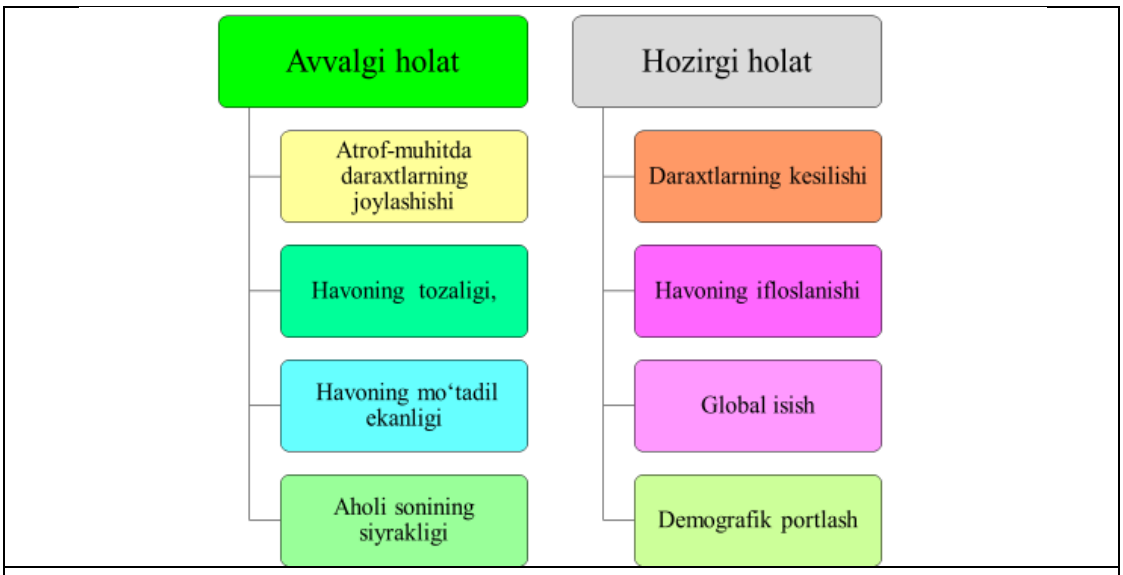
“Ekotasvir” metodikasi

Avvalgi holat	Hozirgi holat
2000-yil	?
Kelajakda	
(Qanday bo’lishi mumkin?)	
Yechim	
(Nima qilish kerak?)	

Ushbu jadval (1-jadval)da ekologiyaning avvalgi holati va hozirgi holati qiyoslanadi. Bunda talaba tasavvuridagi holatlarni jadvalda aks ettiradi. Taxminan javoblar quyidagicha bo‘lish mumkin.

Ushbu metodika talabalarning ekologik vaziyat haqidagi obyektiv ma’lumotlarga ega bo‘lishini ta’minlaydi. Jadval topshiriqlariga ko‘ra talabalar ma’lum vaqt oralig‘idagi tabiat jarayonlari va hodisalari haqida fikr yuritishga harakat qiladilar. Ekologik bilimlarini o‘zgalarga ham beradi. Kelajakda tabiatning holati va bo‘lishi mumkin bo‘lgan ekologik muammolar haqida faraz qiladilar hamda ularning yechimini topishga urinadilar. Ularning javoblari quyidagicha bo‘lishi mumkin (2-jadval).

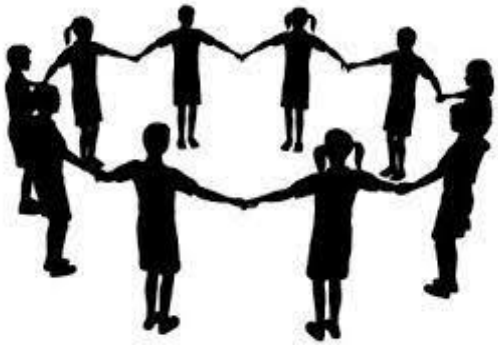
2-jadval



Kelajakda

1. Tabiatda ekologik muammolarning kelib chiqishi 2. Aholi orasida kasalliklarning kelib chiqishi 3. Yashash sharoitiniing qiyinlashuvi 4. O‘rtacha yoshning tushib ketishi
Yechim
1. Tabiatga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lish 2. Kesilgan daraxt o‘rniga ko‘chat o‘tqazish 3. Yosh avlodni tabiatni ozoda saqlashga ko‘maklashishga o‘rgatish 4. Atrof-muhitni chiqindilardan tozalash va hokazo

“Tabiat xalqasi” metodikasi: Bu metodikadan ko‘proq amaliy mashg‘ulot jarayonida talabalarning ekologik bilimlarini rivojlantirishda foydalanish mumkin. Mashg‘ulot o‘tkazish tartibi quyidagicha: guruhdagi talabalar ko‘pi bilan 7-8 qatnashuvchidan iborat aylanaga bo‘linib oladilar. Shunda guruhda kamida 2 ta yoki 3 ta aylana shaklida joylashgan talabalar hosil bo‘ladi (1-rasm).



1-rasm. “Tabiat xalqasi” metodikasi

Har bir aylanaga bittadan qo‘l uchun qulay koptok beriladi. va quyidagi topshiriqlar aytiladi.

1-topshiriq: birinchi talaba hayotimizda duch kelayotgan ekologiya bilan bog‘liq muammolar topib oldidagi sherigining qo‘liga koptokni berishi kerak. Aylanadagi talabalar tezlik bilan bir qator qaytguncha birinma-ketin aytib ketadilar. Bordi-yu o‘rtada biror talaba tutilib qolsa, guruh faoliyati to‘xtatiladi va keyingi guruhga o‘tib ketiladi va to‘xtab qolgan talaba mashg‘ulotdan chetlashtiriladi. Talaba soni kamaygach, ikkita guruh holiga keltirib, keyingi topshiriq beriladi.

2-topshiriq: Aytilgan ekologik muammolardan bittasini aytib unga qisman yechim bo‘lishi mumkin bo‘lgan fikr aytiladi va aylanadagi faoliyat yana davom etadi. Bunda aytilayotgan fikrlarning qimmatli ekanligiga o‘qituvchi e’tibor bilan yondashib borishi lozim bo‘ladi.

Bu metodikamiz orqali talabalar ekologik faoliyatining yangi sifat darajasini yaratadilar hamda ularning ekologik bilimlari yanada oshadi,

tabiatga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lish ko‘nikmasi, ekologik-estetik tarbiyasi rivojlanadi.

Ekoetik kompetentlikni ta’lim tizimiga tatbiq etish orqali, talabalarning mustaqil va yaxlit holda o‘zlashtirilayotgan barcha fan ko‘nikmalari, bilimlarini ekoetik xavfsiz holat (harakatlar, faoliyatlar), inson salomatligi va xavfsizligi uchun ta’lim tizimidagi boshqa fanlar bilan integratsiyalashga erishildi va ekologiyadan o‘quvdasturidagi mavzularni etika bilan integratsiyalashgan dasturi ishlab chiqildi. Bu esa talabalarning tanlagan mutaxassisligiga qarab ma’ruza va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish imkoniyatini yaratdi.

Xulosa. Ekoetik kompetentlikni rivojlantirish – talabalarning shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy kamoloti uchun muhim omil hisoblanadi. Integrativ ta’lim texnologiyalari orqali bu kompetentlikni shakllantirish esa nafaqat nazariy bilimlarni, balki real hayotiy muammolarni hal etish ko‘nikmalarini ham rivojlantiradi. Tadqiqotda taqdim etilgan metodik yondashuvlar – “Ekotasvir”, “Tabiat halqasi”, “Ideal” mashqlari, shuningdek, refleksiv, vitagen, muammoli va innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgan ta’lim usullari talabalarning ekologik va axloqiy qarashlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Xulosa sifatida aytish mumkinki, ekoetik ta’limni integratsiyalashgan shaklda olib borish talabalarda mustahkam ekologik madaniyat va axloqiy ongni shakllantirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bu esa barqaror taraqqiyot va inson salomatligi uchun zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xamraqulov J.B. Talabalarda ekoetik kompetentlikni shakllantirishning axloqiy-pedagogik asoslari //“Tafakkur ziyosi” ilmiy-uslubiy jurnali Jizzax, 2022. B.33-35 [13.00.00; № 29]
2. Khamrakulov J.B. Integrated Model of Development of Environmental Moral Competence of Students // Indonesian Journal of Cultural and Community Development – Indonesia, 2023. Vol 14. – P.6-9.
3. Xamraqulov J.B. Ta’lim jarayonida ekologik-axloqiy kompetentlikni rivojlantirish masalalari // Qo‘qon DPI. Ilmiy xabarlar. – Qo‘qon. 2023 2 (10). B. 313-316.
4. Хамракулов Ж.Б. Талабаларда экологик ахлоқий компетентликни шакллантириш имкониятлари// International Conference on Developments in Education. – Bursa, Turkey Conference-2022 Proceedings. P-71-73.

5. Khamrakulov J.B. The Role of Moral Values in the Formation of Ecological Culture and Responsibility // International Conference on Higher Education Teaching. Hosted from Hamburg, Germany 2023. P.53-57

6. Хамракулов Ж.Б.Интегратsion таълим асосида талабаларда экоэтик компетентликни ривожлантиришнинг педагогик мазмуни //“O‘zbekistonda ilmiy tadqiqotlar: davriy anjumanlar” mavzusidagi respublika 43-ko‘p tarmoqli ilmiy konferensiyasi materiallari – Toshkent. 2022. B.94-95

TALABALARDA EKOETIK KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK TAMOYILLARI

J.B. Xamraqulov p.f.b.f.d. (PhD), o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Mazkur maqolada talabalarda* ekoeetik *kompetentlikni shakllantirishning pedagogik tamoyillari tahlil etilgan. Ekologik-axloqiy kompetentlik zamonaviy ijtimoiy-madaniy muhitda talabaning ekologiyaga nisbatan mas’uliyatli, ongli va* ahloqiy *munosabatini shakllantirishning muhim mezoni sifatida qaraladi. Mualliflar talaba shaxsini har tomonlama rivojlantirishda* guman-zatsiya, *hamkorlik va kreativlik tamoyillarining pedagogik ahamiyatini ochib beradi. Shuningdek, ichki va tashqi omillar tahlil qilinib, ularning talaba ongi va xulq-atvoriga ta’siri yoritilgan. Maqolada ilg‘or pedagogik texnologiyalar asosida* ekoeetik *kompetentlikni rivojlantirish bo‘yicha nazariy asoslar va amaliy tavsiyalar berilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются педагогические принципы формирования эколого-этической компетентности учащихся. Эколого-этическая компетентность рассматривается как ключевой критерий формирования ответственного, осознанного и нравственного отношения к окружающей среде в современных социокультурных условиях. Авторы раскрывают педагогическую значимость принципов гуманизации, сотрудничества и творчества во всестороннем развитии личности учащегося. Кроме того, рассматриваются внутренние и внешние факторы, выявляется их влияние на сознание и поведение учащихся. В статье представлены теоретические основы и практические*

рекомендации по формированию эколого-этической компетентности на основе современных педагогических технологий.

Kalit* so‘zlar*: ekoetik *kompetentlik, ekologik axloq, pedagogik tamoyillar,* gumanizatsiya*, hamkorlik, kreativlik, talaba shaxsi, axloqiy qadriyatlar, oliy* ta*’lim*

Ключевые слова: *экоэтическая компетентность, экологическая этика, педагогические принципы, гуманизация, сотрудничество, творчество, личность студента, нравственные ценности, высшее образование.*

Bugungi globallashuv va ekologik muammolar tobora chuqur-lashib borayotgan davrda, talabalarda ekologik madaniyatni shakl-lantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Xususan, inson va tabiat o‘rtasidagi munosabatlarning axloqiy mezonlar asosida yo‘lga qo‘yilishi, ekoeetik kompetentlikni rivojlantirishni talab etadi. Mazkur kompetentlik talabaning ekologik masalalarga nisbatan ongli, mas’uliyatli va axloqiy yondashuvini ifodalab, uni tabiatni asrashga, ekologik qadriyatlarga hurmat bilan qarashga yo‘naltiradi.

Asosiy matn. Zamonaviy sharoitda talabalarda ekoetik kompetentlikni rivojlantirishning zaruriy sharti integratsion ta’limni tashkil etish hisoblanadi. Shu bilan birga, ushbu metodika samaradorligi ta’limni to‘g‘ri va aniqlikdagi texnologik asosda tashkil etishga ham bog‘liq bo‘ladi.

Talabalarda ekologik axloqiy kompetentlikni rivojlantirishga ehtiyojni kuchaytiruvchi qator asoslar mavjud. Bu bevosita insoniyatning ekologiyaga nisbatan axloqiy munosabatni shakllantirish, tabiatdan foydalanishda yuksak axloqiylik pozitsiyasida turish bilan bog‘liq bo‘lgan serqirra va murakkab jarayondir. Aynan ekoetik kompetentlik talaba tomonidan ekologiyaga mas’uliyatli yondashuvni va bilishni talab qiladi. Natijada ekologiya to‘g‘risida talabada nafaqat bilimlar, balki ekologik axloqiy qadriyatlar haqidagi tasavvurlar ham o‘ziga xos tarzda shakllana boshlaydi. Natijada talabalarda tabiatni asrab-avaylash, uni yanada tabiiylashtirish, yaratuvchanlik, bunyod-korlik fazilatlari rivojlanadi, aniqrog‘i ekologik axloqiy kompetentlik ana shunday sifatlarni rivojlantirish uchun ruhlantiruvchi, ilhom-lantiruvchi va da’vat etuvchi vosita rolini bajaradi.

Tadqiqotda talabalarda ekoetik kompetensiyalar rivojlanganligini aniqlashda quyidagi mezonlardan foydalanildi:

1. Normativ-huquqiy mezonlar. Inson va tabiiy muhit bilan munosabatlarini ta’minlovchi axloqiy-huquqiy qonun-qoidalarni

o‘zlashtirganlik darajasi.

2. Aksiologik mezonlar. Bo‘lajak mutaxassisda shakllangan shaxsiy, iqtisodiy, kasbiy qadriyatlarning tabiiy qadriyatlarga bevosita ta’siri, hayotiy va tabiiy muammolarni hal etish jarayonida talabchanlik, mas’uliyatlilik, insonparqarlik, tejamkorlik va iste’molchilik qarashlarini aniqlash nazarda tutildi.

Talabalarning ekoetik kompetentligini rivojlantirishning pedagogik tizimini ishlab-chiqishga yondashuvlarni aniqlashda biz zamonaviy ijtimoiy-madaniy vaziyat hamda uning ta’lim tizimi va shaxsga ta’sirini hisobga oldik. Xususan, XXI asrda oliy ma’lumotli shaxsga qo‘yiladigan talablar har doimgidan ham yuqori madaniyatga, keng gumanistik qarashlarga ega insonni, global axloq va mas’uliyatni muhim me’yor sifatida anglaydigan ijodkor shaxsni shakllantirishga, yagona va ajralmas dunyoda yangi insonparvarlikka da’vat etuvchi insonni tarbiyalashga qaratilgan. Shuningdek, biz OTMda ta’lim jarayonining tashqi va ichki omillarini hisobga olishni zarur deb hisobladik.

Ekologik axloqiy kompetentlikni rivojlantirishning asosiy tashqi omillariga, biz qadriyatlar va jamiyatning yetakchi g‘oyalarini, makro va mikrosotsiumdagi hayot tarzini hamda jamiyat madaniyatini kiritdik. Ichki omillar sirasiga shaxsning hayotiy tajribasi, uning keng qadriyatlar tizimi, ko‘pmillatli muhitga moslashuv va ijtimoiylashuv jarayonlari kabi ko‘rsatkichlar kiritildi. Ichki va tashqi omillarning o‘zaro ta’siri talabaning ongida, avvalambor, uning yo‘nalishi, mentaliteti, e’tiqodi, o‘ziga, o‘z mamlakatiga, xalqiga va butun dunyoga bo‘lgan munosabatida namoyon bo‘ladi.

Bizning fikrimizcha, tadqiqotimiz muammosi ma’naviy, gumanitar va estetik qadriyatlar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, uni hal qilishda quyidagi pedagogik tamoyillar asos bo‘la oladi:

1.Gumanizatsiya (insonparvarlik) tamoyili. Bu talaba shaxsining qiziqish yo‘nalishlari, vazifa va istiqbollariga e’tibor qaratishni, uning qobiliyatlari va imkoniyatlari doirasini kengaytirishni, ijtimoiy aloqalari va kasbiy harakatlari uyg‘unligini ta’minlashni anglatadi.

Ta’limda “insoniylashtirish” va “insonparvarlashtirish” tushunchalariga ham ko‘p duch kelamiz. Bu tushunchalarga oydinlik kiritilsa, “gumanitarlashtirish” tushunchasidan farqlashimiz uchun maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz.

Ma’lumki, pedagogik texnologiya umumiy didaktik va quyidagi aynan o‘zigagina xos bo‘lgan tamoyillarga ham ega. Bular: o‘qitib tadqiq etish, tadqiq etib o‘qitish tamoyili; bir butunlik, yaxlitlik tamoyili; madaniyatni anglash (madaniy hayotning rivojlanishiga muvofiqlik)

tamoyili; asoslilik (fundamentlik) tamoyili; ta’lim mazmunini insonparvarlashtirish va insoniylashtirish tamoyili; ta’limning uzluksizligi tamoyili;

Bu tamoyillar ichidan ta’lim mazmunini insonparvarlashtirish va insoniylashtirish tamoyiliga to‘xtalamiz. Tilga olingan har ikki tushuncha ham lug‘aviy jihatdan (yunon. “humanus” – insoniylik, “humanitas” – insoniyat), bir o‘zakka ega bo‘lsa-da, ularning har biri o‘ziga xos ma’nolarni ifodalaydi. “Insonparvarlashtirish ta’lim muassasalarida o‘rganiladigan fanlar sirasiga ijtimoiy fanlar (tarix, madaniyatshunoslik, sotsiologiya, psixologiya, filologiya va boshqalar)ning kiritilishini, insoniylashtirish tushunchasi esa shaxs va uning faoliyatiga nisbatan ijobiy yondashuvni anglatadi. Boshqacha aytganda, insonparvarlashtirish – inson va jamiyat o‘rtasida yuzaga keluvchi munosabatlar jarayonida inson omili, uning qadr-qimmati, sha’ni, or-nomusi, huquq va burchlarini hurmatlashga asoslanuvchi faoliyatni tashkil etish jarayoni bo‘lsa, insoniylashtirish “barcha sharoitlar inson va uning kamoloti (taraqqiyoti) uchun” degan g‘oya asosida tashkil etiluvchi faoliyat jarayoni sanaladi”.

Tabiiy-ilmiy ta’limni gumanitarlashtirish, ma’lum darajada falsafiy, pedagogik-psixologik va xususiy metodik jihatlarda o‘rga-nilgan. Gumanitarlashtirish muammosining psixologik va pedagogik qirralari olimlardan S.Gessen, Y.Senko va boshqalar tomonidan yoritilgan.

2. Hamkorlik tamoyili. Hamkorlik subyektlari o‘zaro munosabatlari jarayonida o‘zaro bir-birini tushunish, mazmunli ma’lumotlar almashinuviga erishishga harakat qiladi. Hamkorlikka erishish yo‘llari sifatida bu yaxshi tashkil etilgan talabalarning o‘zini o‘zi boshqaruv tizimi, insoniy munosabatlar madaniyati, OTMdagi o‘qish va hayotini boshqarishning demokratik uslubini keltirish mumkin.

Pedagogik hamkorlik – ikki va undan ortiq pedagogik jarayon ishtirkchisining birgalikdagi faoliyatitini anglatadi.

“Hamkorlik ta’limi pedagog va talabalarning ta’limiy faoliyat jarayonida birgalikda rivojlanishlari, bir-birlarini tushuna olishlari, bir-birlariga nisbatan yaqinlikni his qilishlari, faoliyat bosqichlari, ularda erishilgan natijalarni hamkorlikda tahlil qilish” dan iborat bo‘lib, ilg‘or, rivojlantiruvchi g‘oyalarni o‘zida aks ettirishi bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Pedagogik hamkorlikning asosiy yo‘nalishlari quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

– talaba shaxsini har tomonlama o‘rganish, uning imkoniyatlarini tahlil etish va baholash;

– talabalar shaxsiga insoniy yondashish orqali ularning erkinliklari va huquqlarini hurmat qilish;

– professor-oʻqituvchi-talaba, talaba-talaba hamkorligini tarkib toptirish;

– oʻqituvchining kasbiy mahorati, intellektual, maʼnaviy-madaniy salohiyatini rivojlantirish kabilar.

Hamkorlikka asoslangan oʻquv jarayoniga ilgʻor pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish alohida didaktik ahamiyatga ega. Bu, oʻz navbatida, oʻquv jarayoniga tizimli yondashish imkonini beradi. Oʻquv vaziyatini loyihalashtirish asosida professor-oʻqituvchi hamda talabalarning hamkorlikdagi faoliyatini tashkil etish, taʼlim jarayonida kafolatlangan natijaga erishish maqsadida uni talaba shaxsiga yoʻnaltirishdan iborat.

3.Kreativlik (ijodkorlik) tamoyili. Ijtimoiy-madaniy kompetensiyani ijodkorlik komponentisiz shakllantirish mumkin emas. Har qanday ijodiy faoliyat ijtimoiydir, chunki uning natijalari jamiyatni va uning vakillarini yaxshilashga qaratilgan. Ijodkorlik jarayonida mustaqillik, shaxsning faolligi, dialektik fikr yuritish va standart munosabatlarga muvofiq harakat qilish kabi fazilatlar rivojlanadi. Ushbu sifatlar esa shaxsning individual-psixologik xususiyatlari boʻlib, kreativlik bevosita shaxsning oʻziga xos boʻlgan xususiyatlari bilan ham bogʻliq ekanini koʻrish mumkin [1,3].

Kreativlik tushunchasi nafaqat pedagogikada, balki psixologiya va falsafa sohalarida ham yuqori qiziqish bilan oʻrganiladi. Kreativlikka psixologik nuqtayi nazardan “insonning ijodiy imkoniyatlarini namoyon boʻlishi (fikrlash, xis-tuygʻular, muloqot, shaxsiy faoliyat) sifatida qaraladi va umumiy holda uning alohida jihatlarini, faoliyat mahsulotlarini, ularni yaratish jarayonini tavsiflaydi” deya taʼrif beriladi [2].

Kreativlik atamasini oʻrganish boʻyicha keng qamrovli tadqiqotlar amalga oshirilgan va bu izlanishlar nazariy-amaliy jihatdan maʼlum natijalarga olib kelgan boʻlsa-da, kreativlikning yagona va izchil nazariyasi hali ham mavjud emas, yaʼni koʻp tadqiqotchi-olimlar tomonidan turli xil taʼriflar va qarashlar mavjud.

Fikrimizcha, kreativlik tushunchasi intellekt bilan aloqador jarayondir, “kreativlik aqlning eng yuqori shaklidir”, negaki u oʻrganilgan bilimlarni tahlil etish, foydalanishdan tashqari, yangi fikr va gʻoyalarni, innovatsion bilimlarni yaratishni ham oʻz ichiga oladi [4].

Shaxs kreativlik darajasiga koʻtarilish uchun boshqalardan farqli holatda qoʻshimcha mustaqil izlanishi, tasavvur va qobiliyatlarini

rivojlantirishga intilishi, tarixiy va zamonaviy adabiyotlarni ijodiy, ilmiy jihatdan erkin tahlil etishi, dunyo o‘zgarishlaridan xabardor bo‘lishi, buning uchun ommaviy axborot vositalari, internet tarmoqlaridan unumli foydalanishi, o‘quv jarayonida erkin fikrlar yuritishi, yangi bilimlarni qiziqish hamda ishtiyoq bilan o‘zlashtirishi, o‘z-o‘zini nazorat qilib borishi lozim.

Bizningcha, ta’lim jarayoniga nisbatan talabaning kreativligi deganda uning noodatiy fikrlashi, kutilmagan vaziyatga nisbatan ijobiy javob qaytara bilishi, har qanday savolga tayyor turishi va boshqalarga nisbatan eng mukammal natijani ko‘rsatishi hamda ta’lim jarayoni ishtirokchisi sifatida yangi g‘oyalarni yaratishga qaratilgan faoliyatdir [5].

Yoshlarni ijodiy faoliyatni talab qiladigan metod va texnologiyalarni, shuningdek, taqqoslash, o‘xshatish, klassifikatsiyalashtirish, namunani qo‘llash, qarama-qarshiliklarni topish va uni yengib o‘tish, induksiya va deduksiya kabi ilmiy metodlarni qo‘llashga o‘rgatish kerak.

Xulosa. Talabalarda ekoeetik kompetentlikni shakllantirish – zamonaviy oliy ta’lim tizimining dolzarb yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bu kompetentlik nafaqat ekologik bilimlarni, balki ekologik axloqiy qadriyatlarni ham o‘z ichiga oladi. Mazkur maqolada ekoeetik kompetentlikni rivojlantirishda asosiy omillar va ta’sirchan pedagogik tamoyillar tahlil qilindi. Xususan, gumanzatsiya, hamkorlik va kreativlik tamoyillarining qo‘llanilishi talabalarda ekologik ong, axloqiy mas’uliyat va ijodiy yondashuvni shakllantirishda muhim rol o‘ynashi ta’kidlandi.

Ekoetik kompetentlikni shakllantirishda ilg‘or pedagogik texnologiyalar, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv va ko‘p tomonlama hamkorlik muhitining tashkil etilishi muhim omil hisoblanadi. Ushbu yondashuvlar asosida talabalarda tabiatga mehr, ekologik mas’uliyat va barqaror rivojlanishga yo‘naltirilgan fuqarolik pozitsiyasi shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Khamrakulov J.B. World Experience and Educational Opportunities for the Formation of Ecological Moral Competence in Students NATURALISTA CAMPANO. — 2024. Vol. 28 No. 1. P.1396-1401.
2. Qurbonova B.Q. hamkorlik pedagogikasi asosida talabalarni ijtimoiylashtirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish. Ped.fanl. Falsafa dokt (PhD) diss. Avtoref. — Toshkent. 2023.
3. Арипджанова А. Таълимни ахборотлаштириш шароитида олий таълим муассасалари педагогларининг креатив салоҳиятини ривожлантириш: пед. фанл. бўйича фалсафа доктори (PhD). ... дис. автореф. – Т.: 2017.

4. Ибрагимова Г. Интерфаол ўқитиш методлари ва технологиялари асосида талабаларнинг креативлик қобилиятларини ривожлантириш: пед. фанл. бўйича фалсафа доктори (PhD). ...дисс. – Т.: 2017.

5. Хамрақулов Ж.Б. Талабаларда экоэтик компетентликни ривожлантиришнинг интегратив методикаси масалалари // O‘zbekiston milliy universiteti xabarlari.-Toshkent, 2022.- B.182-184.8.

OLIMPIYA SPORT TURLARIDA TRENER-O‘QITUVCHILARNING EMOTSIONAL TOLIQISHI VA UNI PSIXOPROFILAKTIKASI

B.N. Imomova, trener
Sariosiyo tumani sport maktabi

Annotatsiya: *Maqolada olimpiya sport turlarida trener-o‘qituvchilarning emotsional toliqishi va uni* psixoprofilaktikasi *haqida tahlillari keltirilgan hamda uni belgilari va simptomatikasi bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.*

Аннотация: *В статье представлен анализ эмоционального истощения и психологической профилактики тренеров в олимпийских видах спорта, а также приведена информатсия о его признаках и симптомах.*

Kalit so‘zlar *emotsional toliqish*, psixoprofilaktika*, zo‘riqish,* depersonalizatsiya, *reduksiya.*

Ключевый слова: *эмоциональное истощение, психопрофилактика, стресс, деперсонализатсия, редукция.*

Sportda emotsional toliqishlar har qanday sport turi ishtirokchisi faoliyatiga xos bo‘lib, u mashg‘ulotlar jarayonida ham, musobaqalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o‘zining yo‘nalishi va mazmuniga ko‘ra emotsional toliqishlar bir-biridan farqlanadi. Mashg‘ulotlar jarayonida yuzaga keladigan emotsional toliqishlar asosan faoliyat jarayoni bilan, tobora oshib boradigan jismoniy yuklamani bajarish zaruriyati bilan bog‘liqdir.[1] Musobaqalarga xos ekstremal sharoitlarda unga qo‘shimcha ravishda belgilangan natijalarni qo‘lga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladigan emotsional toliqishlar ham qo‘shiladi. Shartli ravishda mashg‘ulotlar jarayonida yuzaga keladigan emotsional toliqishlarni protsessual, musobaqalardagi emotsional toliqishlarni esa natijaviy zo‘riqish deb atashadi. Odatda ular nafaqat faoliyat jarayonida,

balki u boshlangunga qadar ham namoyon bo‘ladi. Bu borada ularning farqi, jarayonga xos emotsional toliqishlar bevosita mashg‘ulotlar oldidan paydo bo‘lsa, natijaviy emotsional toliqishlar esa muso-baqalardan ancha oldin vujudga kelishi mumkin.

Uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi emotsional toliqishlar sportchiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Hozirgi zamon mashg‘ulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar o‘tkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli emotsional toliqish holatiga tushib qoladilar. [2] Aslini olganda sportdagi emotsional toliqishlar — ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini ko‘rsatadi, yuqori samarali faoliyatni ta’minlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (uzoq davom etadigan va yuqori darajadagi zo‘riqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qo‘rquv, tevarak atrofidagilar bilan yomon munosabat, motivatsiyaning etarli darajada asoslanmaganligi, o‘ziga ishonmaslik va hokazolar) emotsional toliqishlar funksiyalar uyg‘unligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch-quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Emotsional toliqishlar ning u qadar kuchli bo‘lmagan darajasi hech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan so‘ng mutlaqo barham topadi.[3]

Emotsional toliqish belgilarni uchta guruhga birlashtirish mumkin:

1. **Zo‘riqish** tushkunlik, charchoq va inson boshqa odamlar bilan muloqotidagi “sovuqqonlik” hissi sifatida.

2. **Depersonalizatsiya** mashg‘ulotlarga nisbatan salbiy yoki loqayd munosabatni nazarda tutadi.

3. O‘z kasbiy sohasini yaxshi bilmaslik hissining vujudga kelishida namoyon bo‘luvchi **reduksiya**, undagi muvaffaqiyatsizlikni anglash, kasbiy o‘z-o‘zini nazorat qilishga bo‘lgan intilishning pasayishi.

Emotsional toliqish sindromini profilaktikasi:

Fiziologik ehtiyojlarni qondirish:

- muntazam ovqatlanish (nonushta, tushlik, kechki ovqat):
- badan tarbiya qilish;
- shifokor qabulida tibbiy ko‘rikdan o‘tish;
- kasal paytda kasallik varaqasi olish;
- massajist xizmatlaridan foydalanish (o‘z-o‘ziga massaj qilish);
- etarli darajada uxlash;
- qulay, yoqqan kiyim kiyish;
- ta’tilga chiqish;
- telefondagi suhbatlarni cheklash;

- faol hayot tarzi olib borish (suzish, yugurish, kuylash, piyoda aylanishga chiqish va boshqalar)

Psixologik ehtiyojlarni qondirish:

- o‘z refleksiyasiga (tahlil) vaqt ajratish;
- ishga taalluqli bo‘lmagan adabiyotlarni o‘qish;
- xobbiga ega bo‘lish;
- stressning hayotga ta’sirini kamaytirish;
- “yo‘q” deyish qobiliyati;
- qiziquvchanlikni namoyon qilish;
- kerak bo‘lganda boshqalar yordamiga murojaat qilish;
- muzey, ko‘rgazma, teatr, sport musobaqalariga borish;
- o‘z ichki tajribasiga quloq solish (fikrlar, his-tuyg‘ular)

Emotsional ehtiyojlarni qondirish:

- yoqtirgan insonlar bilan birga vaqt o‘tkazish;
- ahamiyatli insonlar bilan munosabatlarni saqlash;
- sevimli kitoblarni qayti o‘qish va sevimli filmlarni qayta ko‘rish;
- ba’zan yig‘lashga ham o‘ziga imkon berish;
- bolalar bilan o‘ynash;
- kulish va jilmayish;
- o‘z ehtiyojlarini anglash;
- o‘z hislarini bildirishni o‘rganish va buni konstruktiv tarzda amalga oshirish

Ma’naviy ehtiyojlarni qondirish:

- tabiat qo‘ynida vaqt o‘tkazish;
- optimizm va ishonchni o‘zida mujassam etish;
- faqat moddiy boyliklarga tayanmaslik;
- barchasi uchun mas’uliyatni o‘z bo‘yniga olmaslik;

Ishlash uchun qulay sharoitlar yaratish:

- kun mobaynida ishda tanaffus qilish;
- ishchilar bilan muloqot qilish;
- o‘z prinsiplarini himoya qilish;
- ishga ko‘milishdan saqlanish uchun vaqtni to‘g‘ri taqsimlash;
- ma’lum bir ishni yakunlash uchun vaqt ajratish;
- o‘ziga qulay ish joyi yaratish.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, trener-o‘qituvchilarda emotsional toliqish va uni profilaktikasi doimiy ravishda amalga oshirilib borishi ularning kasbiy faoliyatlarini samarali bo‘lishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrda Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PF-6099-son Farmoni.
2. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
3. Asadov Y.M. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O‘qituvchi”, 2000.

SHAXSNING QOBILIYATLARI VA NERV TIZIMINING ROLI

Sh.N. Kurbanova, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada inson qobiliyatlarining tabiiy asoslari va shakllanish jarayoni tahlil qilingan. Qobiliyatlarning tug‘ma yoki o‘rgatish orqali shakllanishi haqidagi qarashlar o‘rganilgan va psixologiya ilmida bu mavzuga oid turli nazariyalar ko‘rib chiqilgan. Qobiliyatlarning tabiatga bog‘liqligi, nerv tizimining tuzilishi, miyaning funksional xususiyatlari, va ijtimoiy omillarning roli tahlil etilgan.*

Аннотация: *В статье анализируются природные основы и процесс формирования способностей человека. Изучены взгляды на формирование способностей через врожденные и приобретенные способности, а также рассмотрены различные психологические теории по этому вопросу. Проанализированы зависимость способностей от природы, строения нервной системы, функциональных свойств мозга и роли социальных факторов.*

Kalit so‘zlar: *qobiliyat, layoqat, nerv tizimi, ijtimoiy omillar, genetika, psixologiya, shakllanish, tabiiy shartlar.*

Ключевые слова: *способности, склонности, нервная система, социальные факторы, генетика, психология, формирование, природные условия.*

Qobiliyatlar insonning individual xususiyatlari bo‘lib, ular hayot davomida shakllanadi va inson faoliyatining samarali bajarilishi uchun zarur bo‘lgan psixologik va fiziologik jarayonlarni o‘z ichiga oladi. Ilmiy psixologiya qobiliyatlarning tabiatdan tug‘ma holda mavjudligini rad etadi, balki ularning shakllanishi hayotiy faoliyat davomida ijtimoiy, psixologik va biologik omillar bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu sohada turli psixologik yondashuvlar va nazariyalar mavjud, shuningdek, miya va

nerv tizimining funksional tuzilishi qobiliyatlarni shakllantirishda katta rol o‘ynaydi. Ushbu mavzu atrofida o‘rganiladigan asosiy savollar qobiliyatlarning tabiiy asoslari, ularning shakllanishi, va bu jarayonda tabiiy omillarning roli hisoblanadi.[1, 3, 4]

Odatda, layoqatlar inson shaxsining barcha individual ruhiy xususiyatlari singari tabiat tomonidan tug‘ma tarzda tayyor holda taqdim etilmaydi. Balki, hayot davomida va faoliyat jarayonida shakllanadi. Ilmiy psixologiya qobiliyatlarning tug‘maligi haqidagi qarashlarni rad etib, shaxs layoqatlarining noma’lum tabiiy omillar tomonidan qadimdan belgilanganligi haqidagi tasavvurlarga qarshi turadi.

Qobiliyatning tug‘maligini rad etish mutlaq xarakterga ega emas. Psixologiyada qobiliyatning tug‘ma ekanligi tan olinmasa-da, bu miyaning tuzilishi bilan bog‘liq bo‘lgan individual xususiyatlarning irsiyligini inkor etmaydi. Qobiliyat rivojlanishining dastlabki tabiiy sharti sifatida namoyon bo‘luvchi miya tuzilishining sezgi organlariga va funksional jihatlariga layoqat deyiladi. Layoqat ko‘p qirrali bo‘lib, shaxs oldiga qo‘yilgan talablarning mohiyatiga qarab ayni bir xil layoqat asosida turli qobiliyatlar shakllanishi mumkin.[2]

F.A. Gallning fikricha, insonning barcha qobiliyatlari “tafakkur” va “layoqat” sifatida miya yarim sharlarida maxsus qat’iy markazlarga ega. Ya’ni, bu jihatlarning taraqqiyot darajasi miya tegishli qismlarining hajmiga bevosita bog‘liqdir. Shu bois insonning kalla suyagiga bir qarash yoki bosh shaklini qo‘l bilan tekshirish orqali uning qobi-liyatlarini aniqlash mumkin, degan qarash ilgari surilgan. Layoqatning miya hajmi, massasi va og‘irligiga bog‘liqligi haqidagi taxmin ham rad etilgan. Voyaga yetgan inson miyasining o‘rtacha og‘irligi 1400 grammga yaqin bo‘ladi. Masalan, U.S. Turgenev miyasining og‘irligi 2001 gramm, D.G. Bayronniki 1800 gramm, mashhur kimyogar Yu. Libixniki 1360 gramm, yozuvchi A. Fransniki esa 1017 grammni tashkil qilgan. Eng katta miya esa aqliy jihatdan nuqsoni bor shaxsga tegishli ekanligi aniqlangan.[5, 6]

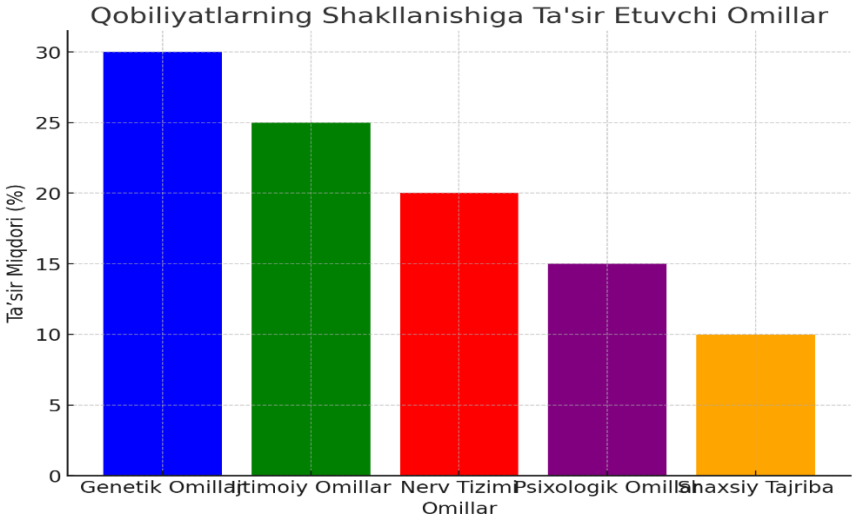
1675-yilda F. Galtonning “Iqtidorning irsiyatga bog‘liqligi qonunlari va oqibatlari” nomli asari chop etildi. Unda muallif yuzlab mashhur shaxslarning qarindoshlik rishtalarini o‘rganib, iqtidor nasldan-naslga genetik yo‘l bilan o‘tadi, degan xulosaga kelgan. Biroq, F. Galtonning fikrlari ilmiy asosdan yiroq edi. Baxlar sulolasida musiqaga bo‘lgan iste’dod dastlab 1550-yilda kuzatilgan bo‘lsa, 1800-yillarda yashagan qandaydir Regina Suzana bilan yo‘qolgan. Umuman olganda, Baxlar oilasida 57 dan ortiq musiqachi yetishib chiqqan bo‘lib, ulardan 20 nafari shuhrat qozongan.

Bend familiyasiga mansub skripkachilar oilasida 9 ta mashhur musiqachi yetishib chiqqan. Gaydon sulolasida esa 2 ta taniqli san’atkor bo‘lgan. Ko‘p hollarda mashhur shaxslarning nasl-nasabini o‘rganish natijasida iste’dod biologik irsiyat tufayli emas, balki yashash sharoitlarining avloddan-avlodga o‘tishi natijasida shakllanayotgani ma’lum bo‘ladi.

XX asrning ikkinchi yarmida shakllangan, layoqatni miya mikrotuzilishi va sezgi organlari bilan bog‘laydigan taxmin samarali deb baholanadi. Miya hujayralarini tadqiq qilish natijasida iqtidorli nerv hujayralarining morfologik va funksional xususiyatlarida farq borligi aniqlanishi mumkin, degan taxmin ilgari suriladi. Layoqat bilan nerv jarayonlarining ayrim differensial xususiyatlari hamda oliy nerv faoliyatining tiplari o‘rtasida bog‘liqlik mavjudligi haqidagi faraz ham haqiqatga yaqin.[7]

Rus psixologi B.M. Teplov va uning shogirdlari olib borgan tadqiqotlar natijasida oliy nerv faoliyati turlarining xususiyatlari shaxs qobiliyatlari shakllanishiga ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi aniqlangan. Jumladan, nerv tizimining ortiqcha sezgirligi ayrim qobiliyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Qobiliyatning tabiiy sharti – layoqat, nerv tizimining tuzilishi va funksional xususiyatlari tarkibida mujassam ekani haqidagi barcha morfologik va funksional sifatlar singari umumiy genetika qonunlariga bo‘ysunishi haqidagi faraz haqiqatga yaqin. F.Galtonning irsiyatga oid nazariyalari qobiliyatning tabiiy omillarga bog‘liqligini to‘liq ochib bera olmaydi. Chunki bu nazariyada isbot talab qiluvchi ko‘plab kamchiliklar mavjud. Shu bois qobiliyatlarning shakllanish sababini faqatgina biologik irsiyatda emas, balki yashash sharoitlarining avloddan-avlodga o‘tishi jarayonida qidirish maqsadga muvofiqdir. Agar inson taraqqiyoti ijtimoiy-tarixiy qonunlarga asoslangan holda boshqarilishini tan olsak, qobiliyatning shakllanishi biologik irsiyat qonunlariga bog‘liq bo‘la olmaydi.



Qobiliyatlarning shakllanishi tabiatning in’omi emas, balki insoniyat tarixiy taraqqiyotining mahsulidir. Biologik irsiyat nazariyalarining yetarli bo‘lmaganligi, yashash sharoitlarining ta’siri ortidan qobiliyatlar shakllanishining yanada murakkab jarayoni namoyon bo‘ladi. F.Galtonning irsiyatga oid nazariyalari qobiliyatning tabiiy omillarga bog‘liqligini to‘liq ochib bera olmaydi. Hozirgi psixologik yondashuvlar qobiliyatlarni ijtimoiy-tarixiy jarayon sifatida ko‘rib chiqadi.

Shaxsning qobiliyatlari va nerv tizimining o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, qobiliyatlar insonning tabiiy-biologik asoslariga tayanuvchi, lekin faqat ularning mavjudligi bilan chega-ralanmaydigan, murakkab psixik-pedagogik shakllanish jarayonidir. Qobiliyatlarning rivojlanishida markaziy nerv tizimi (MNT)ning individual xususiyatlari – xususan, nerv jarayonlarining kuchi, muvozanatliligi va harakatchanligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Psixologik tadqiqotlar va neyrofiziologik kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, tezkor va kuchli nerv jarayonlariga ega bo‘lgan shaxslar muayyan faoliyat turlarida (masalan, sport, musiqa, matematika) tezroq o‘zlashtiradi va yuqori samaradorlikka erisha oladi. Ayniqsa, yuqori sezuvchanlik, diqqatning barqarorligi, mantiqiy fikrlashning silliqligi va motor harakatlarining aniq muvofiqlashtirilganligi kabi psixik funksiyalar nerv tizimining mustahkamligi bilan bevosita bog‘liqdir.

Shuni alohida ta’kidlash kerakki, qobiliyatlarning faqat genetik yoki tug‘ma omillarga asoslanib shakllanishi haqidagi yondashuvlar zamonaviy psixologiyada biryoqlama va cheklangan deb baholanadi. Aksincha, qobiliyatlarning shakllanishi va rivojlanishida atrof-muhit, ijtimoiy-psixologik omillar, o‘qitish sifati, motivatsiya va shaxsiy tajriba singari omillar asosiy rolni o‘ynaydi. Nerv tizimi esa bu omillarni qabul qilish, qayta ishlash va o‘zlashtirish imkonini beruvchi psixofiziologik platforma vazifasini bajaradi. Shuningdek, shaxsning qobiliyatlari har

doim ham nerv tizimining kuchi bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq emas. Ba’zi hollarda sust nerv tizimiga ega bo‘lgan shaxslar ham intizom, mehnatsevarlik va to‘g‘ri metodik yondashuv orqali yuqori natijalarga erishgan. Bu esa shuni ko‘rsatadiki, nerv tizimining xususiyatlari qobiliyatlar rivojida imkoniyat yaratadi, ammo ularning rivojlanish darajasi ko‘proq tarbiya va ijtimoiy tajribaga bog‘liq bo‘ladi. Natijaviy jihatdan aytganda, nerv tizimi qobiliyatlarning tabiiy fiziologik asosini tashkil etsa-da, bu jarayonni to‘liq anglash va yo‘naltirish uchun pedagogik va psixologik yondashuvlar majmuasi muhimdir. Shu sababli, shaxsning qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirishda nerv tizimining xususiyatlarini inobatga olish bilan birga, ijtimoiy muhit, sharoit va shaxsiy intilishlar ham chuqur tahlil qilinishi lozim.

Xulosa. Qobiliyatlar insoniyatning tabiatga qarshi kurashining natijasidir. Ular nafaqat biologik irsiyatning natijasi, balki jamiyat ehtiyojlari, sharoitlar va tajriba orqali shakllanadi. O‘qish, o‘rganish va doimiy rivojlanish tizimi qobiliyatlarning rivojlanishining uzluksizligini ta’minlaydi. Bu nuqtai nazar orqali qobiliyatlar nafaqat tabiiy omillarga, balki ijtimoiy-ijtimoiy faktorlar orqali rivojlanadi. Shuning uchun qobiliyatlarni rivojlantirishda ijtimoiy va pedagogik yondashuvlar muhim o‘rin tutadi.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda xulosa qilish mumkinki, qobiliyat va layoqatlar tabiiy omillarga bog‘liq bo‘lsa-da, ular faqat tabiatning in’omi emas, balki insoniyat tarixiy taraqqiyotining bebaho mahsulidir. Shu bois qobiliyatlarning namoyon bo‘lishi jamiyat ehtiyojlarini qondirish jarayonida, ijtimoiy omillar natijasida shakllanadigan bilim va ko‘nikmalarni egallashning bevosita usullariga bog‘liqdir. Shuning uchun qobiliyat rivojlanishining uzluksiz ta’lim tizimiga chambarchas bog‘liqligini ta’kidlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akhmedov Z. Psixologik kuch va qobiliyatlar. Toshkent: «Fan» nashriyoti. 2021
2. F. Galtonning “Iqtidorning irsiyatga bog‘liqligi qonunlari va oqibatlari” 1965.
3. Jumaniyozov A. Psixologiya va uning o‘qituvchilar uchun ahamiyati. Toshkent: «Ma’naviyat» nashriyoti. 2019
4. Raxmatov U. Ijtimoiy-psixologik yondashuvlar. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.2020
5. Teplov, B.M. Psixologiya fanining asoslari. 1984.

6. Tursunov I. Shaxsiy rivojlanish va psixologik qobiliyatlar. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi. 2018
7. Usmanov. B. Psixologiya va ijtimoiy muhitning qobiliyatlar rivojlanishiga ta’siri. Toshkent: «O‘zbekiston» nashriyoti. 2017

SPORTCHILARDA YUQORI NATIJALARGA ERISHISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING PEDAGOGIK VA BIOLOGIK OMILLAR BILAN UZVIY BOG‘LIQLIGI

N.U. Meliboyeva, o‘qituvchi
Farg‘ona viloyati, Bog‘dod tumani 14-maktab

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sportchilarda yuqori natijalarga erishishda psixologik tayyorgarlikning o‘rni, uning pedagogik jarayonlar va biologik omillar bilan uzviy aloqadorligi tahlil qilinadi. Psixologik tayyorgarlik sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish, stressni boshqarish, musobaqa davomida irodaviy barqarorlikni ta’minlashda asosiy omil hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagogik ta’sirlar va biologik xususiyatlar sportchining ruhiy holati bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, yuqori sport natijalariga erishishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.*

Аннотация. *В данной статье анализируется роль психологической подготовки в достижении высоких результатов у спортсменов, ее неразрывная связь с педагогическими процессами и биологическими факторами. Психологическая подготовка является ключевым фактором повышения эффективности спортивных тренировок, управления стрессом, обеспечения волевой устойчивости во время соревнований. При этом педагогические воздействия и биологические особенности тесно связаны с психическим состоянием спортсмена, что указывает на необходимость комплексного подхода для достижения высоких спортивных результатов.*

Kalit so‘zlar: *psixologik tayyorgarlik, pedagogik omillar, biologik omillar, sportchilarning ruhiy barqarorligi, yuqori natija.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка, педагогические факторы, биологические факторы, психическая устойчивость спортсменов, высокий результат.*

Sportchilarning yuqori natijalarga erishishi faqatgina jismoniy tayyorgarlik darajasiga emas, balki ularning psixologik barqarorligi, pedagogik jarayonlarning samaradorligi hamda organizmning biologik

xususiyatlariga ham bog‘liqdir [1; 2]. Xususan, musobaqa jarayonida ruhiy barqarorlikni yo‘qotgan sportchi jismoniy jihatdan tayyor bo‘lsa-da, natija ko‘rsatolmasligi mumkin. Shu sababli psixologik tayyor-garlikni pedagogik va biologik omillar bilan uzviy bog‘liq holda rivojlantirish sportchilar muvaffaqiyatining muhim garovidir [3; 5].

Tadqiqotning maqsadi — sportchilarda psixologik tayyor-garlikning yuqori natijalarga erishishda tutgan o‘rnini ochib berish va uning pedagogik hamda biologik omillar bilan bog‘liqligini ilmiy asosda yoritish.

1. Psixologik tayyorgarlikning sportchilar faoliyatidagi ahamiyati

Psixologik tayyorgarlik sportchining quyidagi jihatlarida asosiy rol o‘ynaydi:

- **Motivatsiya va maqsadga intilish** – sportchi mashg‘ulotlarga ongli yondashadi.
- **Stressni boshqarish** – musobaqa oldidan asabiylikni kamaytiradi.
- **Irodaviy sifatlar** – chidamlilik, qat’iyat, o‘zini boshqarish qobiliyati rivojlanadi.
- **Diqqat va konsentratsiya** – musobaqa jarayonida e’tiborning barqaror bo‘lishini ta’minlaydi.

2. Psixologik tayyorgarlik va pedagogik omillar

Pedagogik jarayon sportchilarning psixologik tayyorgarligida hal qiluvchi rol o‘ynaydi [4]. Trenerning shaxsiy sifatlari, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish uslublari va ta’sirchan motivatsion metodlar sportchining ruhiy holatini belgilaydi.

Pedagogik omillar:

- Mashg‘ulotlarni shaxsiy yondashuv asosida tashkil etish.
- Trener va sportchi o‘rtasidagi samarali muloqot.
- Raqobat muhitini to‘g‘ri tashkil qilish.
- Ijobiy rag‘batlantirish va baholash tizimi.

1-jadval. Psixologik tayyorgarlikka ta’sir etuvchi pedagogik omillar

Pedagogik omil	Ta’siri	Natijasi
Shaxsiy yondashuv	Sportchi ehtiyojiga mos mashg‘ulot	Motivatsiya oshadi
Trenerning liderlik qobiliyati	Ruhiy barqarorlikni shakllantirish	Ishonch kuchayadi
Rag‘batlantirish	Mashg‘ulotlarga qiziqishni oshiradi	Natijalar yaxshilanadi
Raqobat muhiti	Stressga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi	Musobaqa samaradorligi oshadi

3. Psixologik tayyorgarlik va biologik omillar

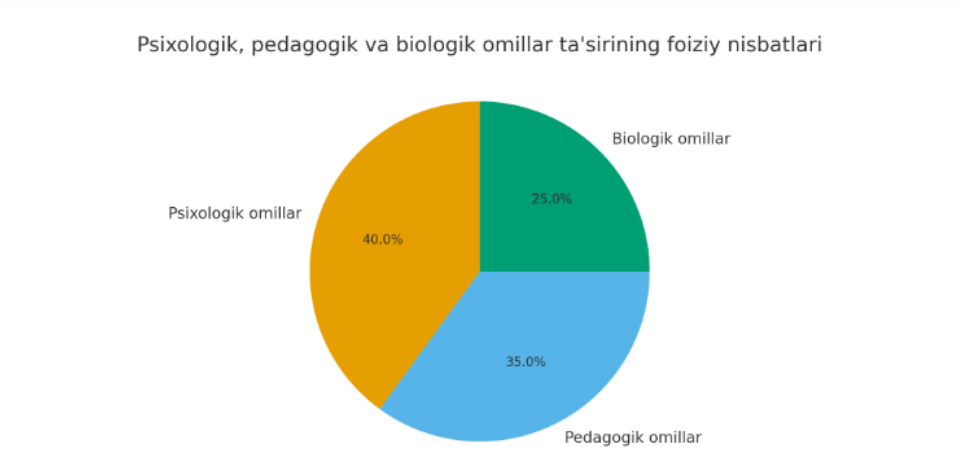
Sportchining biologik xususiyatlari (asabi tizimi, yurak-qon tomir faoliyati, gormonal fon va irsiyat) psixologik tayyorgarlikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi [6].

Biologik omillar:

- Markaziy asab tizimining turg‘unligi.
- Stress gormonlari (kortizol, adrenalin) miqdori.
- Yurak urish tezligi va tiklanish dinamikasi.
- Irsiy omillar va genetik predispozitsiya.

2-jadval. Psixologik va biologik omillar o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik

Biologik omil	Psixologik ta’siri	Sport natijalariga ta’siri
Asab tizimi barqarorligi	Stressni boshqarish	Musobaqa samaradorligini oshiradi
Gormonal balans	Emotsional holat	Motivatsiya va chidamlilik
Yurak-qon tomir tizimi	Ruhiy barqarorlik	Tezroq tiklanish va yuqori natija



1-diagramma. Psixologik va biologik omillar ta’sirining foizi nisbatlari

- Psixologik omillar – 40%
- Pedagogik omillar – 35%
- Biologik omillar – 25%

4. Psixologik tayyorgarlikni oshirishning innovatsion yo‘nalishlari

- Autotrening va meditatsiya – stressni kamaytirish.
- Vizualizatsiya usullari – musobaqa vaziyatlarini oldindan tasavvur qilish.
- Psixodiagnostik testlar – sportchi ruhiy holatini nazorat qilish.
- Biologik qayta aloqa texnologiyalari – yurak urishi va stress ko‘rsatkichlarini kuzatish.

Xulosa. Sportchilarda yuqori natijalarga erishishda psixologik tayyorgarlik hal qiluvchi omil bo‘lib, u pedagogik jarayonlar va biologik xususiyatlar bilan uzviy bog‘liqdir [1; 6]. Pedagogik va biologik omillarning kompleks yondashuvi sportchining ruhiy barqarorligini oshirish, musobaqa davomida o‘zini nazorat qilish va yuqori natijalarni qo‘lga kiritishga xizmat qiladi. Shu bois, sport mashg‘ulotlarida psixologik tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Aljanov R., Qodirov A. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va musobaqaga moslashuvi. – Toshkent: O‘zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2020. – 65–84-b.
2. Karimova D. Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2019. – 102–118-b.
3. G‘aniev Sh. Sportchilar organizmida biologik jarayonlarning o‘ziga xos xususiyatlari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021. – 54–77-b.
4. Hasanov B. Yuqori sport natijalariga erishishda pedagogik va metodik yondashuvlar. – Qarshi: Nasaf, 2018. – 88–103-b.
5. Zokirova N. Sportchilarda stressni boshqarish va motivatsiyani oshirish usullari. – Toshkent: Ma’naviyat, 2022. – 39–56-b.
6. Pubakov V. Sport biologiyasi va psixologiyasi asoslari. – Moskva: Sovetskiy sport, 2017. – 144–166-b.
7. Mahmudov Sh. Musobaqa faoliyatida sportchilarning ruhiy barqarorligi. – Farg‘ona: FDU nashriyoti, 2020. – 77–95-b.
8. Davronov E., Yuldashev R. Sportchilar tayyorgarligida innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Innovatsiya, 2021. – 120–136-b.
9. Martens R. Successful Coaching. – Human Kinetics, 2012. – P. 211–233.
10. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – 7th ed. – Human Kinetics, 2019. – P. 305–322.

YOSH BOKSCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASHDA MASHG‘ULOTLAR INTENSIVLIGINI BOSHQARISH SAMARADORLIGI

S.O. Nishonboyev, o‘qituvchi
Farg‘ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yosh bokschilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida* mashg‘ulot *yuklamalari intensivligini boshqarish muammosi* o‘rganildi. *Tadqiqot davomida* mashg‘ulot mikro *va* mezosikllarida *yuklamalar hajmi hamda intensivligi tahlil qilindi, ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalariga* ta*’siri baholandi. Eksperimental kuzatuvlar natijalari shuni* ko‘rsatdiki, *yuklamalarni to‘*g*‘ri rejalashtirish sportchilarning maxsus ish qobiliyati va musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Maqolada yosh bokschilar tayyorgarligida intensivlikni boshqarishning ilmiy asoslari va amaliy tavsiyalari ishlab chiqilgan.*

Аннотация. *В данной статье исследуется проблема управления интенсивностью тренировочных нагрузок при подготовке юных боксёров к соревнованиям. В ходе исследования были проанализированы объём и интенсивность нагрузок в микро- и мезоциклах, а также их влияние на уровень общей и специальной физической подготовки. Результаты педагогических экспериментов показали, что рациональное планирование нагрузок значительно повышает специальную работоспособность и эффективность выступления спортсменов. В статье разработаны научные основы и практические рекомендации по управлению интенсивностью в подготовке юных боксёров.*

Kalit so‘zlar: *boks, mashg‘ulot yuklamasi, musobaqa tayyorgarligi, intensivlik, mikrotsikl, maxsus jismoniy tayyorgarlik.*

Ключевые слова: *бокс, тренировочная нагрузка, предсоревновательная подготовка, интенсивность, микроцикл, специальная физическая подготовка.*

Bugungi kunda boks sportida musobaqa jarayonlarining murakkablashuvi sportchilardan yuqori darajada jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab etmoqda. Ayniqsa, yosh bokschilarni muso-baqalarga tayyorlashda mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va inten-sivligini boshqarish dolzarb masala sifatida qaralmoqda. Ilmiy manbalarda ko‘rsatilishicha, yuklamalarning haddan tashqari oshishi yoki noto‘g‘ri taqsimlanishi sportchilarda charchoq, jarohatlar xavfi va psixologik tanglikni keltirib chiqaradi. Shu sababli mashg‘ulot intensivligini nazorat qilish va uni musobaqa davriga moslashtirish samarali tayyorgarlikning eng muhim sharti hisoblanadi. [1]

Boks sporti murakkab koordinatsion harakatlarni o‘z ichiga oluvchi sport turlaridan biri sifatida, sportchilarni tayyorlash jarayonida yuklamalar hajmi va intensivligini ilmiy asosda boshqarishni talab etadi. Ayniqsa, yosh bokschilarni musobaqalarga tayyorlashda mashg‘u-

lotlarning hajmi, shakli va intensivligi ularning sport natijalarini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. [2] Chunki mashg‘ulot jarayonida noto‘g‘ri rejalashtirilgan yuklamalar sportchining charchashi, jaro-hatlanishi, psixologik holatining buzilishi yoki musobaqa vaqtida kutilgan natijaga erisha olmasligiga olib kelishi mumkin. Ilmiy manbalarda ko‘rsatilishicha, boksda mashg‘ulot yuklamalari hajmini keskin oshirib yuborish umumiy va maxsus tayyorgarlik sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, hajm va intensivlik nisbatini to‘g‘ri taqsimlash, shuningdek, sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish zarur. Mashg‘ulot yuklamalarini boshqarishda asosiy e’tibor ikki yo‘nalishga qaratiladi: umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT). UJT vositalariga gimnastika, yugurish, sport o‘yinlari, sakrash mashqlari kirsa, MJT vositalariga sparring, “lapada” mashqlar, texnik-taktik topshiriqlar va maxsus kuch mashqlari kiradi.[3]

Pedagogik kuzatuvlar va eksperimental tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarining hajmi bosqichma-bosqich kamayib, intensivlik ortib borishi samarali hisoblanadi. Masalan, birinchi mikrotsiklda ko‘proq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga e’tibor qaratiladi, chunki bu davrda sportchilar kuch, chidamlilik va umumiy koordinatsion qobiliyatlarini mustahkamlaydilar. Ikkinchi mikrotsiklga kelib, maxsus mashqlar ulushi ortadi va sportchilar texnik-taktik tayyorgarlikni chuqurlashtirishga e’tibor qaratadilar. Uchinchi mikrot-siklda esa yuklamalar hajmi kamayib, tiklanish va musobaqaga psixologik tayyorlash asosiy o‘ringa chiqadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, mashg‘ulotlarda maksimal ixtisoslashgan mashqlar ulushi 35–36% atrofida bo‘lishi, yuqori darajadagi mashqlar 18–20%, o‘rta darajadagilar 20–23% va past darajadagilar 20–22% bo‘lishi optimal natijalarni beradi. Bu nisbatni buzish sportchilarda erta charchash, ruhiy tanglik va musobaqa paytida ish qobiliyatining pasayishiga sabab bo‘ladi. Shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari – xususan yugurish, gimnastika va sport o‘yinlari – butun tayyorgarlik bosqichida barqaror qo‘llanilishi yosh sportchilarda kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko‘rsatkichlaridan biri zarba kuchi va tezligidir. Tadqiqotlarda qo‘llanilgan testlar (4 raund 1,5 daqiqalik zarba testi, zarb platformasi orqali o‘lchash) shuni ko‘rsatdiki, yuklamalarni to‘g‘ri boshqarish natijasida zarba kuchi va tezligi 10–15% gacha yaxshilanishi mumkin. Shu bilan birga, umumiy chidamlilik testlari (1000

m yugurish, 11 daqiqalik yugurish) natijalarida ham musobaqa oldi bosqichida ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan. Ammo haddan tashqari intensiv mashg‘ulotlar oxirgi bosqichda salbiy natija berib, ayrim sportchilarda chidamlilik va tezlik ko‘rsatkichlarining pasayishiga olib kelgan. Bu esa mashg‘ulot intensivligini nazorat qilish zarurligini yanada yaqqol ko‘rsatadi.[4]

Bundan tashqari, mashg‘ulot yuklamalarini boshqarishda sport-chilarning yosh xususiyatlari ham muhim hisoblanadi. O‘smir yoshdagi bokschilar organizmi kattalarnikiga qaraganda tezroq charchashga moyil bo‘ladi, tiklanish jarayoni ham sekinroq kechadi. Shu sababli mashg‘ulotlarda yuklamani oshirishdan oldin bosqichma-bosqich tayyorlov ishlari amalga oshirilishi kerak. Ilmiy manbalar yosh sportchilar uchun mashg‘ulot yuklamalarining 60–70% umumiy tayyorgarlik mashqlaridan, 30–40% maxsus mashqlardan iborat bo‘lishini tavsiya qiladi. [5, 6] Intensivlikni boshqarish samaradorligi pedagogik eksperimentlarda ham tasdiqlandi. 17 nafar bokschi ishtirok etgan tajribada mashg‘ulot yuklamalari to‘g‘ri nisbatda taqsimlanganda ularning maxsus ish qobiliyati ko‘rsatkichlari 20% dan ortiq yaxshilangan, zarba kuchi va tezligi esa sezilarli darajada oshgan. Shu bilan birga, umumiy chidamlilik ham yaxshilangan va sportchi-larning musobaqalardagi natijalari yuqori bo‘lgan. Biroq yuklamalarni to‘g‘ri boshqarmagan guruhlarda natijalar past bo‘lib, ayrim sportchilarda ortiqcha charchash holatlari kuzatilgan.[7]

Umuman olganda, yosh bokschilarni musobaqaga tayyorlashda mashg‘ulot intensivligini boshqarish samaradorligi quyidagi jihatlar bilan belgilanadi:

- yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va pasaytirish orqali sportchining organizmiga ortiqcha yuk tushishini oldini olish;
- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini ilmiy asosda nisbatlash;
- mashg‘ulotlarning psixologik tayyorgarlik va tiklanish jarayonlari bilan uyg‘unligini ta’minlash;
- yuklamalarni shaxsiy xususiyatlar va yosh omillarini hisobga olgan holda moslashtirish.

Shunday qilib, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri boshqarish yosh bokschilarning musobaqa samaradorligini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish va ularning texnik-taktik rivojlanishini jadallashtirishning asosiy omili hisoblanadi.

Xulosa. Yosh bokschilarni musobaqalarga tayyorlashda mashg‘ulot intensivligini to‘g‘ri boshqarish tayyorgarlik samaradorligini sezilarli

darajada oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki. Yuklamalarni haddan tashqari oshirish sportchilarning charchashiga olib keladi, shu bois hajm va intensivlikni to‘g‘ri nisbatda qo‘llash zarur. Musobaqa oldi bosqichida mashqlar hajmi kamayib, intensivlik ortishi musobaqa sharoitiga moslashishni tezlashtiradi. Maxsus ish qobiliyatini oshirishda ikkinchi mikrotsikl eng samarali davr bo‘lib, bunda intensivlik yuqori darajada saqlanishi kerak. Uchinchi mikrotsiklda yuklamalarni kamaytirish orqali sportchilarning tiklanish jarayonlari tezlashadi va ular musobaqaga optimal sport formasida kirishadi. Shunday qilib, mashg‘ulot intensivligini ilmiy asoslangan tarzda boshqarish yosh bokschilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishishining muhim omili ekanligi isbotlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Т.: ЎзДЖТИ, 2007.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Москва: ФиС, 2001.
3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Т.: Ўзбекистон, 2017.
4. Нишанбаев С.О. Мусобақаларга тайёргарлик жараёнида ёш боксчиларнинг машғулот юкламаларини тақсимлаш самарадор-лиги. Магистрлик диссертатsiяси. ФарДУ, 2023.
5. Остюанов В.Н., Гайдалюк И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
6. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования. Москва: Инсан, 2001.
7. Халмухаммедов Р.Д. Бокс. Т.: 2007.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI TA’LIM BERISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

K. Primbetov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent v.v.b.
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

E. Tileuov, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yurituvchi pedagogik kadrlar malakalarini oshirish ularga qo‘yilgan talablar, o‘zini tutish haqida batafsil ma’lumotlar berib o‘tiladi.*

Аннотация: *В данной статье представлена подробная информация о повышении квалификации педагогических кадров, работающих в сфере физической культуры и спорта, предъявляемых к ним требованиях и поведении.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy tarbiya va sport, globallashuv jarayonlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport, harakat qobiliyatlari.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, процессы глобализации, специальная физическая подготовка, сфера спорта, двигательные навыки.*

Ta’lim sohasida davlat siyosatini amalga oshirish, ta’lim tizimini isloh qilishning muhim vositasi — ta’limga oid normativ-huquqiy hujjatlar bo‘lib, uni qo‘llash, amaliyotga tatbiq qilish muhim hisoblanadi. Ta’lim tizimidagi qonunchilikning holati, boshqa sohalarda bo‘lgani kabi yangi qonunlar qabul qilinayotganligi va ularning amal qilayotganligidan guvohlik beradi. Ushbu qonunlar yig‘indisi qonunchilikning yangi tarmog‘i — ta’lim qonunchiligini tashkil etmoqda. Davlatimizning ta’lim sohasidagi amaliy faoliyati uning ko‘p qirrali faoliyatida muhim va mustaqil funksiya sifatida namoyon etilmoqda.

Ta’limga oid normativ-hujjatlar fuqaroning ta’lim olishga oid konstitutsiyaviy huquqini ta’minlash, ta’lim tizimini huquqiy tartibga solish, moliyaviy va moddiy- texnik ta’minlash, ta’lim va kadrlar tayyorlashning uzluksiz tizimini rivojlantirishga yordam beradi.

Ta’lim tizimini rivojlantirish, pedagoglarning malakasi va jamiyatdagi nufuzini oshirish, yosh avlod ma’naviyatini yuksaltirish masalalariga oid nutqlarida ma’naviy-ma’rifiy muhit, o‘qituvchi kasbining obro‘yi, nufuzi pasayib ketgani, yangi davr pedagoglarini tarbiyalash, pedagogika fanini rivojlantirish, innovatsion ta’lim texnologiyalarini joriy etishga yetarli e’tibor berilmagani sohada bir qator jiddiy muammolarni keltirib chiqargani haqida so‘z yuritib o‘qituvchilar oyligini oshirish va rag‘bat haqida ko‘p gapiradilar.

Yangi davr pedagoglarini tarbiyalash deganlarida o‘qituvchilarning zamonaviy bilimlarni egallashlari va ularning pedagogik mahorati, kommunikativ kompetensiyasiga, ergashtiruvchilik qobiliyatiga ishora qilganlarini anglab olish qiyin emas. Bu alohida bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyani talab etadi.

Jismoniy tarbiya va sportning fan sifatidagi uslubiy asosini tizimli, ko‘p qirrali, harakatga, kompetensiyaga asoslangan yondashuvlar tashkil etadi. Darhaqiqat, hozirgi globallashuv jarayonlari tobora keskinlashayotgan bir davrda bevosita yoshlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bilan shug‘ullanuvchi jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga qaratilayotgan e’tibor bu borada muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zero, ularning muhim xizmatlaridan biri shundaki, o‘quvchi-talabalarni tarbiyaviy, madaniy, tibbiy, sanoat qurilish, ishlab chiqarish kabi kasb-hunarga yo‘naltirish bo‘lsa, ikkinchidan ularni maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan qurollanishga ma’lum darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot usullari shuni ko‘rsatadiki: Bugungi kunda yosh avlodga ta’lim berayotgan o‘qituvchilarning o‘zlari zamonaviy innovatsion texnologiyalarni to‘liq o‘zlashtirgan, axborot-kommu-nikatsiya vositalaridan oqilona foydalana olish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari, umuman barcha ta’lim-tarbiya sirlaridan voqif bo‘lishlari talab etiladi.Bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari ilmiy pedagogik faoliyati bilan bog‘liq masalalarni o‘rganishda, eng avvalo, mazkur hodisaga oid tushunchalarning mazmun-mohiyatini tahlil etish maqsadga muvofiqdir [1]. Xususan,“jismoniy tarbiya” tushunchasining o‘ziga bir qancha ta’riflar berilganligini ko‘rishimiz mumkin. “Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan “Jismoniy tarbiya organizmni har tomonlama chiniqtirishga qaratilgan, sog‘liqni mustah-kamlashni nazarda tutgan tarbiya, jismoniy mashqlar” kabi ta’riflar berilgan:

1. Bo‘lg‘usi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z pedagogik faoliyatida o‘quvchilar bilan ishlash jarayonida teran, ta’sirli, mantiqli, chiroyli gapira olishi va o‘z o‘rnida tarbiyaviy ahamiyatga molik iboralardan o‘rnida to‘g‘ri foydalana olishi zarur;
2. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, o‘qituvchining nutqi har bir o‘quvchi uchun ibrat manbai bo‘lib, hatto beparvolik bilan uning jahlini chiqarib, intizomni buzib turgan o‘quvchiga nisbatan qo‘pol muomala, haqoratlash, kamsitish, shaxsiyatiga tegish bilan emas, balki pozitiv yondashgan holda vaziyatdan chiqib ketish xususiyatiga ega bo‘lishi kerak;
3. O‘qituvchi dars mashg‘ulotini olib borar ekan, uning ovozi auditoriyani boshqarish quroli bo‘lishi lozim;

4. Jismoniy tarbiya bilan bog‘liq mashqlarni tushuntirish vaqtida u ovozini kerakli o‘rinda ko‘tarish va pasaytirish orqali o‘quvchilarning nimalarga asosiy urg‘u berish kerakligini bildira olishi kerak;[2]

Muhokama qilishning maqsadida: Yurtning porloq istiqbolini yaratish, uning nomini jahonga keng yoyish, ulug‘ ajdodlar tomonidan yaratilgan milliy-madaniy merosni jamiyatga namoyish etish, ularni boyitish, mustaqil Respublikamizning rivojlangan mamlakatlar qatoridan o‘rin olishini ta’minlash yosh avlodni komil inson hamda malakali mutaxassis qilib tarbiyalashga bog‘liqdir. Hozirgi zamonda ta’lim-tarbiya sohasida dunyoda erishilgan yutuqlarga, axborot kommuni-katsiya tizimi, pedagogik texnologiyalarni joriy etgan holda ta’limni amalga oshirishga, ta’lim sohasiga yangi innovatsiyalarni joriy etish davlat siyosati darajasida e’tibor berilishi sababli, uning yutuqlarini esa dunyo e’tirof etmoqda. Dunyo kengliklarida sodir bo‘layotgan global o‘zgarishlar ta’lim va tarbiya sohasiga ham o‘zining ta’sirini ko‘rsatmoqda. Bu bir tomondan, global o‘zgarishlarni ob’ektiv jarayon sifatida inson hayoti sohalariga ta’sirini xolisona o‘rganishni taqozo etadi. Ikkinchidan, global o‘zgarishlar ta’lim-tarbiya jarayonlariga ham o‘zining ta’sirini ko‘rsatayotganligi sababli uning bilan bog‘liq bo‘lgan yutuq va muammolarni ilmiy bilish va tegishli xulosalar chiqarish amaliy ahamiyatga ega. Globallashuv ta’lim-tarbiyaning axborot коммуникatsiya tizimi, internet tarmoqlari va zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan bog‘liq yangi imкoniyatlar yaratib bermoqda. An’anaviy metodologiya bazasida pedagogik innovatsion g‘oyalarning ilmiy va amaliy mohiyatini o‘rganish, kafolatlangan samaradorlik sari yetaklovchi texnologiyalarni o‘zlashtirish, soha mutaxassislari oldidagi muhim vazifalardan biridir. [3, 4]

Natijada: Jismoniy tarbiyani rivojlantirish sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashdir. Jismoniy chiniqish, harakatlanish orqali organizmda qon aylanish tizimi yaxshi bo‘ladi, bunday vaziyatda har xil kasalliklarning oldi olingan bo‘ladi. Shuningdek sportni rivojlantirishda futbol, tennis, voleybol kabi o‘yinlarning o‘rni katta. Shuningdek bu o‘yinlar qanchalar darajada foydali bo‘lsa, uning zararli tomonlari ham bor. Bu tibbiy-biologik muammo hisoblanadi. Masalan, bu o‘yinlarni o‘ynayotgan shug‘ullanayotgan vaqtda har xil hodisalar bo‘lib, shifokor yordamiga muhtoj bo‘ladi. Hozirda esa hamma narsaning yo‘li topilgan.

Xulosa. Sport sohasida mutaxassislar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash bu davr talabidir. Shuningdek yurtimizni dunyo arenasiga olib chiqish, sport sohasini rivojlantirish, yangidan yangi sohalarda yetuk marralarga erishmog‘imiz lozim.Shu sababli sport sohasida faoliyat

yurituvchi mutaxassislar malakasini oshirishda zamonaviy pedagogik tibbiy va biologik faoliyatini yo‘lga qo‘yish alohida o‘ringa egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi 355-son qarori. https://lex.uz/docs/-6093267
2. Primbetov Q. Qoraqalog‘istondaagi madaniy meroslar vositasida talaba-yoshlarni ma’naviy-axloqiy tarbiyalashni takomillashtirish texnologiyasi. Ped.fan.falsafa doktori (PHD)...dis. Chirchiq – 2023. -31 b
3. Qodirov Rashid Hamidovich “ Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish “Durdona” nashriyoti 2018. 37-bet
4. Кулков Е.Л. Морфо-функционалные показатели и принципы развития силы в тяжёлоатлетических видах спорта. Т. 2006. 57с

TALABALARDA XARAKATLI O‘YINLAR ORQALI UMUMIY JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

A.A. Raximov, katta o‘qituvchi
Toshkent davlat iqtisodiyoti universiteti

A.A. Tolametov, professor
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya*. Maqolada oliy ta’lim muassasalaridagi talaba-larning jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida harakatli va estafetali o‘yinlarning ahamiyati va samaradorligi tahlil qilingan. Olib borilgan tahlillar asosida jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar orqali umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish va jismoniy tarbiya darslariga qiziqishini hamda faolligini oshirish masalalari yoritilgan.*

Аннотация*. В статье анализируется значение и эффек-тивность подвижных и эстафетных игр в процессе развития физических качеств студентов высших учебных заведений. На основе проведенного анализа освещены вопросы развития общих физических качеств посредством подвижных игр на уроках физической культуры и повышения интереса и активности на уроках физической культуры.*

Kalit so‘zlar*: jismoniy tarbiya, harakatli o‘yinlar,* estafetali *o‘yinlar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya darsi*

***Ключевые слова**: физкультура, подвижные игры, эстафетные игры, физические качества, урок физкультуры*

Mavzuning dolzarbligi. Jismoniy tarbiya va sport aholi salomatligini mustahkamlash va faol turmush tarzini targ‘ib qilishda muhim ahamiyatga ega. O‘zbekiston Respublikasida 2025-yilgacha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi ommaviy sportni keng targ‘ib qilish, yoshlarni sog‘lom turmush tarziga jalb qilish va sport infratuzilmasini takomillashtirishni maqsad qilgan. Oliy ta’lim muassasalarida harakatli va estafetali o‘yinlar orqali talabalarning jismoniy sifatlari, harakat ko‘nikmalari va irodaviy sifatlari samarali rivojlantiriladi. Shu bois, ushbu mavzuda jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish va talabalarning sog‘lom hayot tarzini shakllantirishda dolzarb ahamiyat kasb etadi [1,2,3].

Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarining asosiy maqsadi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va salomatligini yaxshilashdan iborat. Bu jarayonda jismoniy sifatlarni tarbiyalash asosan yengil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari va harakatli mashqlar orqali amalga oshiriladi.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida sport o‘yinlari bilan birga estafetalik va harakatli o‘yinlardan foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda harakat ko‘nikmalari va malakalarini mukammallashtirish samaradorligini oshiradi [10, 11].

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Dars mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar talabalarning jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirilishi hamda amalga oshirilishi zarur. Ushbu mashqlar soni, shiddati, takrorlanishi va davomiyligi biologik qonun-qoidalarga asoslanishi kerak [11].

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida yuklama darajasi muhim ahamiyatga ega. Agar mashqlar ortiqcha yuklama bilan belgilansa, bu talabalar organizmiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, aksincha, yuklama past bo‘lsa, shakllanish jarayoni samarasiz bo‘ladi. Shuning uchun dars mashg‘ulotlarning yuklamasi talabalarning imkoniyatlariga muvofiq ravishda belgilanishi zarur [5,6,7].

Talabalarni ommaviy sport va jismoniy tarbiya faoliyatiga jalb qilish ularni jismonan va ruhan sog‘lomlashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda harakatga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari gimnastika, sport turlari, harakatli va

estafetalik o‘yinlar jumladan, harakatli o‘yinlar sog‘lomlashtiruvchi ta’sirlaridan iborat.

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya darslarida muhim o‘rin egallaydi, ammo ko‘pchilik o‘qituvchilar ularni ikkinchi darajali deb hisoblaydi. Shu sababli harakatli o‘yinlar ko‘pincha sport o‘yinlari, gimnastika va yengil atletika mashqlari bilan birlashtirilib olib boriladi. Shuningdek, ular uchun ajratilgan soatlar boshqa turlarga qo‘shib yuboradi [9].

Darslarda harakatli va estafetalik o‘yinlarni qo‘llash talabalarning qiziqishini saqlash hamda mashqlarning samaradorligini oshirishda muhimdir. Bir xil mashqlarni takrorlash talaba uchun zeriktiruvchi ta’sir ko‘rsatishi mumkin, shuning uchun estafetalik va harakatli o‘yinlar orqali olib borish qiziqarli hamda interaktiv qilib ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarida turli usullardan foydalaniladi: so‘z orqali o‘rgatish, ko‘rsatmalilik, qismlarga bo‘lib o‘rgatish, o‘yin va musobaqa uslublari. Musobaqa uslubi harakat sifatlarini yuqori darajada rivojlantirishni talab qiladi. Bu uslub nafaqat tayyorligi yuqori bo‘lgan talabalarga samara beradi, balki mavjud tayyorlik darajasini yanada oshirish imkonini ham yaratadi. Shuningdek, musobaqa uslubi orqali talabalar darsdan tashqari ham sport musobaqalarida ham faol ishtirok etib, yaxshi natijalarga erishadilar.

Musobaqa uslubi jismoniy, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash, malaka va ko‘nikmalarni murakkab sharoitlarda samarali qo‘llash qobiliyatini rivojlantirishda qo‘llaniladi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlari talabalarning jismoniy qobiliyatlarini kengaytirishga hamda jismoniy sifatlarni mustahkamlashga yordam beradi.

Toshkent davlat iqtisodiyoti universitetida jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan harakatli va estafetalik o‘yinlar turlari talabalarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida guruhlangan, ya’ni

- **Kuch sifatlari:** “Tortishmachoq”, “Arqon tortish”, “Xo‘rozlar jangi”, “Eshak mindi”, “Quvlashmachoq”
- **Tezkorlik:** “Kun va tun”, “Oq terakmi ko‘k terak”, “Uysiz quyon”, “Bo‘sh joy”
- **Chaqqonlik:** “To‘p uchun kurash”, “Lapta”, “Qirq tosh”, “Ovchi va o‘rdak”, “Sichqon mushuk”
- **Chidamkorlik:** “Quvib yet”, “Poyezd”
- **Egiluvchanlik**: “Ko‘prik va mushuk”, “Otib qochar”

Dars jarayonida harakatli va estafetalik o‘yinlarning tashkil etilishi quyidagicha amalga oshiriladi:

Kirish – tayyorlov qismi: umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va yuklamalarga mos harakatli o‘yinlar

Asosiy qism: murakkab texnika va taktik mashqlar bilan bog‘liq harakatli va estafetalik o‘yinlar (masalan, “Basketbolchilar estafetasi”, “To‘p kapitanga”, “Kim ko‘p to‘p oshirish”)

Yakuniy qism: fiziologik va psixologik holatni barqaror-lashtiruvchi mashqlar

Shu tarzda harakatli va estafetalik o‘yinlar orqali talabalarning chaqqonlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlari samarali rivojlantiriladi.

Xulosa. Har qanday harakat biron bir aniq harakat vazifani hal qilishga qaratilar ekan buning negizida jismoniy sifatlarni rivojlantirish yotadi. Demak jismoniy tarbiya darslarida o‘yin uslubidan foydalanish talabalarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish ham samarali hamda inson salomatligi uchun ijobiy natija ko‘rsatadi. Toshkent davlat iqtisodiyoti universiteti jismoniy tarbiya darslarida ushbu uslubni qo‘llash talabalarni darsdagi faol ishtiroki qiyosiy tahlillardan keyin natijalar o‘rganib ko‘rilganda dastur materiallari bo‘yicha nazorat testlarini topshirishda o‘sish kuzatildi. Jismoniy tarbiya darslarida qo‘llanilgan harakatli va estafetalik o‘yinlar talabalarda nafaqat irodaviy sifatlarni tarbiyalash, do‘stlik, xamjixatlilik, vatanparvarlik kabi fazilatlarini shakllantiradi, bundan tashqari talabalarda harakat faolligini oshiradi, ularda jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 -yil 24 -yanvardagi UP-5924-sonli Farmoni. «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025- yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi» (Ilova №1). – T.: Lex.uz, 2020.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022- yil 3- noyabrdagi PP-414-sonli Qarori. «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash va ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» (24.12.2024 yildagi o‘zgartishlar bilan). – T.: Lex.uz, CIS-legislation, 2022.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021- yil 5- noyabrdagi PP-5280-sonli Qarori. «Sport-tayyorgarlik muassasalari faoliyatini 2025- yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida». – T.: Lex.uz, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2018- yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent, 2018.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олим-пийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Саломов Р. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: Фан, 2015. – 312 б.
8. Sultonov Sh.Sh. Sport mashg‘ulotlarida yuklama va funksional tayyorgarlik. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 196 b.
9. Usmonxo‘jaev T.S. va boshqalar. 500 harakatli o‘yinlar. – Toshkent: Bekinmachoq-Plyus, 2010. – 280 b.
10. Fayziev Ya.Z. Oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport darslarida xalq milliy o‘yinlarini qo‘llash samaradorligi // Educational Research in Universal Sciences (ERUS). – 2023. – Vol. 2, No. 13 (SPECIAL). – B. 521-525.
11. Ханкелдиев Ш.Х., Толаметов А.А. Спортивная тренировка: учебное пособие. – Ташкент: Umid Design, 2025. – 140 с

JISMONIY MASHQLARNING O‘QUVCHILAR IJODIY FIKRLASH QOBILIYATIGA TA’SIRINI BAHOLASH

N. Raxmonova, magistrant
Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Annotatsiya: *Jismoniy mashqlar xarakteriga va ta’sir etish xususiyatlariga ko‘ra o‘quvchilarning bir qator fazilatlariga ijobiy ta’sir etadi. Ushbu maqolada mashqlar bilan doimiy shug‘ullangan o‘quvchilarda ijodiy fikrlash qobiliyatining farqli jihatlari, mashq-larning o‘quvchilar o‘quv faoliyatiga ijobiy ta’siri baholangan. Olingan natijalar shuni tasdiqladiki, jismoniy faollik bilan muntazam va maqsadga muvofiq ravishda shug‘ullanish bir paytning o‘zida maktab o‘quvchilarining ijodiy fikrlash qobiliyatiga ham sezilarli ta’sir etadi.*

Аннотация: *Физические упражнения, в зависимости от характера и особенностей воздействия, оказывают положи-тельное влияние на ряд качеств учащихся. В данной статье рассматривается развитие различных аспектов творческого мышления у учащихся, регулярно занимающихся физическими упражнениями, а также положительное влияние физических упражнений на их успеваемость. Полученные результаты подт-верждают, что регулярные и целенаправленные физические*

упражнения также существенно влияют на творческое мышление школьников.

Kalit so‘zlar: *jismoniy mashq, ijodiy fikrlash, o‘quvchilar, baholash, natija.*

Ключевые слова: *физические упражнения, творческое мышление, учащиеся, оценка, результат.*

Zamonaviy ta’limda o‘quvchilarning tegishli fanlardan yuqori baholarni olishlari, fanlarni chuqur o‘rganishlariga alohida ahamiyat qaratilmoqda. Mamlakatimiz ta’lim tizimida umumiy o‘rta ta’lim muhim bosqich hisoblanib, mazkur bosqichda bolalarni har tomonlama puxta bilimga ega bo‘lishlari zarurligi ko‘rsatib o‘tilgan [1] Buning uchun aksariyat hollarda bolalardagi ijodiy fikrlar qobiliyati muayyan fan doirasidagi bilimlarni o‘zlashtirishga imkon berishi tasdiqlangan [2]. Shu sababdan hozirgi maktab ta’limi fanlarning o‘zaro muvofiqligi, uyg’unligi va bir-biriga ijobiy ta’siri asosida o‘quvchilarning kompleks bilim olishlariga qaratilishi kerak deb hisoblanadi.

Ijodiy fikrlash muayyan fan doirasidagi bilimlarni mustaqil egallash, mustahkamlash va chuqur o‘rganish bilan birga o‘quvchilarda yangi g’oyalar yuzaga kelishida muhim o‘rin tutadi. Shunga ko‘ra bolalardagi ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirish doimiy ravishda olib borilishi kerak deb hisoblaymiz. Bu boradagi tahlillar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar bilan doimiy shug’ullanish shaxsning salomatlik darajasi, jismoniy sifatlari va shu bilan birga ma’naviy-axloqiy sifatlarini ham rivojlantiradi. Tahlillarga tayangan holda xulosa qilish mumkinki, jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish o‘quvchilarning ijodiy fikrlash qobiliyatiga bevosita ta’sir etadi. Biroq, mazkur fikrlarni tajribada tekshirish va qayd etilgan fikr-mulohazalarni ilmiy asoslash zarurati mavjud.

Yuqorida bildirilgan fikrlar va xulosalarga ko‘ra tadqiqot maqsadi sifatida jismoniy mashqlarning o‘quvchilar ijodiy fikrlash qobiliyatiga ijobiy ta’sirini baholash belgilandi. Tadqiqotda quyidagi ilmiy faraz ilgari surildi:

a) doimiy ravishda jismoniy faollik bilan shug’ullangan o‘quvchilarda ijodiy fikrlash darajasi shu’g’ullanmaydiganlar bilan taqqoslanganda sezilarli farq kuzatiladi;

b) doimiy jismoniy faollik bilan shg’ullanadigan o‘quvchilarda jismoniy tayyorgarlik va ijodiy fikrlash qobiliyati o‘rtasida ijobiy aloqadorlik aniqlanadi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqotda ilmiy manbalarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, so‘rovnoma o‘tkazish, pedagogik testlash, matematik statistika usullaridan foydalanildi. Tadqiqot ishlari umumta’lim maktablari o‘quvchilaridan 50 nafari ishtirok etdilar. Ularning 50% doimiy ravishda jismoniy faollik (sport turlari va doimiy ravishda jismoniy mashq) bilan shug’ullanishi aniqlandi. Ishtirokchilarning qolgan 50%i mashq bilan doimiy shug‘ullanmasligini aytib o‘tdilar. Shundan so‘ng ikkala guruhdagi o‘quvchilarning ijodiy fikrlash qobiliyatlari testdan o‘tkazildi.

Natijalar va ularning tahlili. Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, doimiy ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan o‘quvchilarda ijodiy fikrlash qobiliyati shug‘ullanmaydigan bolalar bilan taqqoslanganda sezilarli yuqori darajada bo‘lar ekan. Doimiy mashq bilan shug‘ullanmaydigan o‘quvchilarda esa ijodiy fikrlash qobiliyati past bo‘lishi tasdiqlandi (1-jadvalga qarang).

1-jadval. Jismoniy mashqning o‘quvchilar ijodiy fikrlash qobiliyatiga ta’siri natijalari (n=25)

TTCT-V	Guruhlar	N	M	SD	T	p
Ravonlik	Tajriba	25	17.35	0.43	1.021	≤0.05
	Nazorat	25	15.21	0.71		
Originallik	Tajriba	25	12.33	0.36	1.032	≤0.05
	Nazorat	25	10.47	0.79		
Moslashuvchanlik	Tajriba	25	18.13	0.37	1.019	≤0.05
	Nazorat	25	14.39	0.56		

Izoh: TTCT-V – ijodiy qobiliyatlarni baholash testi (Torrence testi); N-ishtirokchilar soni: M-o‘rtacha arifmetik qiymat; SD-o‘rtacha kvadratik og‘ish. Ishonchlilik darajasi 95%.

Kuzatishlar asosida olingan natijalar shuni tasdiqladiki, doimiy ravishda jismoniy faollik, jumladan, haftasiga kamida 3 marotaba sport to‘garaklarida ishtirok etish, kuniga kamida 60 daqiqa faol o‘yinlar, mashqlar bilan shug‘ullanish o‘quvchilarning ijodiy fikrlash qobiliyatiga yaxshi ta’sir etgan. Aksincha, doimiy ravishda mashq bilan shug’ullanmaydigan o‘quvchilarda ijodiy fikrlash qobiliyati sezilarli past darajada ekanligi tasdiqlandi.

Bizning kuzatishlarimiz natijalari boshqa tadqiqotlarda olingan ma’lumotlar bilan mantiqan mos bo‘lib, jismoniy mashqlarning ijobiy ta’sirini tavsiflaydi [3]. Boshqa tajribalarda ham bu borada xulosalar keltirilgan bo‘lib, talabalarda mashqning ijobiy ta’siri aniqlangan [4]. Biroq, nazariy tahlillar va ilmiy matbaalarni o‘rganish O‘zbekiston sharoitida maktab o‘quvchilarining ijodiy fikrlash qobiliyati va jismoniy mashqlar o‘rtasidagi aloqadorlikni o‘rganishga doir tadqiqotlar olib

borilmaganligi sababli, mazkur natijalar mutlaqo yangi yo‘nalishni belgilab beradi.

Mazkur tadqiqot yuzasidan kelgusida olib borilishi mumkin bo‘lgan keng ko‘lamli tajribalar yo‘nalishi mavjud. Kelgusida mashqlarning ahamiyati, shaxs hayotidagi roli va bolalarni yoshlikdan jismoniy faollikka jalb etishda ushbu tadqiqot natijalari muhim rol o‘ynaydi. Sababi, ushbu tadqiqot ota-onalar va pedagoglarga jismoniy mashqlar yordamida o‘quv faoliyatini yaxshilash imkoniyatlarini ko‘rsatib beradi.

Xulosa. Bizning kuzatishlarimiz jismoniy mashqlar bilan doimiy shug‘ullangan o‘quvchilarda ijodiy fikrlash qobiliyati yuqori darajada rivojlanganligini ko‘rsatdi. Olingan natijalarga tayanib qayd etish joizki, maktab o‘quvchilarini muntazam ravishda jismoniy mashqlarga jalb etish maqsadga muvofiq. Jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy rivojlanish darajasi, balki, aqliy sifatlarga ham ijobiy ta’sir etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. 2020 YIL, 23 Sentyabr.
2. Garaigordobil M, Berrueco L. Effects of a play program on creative thinking of preschool children. The Spanish journal of psychology. 2011 Nov;14(2):608-18.
3. Beale J, Ahmedov F. The impact of a nature-based exercise intervention on female students from Uzbekistan — a prospective. M 50 «Менеджмент та інформаційні технології в спортивно-оздоровчій та рекреаційній діяльності: теорія та практика»: збірник. 2025 Mar 27:26.
4. Musharraf S, Murodov F, Rukhshona M, Beale J, Norboyev K, Ashurov A, Ahmedov F. Positive effect of physical exercise on university students’ creative thinking. International Journal of Instruction. 2025 Jan 3;18(2):309-22.

VOLLEYBALL PSYCHOGRAM

R.S. Reymbayeva
Nukus branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Physical Education and Sports Specialists

Abstract: *In conditions of rigid competition, professional volleyball players have to find the aspects of training that could provide an advantage over the opponent. With the relative equality of physical,*

technical and tactical preparation, the psychological preparation of the athlete comes to the fore. This becomes the psychological states of athletes of volleyball players, as well as options for their behavior in a conflict situation, taking into account the game role and related to the functions performed.

Annotatsiya: *Qattiq raqobat sharoitida professional voley-bolchilar mashg‘ulotlarning raqibdan ustunlikni ta’minlaydigan jihatlarini topishlari kerak. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning nisbiy tengligi bilan sportchining psixologik tayyorgarligi birinchi o‘ringa chiqadi. Bu voleybolchilarning sportchilarining psixologik holati, shuningdek, o‘yin rolini hisobga olgan holda va bajarilgan funksiyalar bilan bog‘liq bo‘lgan ziddiyatli vaziyatda ularning xatti-harakatlari variantlariga aylanadi.*

Keywords: *Conflict, conflict situation, anxiety, game role, game element, excitement.*

Kalit so‘zlar: *Konflikt, konfliktli vaziyat, tashvish, o‘yin roli, o‘yin elementi, hayajon.*

In recent years, there has been a tendency to reduce mass in sports. In this regard, the high -quality indicator of the training of a sports reserve is of great importance. The development of new techniques, the improvement of old, taking into account the modern capabilities of engineering, statistics, physiology, is a priority area of work in the field of physical education and sports. The section of the psychological training of volleyball players is a priority area of work of coaches and psychologists.

The game process is a competition of the parties aimed at achieving winnings and includes a sequential transition of the game system from one discrete state (situation) to another [1]. In the process of playing, the activities of athletes proceeds in the constantly and variably changing conditions of the sports conflict of the conflict of the teams and its participants, i.e. It is conflict.

The clash of interests in the process of achieving the goal, expressed in the actions of each side, is usually called a "conflict situation."

Hence, the gameplay is a chain of conflict situations in which sports competitive is expressed [2]. Conflict activity — opposition to the parties to each other, their goals, interests and aspirations encounter it, the real rivalry of the participants is expressed. Relations between competing parties in the context of the struggle for victory are of the nature of competition (competitive relations) — the struggle is erased by a competitive character. Competition is not a special type of activity, but

the main feature of the competition, specific relations arising in competitions between the parties or individual participants.

The dynamics of the conflict is interpreted as a consistent change in certain stages characterizing the process of deploying the conflict from the emergence of a conflict situation to the resolution of the conflict [2]. This approach determines the structure of the gameplay, which reflects the elements of conducting the struggle of the parties in time, i.e. Her procedures. Therefore, the essence of the sports game is the competition of the parties, the competition in achieving the final success is winning.

The actions of the parties are the same in meaning, but their orientation is directly opposite, the winning of one side is equal to the loss of the other side; At the same time, both sides seek to maximize the final result — a bite. Every game, as a form of competition, is that:

1. One side performs any action from many permissible ones aimed at winning or damaging the other side. Such an initial action is commonly called "attack."

2. The other side, faced with the risk of losing or damage, seeks to minimize the winner of the attacker, performing certain opposition. Such secondary actions are called “defense” (protection). In the modern performance of the authors, the game process proceeds in the alternation of acts of attack and defense. At the same time, both sides should be quite aware of all possible versions of their own and other people’s actions, as well as the size of the winnings and loss with any paired combination of actions and counteraction.

The main characteristics of the game as a specific activity;

- the implementation of complex in motorly terms, which are manipulations with such a kind of object as the ball;

- perception of several objects at once (athlete, ball), as in the center. and on the periphery of the field of vision;

- comprehensive response to quick movements of several objects of perception: partners, rivals and (at a particularly high speed) ball;

- making tactical decisions in the conditions of the time limit;

- probabilistic forecasting (assessment of future actions of partners and rivals on the basis of knowledge about their tendency to make decisions and the forecast of the most real moves in this tactical situation);

-reflection (reasoning, as it were, for other athletes, in which the opportunity is created to build a model of the behavior of another person according to the type of “I know that he thinks that I will do this, and I will do so);

- a quick transition from attacking actions to protective and, accordingly, a quick change in tactical decisions, an action plan;

- the active activity of all players on the site (in this regard, volleyball is different from most other games, where individual athletes can temporarily find themselves in a state of “operational rest”);

- the high significance of each action with the ball (volleyball is the only game sport where the technical error is punishable not only by the course of the game, but also by the judge);

- the maximum inclusion of all athletes in the game from the first tactical move;

- switching to different in biomechanical and psychological characteristics of actions with the ball: reception, transmission to the partner, striker, bloc, pre -play;

- The player’s constant readiness for surprises, both in relation to a change in a specific operational situation and in relation to the course of the game.

At one time, Czech sports psychologists M. Vanek, V. Goshki and B. Svoboda established the high intelligence of volleyball players: they are ahead of the representatives of most other sports according to intellectual abilities. The French sports psychologist E.lil believes that volleyball players are not only able to quickly solve tactical problems, but also quickly switching when changing the situation. Moreover, we are talking about purely tactical situations, and about game in the broader sense of the word, with psychological subtext. In most cases, volleyball players are characterized by a fairly strong character, "the power of me." Special testing of the personality of athletes showed (F.V. Kondratyev) that good faith, the presence of firm internal beliefs, and self -discipline are typical for volleyball players. According to V.I. Second, they have a desire for dominance, i.e. To impose their opinion, their will to others. Finally, A.M. Mukhamedaliev determined that volleyball players have a higher level of anxiety than representatives of other sports games. He explains this with an increased sense of personal responsibility for any mistake, including technical, which is not in other game sports. Anxiety is the so -called psychodynamic characteristic of character, and increased anxiety does not mean “weakness” of character. Just the resistance of character is the distinguishing side of the class volleyball player [3].

So, what qualities are needed by the binder player? Calm, composure, the ability to keep a clear head at the most intense moments of the game. Therefore, the strength of the nervous system from the inhibition is very important. Organizational abilities — since it is he who

leads the actions of the attackers. And developed tactical thinking is of great importance. And that is not all. It is important not to let the enemy solve the tactical plan. It means that it would be nice if the binder has some kind of artistic data, that is, hysteroid features should be characteristic of him. On the other hand, the role of the binder is that he himself practically does not attack. Its task is to create optimal conditions for winning a point. And no matter how skillfully he does it, applause in any case will go to another. Here we need a special warehouse of character, and the hysteroid with his desire to constantly be in sight, in the spotlight, is unlikely to come to terms with such a state of affairs.

It turns out that the player of any role has to constantly combine the unrealizable. Such a game is volleyball.

References:

1. Amalin M.E. Study of the issue of tactical training of volleyball players-master: abstract. Diss. ... cand. ped. Sciences / M.E. Amalin. — Tartu, 1973.
2. Dontsov A.I. The problem of the conflict in Western social psychology /A.I. Dontsov, T.A. Polozova // Psychological Journal. — 1980. — T. 1, No. 6.
3. Volleyball: a textbook for higher educational institutions of physical education / Ed. A.V. Belyaeva, M.V. Savina. — M.: "Physical education, education, science", 2000

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT IXTISOSLIGI TALABALARI MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINI OSHIRISH USLUBIYATI

R.S. Reymbayeva, R.A.Ernazarova
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalarini mashg‘ulotlarini integratsiya qilish, shu bilan birga jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni muvozanat saqlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.*

Аннотация:. В данной статье представлены сведения об интеграции занятий студентов, специализирующихся в адаптивной физической культуре и спорте, с использованием специ-

альных упражнений, направленных на улучшение способности к поддержанию равновесия у студентов с ограниченными физическими возможностями.

Kalit so‘zlar: *Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, jismoniy imkoniyati cheklangan, nogironlar* nazologiyasi, parasport *turlari, integratsiya, moslashtirish, korreksion vosita va usullar,* ijtimoiylashuv*, mashg‘ulot jarayoni.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура и спорт, лица с ограниченными физическими возможностями, нозология инвалидности, параспортивные виды, интеграtsiя, адаптация, коррекционные средства и методы, социализация, учебный процесс.*

Bugungi kunda Dunyoda adaptiv sport turlari bilan muntazam shug‘ullanish uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni maxsus harakat imkoniyatlarini oshirish uslubiyatini takomillashtirish hamda para sport turlari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash talabini qo‘ymoqda [2; 3-4-b]. Imkoniyati cheklangan talabalarni nogironlik nazalogiyalaridan kelib chiqib muvozanat saqlash qobiliyatini oshirishni tizimli tashkillashtirish hamda sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishda qo‘llaniladigan vosita va usullarni tayanch-harakat apparatida shikastlangan va jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat faolligini oshirishga va koordinatsion qobiliyatini instrumental metodlar orqali rivojlantirib borish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyati bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg‘ulotlarini o‘rganish va tahlil qilish. 2. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari mashg‘ulotni integratsiyasi ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Respublikamizda bir qator mualliflarimiz nogironlikni ma’lum turida sport mash-g‘ulotlariga moslashish nazariyasi hamda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni nozologik guruhlari asosida OTMlarga qabul qilish mezonlari bo‘yicha Mirjamalov M.X., R.M.Matkarimov, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg‘ulotlarini optimallashtirish bo‘yicha L.B.Sobirova, R.F.Odilov, S.D.Berdiyev, Ch.A.Berdiyeva va maktabgacha yoshdagi tiflo, surdo va oligofren bolalarga tabaqalashtirilgan ohista qadam dasturini qo‘llash bo‘yicha F.M.

Muradov, paralimpiya sport turlarida yuqori natijalarni qayd etish bo‘yicha E.A.O‘rinboyev va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli konseptual izlanishlar olib borilgan.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni moslashtirishda adaptiv jismoniy faoliyatning jahon amaliyotida, nogironligi bor shaxslarni jamiyat makrotuzilmasidagi sabab-ta’sir munosabatlar muhim hisoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni moslashtirish uchun umumlashtirilgan yondashuvchilar mavjud, jumladan, nogiron va salomatligi bilan bog‘liq muammolar bo‘lgan odamlarning ehtiyojlarini qondirish hamda ularga tashqi muhitni moslashtirish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Bundan tashqari iqtisod, ijtimoiy soha, fan va texnika, ta’lim, madaniyat va san’atda jamiyat va davlat tuzilmalari va institutlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga qo‘shgan hissasi shunchalik sifatli bo‘lishi muhim omillardan hisoblanadi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talablarni jamiyatda ijti-moiylashuvini yaxshilashda pedagogik tibbiy moslashishi muhim hisoblanadi. Buni inobatga olib adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligidagi talabalarni tashqi ta’sirga moslashtirishda zamonaviy texnologiyalar orqali sohani rivojlantirish, iqtisodiy imkoniyatlar, jamiyatning rivojlanish darajasi, texnik vosita va elementlar orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar ehtiyojini qondirishga qaratilgan mashg‘ulot integratsiyasi ishlab chiqildi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talablarni muvozanat saqlash qobiliyatini yaxshilash hamda harakat og‘ish graduslarini aniqlash maqsadida v**irtual simulyatsiyalar, interaktiv qurilmalar**, tenza uskunasi va **moslashtirilgan dasturlar** orqali muvozanatni yaxshilash usullari tatbiq etildi. Biz tomonimizdan tavsiya etilgan ushbu modelning **ahamiyati jismoniy imkoniyati cheklangan t**alabalar **mustaqil harakat qilish qobiliyatini oshirish, ul**arning parasport **va adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish imkoniyatlarini kengaytiradi**. Bundan tashqari jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni p**sixologik barqarorlik va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi hamda turli xil jarohatlarni oldini olishda muhim model hisoblanadi**. Biz tadqiqotimiz davomida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalari kasallik turlari bo‘yicha parasport musobaqalarida ishtirokini ham tahlil qilindi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning kasallik turi bo‘yicha parasport turlarida ishtiroki

Sport turlari / Kasallik turlari	Yengil atletika	Sport o‘yinlari	Boshqa sport turlari	Jami
Falajlik	6	3	11	20
Orqa miya shikastlanishi	9	4	14	27
Tug‘ma nuqson	2	1	1	4
Boshqa kasalliklar	3	1	5	9
Jami	20	90	31	60

Jadvalga asosan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar kasallik turlariga qarab parayengil atletika, sport o‘yinlari hamda boshqa sport turlarida ishtiroki tahlil qilindi. Unga ko‘ra falajlik jami 20 nafarni tashkil etib parayengil atletikada 6 nafar, sport o‘yinlarida 3 nafar hamda boshqa sport turlari musobaqalarida 11 nafar falaj talabalar ishtirok etganligi aniqlandi. Orqa miyasida shikastlanishi bor talabalardan 9 nafari yengil atletika, 4 nafari sport o‘yinlari hamda 14 nafari boshqa sport turlarida ishtirok etishdi. Tug‘ma nuqsonga ega bo‘lgan talabalarning 2 nafari yengil atletika, 1 nafari sport o‘yinlari hamda 1 nafari boshqa sport turlarida ishtirok etishdi. Boshqa kasalliklar bilan kasallangan talabalar yengil atletika sport turida 3 nafar, sport o‘yinlarida 1 nafar hamda boshqa sport turlarida 5 nafar ishtirok etishdi.

Xulosa. Biz tomonimizdan adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalarni mashg‘ulotlarini integratsiya qilish modelini qo‘llash orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni nozologik guruhlari asosida parasport musobaqalarida ishtirok etish imkoniyati kengaytirildi. Shu bilan birga jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari umumiy hisobda 13,8% ga yaxshilanishga erishilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-oktabrdagi PQ-599-son “O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘risida”gi qarori
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-

302-son “Nodavlat sport-ta’lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori

4. Mirjamalov M.X. Ko‘rish imkoniyati cheklangan shaxslarda jismoniy tarbiya va sport texnikasiga o‘rgatish asoslari // Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022. – B. 1641-1644.

5. Muradov F.M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science 2021; Vol. 1: Iss. 2, article 15. – pp. 92-97 [13.00.00 №2]

6. Sobirova L.B., Atamuratov X.X. Imkoniyati cheklangan talaba qizlarni nozologiya bo‘yicha sport mashg‘ulotlarining samarali tizimini yaratish uslubiyati // Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Chirchiq, 2022 – B.1678-1680.

TRENERLIK FAOLIYATIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

N.Sh. Ruzmatova, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sport faoliyatida stress va stressga bardoshlilik masalasi, shuningdek, trenerlik faoliyatida musiqa terapiyasidan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan. Stressning sportchilar va trenerlar faoliyatiga salbiy ta’siri, stressga bardoshlilikni oshirish mexanizmlari hamda musiqa terapiyasining psixologik va fiziologik samaralari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Natijalardan kelib chiqib, musiqa terapiyasi trenerlarda stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va sport jamoalarida ijobiy muhitni shakllantirishda samarali vosita ekanligi ta’kidlangan.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются вопросы стресса и стрессоустойчивости в спортивной деятельности, а также возможности применения музыкальной терапии в тренерской практике. На основе научных источников анализируется негативное влияние стресса на деятельность спортсменов и тренеров, механизмы повышения стрессоустойчивости, а также психологические и физиологические эффекты музыкальной терапии. По результатам исследования подчеркивается, что*

музыкальная терапия является эффективным средством управления стрессом у тренеров, повышения мотивации и форми-рования позитивного климата в спортивных коллективах.

Kalit so‘zlar: *sport psixologiyasi, stress, stressga bardoshlilik, trenerlik faoliyati, musiqa terapiyasi.*

Ключевые слова: *спортивная психология, стресс, стрес-соустойчивость, тренерская деятельность, музыкальная терапия.*

Sport faoliyatida, ayniqsa jamoaviy va individual sport turlarida, stress holatlari sportchilar hamda trenerlar uchun eng muhim psixologik muammolardan biridir. Trenerlik faoliyati o‘ziga xos bo‘lib, unda yuqori darajadagi mas’uliyat, qaror qabul qilish tezligi, sportchilar bilan samarali muloqot, tashqi bosim va ichki motivatsion omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday vaziyatlarda stressning ortishi trenerning kasbiy samaradorligi va shaxsiy farovonligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Stressning uzoq davom etishi charchoq, motivatsiyaning pasayishi, qaror qabul qilishdagi xatolar, sportchilar bilan muloqotning qiyinlashuvi kabi salbiy oqibatlarga olib keladi. Shu sababli trenerlarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish masalasi sport psixologiyasi va amaliy psixologiyada dolzarb yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda stressni yengishda turli psixoterapevtik va psixoregulyatsion metodlardan foydalanilmoqda. Shulardan biri – musiqa terapiyasi bo‘lib, u insonning psixologik va fiziologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi isbotlangan. Musiqa terapiyasi trenerlarda stress darajasini kamaytirish, emotsional muvozanatni tiklash, o‘ziga ishonchni mustahkamlash va kasbiy samaradorlikni oshirishda samarali vosita sifatida qaralmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi – trenerlik faoliyatida stressga bardoshlilikni rivojlantirishda musiqa terapiyasidan foydalanish imkoniyatlarini tahlil qilish va uning nazariy hamda amaliy asoslarini yoritib berishdir.

Stress va stressga bardoshlilik masalasi psixologiya, fiziologiya va sport fanlarida keng o‘rganilgan. G. Selye (1936) [4] tomonidan stressning umumiy moslashuv sindromi nazariyasi ilgari surilgan bo‘lib, u organizmning stressor ta’siriga standart javob mexanizmlarini tushuntirib bergan. Keyinchalik R. Lazarus (1993) stressni faqat fiziologik emas, balki psixologik baholash jarayonlari bilan bog‘lab, shaxsning stressga bo‘lgan subyektiv yondashuvini asoslab bergan [2]. Bu yondashuv trenerlik faoliyatida ham dolzarb, chunki trenerning stressni qanday baholashi va unga nisbatan qarashlari uning faoliyat samaradorligini belgilaydi.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirish bo‘yicha rus va xorij olimlari tomonidan qator tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan, B.B. Velichkovskiy (2004) stressga bardoshlilikni shaxsning psixologik va fiziologik moslashuvini ta’minlovchi integral xususiyat sifatida ta’riflagan [6]. V.A. Bodrov (2006) esa stressorlarning turli guruhlarini aniqlab, ularning kasbiy faoliyatga ta’sirini tahlil qilgan [1]. Trenerlik faoliyati nuqtai nazaridan, bu stressorlar musobaqa jarayonlari, sportchilarning natijalariga bo‘lgan javobgarlik, tashqi bosim va ichki nizolar orqali namoyon bo‘lishi mumkin.

So‘nggi yillarda stressni kamaytirish va bardoshlilikni oshirishda musiqa terapiyasining samaradorligi ilmiy tadqiqotlar bilan isbotlangan. Terry va hammualliflarining (2020) meta-tahlilida musiqaning sportdagi ijobiy ta’siri ko‘rsatilib, u mashg‘ulotlarda motivatsiyani oshirish, musobaqalarda stressni kamaytirish va emotsional muvozanatni tiklashda samarali vosita sifatida qayd etilgan [5]. Shuningdek, MIT va Garvard universitetlarida olib borilgan neyrobiologik tadqiqotlar musiqaning hissiyotlar bilan bog‘liq neyron yo‘llarni faollashtirishi va stressni bartaraf etishga yordam berishini ko‘rsatgan (Norman-Haignere et al., 2019; Cowen et al., 2020) [3].

Musiqa terapiyasining amaliy qo‘llanilishi ham turli sohalarda tasdiqlangan. Sog‘liqni saqlashda – og‘riqni kamaytirish va tashvish darajasini pasaytirish; ta’limda – kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish va hissiy farovonlikni oshirish; sportda esa – psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish va musobaqalarda optimal holatni shakllantirishda keng qo‘llanmoqda. Trenerlik faoliyatida esa musiqa terapiyasi stressni boshqarishning innovatsion usullaridan biri sifatida ko‘rilmoqda.

Sport faoliyati, ayniqsa yuqori darajadagi musobaqalar, sportchilar va ularning trenerlari uchun kuchli stress manbai hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning natijalari ko‘p jihatdan trenerning psixologik barqarorligi, stressni boshqarish ko‘nikmalari va jamoada ijobiy muhit yaratish qobiliyatiga bog‘liqdir (Bodrov, 2006). Shunday ekan, trenerlik faoliyatida stressni kamaytirish va stressga bardoshlilikni rivojlantirish muhim vazifa sifatida qaraladi.

Stressga bardoshlilikning shakllanishida bir nechta mexanizmlar muhim rol o‘ynaydi. Velichkovskiy (2004) bu jarayonni shaxsning o‘z emotsiyalarini boshqarishi, zo‘riqishi vaziyatlarda xotirjamlikni saqlashi va moslashuvchan qarorlar qabul qilishi bilan bog‘laydi. Shu nuqtai nazardan, trenerlarda stressga bardoshlilikni oshirish ularning kasbiy samaradorligini, sportchilarning esa musobaqalarda yuqori natijaga erishishini ta’minlashi mumkin.

So‘nggi yillarda musiqa terapiyasi stressga bardoshlilikni oshirishning samarali vositasi sifatida ko‘rilmoqda. Terry va hammualliflari (2020) olib borgan meta-tahlil natijalariga ko‘ra, musiqaning sport mashg‘ulotlari va musobaqalarda motivatsiyani oshirishi, charchoqni kamaytirishi va emotsional muvozanatni tiklashi isbotlangan. Shu bilan birga, neyrobiologik tadqiqotlar musiqaning miyada hissiyotlarni qayta ishlash bilan bog‘liq neyron yo‘llarni faollashtirishi, yurak urishi va qon bosimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatmoqda (Norman-Haignere et al., 2019).

Trenerlik faoliyatida musiqa terapiyasi quyidagi jihatlarda foydali bo‘lishi mumkin:

- **Psixologik barqarorlikni oshirish:** Musiqa trenerning emotsional muvozanatini tiklash va stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.
- **Muloqot va motivatsiyani yaxshilash:** Trener musiqa yordamida sportchilarda ijobiy kayfiyatni shakllantirishi, jamoaviy ruhni kuchaytirishi mumkin.
- **Kasbiy samaradorlikni qo‘llab-quvvatlash:** Musiqa orqali stressdan xoli bo‘lgan holatga erishish trenerning qaror qabul qilish jarayonini tezlashtiradi va aniqroq qiladi.

Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, trenerlik faoliyatida musiqa terapiyasini qo‘llash faqat yordamchi vosita sifatida emas, balki stressga bardoshlilikni shakllantirishning samarali metodlaridan biri sifatida ko‘rilishi mumkin. Bu yondashuv trenerlarning ruhiy salomatligini saqlash, sportchilarda motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash va musobaqa natijalarini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stress va stressga bardoshlilik sport psixologiyasi hamda trenerlik faoliyatining eng muhim muammolaridan biridir. Stress sport faoliyatida nafaqat sportchilar, balki trenerlar uchun ham kasbiy samaradorlikka, qaror qabul qilish jarayonlariga va jamoaviy muloqotga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli trenerlarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish ularning kasbiy tayyorgarligi va psixologik barqarorligini ta’minlashda asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda musiqa terapiyasi stressni kamaytirish va bardoshlilikni oshirishning samarali vositasi sifatida e’tirof etilmoqda. Musiqa insonning psixologik va fiziologik holatiga kompleks ta’sir ko‘rsatib, hissiy muvozanatni tiklash, yurak urishi va qon bosimini me’yorga keltirish, shuningdek, ijobiy kayfiyatni shakllantirishga yordam beradi. Terry va hammualliflari (2020) tomonidan olib borilgan meta-

tahlil ham musiqaning sport mashg‘ulotlari va musobaqalardagi ijobiy ta’sirini ilmiy jihatdan tasdiqlagan.

Shu nuqtai nazardan, trenerlik faoliyatida musiqa terapiyasidan foydalanish stressga bardoshlilikni oshirish, sportchilarda motivatsiyani kuchaytirish va jamoaviy ruhni mustahkamlashda samarali yondashuv bo‘lib xizmat qiladi. Mazkur yo‘nalishda qo‘shimcha amaliy tadqiqotlar o‘tkazish trenerlar va sportchilar uchun yangi psixologik qo‘llab-quvvatlash texnologiyalarini ishlab chiqish imkoniyatlarini ochib beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бодров, В. А. (2006). Психҳологический стресс: Развитие теории и исследования. Moccow: ПЕР СЕ.
2. Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. Annual Review of Psychology, 44(1), 1–22. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
3. Norman-Haignere, S., Kanwisher, N., & McDermott, J. H. (2019). Distinct cortical pathways for music and speech revealed by hypothesis-free voxel decomposition. Neuron, 102(6), 1281–1296. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2019.04.001
4. Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 138(3479), 32. https://doi.org/10.1038/138032a0
5. Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. Psychological Bulletin, 146(2), 91–117. https://doi.org/10.1037/bul0000216
6. Velichkovskiy, B. B. (2004). Psikhologiya stressa i emotsional’noy ustoychivosti. St. Petersburg: Piter.

OG‘IR ATLETIKACHILAR ORGANIZMIDA KREATIN QO‘SHIMCHASINING MUSHAK KUCHI VA CHIDAMLILIKKA TA’SIRI

Z.Sh. Shaydullayeva, katta o‘qituvchisi
O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada og‘ir atletikachilar organizmida kreatin qo‘shimchalarining mushak kuchi va chidamlilikka ta’siri yoritilgan. Kreatinning energiya almashinuvdagi o‘rni, fosfokreatin tizimi orqali ATPni tezkor tiklashdagi funksiyasi va sportchining jismoniy imkoniyatlarini kengaytirishdagi ahamiyati ilmiy adabiyotlar hamda*

amaliy kuzatuvlar asosida tahlil qilingan. Tadqiqotlar kreatin mushak kuchini 10–15 % gacha oshirishi, chidamlilikni yaxshilashi, tiklanish jarayonini tezlashtirishi va sport natijalarining barqarorligiga xizmat qilishini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, kreatindan noto‘g‘ri foydalanishning salbiy oqibatlari va uni qo‘llashda individual yondashuv zarurligi ta’kidlanadi.

Аннотация: *В статье рассматривается влияние добавок креатина на мышечную силу и выносливость организма тяжелоатлетов. Освещается роль креатина в энергетическом обмене, его участие в быстром восстановлении АТФ через систему фосфокреатина и значение для повышения физических возможностей спортсменов. На основе научных данных и практических наблюдений показано, что прием креатина способствует увеличению мышечной силы на 10–15 %, улучшает выносливость, ускоряет процессы восстановления и стабилизирует спортивные результаты. Одновременно отмечается необходимость индивидуального подхода и контроля специалистов при его использовании, так как неправильное применение может вызвать отрицательные последствия.*

Kalit so‘zlar: *og‘ir atletika, kreatin, mushak kuchi, chidamlilik, fosfokreatin, energiya almashinuvi, tiklanish, sport biokimyosi.*

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, креатин, мышечная сила, выносливость, фосфокреатин, энергетический обмен, восстановление, спортивная биохимия*

Og‘ir atletika sporti qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflashni talab etadigan sport turidir. Ushbu jarayonlarda mushak hujayralarining asosiy energiya manbai hisoblangan adenozin trifosfat (ATP) juda tez sarflanadi.[1] Organizmda ATPning qayta tiklanish jarayoni turli energiya tizimlari hisobiga amalga oshadi, ammo og‘ir atletikachilarda ayniqsa fosfokreatin tizimi yetakchi o‘rin tutadi. Shuning uchun so‘nggi yillarda sport fiziologiyasi va biokimyosida kreatin qo‘shimchalarining samaradorligini o‘rganishga qiziqish ortib bormoqda.[2]

Mazkur tezisda og‘ir atletikachilarning organizmida kreatin qo‘shimchalarini qabul qilishning mushak kuchi va chidamlilik ko‘rsatkichlariga ta’siri ilmiy adabiyotlar va amaliy kuzatuvlar asosida tahlil qilinadi.

Kreatin odam organizmida asosan jigar, buyrak va oshqozon osti bezida sintez qilinadi. Mushak hujayralarida esa u fosfokreatin shaklida to‘planadi. Fosfokreatin qisqa muddatli yuqori intensiv jismoniy yuklamalarda tezkor energiya buferi vazifasini bajarib, ATPni qayta

tiklash jarayonini tezlashtiradi. Shu bois, og‘ir atletikada kreatin qo‘shimchalari eng samarali ergogen vositalardan biri sifatida qaraladi.[3]

Ilmiy izlanishlar (Volek va boshq., 1999; Buford va boshq., 2007) shuni ko‘rsatadiki, muntazam ravishda kreatin monogidrat qabul qilgan sportchilarda mushak kuchi 10–15 % gacha ortadi. Bu ko‘rsatkich, ayniqsa, qisqa vaqt ichida maksimal og‘irlik ko‘tarishda namoyon bo‘ladi. Kreatin hujayra ichida suvni ushlab turishi orqali mushak hajmini kattalashtiradi va shu bilan birga mushaklarning kuch ishlab chiqarish salohiyatini ham oshiradi.[4]

Kreatin asosan qisqa muddatli anaerob yuklamalarda samarali bo‘lsa-da, u qisqa dam olish oralig‘ida takroriy yuklamalarni bajarishda chidamlilikni oshiradi. Fosfokreatin zaxiralari ko‘payishi tufayli mushaklar tezroq tiklanadi, laktat hosil bo‘lishi kamayadi, charchash mexanizmlari sekinlashadi. [5] Bu og‘ir atletikachilar uchun mashg‘ulot hajmini oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kreatin qo‘shimchalari nafaqat mashq jarayonida, balki tiklanish bosqichida ham foydali. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kreatin oksidlovchi stressni kamaytiradi, mushak hujayralarining membrana barqarorligini yaxshilaydi va shikastlanishdan so‘ng regeneratsiya jarayonini tezlashtiradi. Shu sababli, u jarohatdan keyin tiklanish davrida ham qo‘llanilishi mumkin.[6]

Har qanday biologik faol qo‘shimcha singari kreatindan noto‘g‘ri foydalanish salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Yuqori dozalar buyrak faoliyatiga yuklama beradi, suv-elektrolit muvozanatini buzadi. Shuning uchun kreatinni qo‘llashda sport shifokori va dietolog ko‘rsatmalariga amal qilish lozim. Optimal doza odatda dastlabki 5–7 kun davomida 20 g/kun (loading phase), keyingi bosqichda esa 3–5 g/kunni tashkil etadi.

Xulosa. Kreatin qo‘shimchalari og‘ir atletikachilarning mushak kuchi va chidamliligini oshirishda, mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtirishda va sport natijalarini barqaror ushlab turishda samarali vosita hisoblanadi. U organizmda fosfokreatin zaxiralarini ko‘paytirib, energiya almashinuvini yaxshilaydi va charchash mexanizmlarini kechiktiradi. Biroq uning qo‘llanilishi individual yondashuvni, mutaxassis nazoratini va ilmiy asoslangan dozani talab etadi. Shu tarzda kreatin og‘ir atletikachilarning yuqori sport ko‘rsatkichlariga erishishida muhim biologik qo‘shimcha bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rawson E.S., Volek J.S. (2003). Effects of creatine supplementation and resistance training on muscle strength and weightlifting performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 17(4), 822–831.
2. Tarnopolsky M.A. (2010). Caffeine and creatine use in sport. Annals of Nutrition & Metabolism, 57(S2), 1–8.
3. Volek J.S., Duncan N.D., Mazzetti S.A., Staron R.S., Putukian M., Gómez A.L., Pearson D.R., Fink W.J., Kraemer W.J. (1999). Performance and muscle fiber adaptations to creatine supplementation and heavy resistance training. Medicine & Science in Sports & Exercise, 31(8), 1147–1156.
4. Годик М.А. (1980). Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: ФиС.
5. Жуков В.А., Дьяков В.Г. (2015). Спортивная биохимия. Москва: Советский спорт.
6. Остонқулов Б., Қулматов Т. (2020). Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Тошкент: Fan va texnologiya.

SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA SPORTCHI ORGANIZMINING FIZIOLOGIK ASOSLARI: DOLZARB MASALALAR VA TAJRIBALAR.

Sh.M. Tairov, v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sportchilarni tayyorlash jarayonida organizmning fiziologik mexanizmlari, ayniqsa yurak-qon tomir, nafas olish, asab-mushak va energiya tizimlarining yuklamalarga javobi tahlil qilingan. Anaerob va aerob energiya tizimlarining sport natijalariga ta’siri, zamonaviy monitoring va diagnostika usullarining ahamiyati yoritilgan. Ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar asosida sport mashg‘ulotlarini individual rejalashtirish zarurligi asoslab berilgan. Xulosa qismida esa fiziologik tahlil asosida sportchi salomatligini muhofaza qilish va yuqori sport natijalariga erishish uchun taklif va tavsiyalar berilgan.*

Аннотация. *В статье анализируются физиологические механизмы организма, особенности реакции сердечно-сосу-дистой, дыхательной, нервно-мышечной и энергетической систем на нагрузки в процессе тренировки спортсменов. Отмечено влияние анаэробных и аэробных энергетических систем на спортивные результаты, значение современных методов контроля и*

диагностики. На основе научных иссле-дований и практического опыта обосновывается необхо-димость индивидуального планирования спортивной трениров-ки. В заключении на основе физиологического анализа даны предложения и рекомендации по сохранению здоровья спортс-менов и достижению высоких спортивных результатов.

Kalit so‘zlar: *Sportchi fiziologiyasi, jismoniy yuklama, energiya tizimlari, aerob va anaerob kuch, VO_2max, fiziologik monitoring, sport mashg‘ulotlari, tiklanish, sport tibbiyoti, individual yondashuv.*

Ключевые слова: *Физиология спортсмена, физическая нагрузка, энергетические системы, аэробная и анаэробная мощность, VO_2max, физиологический мониторинг, спортивная тренировка, восстановление, спортивная медицина, индиви-дуальный подход.*

Bugungi kunda sport turlarining rivojlanishi, musobaqa yuklamalarining ortishi va yuqori natijalarga bo‘lgan talab sportchilar tayyorgarligi sifatini tubdan oshirishni taqozo etmoqda. Bunda sportchi organizmning funksional holatini chuqur o‘rganish, yuklamalarga fiziologik javobini aniqlash, sport mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan holda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan fiziologik jarayonlarning tahlili orqali sportchi salomatligi, chidamliligi, moslashuv darajasi va tiklanish xususiyatlarini aniqlash mumkin. Ushbu maqolada sportchilar tayyorlov jarayonida organizmning asosiy fiziologik mexanizmlari, energiya tizimlarining roli, zamonaviy monitoring vositalari va tajribaviy yondashuvlar ko‘rib chiqiladi [1].

Jismoniy yuklamalarga organizmning fiziologik javobi. Sport mashg‘ulotlari vaqtida inson organizmida yurak-qon tomir, nafas olish, asab-mushak, endokrin va boshqa tizimlar o‘zaro uyg‘unlashgan holda faoliyat yuritadi. Yurak urish sonining ortishi, qon aylanish tezlashuvi, kislorod tashilishining kuchayishi sportchi mushaklarini yetarli miqdorda oziqlantirishni ta’minlaydi. Nafas olish chastotasi va chuqurligi oshib, alveolalarda gazlar almashinuvi kuchayadi. Asab tizimi esa harakatlarni muvofiqlashtirib, reaksiya tezligini oshiradi. Mushaklarning energiyaga bo‘lgan ehtiyoji natijasida turli xil energetik tizimlar ishga tushadi [2].

Energiya tizimlari faoliyati va ularning sportda roli. Sport mashg‘ulotlarida energiya manbai sifatida ATP, glikogen, yog‘ kislotalari va boshqa substratlar ishlatiladi. Anaerob-alaktat (fosfajen) tizimi qisqa, yuqori intensivlikdagi harakatlarda asosiy rol o‘ynaydi. Anaerob-laktat tizimi esa o‘rta muddatli intensiv yuklamalarda faollashadi. Uzoq davomli mashqlarda esa aerob tizim yetakchi hisoblanadi. Mashg‘ulotlar davomida organizm ushbu tizimlarga moslashadi, ularning ishchanligi

ortadi, energiyani tejab ishlatish, tez tiklanish, maksimal kislorod iste'moli (VO2max) kabi ko‘rsatkichlar yaxshilanadi [3].

Fiziologik monitoring va zamonaviy diagnostika vositalari. Zamonaviy sportda sportchilar organizmining holatini nazorat qilish uchun turli monitoring va testlash usullari qo‘llaniladi. Yurak urish soni (pulsometriya), laktat konsentratsiyasi (qon testi), VO2max ko‘rsatkichi, EKG, spirometriya, EMG, goniometriya kabi metodlar orqali sportchi yuklamaga qanday javob berayotgani baholanadi. Bu ma'lumotlar asosida individual mashg‘ulot rejalari tuziladi. Ayniqsa, jarohat oldi belgilarini erta aniqlash va ortiqcha charchash holatlarini nazorat qilish orqali sportchi salomatligini muhofaza qilish mumkin [4].

Amaliy tajribalar va ilmiy yondashuvlar. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, yosh, jins, sport turi, mashg‘ulot davomiyligi va intensivligi kabi omillar fiziologik ko‘rsatkichlarga sezilarli ta'sir ko‘rsatadi. Masalan, erkak sportchilarda kislorod iste'moli darajasi yuqoriroq bo‘lsa, ayol sportchilarda yog‘ moddalari almashinuvi nisbatan faolroq kechadi. Mahalliy tajriba asosida aytish mumkinki, sportchilarni tayyorlashda individual parametrlar asosida mashg‘ulot dasturini tuzish yuqori natijalarni ta'minlaydi. Shuningdek, xorijiy sport tizimlarida fiziologik monitoring natijalari asosida shaxsiylashtirilgan yuklamalar qo‘llaniladi [5].

Xulosa. Sportchi organizmining fiziologik asoslarini o‘rganish – samarali mashg‘ulot rejalari tuzish, salomatlikni saqlash va natijalarni optimallashtirishda muhim omildir. Yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va energiya tizimlarining holatini tahlil qilish, zamonaviy diagnostika usullarini qo‘llash lozim. Sport tibbiyoti, fiziologiya va sport pedagogikasi integratsiyalashgan holda ishlashi kerak. Kelajakda sun'iy intellekt asosida monitoringni avtomatlashtirish, genetik va metabolik testlar asosida sportchilar salohiyatini baholash dolzarb bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedov A. Jismoniy tarbiya va sport fiziologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Karimov R., Xolmatov B. Sport mashg‘ulotlarining fiziologik asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
3. Макаров И.М. Физиология спорта. – Москва: Совецкий спорт, 2018.
4. Назарова Г.А. Современные методы контроля в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 2021.

5. Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L. Physiology of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2017.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANLARNI O‘QITISHDA INTERFAOL, TANQIDIY FIKRLASH USULLARIDAN FOYDALANISH

Z.X. Tangirov, v.v.b. dotsent
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitishda tanqidiy fikrlash usullaridan foydalanish bayon etilgan. O‘zbekistonda fuqarolik jamiyatni rivojlanishida har bir fuqaro o‘zining sportdagi muammosini oqilona yechish qobiliyatiga ega bo‘lishi aytib o‘tilgan. Shu boisdan, tinglovchilarni bahs – munozara orqali masalaning yechimini topishga ko‘proq jalb etishi to‘g‘risida fikr yuritilgan.*

Аннотация. *В данной статье изложено использование методов критического мышления при преподавании предметов «Физическая культура и спорт». Отмечено, что в процессе развития гражданского общества в Узбекистане каждый гражданин должен обладать способностью разумно решать возникающие спортивные проблемы. В связи с этим рассматривается необходимость более активного привлечения обучающихся к поиску решений через дискуссии и дебаты.*

Kalit so‘zi: *Jismoniy tarbiya darsi, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy mashqlar, tanqidiy fikrlash uslubiyati, bahs – munozara, interfaol usullardan foydalanish.*

Ключевые слова: *урок физической культуры, физическая культура и спорт, физические упражнения, методы критического мышления, дискуссия и дебаты, использование интерактивных методов.*

O‘zbekistonda fuqarolik jamiyatni rivojlanishida har bir fuqaro o‘zining sportdagi muammosini oqilona yechish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Shu boisdan, tinglovchilarni bahs – munozara orqali masalaning yechimini topishga ko‘proq jalb etishi lozim.

Bu muammoni hal etishda interfaol usullardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Tanqid (kritika (lot)-hukm qilish mahorati) – inson faoliyatining biror sohasiga aloqador hodisani baholash, analiz qilishdir. U xatolarni topish va muhokama qilishdan iboratdir. Tanqid-nimaningdir yoki kimningdir kamchiliklarni baholash, nima yoki kimdir haqida salbiy fikr yuritishdir. O‘zgalarni tanqid qilish qaralayotgan muammoga ularning munosabatini o‘ziniki bilan mos kelishini istashdir. Bu esa odatda manmanlikka olib keladi. Boshqalar ham shu ruhda tarbiyalanganliklari uchun tanqidchining fikrlarini qabul qilishni istashmaydi.

Tanqidiy fikrlash – narsalar va hodisalarni analiz qilib, asosli xulosalar chiqarish maqsadidagi mulohazalar sistemasi bo‘lib, u tanqidiy baholash xarakteriga ega. Ya’ni u tanqidga tayangan analitik fikrlashdir. Demak, tanqidiy fikrlash maqbul yechimni topishning yaxshi usullaridan biri bo‘lsa-da, undan doimo foydalanish maqsadga muvofiq emas. Odam o‘zini doimo to‘g‘ri deb hisoblamasligi kerak.

Garchi bu rohat bag‘ishlasa-da, u boshqa nuqtai nazarlarga e’tibor bermasligimizga olib keladi. Barcha qarorlarni qabul qilish uchun ham tanqidiy fikrlash zarur bo‘lavermaydi. Ko‘pincha tanqidiy fikrlashdan ko‘ra – ijodiy fikrlash elementlarini qo‘llagan ma’qul.

Muammolarni ochishda tinglovchilarda tinglash, muloqot olib borish, turli fikrlarni taqqoslash, o‘zgalar fikriga befarq qaramaslik kabi odatlar shakllana boradi, masalani yechish va hukm chiqarish, analitik fikrlash qobiliyati rivojlanadi, munozara yuritish, yechimlarini to‘g‘ri topish malakalari o‘zlashtiriladi.

Munozarali savollarni tahlil qilish va xolisona fikr yuritish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun juda ko‘p metodlar mavjud. Mavjud voqeani tanqidiy fikrlash asosida baholash quyidagi olti bosqichdan iborat bo‘lishi mumkin:

1. Tinglovchining o‘z fikrini erkin ifodalashi

Tinglovchiga aytilgan muammo bo‘yicha o‘z o‘rinini aniqlab olish uchun imkon beriladi. Masalan: Bugungi kunda O‘zbekiston futbol muammolari haqida nimalarni bilasiz? Muammolarni hal etishda o‘z fikr – mulohazalaringizni bayon qiling? (Bu sportning hamma turi bo‘yicha o‘tkazish mumkin) yoki O‘zbekiston sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda nimalarga e’tibor berish kerak? Dunyo kasalligi hisoblangan semirishning oldini olish uchun nimalarga e’tibor berilish lozim? Tinglovchilardan javob olish uchun qator savollar bilan murojaat qilish mumkin: Sening fikring qanday? Bu haqda sen qanday fikrdasan? va boshqalar.

2. O‘z fikrini oydinlashtirish

Tinglovchining fikrini yanada aniqlashtirish maqsadida unga qo‘shimcha tarzda quyidagi savollar berilishi mumkin: Bu bilan nima qilmoqchisan? O‘z fikringni tushuntira olasanmi? Bu nima degani?

3. Tinglovchilar fikrlarini asoslanganligini tekshirish

Bunda quyidagi savollar berilish mumkin: Nima uchun sen aynan shunday deb o‘ylaysan? Sening mavqeyingni tasdiqlovchi qandaydir asoslar bormi? Nima uchun senda shunday fikr tug‘ildi? O‘z fikringizni qanday isbotlaysiz?

4. O‘zgalar fikrini o‘rganish

Inson fikrining ojizligini har doim tan olavermaydi, bu tabiiy hol bo‘lib, insonning onglilik darajasiga ham bog‘liqdir. Bu holatni ko‘proq o‘smirlarda kuzatish mumkin. Ba’zan muammolar yechimini topishda o‘zgalar fikrini tinglash ko‘nikmasi juda asqatadi. Bu ko‘nikmani tinglovchilarda shakllantirish uchun quyidagi savollar bilan murojaat qilish mumkin: O‘z fikringizga muqobil bo‘lgan holatni ayta olasizmi? Bu haqda boshqalar nima deydi? Tanqidga uchrashingiz mumkinmi?

5. O‘z va o‘zgalar fikrini tahlil qilish

Tinglovchilar o‘z fikri bilan o‘zgalar fikrini o‘zaro taqqoslashi ilmiy asoslangan holatni aniqlash uchun fikrlar qarama-qarshiligini tahlil etishi kerak. Shunda quyidagi savollar as qotish mumkin: O‘z fikringiz qanday? Qarshi tomonning dalil-isboti nima uchun to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri? Qanday fikrlar seni qanoatlantiradi, qaysilari qanoat-lantirmaydi?. Tahlil qilinayotgan muammo bo‘yicha turli fikrlarning natijalarini o‘rganish uchun quyidagi savollar berilishi mumkin. Agar sizning g‘oyangiz qabul qilinsa, nima ro‘y berish mumkin? U jamiyatga, mamlakatga qanday ta’sir ko‘rsatadi? Foyda beradimi?.

6. Muammo natijasini qabul qilish

Bu – tanqidiy fikrlash usulining so‘nggi bosqichi hisoblanib, tinglovchilar fikrlari qaytadan baholanadi va mutanosiblik aniqlanadi. Buning uchun qaysi natija eng qulay va ishonchli? Kimning chiqishi maqsadga muvofiq bo‘ladi? Siz bahsga qanday nuqta qo‘ygan bo‘lardingiz? Savollar as qotishi mumkin. Izoh: Bu usul qariyb dars jadvalida mavjud bo‘lgan fanlarning barchasida qo‘l kelishi mumkin. Buni faqat fan o‘qituvchilari o‘z faniga muvofiqlashtira olish qobiliyatiga bog‘liqdir.

Yana shunday fikr yuritish usullardan sharq mutafakkirlarimiz ham o‘z uslublaridan foydalanganlar.

Sport sohasida ishlayotgan har bir amaliyotchi, psixolog, o‘qituvchi va murabbiylar uchun sotsiometriya uslubidan foydalanish ilmiy – tadqiqotlarda, sport mashqlari va musobaqalar jarayonida, jamoani

boshqarishda, sportchilarni mustahkam bir jamoaga aylantirishda, guruhlardagi sportchilarning ijtimoiy –psixologik holatini o‘rganishda juda qo‘l keladi.[1:71].

Arastu kabi Ibn Sino ham odam tanasi va “ruhiy quvvatlar” materiya bilan forma tariqasida bir-biridan ajralmagan holda mavjud ekanligini ta’kidlaydi. Shuning uchun, olim ruhiy faoliyat bilan odam salomatligining bir-biriga ta’sir etish kuchi qanchalik katta ekanligini isbot qilishga harakat qildi. Ibn Sino bu sohada mavhum fikr yuritish bilan chegaralanib qolmadi, balki kuzatishlariga tayanib, hayvonlar ustida oddiygina, ammo asosli tajribalar o‘tkazdi [2:28].

O‘zbekistonda ta’lim-tarbiya sohasini isloh qilishning asosiy omillaridan biri “Shaxs manfaati va ta’lim ustuvorligi”dir. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati fanini o‘qitish jarayonini ikki tomonlama o‘qituvchining o‘rgatuvchanlik faoliyati yig‘indisidan iborat ekanligi e‘tirof etiladi. [3:95].

Xulosa. Xulosa sifatida aytish mumkinki Respublikada jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati hamda sport pedagogik fanlarida beriladigan ta’limning demokratik tamoyilini yanada rivojlantirish, yangi pedagogik texnologiya nazariyasi va amaliyotga tayanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Y.Masharipov Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent-2010.
2. Y. Masharipov. Sport psixologiya. Ma’ruzalar to‘plami. Samarqand-2007.
3. R.S. Salomov F.A. Kerimov. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. Toshkent - 2009.

SPORTCHILARDA CHARCHASH SINDROMINING FIZIOLOGIK SABABLARI VA OLDINI OLISH USULLARI

U.A. Teshaboyev, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchilarda kuzatiladigan charchash sindromining fiziologik sabablari chuqur tahlil qilinadi. Mushak, yurak-qon tomir, markaziy asab va endokrin tizimlar darajasida yuzaga keladigan charchoq holatlari ilmiy asosda yoritilgan. Maqolada charchash sindromining asosiy belgilarini aniqlash, ularni monitoring*

qilish usullari, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish, ovqatlanish va suyuqlik balansini nazorat qilish kabi samarali profilaktika choralariga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, sportchilarda reabilitatsiya va tiklanish mexanizmlarining samaradorligi haqida ilmiy-tibbiy tavsiyalar keltirilgan. Mazkur maqola sport trenerlari, sport shifokorlari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun foydali bo‘lishi mumkin.

Аннотация: *В статье представлен углубленный анализ физиологических причин синдрома утомления, наблюдаемого у спортсменов. Научно рассматриваются состояния утомления, возникающие на уровне мышечной, сердечно-сосудистой, центральной нервной и эндокринной систем. Особое внимание уделяется эффективным профилактическим мерам, таким как выявление основных симптомов синдрома утомления, методы их мониторинга, правильное планирование тренировочных нагрузок, контроль питания и баланса жидкости. Также представлены научные и медицинские рекомендации по эффективности механизмов реабилитации и восстановления спортсменов. Статья может быть полезна спортивным тренерам, спортивным врачам и специалистам по физическому воспитанию.*

Kalit so‘zlar: *Charchash sindromi, fiziologik monitoring, tiklanish mexanizmlari, glikogen tanqisligi, laktat kislotasi, asab tizimi charchashi, markaziy charchoq, sport reabilitatsiyasi, fizioterapiya, suyuqlik balansini tiklash, psixofiziologik holat, sport yuklamalari.*

Ключевые слова: *Синдром утомления, физиологический мониторинг, механизмы восстановления, истощение гликогена, молочная кислота, утомление нервной системы, центральное утомление, спортивная реабилитация, физиотерапия, восстановление баланса жидкости, психофизиологическое состояние, спортивные нагрузки.*

Zamonaviy sport sohasida jismoniy yuklama va sport natijalari o‘rtasidagi muvozanatni ta’minlash eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Yuqori darajadagi sport faoliyati jismoniy kuch, ruhiy bardoshlilik va sog‘lom fiziologik holatni talab qiladi. Afsuski, ayrim hollarda sportchilarning jismoniy yuklamasi me’yoridan ortib ketadi va bu ularning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu holat odatda “charchash sindromi” (overtraining syndrome yoki chronic fatigue syndrome) deb ataladi.

Charchash sindromi – bu sportchining jismoniy va ruhiy holatining buzilishi bilan bog‘liq kompleks muammo bo‘lib, mashg‘ulotlar

samaradorligining pasayishi, kayfiyatning tushishi, doimiy holsizlik va organizmning tiklanish mexanizmlarining sekinlashuvi bilan namoyon bo‘ladi. Ushbu maqolada sportchilarda charchash sindromining fiziologik sabablari, belgilari hamda oldini olish va reabilitatsiya choralari ilmiy asosda yoritiladi.[1]

Asosiy qism. Sportchining organizmiga muntazam va intensiv tarzda jismoniy yuklama berilganda, tiklanish uchun yetarli vaqt ajratilmasa yoki dam olish tartibi buzilsa, turli fiziologik tizimlarda nomutanosiblik yuzaga keladi. Quyida charchash sindromiga olib keluvchi asosiy fiziologik omillar keltiriladi:

Mushak tizimi darajasida: Uzluksiz va og‘ir mashg‘ulotlar natijasida mushaklarda glikogen zaxiralari kamayadi, laktat kislotasi ko‘payadi. Bu mushaklar kuchsizlanishiga, qisqarish tezligining sekinlashishiga olib keladi.

Asab tizimi: Markaziy asab tizimining haddan tashqari yuklanishi reflekslarning pasayishi, diqqatning susayishi va reaksiya vaqtining cho‘zilishi bilan kechadi. Bu holat “markaziy charchoq” deb ataladi. Yurak-qon tomir tizimi: Yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar puls va qon bosimining o‘zgarishiga olib keladi. Sportchilarda yurakning urish chastotasi tiklanish vaqtida ham baland bo‘lib qoladi.[2]

Endokrin tizimi: Organizmda stress gormoni – kortizol darajasi ortadi, testosteron darajasi esa kamayadi. Bu esa mushaklarning regeneratsiya jarayonini sekinlashtiradi.

Termoregulyatsiya tizimi: Uzoq davom etgan yuklamalarda tana harorati oshadi, terlash kuchayadi va suyuqlik tanqisligi yuzaga keladi. Bu holat gipertermiya xavfini kuchaytiradi.

Charchash sindromining belgilari. Sportchilarda charchash sindromi quyidagi belgilari bilan namoyon bo‘ladi:

- Doimiy holsizlik, umumiy zaiflik;
- Tongda uyg‘onishda qiynalish, uyqu sifatsizligi;
- Jismoniy faollikdagi pasayish;
- Kayfiyat buzilishi, asabiylik, tushkunlik holati;
- Yurak urishining tezlashuvi yoki sekinlashuvi (bradikardiya/taxikardiya);
- Diqqatni jamlay olmaslik, reaktsiya vaqtining uzayishi;
- Immunitetning zaiflashuvi, shamollashga tez-tez chalinish.

Ushbu belgilar sportchilarning umumiy ishlash qobiliyatini pasaytiradi, jarohatlanish xavfini oshiradi va sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

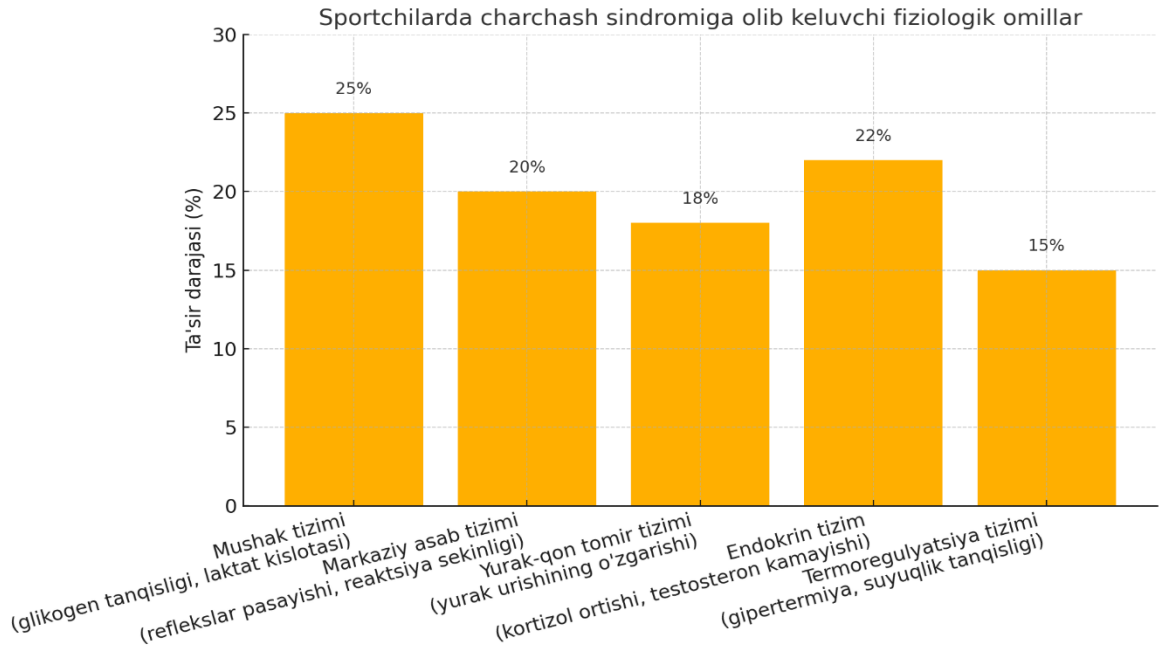
Charchash sindromining oldini olish yo‘llari. Charchash sindromining oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish zarur:

Trener va sportchi mashg‘ulotlar jarayonini to‘g‘ri rejalashtirishi, dam olish va yuklama o‘rtasida muvozanatni saqlashi zarur. Har bir intensiv mashg‘ulotdan so‘ng tiklanish uchun minimal 24–48 soat kerak bo‘ladi. Haftalik va oylik mashg‘ulotlar siklik tarzda tuzilishi kerak (mikrotsikl, mezotsikl, makrotsikl asosida).

Sportchining yurak urish tezligi, qon bosimi, tana harorati, sutka davomidagi puls o‘zgarishlari, laktat darajasi, EMG va boshqa biofiziologik ko‘rsatkichlar muntazam nazorat qilinishi kerak. Bu charchoqning dastlabki belgilarini aniqlashga yordam beradi.

Mashg‘ulotlardan so‘ng organizmning energiya zaxiralarini tiklash uchun murakkab uglevodlar, oqsillar, B va C vitaminlari, magniy, kaliy va temir moddalari bilan boy ovqatlar iste’mol qilinishi kerak. Suv ichish tartibi qat’iy bo‘lishi lozim – 1 soat mashg‘ulotga kamida 0.5–1 litr suv.[3]

Charchash nafaqat jismoniy, balki ruhiy omillar bilan ham bog‘liq. Sportchilarni ruhiy tushkunlikdan himoya qilish uchun psixologik maslahatlar, motivatsion mashg‘ulotlar va meditatsiya usullari tavsiya etiladi. Massaj, krioterapiya (muzli vannalar), issiqlik muolajalari, elektroterapiya, sauna, akvapark suzishlari va boshqa fizioterapevtik usullar tiklanish jarayonini tezlashtiradi.[4]



Ushbu tadqiqot natijalari sportchilarda charchash sindromi ko‘p hollarda yuklamaning haddan tashqari oshirilishi, tiklanish davrining yetarli darajada tashkil qilinmasligi, ovqatlanish va psixologik tayyorgarlikdagi nuqsonlar bilan bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi. Sport

tibbiyoti sohasidagi ilg‘or adabiyotlar (Godik M.A., Bompa T. va boshqalar) ham bu holatlarni tasdiqlaydi. Jumladan, Godik tomonidan taklif etilgan mashg‘ulot yuklamalarini fiziologik monitoring asosida nazorat qilish usuli sportchilarda charchoq holatining erta bosqichda aniqlanishini ta’minlaydi.[5]

Charchash sindromi fiziologik mexanizmlari, jumladan, markaziy asab tizimi charchashi, mushaklardagi glikogen tanqisligi va gormonal nomutanosiblik, ayniqsa kuchli mashg‘ulot davrlarida sportchilarning umumiy ishlash qobiliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, organizmning individual moslashuv darajasi, yoshi, sport turi va tiklanish mexanizmlarining to‘g‘ri tanlanishi sindromning rivojlanish ehtimolini sezilarli kamaytiradi.

Yana bir muhim jihat — bu charchash sindromining nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatga bog‘liqligidir. Psixologik tayyorgarlik, motivatsiya, dam olish sifati, stressni yengish ko‘nikmalari ham sindromni oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Shu boisdan sport murabbiylari va shifokorlari uchun integratsiyalashgan yondashuv: tibbiy, pedagogik va psixologik nazorat orqali sportchining holatini baholash dolzarb bo‘lib qolmoqda.

Muhokama shuni ko‘rsatadiki, ushbu maqolada taklif etilgan profilaktika usullari — mashg‘ulot yuklamasini tsiklik rejalashtirish, suyuqlik balansi va ovqatlanishni to‘g‘ri tashkil etish, reabilitatsiya vositalaridan foydalanish — nafaqat charchash sindromining oldini olish, balki sportchining salomatligini uzoq muddatli saqlash va sport faoliyatini barqaror olib borishda asosiy omil hisoblanadi. Mazkur ilmiy ish natijalari mavjud nazariyalarni tasdiqlash bilan birga, amaliyotda qo‘llash mumkin bo‘lgan aniq metodik tavsiyalarni ham ilgari suradi. Kelgusidagi tadqiqotlar charchash sindromining genetik, psixo-biologik va sport turi bo‘yicha xususiyatlarini chuqurroq o‘rganishga yo‘naltirilishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Xulosa. Sportchilarda charchash sindromi – bu mashg‘ulotlar rejasi, sog‘liq monitoringi va tiklanish mexanizmlarining yetarli emasligi natijasida yuzaga keladigan kompleks fiziologik muammo hisoblanadi. Bu sindrom sportchining nafaqat jismoniy holatini, balki ruhiy bardoshliligini ham izdan chiqaradi. Uzoq davom etgan charchoq holatlari natijada sog‘liq yomonlashuvi, sport natijalarining pasayishi, hatto faoliyatdan chetlatilishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli sport tibbiyoti mutaxassislari, trenerlar va sportchilar o‘rtasida charchash sindromining sabablari va oldini olish mexanizmlariga doimiy e’tibor qaratilishi, monitoring tizimi ishlab

chiqilishi hamda har bir sportchi uchun individual tiklanish rejasi tuzilishi lozim. Aynan shunday yondashuv sportchilar salomatligini saqlash va ularning uzoq muddatli yutuqlarini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Godik M.A. (1980). Контрол тренировочнйкъ и соревновательнйкъ нагрузок. Москва: Физкултура и Спорт.
2. Bompa, T. & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
3. Meeusen R., Duclos M. et al. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus. European College of Sport Science.
4. Назаров В.Г. (2005). Физиологические основй спортивной деятелоности.
5. O‘zbekistan Milliy Olimpiya Qo‘mitasi nashrlari (2020–2024)

TALABALAR UMUMMADANIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRUVCHI DASTUR SAMARADORLIGI

A.T. Toshpulatova, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *Talabalar umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantiruvchi dastur samaradorligini baholash, avvalo, shaxsning madaniy-ijtimoiy muhitda faol ishtirok etishi, tanqidiy tafakkurini taraqqiy ettirishi va ijodiy salohiyatini mustahkamlashi bilan namoyon bo‘ladigan psixologik jarayonlarning holatini chuqur tahlil qilishni taqozo etadi. Mazkur dastur shaxsning milliy hamda global madaniy qadriyatlarni ongli ravishda o‘zlashtirishi, interaktiv metodlar orqali o‘zida ijodkorlik va axborot bilan onglikda ishlash qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.*

Аннотация: *Оценка эффективности программы, развивающей общекультурные компетенции студентов, требует глубокого анализа состояния психологических процессов, которые проявляются в активном участии личности в культурно-социальной среде, развитии критического мышления и укреплении творческого потенциала. Эта программа направлена на сознательное усвоение личностью национальных и глобальных*

культурных ценностей, развитие креативности и способности работать с информацией через интерактивные методы.

Kalit so‘zlar: *umummadaniy kompetensiya, tajribaviy kuzatuvlar, psixologik testlar, kommunikativ, trener, ijodkorlik, diagnostik ko‘r-satkich. umuminsoniy qadriyatlar, etnopsixologik, ijodiy-innovatsion.*

Ключевые слова: *общекультурная компетенция, опытные наблюдения, психологические тесты, коммуникативные, тренер, креативность, диагностические показатели, универсальные ценности, этнопсихологический, творческий-innovative.*

Dastur samaradorligi turli usullar orqali kuzatilgan tajribaviy kuzatuvlar, psixologik testlar va so‘rovnomalar orqali baholanadi. Jumladan, dastur doirasida o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida talaba-larning kommunikativ faoliyati, ijodiy topshiriqlarni bajarishdagi faolligi va axborotlarni tanqidiy tahlil qilish borasidagi yondashuvlari sinchiklab o‘rganildi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, bunday mashg‘ulotlar jarayonida talabalarning umummadaniy kompetensiyalari tarkibidagi bir qator muhim unsurlar, xususan, turli madaniy doiradagi qarashlarga ochiqlik, o‘z-o‘zini anglashi hamda jamiyatda mas’uliyat bilan harakat qilish xususiyatlari sezilarli darajada rivojlandi.

Dastur shaxsning ijtimoiy muhitga moslashishi va global axborot oqimlaridan foydali tarzda foydalanishini ta’minlovchi metodik vositalarni qamrab oldi. Ayniqsa, trener va pedagoglarning maxsus tayyorlangan ijodiy amaliy mashg‘ulotlari, guruhiy muhokama va modellashtirish metodlari, ro‘yxatga olinadigan va ma’lum ma’noda baholanadigan kechinmalar orqali talabalarning turli ijtimoiy-ijtimoiy ssenariylarga yanada tez va samarali moslashishlari kuzatildi. Bunday mashg‘ulotlar doirasida talabalarda o‘zaro muloqot madaniyati mustahkamlanishi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik darajasi kuchayishi hamda turli madaniy muhitlararo almashinuv jarayonlarida ijodiy yondashuv ko‘rsatish istagi ortishi ta’minlandi.

Olingan diagnostik ko‘rsatkichlarda umummadaniy kompe-tensiyalarning rivojlanish darajasi dastur avvalidagi natijalar bilan qiyoslaganda sezilarli darajada o‘sganligi qayd etildi. Etnik, ijtimoiy, texnologik va pedagogik omillar uyg‘unligida ishlab chiqilgan mazkur dastur talabalarning axborot xabarlari, turli madaniy meroslar, milliy qadriyatlar hamda butunjahon madaniy tamoyillarni anglashlari borasidagi bilim va ko‘nikmalarini takomillashtirishga bevosita xizmat qildi. Amaliy mashg‘ulotlarda talabalarning kommunikativ, ijodkorlik va kooperativ faoliyati birgalikda sinab ko‘rildi, natijada esa ular jamiyatda siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy va madaniy masalalarga jamoaviy nuqtai

nazardan yondashish, muammolarni hamkorlikda hal qilish kabi hozirgi davrga xos fazilatlarni namoyon qilishdi.

Shuni alohida ta’kidlash lozimki, dastur samaradorligi talabaning ichki motivatsiya darajasi, mustaqil izlanish salohiyati va madaniy tafakkur jarayonlarining qay darajada faol ekanligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu ma’noda, o‘tkazilgan mashg‘ulotlar jarayonida talabalarning madaniyatlararo tafakkurini kengaytirish, turli xil madaniy hodisalarga tanqidiy yondashish qobiliyatini shakllantirish va ijodiy-innovatsion yondashuvdan foydalanish bo‘yicha strategiyalar o‘rgatildi. Natijada talabalarning dunyoqarashi bir qarashda tor ko‘rishdan keng fikr yuritishga tomon siljidi, bu esa umummadaniy kompetensiyaning to‘liq shakllanishi uchun qulay zamin yaratdi.

Dastur samaradorligi, avvalo, talabalarning muloqot jarayonlarida erkin ifodalash imkoniyatiga ega bo‘lishi, fikrlar rang-barangligi va turli madaniy qadriyatlarga nisbatan bag‘rikeng yondashuvni targ‘ib qilish orqali oshdi. Bunday amaliy yondashuv faoliyatga asoslangan metodlar bilan boyitilib, talabalarning o‘rganilgan nazariy ma’lumotlarni real hayotiy kontekstda qo‘llash tajribasi kengaydi. Shu tufayli umummadaniy kompetensiyalarning tarkibiy qismlari – tanqidiy fikrlash, ijtimoiy hamkorlik qobiliyati, madaniy turfa xillikni anglash va uning iqtisodiy-ijtimoiy ahamiyatini tushunish kabi omillar yanada ravshan namoyon bo‘ldi.

Shu boisdan, talabalarning umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirish jarayonida pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg‘unligi, interaktiv mashg‘ulotlar va raqamli texnologiyalar bilan boyitilgan ta’lim muhitini yaratish lozim. O‘quv dasturlariga madaniy tafakkurni takomillashtirishga qaratilgan amaliy mashg‘ulotlar kiritish, talabalarni turli mafkuraviy va ijtimoiy mavzularda guruhiy muhokama qilishga, ijodiy loyihalar tuzish va tahlil qilishga undash orqali, umummadaniy kompetensiyalarni shakllantirish jarayoni kompleks ravishda amalga oshirilishi ko‘zda tutiladi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, umummadaniy kom-petensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan dastur samaradorligini baholash, asosan, talabalarning tahliliy, tanqidiy va ijodiy fikrlashlarini aniq mezonlar asosida kuzatish hamda psixologik diagnostika choralarini o‘tkazish bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga, dastur nafaqat talabalarda mavjud umumiy madaniy darajani baholash, balki ularning madaniy ongni shakllantirishga bo‘lgan intilishlarini rag‘batlantirish, ijtimoiy-siyosiy jarayonlar, xalqaro munosabatlar, milliy

va umuminsoniy qadriyatlarga oid bilimlarini boyitish orqali yuksak natijaga erishishni nazarda tutadi.

Ijtimoiy-psixologik treningning maqsadi: talabalarda etnik madaniyatga qadriyatli munosabatni shakllantirishni ijtimoiy va etnopsixologik o‘ziga xosligini belgilash, rivojlantirish usullarini takomillashtirishga doir manzilli taklif va tavsiyalarni ishlab chiqib, boshqa etnik madaniyat vakillari va ularning hayot tarziga nisbatan xayrxohona munosabatni shakllantirishdan iborat.

Ijtimoiy-psixologik treningning vazifasi: ko‘p madaniyatli ta’lim muhitida tahsil olayotgan talabalarni boshqa etnomadaniyat vakillari va ularning madaniy hayot tarziga xayrxoh munosabat bo‘lish munosabat tarzini shakllantirish uchun:

- o‘zining etnomadaniyatiga bo‘lgan munosabatini;
- boshqa etnomadaniyat namunasini o‘rganishga bo‘lgan munosabatini;
- etnomadaniyat namunalarini ko‘rsata olish ko‘nikmasini shakllantirishdan iborat.

Ijtimoiy–psixologik trening ishtirokchilarining tarkibi:

- sifat ko‘rsatkichi bo‘yicha — gomogen yoki geterogen;
- son ko‘rsatkichi bo‘yicha — ishtirokchilar soni 14-16 kishi (geterogen) bo‘lishi mumkin. Bunda, psixolog-trenerning qarori belgilovchi sanaladi.

Ijtimoiy–psixologik trening davomiyligi: haftada bir marotaba, uch oy davomida. Har bir trening 45 daqiqadan – 1 soat-u 20 daqiqagacha o‘tkazilishi nazarda tutilgan.

Ijtimoiy–psixologik treningda qo‘llaniladigan usullar:

munozara-bahs, guruhiy bahs, vizuallashtirish, art-texnikalar, meditatsiya, psixogimnastika, intervyu, vazifa-dilemmalar.

Ijtimoiy–psixologik trening uchun kerakli manbalar: qalamlar, rangli karandashi, o‘zbek, qozoq, tatar, rus, qirg‘iz, tojik, turkman, koreys kabi millat vakillarining milliy madaniyatining namunalarini ifodalovchi rolli syujetlar.

- Ijtimoiy–psixologik treningning nazariy-metodologik asosi:
- hamkorlikda kognitiv-xulqiy munosabatlar dinamikasi;
- guruhiy faoliyat yuritish nazariyasi;
- rolli o‘yinlar syujetini tayyorlashda “Madaniyatlar dialogi” ta’limoti.

Tadqiqot predmetining murakkablik darajasini inobatga olib, etnik madaniyatni mazmun-mohiyati va funksiyasi haqida ijtimoiy tasavvurga ega bo‘lmagan talabalardan trening guruhi tuzildi.

Ijtimoiy va etnopsixologik tadqiqotda korreksiya o‘tkazish uchun dastur tayyorlashda individual va umumiy kabi psixologik korreksiya modellaridan foydalanildi. Bu modellar insonni:

a) “Inson – Ijtimoiy muhit”;

b) “Inson – Tabiiy muhit”;

v) “Inson – Madaniy muhit” kabi munosabatlarni ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini belgilash imkonini beradi.

Mashg‘ulotda:

1. Trening xonasida “Etnomadaniyat va uning namunalari”ga doir – bizning mislimizda o‘zbek, qozoq, totor, rus, qirg‘iz, tojik, turkman, koreys etnomadaniyatga doir ijtimoiy-psixologik xarakteristikalar ko‘rsatilgan varaqalar namunalar) trening ishtirokchilari uchun tayyorlanishi kerak. Bunda etnomadaniyat namunalari bilan muloqot tiliga ham e’tibor qaratish taklif etiladi. Bular:

Etnomadaniyat – uning ma’no-mazmuni va strukturasi.

Etnomadaniyat namunalari – o‘zbek, qozoq, qirg‘iz, turkman, qozoq, totar, tojik va O‘zbekiston hududida istiqomat qiluvchilarning etnik madaniyat namunalarini turli ko‘rinishlari o‘z ifodasini topishi lozimligi ta’minlanishi lozim.

O‘zbek etnomadaniyati – bu .....

Qozoq etnomadaniyati – bu ....

Turkman etnomadaniyati – bu ....

Totor etnomadaniyati – bu ...

Tojik etnomadaniyati – bu ....

Koreys etnomdaniyati – bu .....

Bu jarayonda psixolog-trener ta’limiy muhitning talab va ehtiyojlarini inobatga olishi lozim bo‘ladi. Ya’ni, qaysi etnik madaniyat vakillarini ishtiroki kuzatilayotganligini nazari tutishi shart bo‘ladi. Buning uchun, Oliy ta’lim muassasasi psixologi va guruh rahbari bilan hamkorlik olib borish maqsadga muvofiq.

2. Trening guruhi a’zolariga 10 — 15 daqiqa davomida etnik madaniyat tamoyillari asosida — o‘zbek, qozoq, totor, rus, qirg‘iz, tojik, turkman, koreyslarning o‘z milliy mansublik tamoyillari asosida joylashib olishlarini ta’minlash uchun, “Har bir etnik madaniyatni kattalarga va kichiklarga bo‘lgan munosabatini nazarda tutgan holda yondashamiz” tarzida ustanovka berish talab etiladi. Agarda, milliy kiyim-kechak, xalq o‘yinlari uchun rolli syujetlardan foydalanilsa ta’limiy jarayonni samaradorligi ta’minlanadi.

3. Trening guruh a’zolariga etnomadaniyatga qadriyatlik munosabatda bo‘lishni o‘rgatish uchun, ya’ni o‘zbek, qozoq, totor, rus, qirg‘iz, tojik,

turkman, koreyslarni o‘zaro qadriyatlik idrok etish va xayrxohlik munosabatda bo‘lishlarini shakllantirish uchun quyidagi savollar beriladi:

1) Siz, etnomadaniyat vakillari deganda nimani tushunasiz?
2) Etnomadaniyat va etnopsixologiya tushunchalarini mazmun jihatidan ajrata olasizmi?
3) Etnik mansublik va etnik g‘urur nima?
4) Etnik birlik va etnik manfaat orasida qanday farq bor?
5) Siz kursdoshingiz Avezni qozoqligini va ularning etnik madaniyatini bilasizmi?
6) Siz Maratlarni – totorlarni milliy o‘yinlaridan xabardormisiz?
7) Oysuluvlarni to‘y marosimlaridan xabardormisiz? -tarzida.

4. Trening guruh ishtirokchilari berilgan savollarga berilgan javoblarni mamnuniyat va zavq bilan ifoda etishlariga erishish shart. Maqsad, ko‘p-madaniyatli ta’lim muhitida tahsil olayotgan talabalarda etnomadaniyatga qadriyatlik munosabatga bo‘lishni shakllantirishda iborat.

Birinchidan, trening davomida bajarilgan vazifalarni takrorlash davomida “Madaniyatlar dialogi” ta’minlanib, “Sizlarning madaniyatlaringiz — Bizlarning madaniyat” tarzida o‘zaro axborot almashinuvi kechadi. Psixolog-trener tomonidan har bir mashq elementini bajarilishi nazoratga olinishi lozim bo‘ladi. Ya’ni, o‘zbek, qozoq, totor, rus, qirg‘iz, tojik, turkman, koreyslarni etnikligini ifodolovchi har bir tarkib uning diqqat markazida turishi natijasida, ma’lum bilan ko‘nikmani shakllantirish ta’minlanadi.

Ikkinchidan, trening guruh ishtirokchilarida etnomadaniyatni qadriyatli idrok etish ko‘nikmasi shakllangunga qadar, mashqlar takrorlanadi. Bunda, etnos vakillari orasida yaqin ijtimoiy masofa ta’minlanadi.

Mamlakatimiz oliy ta’lim muhitini monoetnikligini inobatga olib treningda foydalanish muhim deb hisoblagan, ayrim xalqlarga tegishli bo‘lgan ijtimoiy-psixologik xususiyatlar bo‘yicha mulohazalarga to‘xtalishni joiz topdik.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 7 iyundagi 472-sonli «Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida» qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3907-son “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-

tarbiya berish tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 14-avgust, 2018-yil.

3. Давлетшин М.Г. Националная программа подготовки кадров и основные задачи психологической науки// Янги турдаги Ўрта махсус ўқув юртларида таълим ва тарбиянинг самарадорлигини оширишнинг психологик муаммолари. Т., 2000. С. 3-7.

4. Гайнутдинов Р.З. Психологические аспекты подготовки учителей для учебных заведений нового типа// Янги турдаги ўрта махсус ўқув юртларида таълим ва тарбиянинг самарадорлигини оширишнинг психологик муаммолари. Т., 2003, -С.14-21

5. Kamilova N.G‘. Xulqi og‘ishgan o’smir psixologiyasi // O‘quv qo‘llanma. — Tashkent, 2017. — 176 b.

6. Бехтерев В.М. Нейрофизиологические аспекти психической деятельности. — Л.: Медицина, 2006

TALABALAR UMUMMADANIY KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

A.T. Toshpulatova, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Samarqand filiali

Annotatsiya: *So‘ngi yillarda olib borilayotgan islohotlar zamirida, eng avvalo, shaxsning ijtimoiy taraqqiyoti, o‘zligini anglashi va tafsilotni to‘g‘ri idrok qilishi, yoshlar ongida umummadaniy qadriyatlarga asoslangan fidoyilik, vatanparvarlik, bunyodkorlik, millatlararo totuvlik g‘oyalarini shakllantirish orqali amalga oshirilmoqda.*

Kalit so‘zlar: *Kompetensiya, simvolik interaksionizm, xulq-atvor, imo-ishoralar, individ, simpatiya, antipatiya, befarqlik, yakkalanish, faollik, agressiya, bo‘ysunish.*

Аннотация: *В последние годы проводимые реформы в первую очередь направлены на социальное развитие личности, осознание себя и правильное восприятие деталей. Эти реформы реализуются через формирование у молодежи идей преданности, патриотизма, созидательности и межнациональной гармонии на основе общекультурных ценностей.*

Ключевые слова: *Компетенция, символический интеракционизм, поведение, жесты, индивидуум, симпатия, антипатия, равнодушие, изоляция, активность, агрессия, подчинение.*

Talabalarning umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirish shaxslar-aro hamkorlik jarayonlari va ularni tushuntiruvchi psixologik nazariyalar bilan uzviy bog‘liq. G‘arb olimlari tomonidan shaxslar-aro munosabatlarni tushuntirishga bag‘ishlangan turli nazariyalar ilgari surilgan bo‘lib, ulardan almashinuv nazariyasi (Dj.Xomans), simvolik interaksionizm (Dj.Mid), taassurotlarni boshqaruv nazariyasi (E.Gofman) hamda psixoanalitik nazariya (Z.Freyd) talabalarning madaniy kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Dj.Xomansning almashinuv nazariyasiga ko‘ra, insonlar shaxslar-aro munosabatlarga kirishishda o‘zlari uchun qanday foyda yoki yo‘qotishlar bo‘lishini hisobga oladilar. Ushbu nazariya to‘rtta asosiy tamoyilga asoslanadi: birinchidan, insonning muayyan xulq-atvori mukofotlanganda, u ko‘proq takrorlanadi; ikkinchidan, agar biror xatti-harakat ma’lum shart-sharoit bilan bog‘liq mukofotni ta’minlasa, inson ushbu sharoitni yaratishga intiladi; uchinchidan, mukofotning kattaligi kishining unga erishish uchun sarflaydigan kuchini oshiradi; to‘rtinchidan, ehtiyojlar qondirilishga yaqinlashgan sari, inson ularga erishish uchun kamroq kuch sarflashga harakat qiladi. Mazkur nazariya asosida talabalarning madaniyatlararo muloqotdagi faolligini tushuntirish mumkin. Masalan, xalqaro muhitda bilim va tajriba almashish natijasida olingan foyda ularning madaniyatlararo muloqotga bo‘lgan intilishini oshiradi.

Dj. Midning simvolik interaksionizm nazariyasi esa insonlar o‘rtasidagi muloqotning interaktiv tomoniga e’tibor qaratadi. Unga ko‘ra, insonning xatti-harakatlari axborot almashinuviga asoslangan bo‘lib, shaxs faqat tashqi harakatlarga emas, balki ushbu harakatlarning orqasida yotgan maqsadlarga ham e’tibor qaratishi kerak. Dj. Mid inson harakatlarini ikki turga ajratadi: birinchisi, ahamiyatga molik bo‘lmagan imo-ishoralar, ya’ni tabiiy reflekslar; ikkinchisi esa, ahamiyatga molik imo-ishoralar bo‘lib, ular ongli ravishda boshqalarning harakat va niyatlarini anglash bilan bog‘liq. Talabalarning madaniyatlararo kompetensiyalarini shakllantirish jarayonida ularning boshqalarning nuqtai nazarini tushunish qobiliyatini rivojlantirish muhim sanaladi. Midning ta’biriga ko‘ra, bu jarayon “boshqaning rolini qabul qilish” orqali amalga oshadi.

E. Gofmanning taassurotlarni boshqaruv nazariyasi shaxslar-aro hamkorlikni dramatik spektakl bilan taqqoslaydi. Unga ko‘ra, insonlar o‘z ijtimoiy rolini ijro etish jarayonida atrofdagilarda ijobiy taassurot qoldirishga harakat qiladilar. Talabalarning umummadaniy kompe-tensiyalarini shakllantirishda bu nazariya muhim ahamiyat kasb etadi,

chunki madaniyatlararo muloqotda inson o‘z imijini boshqarishi va o‘zaro munosabatlarni uyg‘unlashtirishi zarur.

Z. Freydning psixoanaliz nazariyasi esa shaxslar-aro hamkorlikni insonning bolalik tajribasi va ongsiz jarayonlari bilan bog‘laydi. Unga ko‘ra, odamlar ijtimoiy guruhlarga qo‘shilishida yetakchilarga bo‘ysunish ehtiyoji muhim rol o‘ynaydi. Freydning fikricha, inson yetakchilarni bizdan oldingi avlod tomonidan qadrlangan buyuk shaxslar bilan bog‘lash orqali ularga itoat etishga moyil bo‘ladi. Bu holat talabalarning jamiyatdagi turli madaniyat namoyandalariga bo‘lgan munosabatlariga ham ta’sir qilishi mumkin. Freydning psixoanalitik yondashuvi shaxsning madaniyatlararo muloqotdagi ichki to‘siqlarini aniqlash va bartaraf etishda muhim vosita bo‘ladi.

B.F.Parigin ta’kidlaganidek, shaxslar-aro munosabatlarda muloqotning psixologik jihatdan murakkabligi bir qator omillar bilan bog‘liq. U muloqotning ko‘p qirrali jarayon ekanligini quyidagicha tushuntiradi: a) individlarning o‘zaro ta’siri jarayoni; b) individlar o‘rtasida axborot almashinuvi; c) bir shaxsning boshqa shaxsga nisbatan munosabati; d) bir kishining boshqalarga ta’siri; e) o‘zaro hamdardlik bildirish imkoniyati; f) shaxslarning bir-birini tushunish jarayoni. Ushbu tamoyillar asosida talabalarning madaniyatlararo muloqot kompe-tensiyalarini rivojlantirish mumkin.

Ijtimoiy psixologiya fanida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, shaxslar aro muloqot inson faoliyatining eng murakkab va ko‘p qirrali shakllaridan biri hisoblanadi. Jahon psixologlari ushbu fenomenni shaxs hayotida muhim va ta’sirchan deb baholaydilar. AQShda shaxslar-aro munosabatlarni o‘rganish bo‘yicha bir qancha ilmiy yo‘nalishlar shakllangan. Jumladan, interaksiya va kom-munikatsiya yo‘nalishlari bo‘yicha simpatiya, antipatiya, befarqlik, yakkalanish, faollik, agressiya, bo‘ysunish kabi holatlar G. Zimnel, G. Kuli, R. Beyls, D. Kartrayt, G. Xomans, S. Ash, R. Kratchfild kabi olimlarning tadqiqotlarida keng yoritilgan.

Madaniyatlarni tushunish deganda madaniyatlararo farqlarga munosabatning o‘zgarishi tushuniladi. Bu jarayon madaniyatlararo muloqot uchun zarur bo‘lgan kompetensiyalarni o‘zlashtirishning asosiy dalili bo‘lib, talabalarda madaniy tafovutlarga ijobiy yondashuv shakllanishini ta’minlaydi. Madaniyatlararo muloqot jarayoni turli sohalar, darajalar va shakllarda sodir bo‘lib, bu jarayonda aloqa sifati yaxshilanadi va o‘zaro tushunish rivojlanib boradi. Shu bilan birga, madaniyatlararo muloqotda teskari jarayonlar – ya’ni tushun-movchiliklar va ijtimoiy qarama-qarshiliklar ham kuzatilishi mumkin.

Ammo yangi omillar va impulslar paydo boʻlishi natijasida madaniyatlararo muloqotda oʻzaro tushunishga erishish imkoniyati doim mavjud.

Madaniyatlararo muloqotning nazariy va uslubiy jihatlari boʻyicha olib borilgan tadqiqotlar muammoni yanada chuqur oʻrganish zaruratini koʻrsatadi. Jumladan, madaniyatlararo muloqotning oʻrni va roli, madaniyatlararo kompetensiyani shakllantirish jarayoni hali toʻliq oʻrganilmagan. Shu sababli, bu jarayonning tabiati, mohiyati va mazmunini yanada chuqur tahlil qilish lozim.

Amerikalik professor S. Xantington fikriga koʻra, mahalliy madaniyatlarning xilma-xilligi dastlab ularning izolyatsiyasiga olib keladi va bu izolyatsiyani yoʻq qilish uchun madaniyatlararo muloqot muhim vosita boʻlib xizmat qiladi. U madaniy izolyatsiyani faqat boshqa madaniyatlar bilan oʻzaro taʼsir orqali bartaraf etish mumkinligini taʼkidlaydi .

Madaniyatlararo muloqot jarayoni xalqlarning eng yaxshi yutuqlarini jahon madaniyatiga singdirish imkonini beradi. Jahon madaniyati koʻplab shoxlari boʻlgan daraxtga oʻxshatilishi mumkin. Har bir milliy madaniyat esa ushbu daraxtning bir shoxi boʻlib, u butun jahon madaniyati tanasidan ozuqa oladi va oʻz navbatida unga hissa qoʻshadi.

Talabalar umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik imkoniyatlari mavzusiga oid tadqiqotlarda shaxslar-aro hamjihatlik bilan shaxslar-aro munosabatlardagi kommunikatsiyaning soni, takrorlanish darajasi va faollik darajasi oʻrtasida toʻgʻri aloqa mavjudligi haqida AQShlik psixolog G.Xomans tomonidan ilgari surilgan faraz koʻplab tadqiqotchilar tomonidan oʻrganilgan.

Gʻarb ijtimoiy psixologiyasida shaxslararo munosabatlar hissiyot bilan bogʻliq fenomen sifatida qaraladi. Dj.Moreno tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijasida oʻzaro munosabatlarda simpatiya va antipatiya jarayonlarida shaxslarning yoqimtoyligi va attraktivligi muhim omil sifatida eʼtirof etilgan. U sotsiometrik tadqiqotlar yordamida bu jarayonlarni batafsil tahlil qilgan va natijalar shaxslar-aro munosabatlarni tushunishda muhim ilmiy asos boʻlib xizmat qilgan.

Shaxslar-aro munosabatlarda oʻzaro moslikni oʻrganishda M.Shou bu psixologik holatni ikki asosiy turga ajratadi:

1. Ehtiyojlardan kelib chiqqan moslik – bu sheriklarning oʻzaro moddiy va maʼnaviy ehtiyojlarini qondirish uchun bir-birlariga moslashishga majbur boʻlish holati.

2. Xatti-harakat (xulq-atvor)ning o‘xshashligidan kelib chiqadigan moslik – bu sheriklarning xulq-atvorlari va xatti-harakatlaridagi o‘xshashlik natijasida yuzaga keladigan o‘zaro moslashuv jarayonidir.

Talabalarning umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirish jarayoni kasbiy hamda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning tuzilishi bilan bevosita bog‘liqdir. R.Selman tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ushbu kompetentlikning rivojlanish bosqichlari tahlil qilingan bo‘lib, u shaxsning ijtimoiylashuvi bilan chambarchas bog‘liq ekanligi ta’kidlanadi. R.Selmanning kompetentlik konsepsiyasi J.Piajening operatsional nazariyasi va A.L.Kolbergning axloqiy kamolot nazariyasi bilan bevosita bog‘langan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 6 noyabrdagi PF-6108-son «O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini shakllantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Farmoni.

2. Фрейд. З. По ту сторону принципа удовольствия [Текст] /Психология бессознательного. — М.: Педагогика, 2012. — С. 382-424.

3. Мид Дж.Г. От жеста к символу / Дж.Г. Мид // Американская социологическая мысль. М.: Изд-во МГУ, 2004. С. 215-224.

4. Moreno J. L. A frame of reference for testing the social investigator. Sociometry, 3 (4). 2000. P. 317-327.

5. Shaw M., Black D.W. Internet addiction. CNS Drugs 2008; 22. P. 353-365.

6. Гофман А. Б. Семь лекций по истории социологии. М., 2005. – 258 с.

7. Хоманс. Дж. Введение в историю мировой культуры. Кн..2. СПб., 2001. – 202 с

SPORTCHILARNING START OLDI HOLATLARINI EMPIRIK TADQIQ QILISH

N.O. Turdambetov, o‘qituvchi
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali

Annotatsiya: *Hozirgi vaqtda sportchilarning start oldi holatlari muammosi sport sohasidagi tadqiqotlar bilan shug‘ullanuvchi ko‘plab fiziologlar, murabbiylar va psixologlarni juda qiziqtiradi. Ushbu mavzu*

juda dolzarbdir, chunki psixologik tayyorgarlik kerakli natijaga erishish qobiliyatini shakllantirishning eng muhim bosqichlaridan biridir. Ushbu maqolada sportchilarning hozirgi holati natijalari tasvirlangan. Tadqiqotning usullari sifatida adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, umumlashtirish va tizimlashtirish, empirik yo‘l bilan olingan ma’lumotlarni qayta ishlash usullaridan foydalanilgan. Tadqiqot natijalari keltirilgan, ularning tavsifi berilgan.

Аннотация: *В настоящее время проблема предстартовых состояний спортсменов весьма интересует многих физиологов, тренеров и психологов, занимающихся исследованиями в сфере спорта. Данная тема является весьма актуальной в связи с тем, что психологическая подготовка является одним из важнейших этапов в формировании умения достигать нужного результата. В данной статье описывают результаты актуального состояния спортсменов. В качестве методов исследования использовались теоретический анализ литературы, метод обобщения и систематизации, обработка данных, полученных эмпирическим путем. Приведены результаты исследования, дана их харак-теристика.*

***Kalit* so‘zlar:** *start oldi holatlari, sportchilar, xavotirlanish, umumiy holat, tadqiqot.*

Ключевые слова: *предстартовые состояния, спортсмены, тревожность, общее состояние, исследование.*

Sportchilarda start oldi holati musobaqa oldidan paydo bo‘la boshlaydi. Ushbu holatni psixogen va bo‘lajak faoliyat bilan shartlangan vaziyat sifatida tavsiflash mumkin.

E.N. Vaynerning ta’rifiga ko‘ra, start oldi holati — bu sportchining musobaqalarda ishtirok etishdan oldingi psixofiziologik holati bo‘lib, uning asosida shartli refleks mexanizmi yotadi [3, 96-b.].

Sportchilarning musobaqa oldidan yuzaga keladigan reaksiyasini tavsiflash uchun musobaqaga ruhiy tayyorgarlik holati, start oldi holati, musobaqa holati, start tayyorgarligi, hissiy-irodaviy holat kabi atamalar qo‘llaniladi [1, 209-bet].

Musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish uchun sportchi start oldi holatlarining xarakterini bilishi kerak.

Temperament, tayyorgarlik darajasi, motivatsiya va boshqa omillarga qarab, start oldi holatining quyidagi turlari ajratiladi:

- jangovar tayyorgarlik;
- start oldi apatiyasi;
- start oldi isitmasi [3, 96-b.].

Sportchilarning start oldi holatlarini boshqarishning nazariy asoslari va amaliy jihatlarini o‘rganishga ko‘plab mahalliy va xorijiy tadqiqotlar bag‘ishlangan. Turli mualliflarda qulay start oldi holati turli atamalar bilan nomlangan, masalan, optimal jangovar holat, jangovar tayyorgarlik holati, oqim holati va optimal ishlashning individual zonasi. Ushbu tushunchalarning mualliflari ular ostida ma’lum bir optimal start oldi holati tushuniladi, degan fikrda yakdil, ammo uning mohiyati xususiyatlari farq qiladi [4, 312-bet].

Tadqiqotning maqsadi sportchilarda start oldi holatida xavotirlanish darajasi va umumiy holatini o‘rganishdan iborat.

Qo‘yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar shakllantirildi:

- xavotir darajasi va umumiy holatini o‘rganish sportchilarda start oldi holati;
- sifat va miqdor tahlilini o‘tkazish natijalari.

Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi. Diagnostik vositalar sifatida quyidagi usullardan foydalanildi:

- “Musobaqaviy shaxsiy xavotirlanish” metodikasi (Xanin Yu.L.);
- “O‘z-o‘zini his qilish. Faollik. Kayfiyat” (Doskin V.A., Lavrenteva A., Sharay V.B., Miroshnikov M.P.).

“Musobaqaviy shaxsiy xavotirlanish” metodikasi Martens R. tomonidan ishlab chiqilgan Xanin Yu.L. U sportchilardagi xavotir-lanishni aniqlashga mo‘ljallangan. U 15 ta savoldan iborat bo‘lib, ulardan 10 tasi “ishlaydigan” va 5 tasi buferli savollar bo‘lib, sinaluvchilarga quyidagi javoblardan biri berilishi kerak: A – hech qachon, B – ba’zan, V – tez-tez [5, 87 b.].

“O‘z-o‘zini his qilish, Faollik. Kayfiyat” Ushbu metodika 1973-yilda V.A.Doskin, N.A.Lavrenteva, M.P.Miroshnikov, V.B. Sharaylardan iborat mualliflar jamoasi tomonidan ishlab chiqilgan. Metodika o‘zini his qilish, faollik va kayfiyatni tezkor baholash uchun qo‘llaniladi. Shkala indekslardan iborat bo‘lib, faollik, o‘z-o‘zini baholash va kayfiyatni aks ettiruvchi o‘ttiz juft qarama-qarshi ma’noli so‘zlar o‘rtasida joylashgan bo‘lib, sinaluvchiga so‘zlardan birini tanlash, ifodalanish darajasini baholash va javobini blankda ko‘rsatish taklif etiladi [2, 7-b.].

Diagnostika va taqqoslash usullarini o‘tkazish va ularni taqqoslash, natijalarni sifat va miqdoriy tahlil qilish. Empirik tadqiqotda turli sport turlari bilan shug‘ullanuvchi 25-30 yoshdagi 50 nafar sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha

mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali” muassasasi bazasida o‘tkazildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Tadqiqotimizning birinchi bosqichida sportchilarda musobaqa oldi davrida xavotirlanishning ifodalanganligini aniqlash muhim ahamiyatga ega bo‘ldi.

Buning uchun “Musobaqa paytidagi shaxsiy xavotirlanish” metodikasidan foydalanildi.

Tadqiqot natijasida olingan barcha tanlanma sportchilarning musobaqa oldi davridagi xavotirlanish darajasiga qarab shartli ravishda 3 guruhga bo‘lindi. Birinchi guruhga xavotirlanish darajasi yuqori, ikkinchi guruhga o‘rta, uchinchi guruhga esa past bo‘lgan sinaluvchilar kiritildi.

Tadqiqotning barcha namunalarini tashxislash natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval - shartli ravishda 3 guruhga bo‘lingan sportchilarda “Musobaqaviy shaxsiy xavotirlanish” (Xanin Yu.L.) metodikasi bo‘yicha tadqiqot natijalari.

Sinaluvchilar soni: 50 nafar	**Bezovtalik darajasi**		
	Past	***O‘rta***	***Yuqori***
	0	17	3
%	0	34	6

Olingan natijalarning qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatdiki, eng ko‘p sonli guruhni (46%) xavotirlanish darajasi yuqori bo‘lgan sinaluvchilar, ikkinchi o‘rinni o‘rtacha xavotirlanish darajasiga ega bo‘lgan sinaluvchilar (34%) va musobaqa oldi davrida eng kam xavotirlanish darajasiga ega bo‘lgan sinaluvchilar (20%) tashkil etdi.

Shunday qilib, sportchilarda musobaqa oldi davrida turli darajadagi xavotirlanish namoyon bo‘lishi aniqlandi. Ammo xavotirning yuqori darajasi ustunlik qiladi.

Sportchilarning startdan oldingi umumiy holatini o‘rganish uchun “O‘z-o‘zini his qilish. Faollik. Kayfiyat.”

2-jadvalda keltirilgan ma’lumotlarni qiyosiy tahlil qilib, sinaluvchilarning umumiy holati turli darajada ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

2-jadval - Musobaqa tashvish darajasini hisobga olgan holda sportchilarning sog‘lig‘i, faolligi va kayfiyatini o‘rganish natijalari.

	Guruh 1	Guruh 2	Guruh 3
Umumiy holati, O‘z-o‘zini his qilish. Faollik. Kayfiyat bo‘yicha, %	48,01	66,97	79,29

Izoh: *1-guruh – xavotir darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar, 2-guruh – xavotir darajasi o‘rtacha bo‘lgan sportchilar, 3-guruh – xavotir darajasi past bo‘lgan sportchilar.*

Ma’lumotlarning qiyosiy tahlilini o‘tkazib, shunday xulosaga kelish mumkinki, start oldi davrida sportchining xavotirlanish darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, uning umumiy holati shunchalik past bo‘ladi.

Xulosa. Shunday qilib, sinaluvchilarning butun tanlanmasin tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki:

- xavotirlanish darajasi yuqori bo‘lgan sportchilar (1-guruh) umumiy holat bo‘yicha past ko‘rsatkichlarga ega (48,01%);
- xavotirlanish darajasi o‘rtacha bo‘lgan sportchilar (2 guruh) – o‘rtacha ko‘rsatkichlar (66,97%);
- past darajadagi xavotirga ega sportchilar (3-guruh) – yuqori (79,29%).

Keyin biz umumiy holat bo‘yicha yuqori xavotir va past ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgan sinaluvchilar guruhini aniqladik.

Ushbu sinaluvchilar guruhi bilan keyinchalik korreksion ishlar olib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Быстрова, Я.А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния / Я.А. Быстрова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №6. – С. 209-211.

2 Баркванова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Барканова. – Красноярск : Литера-принт, 2009. – 7 с.

3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. – 2-е изд. – М. : Флинта, 2012. – 96 с.

4. Горбунов, Г.Д Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.

5. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие /Д.Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 87 с.

SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA SOTSIOLINGVISTIK KOMPETENSIYANING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

G.A. Valiyeva, doktorant
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya*: Mazkur maqolada sportchilarda emotsional intellekt va* sotsiolingvistik *kompetensiyaning o‘zaro bog‘liqligi psixologik hamda lingvistik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi sportchilar faoliyatida hissiyotni boshqarish, samarali muloqot va madaniyatlararo kompetensiya ko‘nikmalari yuqori ahamiyatga ega ekanligi bilan belgilanadi. Emotsional intellekti yuqori jamoadoshlari bilan samarali muloqot qila oladi.* Sotsiolingvistik *kompetensiya esa sportchilarning xalqaro musobaqalarda muvaffaqi-yatli ishtirok etishi va chet tillarida muloqot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Maqolada psixologik nazariyalar hamda lingvistik yondashuvlar asosida ilmiy tahlil olib boriladi. Natijada emotsional intellekt va* sotsiolingvistik *kompetensiya sportchilar shaxsiy hamda kasbiy rivojida o‘zaro* uyg‘*un jarayon ekanligi ilmiy asoslab beriladi.*

Аннотация: *В данной статье анализируется взаимосвязь эмоционального интеллекта и социолингвистической компетенции у спортсменов с психологической и лингвистической точек зрения. Актуальность исследования определяется тем, что в деятельности спортсменов управление эмоциями, эффективная коммуникация и навыки межкультурной компетенции имеют особое значение. Спортсмены с высоким уровнем эмоционального интеллекта быстрее адаптируются к социальной среде, способны к эффективному взаимодействию с тренером и партнёрами по команде. Социолингвистическая компетенция, в свою очередь, способствует успешному участию спортсменов в международных соревнованиях и повышает эффективность общения на иностранных языках. В статье проводится научный анализ на основе психологических теорий и лингвистических подходов. В результате обосновывается, что эмоциональный интеллект и социолингвистическая компетенция представляют собой взаимодополняющие процессы в личностном и профессиональном развитии спортсменов.*

Kalit so‘zlar*: sport psixologiyasi, emotsional intellekt, sotsiolingvistik kompetensiya, kommunikativ kompetensiya, psixologik moslashuvchanlik, madaniyatlararo muloqot.*

Ключевые слова: *спортивная психология, эмоциональный интеллект, социолингвистическая компетенция, коммуникативная компетенция, психологическая адаптивность, межкультурная коммуникация.*

Zamonaviy sport psixologiyasida shaxsning kasbiy faoliyatidagi muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki psixologik va kommunikativ ko‘nikmalarga ham bevosita bog‘liqdir. Sportchining jamoada o‘zini tutishi, trener bilan munosabatlari, xalqaro musobaqalarda o‘z fikrini erkin bayon etishi uning ruhiy barqarorligi va muloqot kompetensiyalariga tayanadi. So‘nggi yillarda sportchilar shaxsiy rivojida emotsional intellekt va sotsiolingvistik kompetensiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish dolzarb masalaga aylandi.

Emotsional intellekt tushunchasini ilk bor P. Salovey va J. Mayer ilgari surgan bo‘lib, keyinchalik D. Goleman uni kengroq izohlab, ijtimoiy muvaffaqiyatning muhim ko‘rsatkichi sifatida asoslab berdi.

Sotsiolingvistik kompetensiya tushunchasi esa N. Chomskiy tomonidan ta’riflangan “kompetensiya” tushunchasidan kelib chiqib, D. Hymes hamda M. Canale va M. Swain tomonidan kommunikativ kompetensiya tarkibiy qismi sifatida ishlab chiqilgan.[4.27]. Mazkur maqolada sportchilarda emotsional intellekt va sotsiolingvistik kompetensiyaning o‘zaro bog‘liqligi psixologik-lingvistik integratsiya asosida ilmiy tahlil qilinadi.

Emotsional intellekt shaxsning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. Psixologiya fanida “emotsional intellekt” atamasi birinchi marta P. Salovey va J. Mayer tomonidan 1990-yillarda ilmiy tushuncha sifatida fanga kiritilgan. Olimlar emotsional intellektni shaxsning o‘z va boshqalar emotsiyalarini idrok etish, tushunish hamda ularni boshqarish qobiliyati sifatida ta’riflaydilar. [1,201]. Ularning modelida Emotsional Intelekt to‘rt asosiy komponentdan iborat:

1) emotsiyalarni aniqlash va ifodalash;
2) emotsiyalardan kognitiv jarayonlarda foydalanish;
3) emotsiyalarni tushunish;
4) emotsiyalarni boshqarish.

Keyinchalik, D. Goleman ushbu tushunchani keng ommaga tanitdi va uni amaliy faoliyatida qo‘llash mumkinligini ta’kidladi. Uning modelida emotsional intellekt besh asosiy tarkibiy qismdan iborat: o‘z-

o‘zini anglash, o‘zini boshqarish, motivatsiya, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalar. Goleman nazariyasi insonning ijtimoiy muvaffaqiyati va professional faoliyatidagi samaradorligini tushuntirishda keng qo‘llanadi. [3,352]

R. Bar-On tomonidan ishlab chiqilgan modelda emotsional intellekt shaxsiy va ijtimoiy ko‘nikmalarning majmuasi sifatida talqin qilinadi. U emotsional intellektni aniqlash uchun maxsus psixometrik vosita Emotional Quotient Inventory (emotsional intellekt inventori testini ishlab chiqqan. Bar-On modeli shaxsning stressga chidamliligi, moslashuvchanligi, empatiya qobiliyati, ijtimoiy mas’uliyati va umumiy optimizmini baholashga imkon beradi.[1,125].

Shunday qilib, emotsional intellektning nazariy asoslari turlicha yondashuvlarni o‘z ichiga oladi: P. Salovey va J. Mayer modeli ilmiy-nazariy asosni yaratgan bo‘lsa, D. Goleman modeli uni amaliyotda qo‘llashga moslashtirgan, R. Bar-On esa psixometrik yondashuv orqali uni o‘lchash imkoniyatini bergan.

Sportchilarda ushbu ko‘nikmalar quyidagi jihatlarda muhim hisoblanadi:

- Stressni boshqarish: musobaqa oldidan yoki jarayonida paydo bo‘ladigan hayajonni nazorat qilish.
- Motivatsiyani oshirish: muvaffaqiyatsizlikdan keyin o‘zini tiklay olish.
- Jamoaviy ruhni mustahkamlash: sheriklar hissiyotlarini sezish va ularga moslashish.
- Murabbiy bilan munosabatlar: konstruktiv muloqot o‘rnatish.

Goleman ta’kidlaganidek, emotsional intellekti rivojlangan shaxs nafaqat o‘z hayotida, balki professional faoliyatida ham yuqori natijalarga erishadi. Bu sportchilar uchun ayniqsa muhim bo‘lib, ular-dan nafaqat hissiyotni boshqarish, balki samarali muloqot olib borish ham talab etiladi. Ana shu nuqtada sotsiolingvistik kompetensiya muhim ahamiyat kasb etadi. [3,352]

Sotsiolingvistik kompetensiya – til vositalarini ijtimoiy vaziyatga mos tanlash, nutqiy xulq-atvorni me’yorlashtirish, madaniyatlararo muloqotda adekvat javob bera olish qobiliyatidir. [2, 9]. Sportchilar uchun bu kompetensiyaning asosiy vazifalari:

- Jamoadagi muloqotni boshqarish;
- Turli madaniyat vakillari bilan samarali aloqada bo‘lish;
- Nutqiy moslashuvchanlik va odob-axloq qoidalariga rioya qilish;
- Xalqaro sport musobaqalarida til to‘siqlarini yengish.

Jamoaviy sport turlarida sportchilar o‘zaro hamkorlik va o‘zaro tushunishni ta’minlashi zarur. Bu jarayonda sotsiolingvistik kompetensiya ularning o‘z fikrini aniq, ijtimoiy vaziyatga mos tarzda ifodalashiga, kelishmovchiliklarni ijobiy hal etishiga yordam beradi. Muloqotning psixologik boshqarilishi sportchining emotsional intellekti bilan uyg‘unlashib, jamoa ichida ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi.

Xalqaro maydonda faoliyat yurituvchi sportchilar ko‘pincha turli millat va madaniyat vakillari bilan to‘qnash keladilar. Sotsiolingvistik kompetensiya ularga turli madaniy me’yorlarni hisobga olish, nutqiy moslashuvchanlikni namoyon qilish hamda stereotiplardan holi muloqot o‘rnatishda yordam beradi. Bu esa sportchining obro‘sini oshiradi. Sportchilar uchun nafaqat jismoniy, balki muloqot intizomi ham muhimdir. O‘zini tuta bilish, hurmat ko‘rsatish, nutqda ijtimoiy maqom va vaziyatni hisobga olish, odob-axloq me’yorlariga amal qilish ularning psixologik barqarorligini ta’minlaydi. Bu jihatlar murabbiy va jamoa a’zolari bilan ijobiy munosabatni mustahkamlaydi. Xorijiy tillarda muloqot qilish ko‘nikmalari sportchilar uchun raqobatbardoshlikni oshiruvchi omil hisoblanadi. Til to‘siqlarini yengish, o‘z fikrini global maydonda to‘g‘ri yetkazish sportchining shaxsiy imijiga ham, jamoa obro‘siga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, bu kompetensiya stress holatlarini kamaytirib, sportchining psixologik tayyorgarligini mustahkamlaydi. Nutqdagi ijtimoiy va emotsional omillarni inobatga olish sportchilarning motivatsiyasini oshirish, ularni ruhlantirish va psixologik barqarorligini mustahkamlashning eng muhim omillaridan biridir.

Demak, sportchi uchun sotsiolingvistik kompetensiya faqat lingvistik ko‘nikma emas, balki psixologik tayyorgarlik hamdir. O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori emotsional intellektga ega bo‘lgan sportchilar muloqotda ancha moslashuvchan bo‘ladi. Ular suhbatdosh kayfiyatini tez anglaydi, konfliktlarni bartaraf etishda yumshoq yondashuvdan foydalanadi, bu esa sotsiolingvistik kompetensiyaning samarali rivojlanishiga olib keladi. Masalan, xalqaro musobaqalarda qatnashgan sportchi emotsional barqaror bo‘lsa, til to‘siqlaridan qo‘rqmaydi, nutqiy xatolaridan uyalib qolmaydi, balki vaziyatga mos ravishda suhbatni davom ettira oladi. Bu jarayonda emotsional intellekt uning sotsiolingvistik kompetensiyasini mustahkamlovchi psixologik resurs sifatida xizmat qiladi hamda, emotsional intellekt darajasi sotsiolingvistik kompetensiya samaradorligini bevosita belgilab beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, **emotsional intellekt** sportchilarda sotsiolingvistik **kompetensiyaning shakllanishida asosiy psixologik tayanch** sifatida namoyon bo‘ladi. Yuqori emotsional intellektga ega sportchilar o‘z emotsiyalarini boshqarish, boshqalarning hissiy holatini to‘g‘ri tushunish va mos ravishda javob qaytarish qobiliyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa ularning **stressga chidamliligini**, **muloqotda moslashuvchanligini**, **xalqaro musobaqalarda til va madaniyat to‘siqlarini yengib o‘tish qobiliyatini** ta’minlaydi. Shuningdek, emotsional intellekt va sotsiolingvistik kompetensiya o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lib, ular sportchi shaxsining ijtimoiy-psixologik rivojlanishida bir-birini to‘ldiradi. Sportchining yuqori darajadagi emotsional intellekti muloqot samaradorligini oshiradi, jamoaviy hamkorlikni kuchaytiradi va ziddiyatlarni hal qilishga imkon yaratadi. Shu boisdan, **sportchilarni tayyorlash jarayonida nafaqat jismoniy va texnik mashg‘ulotlar**, balki **psixologik tayyorgarlik** ham muhim ahamiyatga ega. Trening jarayonlariga emotsional intellektni rivojlantirish mashqlari, sotsiolingvistik kompetensiyani shakllantirishga qaratilgan vazifalar qatoriga kiritilishi zarur. Bunday integrativ yondashuv sportchilarni nafaqat sport maydonida, balki turli ijtimoiy va madaniy kontekstlarda ham muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bar-On, R. Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. – Toronto: Multi-Health Systems, 1997. – 125 p.
2. Canale, M., Swain, M. Theoretical bases of communicative approaches to second language teaching and testing // Applied Linguistics. – 1980. – Vol. 1, № 1. – P. 1–47.
3. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
4. Hymes, D. On communicative competence // Sociolinguistics / ed. by J. B. Pride, J. Holmes. – Harmondsworth: Penguin, 1972. – P. 269–293.
5. Salovey, P., Mayer, J. Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – № 9. – P. 185–211.

ORTIQCHA TANA VAZNI BO‘LGAN MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY MASHQLARNI KOMPLEKS QO‘LLASH METODOLOGIYASI

B.N. Yuldashev, tayanch doktoranti
Andijon davlat universiteti

Annotatsiya: *Maqolada ortiqcha tana vazniga ega bo‘lgan maktab o‘quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda jismoniy mashqlarni kompleks qo‘llash metodologiyasi yoritiladi. Tadqiqot davomida 1–11-sinf o‘quvchilari ishtirokida maxsus mashqlar kompleksi (5+9 va 9+1 modellar) qo‘llanilib, ularning jismoniy tayyorgarligi, kuch, chidamlilik, tezlik va egiluvchanlik ko‘rsatkichlari monitoring qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, kompleks mashqlar tizimi jismoniy faollikni oshirishda samarali bo‘lib, tana vazni va yog‘ foizini kamaytiradi, motivatsiya va mashg‘ulotlarda qatnashish darajasini esa yuqori pog‘onaga olib chiqadi.*

Аннотация: *В статье рассматривается методика комплексного применения физических упражнений для повышения двигательной активности школьников с избыточной массой тела. В ходе исследования использовался специальный комплекс упражнений (модели 5+9 и 9+1) с участием учащихся 1–11 классов, а также контролировались их физическая подготовленность, сила, выносливость, скорость и гибкость. Результаты показали, что комплексная система упражнений эффективна для повышения двигательной активности, снижения массы тела и процента жировой ткани, а также повышения уровня мотивации и вовлеченности в тренировочный процесс.*

Kalit so‘zlar: *ortiqcha tana vazni, jismoniy faollik, mashqlar kompleksi, metodologiya, maktab o‘quvchilari.*

Ключевые слова: *избыточная масса тела, физическая активность, комплекс упражнений, методика, школьники.*

Maktab yoshidagi o‘quvchilar orasida ortiqcha tana vazni tobora ko‘payib borayotgani kuzatilmoqda. Bu holat ularning sog‘lig‘i, psixologik holati va jismoniy tayyorgarlik darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan bir qatorda, ortiqcha tana vazniga ega o‘quvchilar uchun maxsus kompleks mashqlar tizimini joriy etish dolzarb masaladir.

Bugungi kunda dunyo miqyosida ortiqcha tana vazni va semizlik muammosi tobora dolzarb bo‘lib bormoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, 2022-yilda 5–19 yosh oralig‘idagi bolalarning qariyb 18 foizi ortiqcha tana vazniga ega bo‘lgan, ulardan sezilarli qismi esa semizlik darajasiga yetgan. Respublika miqyosida ham shunga o‘xshash tendensiya kuzatilmoqda: so‘nggi yillarda maktab yoshidagi o‘quvchilarning 10–12 foizi ortiqcha tana vaznidan aziyat chekmoqda.[1] Bu holat nafaqat ularning jismoniy sog‘lig‘iga, balki ruhiy-emotsional holatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Maktab o‘quvchilarida semizlikning ortib borishi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ortopedik muammolar va ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga olib kelmoqda. Shuning uchun ortiqcha tana vazniga ega o‘quvchilar uchun maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish va uni maktab amaliyotiga tatbiq etish dolzarb hisoblanadi. An’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘pincha o‘rtacha yoki normal vaznga ega o‘quvchilarning rivojlanishiga yo‘naltiriladi. Bu esa ortiqcha vaznga ega bo‘lgan o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini yetarlicha qamrab olmaydi. Shu sababli, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini metodologik asosda qayta tashkil qilish, ya’ni aerobik va anaerobik mashqlarni kompleks qo‘llash orqali ortiqcha tana vazniga ega bolalarning jismoniy faolligini oshirish muhimdir. [2] Bunda FITT tamoyili asosiy metodologik yondashuv bo‘lib xizmat qiladi: mashqlarni haftasiga kamida 3–4 marta o‘tkazish, yuklamani yurak urish chastotasining 55–75 % oralig‘ida belgilash (Intensity), mashg‘ulot vaqtini 30–60 daqiqa davomida tashkil etish va mashq turini turlicha usullar bilan uyg‘unlashtirish.

Kompleks yondashuvda mashg‘ulotlar uch qismdan iborat bo‘ladi. Birinchi qism – qizish bo‘lib, unda tez yurish, yengil yugurish, arqon sakrash kabi mashqlar bajariladi. Bu bosqich mushak va bo‘g‘imlarni mashqqa tayyorlash, yurak urishini asta-sekin oshirish vazifasini bajaradi. Ikkinchi qism – asosiy mashq bloki, bunda aerobik va kuch mashqlari uyg‘unlashtiriladi.[3] Masalan, tez yurish, yugurish, velosiped mashqlari, zinapoya mashqlari kabi kardio yuklamalar bolalarning chidamliligini oshiradi, push-up, plank, lunges kabi kuch mashqlari esa mushak faoliyatini mustahkamlaydi. Shuningdek, o‘yin elementlari – basketbol, futzal, “Qoch va quvla”, “Stop and Go” kabi mashqlar motivatsiyani oshirish va mashg‘ulotni qiziqarli qilishda muhim rol o‘ynaydi. Uchinchi qism – sovitish va cho‘zilish mashqlari bo‘lib, mushaklarning elastikligini oshirish, charchoqni kamaytirish va tiklanishni tezlashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shugʻullangan ortiqcha tana vazniga ega oʻquvchilar tana vaznini oʻrtacha 2,5–3,0 kg ga kamaytirishga erishgan, tana yogʻi foizi 10–12 % ga pasaygan. Shuningdek, tezlik va chidamlilik koʻrsatkichlari yaxshilangan, mushak kuchi esa 15–20 % ga oshgan. Eng muhimi, oʻquvchilarda jismoniy faollikka boʻlgan motivatsiya ortgan, ular mashgʻulotlarda muntazam ishtirok etishga odatlangan. Nazorat guruhi oʻquvchilarida esa sezilarli oʻzgarish kuzatilmagan, bu esa maxsus mashqlar kompleksining samaradorligini tasdiqlaydi. Metodologiyaning samaradorligi, avvalo, individual yondashuvda koʻrinadi. [4] Har bir oʻquvchining yoshi, jismoniy holati va psixologik tayyorgarligi hisobga olingan holda mashqlar tanlanadi. Bosqichma-bosqich yuklama qoʻllash orqali bolalar ortiqcha charchashdan saqlanadi va mashgʻulotlar jarayonida jarohatlar xavfi kamayadi. Aerob va kuch mashqlarining uygʻunligi esa yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak-skelet tizimini rivojlantirish va ortiqcha tana yogʻini kamaytirishda samarali natijalar beradi. Shuningdek, mashgʻulotlarga oʻyin va hikoya elementlarini kiritish bolalarda qiziqish uygʻotadi, ularni faol ishtirok etishga ragʻbatlantiradi. Psixologik qoʻllab-quvvatlash va musobaqaviy ruh esa mashgʻulotlarni nafaqat jismoniy, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham ega qiladi. Masalan, basketbol va futzal elementlarini mashgʻulotlarga qoʻshish jamoaviylikni kuchaytiradi, shuningdek, tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Umuman olganda, ortiqcha tana vazniga ega maktab oʻquvchilari bilan ishlashda jismoniy mashqlarni kompleks qoʻllash metodologiyasi ularning sogʻligʻini mustahkamlash, jismoniy faollik darajasini oshirish va semizlik muammosini kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Bu metodologiya nafaqat maktab darslarida, balki sinfdan tashqari toʻgaraklarda ham qoʻllanilishi mumkin. Shu orqali ortiqcha tana vazniga ega bolalar sogʻlom turmush tarziga jalb etilib, ularning kelajakdagi sogʻlom rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratiladi.

Xulosa. Oʻtkazilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, ortiqcha tana vazniga ega maktab oʻquvchilarining jismoniy faolligini oshirishda jismoniy mashqlarni kompleks qoʻllash metodologiyasi yuqori samaradorlikka ega. An’anaviy jismoniy tarbiya mashgʻulotlari bu toifadagi oʻquvchilarning ehtiyojlarini yetarli darajada qamrab ololmagan boʻlsa, maxsus mashqlar tizimi individual yondashuv, bosqichma-bosqich yuklama va oʻyin elementlari orqali oʻquvchilarni faol harakatga keng jalb etishga imkon beradi. Kompleks mashqlar qoʻllanilganda oʻquvchilarda tana vazni va tana yogʻi foizi sezilarli darajada kamaydi,

tezlik, chidamlilik, mushak kuchi va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar yaxshilandi. Shu bilan birga, mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiya ortib, o‘quvchilar muntazam qatnashish odatini shakllantira boshladilar. O‘yin asosidagi mashqlar esa jismoniy faollikni nafaqat sog‘lomlashtiruvchi, balki psixologik va tarbiyaviy jihatdan ham qiziqarli jarayonga aylantirdi. Shu boisdan, ortiqcha tana vazniga ega o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy mashqlarni kompleks qo‘llash metodologiyasini maktab darslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir. Ushbu metodologiya semizlikning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va kelajak avlodning jismoniy rivojlanishida muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet. Geneva, 2022.
2. Kudryavtsev M.D., Galimov G.Ya. Physical activity for overweight schoolchildren. Krasnoyarsk, 2013.
3. Pocheluev A.A. Primary school children’s physical training program for excessive weight correction. Vestnik sportivnoy nauki, 2013.
4. Yuldashev B.N.N. Ortqicha tana vazniga ega maktab o‘quvchilari uchun mashqlar metodologiyasi. Andijon DU dissertatsiya materiallari, 2024.

SPORTCHILARNI MUSOBAQAGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH MEXANIZMLARI

M.B. Yuldasheva, p.f.b. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Sportchilarning musobaqa jarayonidagi ruhiy holati ularning natijalariga bevosita ta’sir qiladi. Ushbu maqolada sportchilarning psixologik tayyorgarligini samarali tashkil etish mexanizmlari, uning asosiy bosqichlari va metodologik asoslari yoritilgan. Musobaqa oldidan sportchilarning emotsional barqarorligini ta’minlash, stress holatini bartaraf etish, ishonch va motivatsiyani shakllantirish bo‘yicha psixologik yondashuvlar tahlil etilgan. Maqolada psixologik treninglar, vizualizatsiya texnikasi, avtosug‘urta va guruhiy ruhiy ko‘mak metodlari yoritilgan.*

Аннотация: *Психическое состояние спортсменов во время соревнований напрямую влияет на их результаты. В статье рассматриваются механизмы эффективной организации психологической подготовки спортсменов, её основные этапы и*

методические основы. Анализируются психологические подходы к обеспечению эмоциональной устойчивости спортсменов перед соревнованиями, снятию стресса, формированию уверенности и мотивации. В статье рассматриваются психологические тренинги, методы визуализatsiu, самостраховки и групповой психологической поддержки.

Kalit so‘zlar: *sportchi, musobaqa tayyorgarligi, psixologik tayyorgarlik, stress, motivatsiya, psixologik mexanizmlar.*

Ключевые слова: *спортсмен, подготовка к соревнованиям, психологическая подготовка, стресс, мотивация, психологические механизмы.*

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik qatori psixologik tayyorgarlik ham alohida o‘rin tutadi. Musobaqa sharoitida yuzaga keladigan zo‘riqish, bosim, raqobat va kutilmagan vaziyatlar sportchidan nafaqat jismoniy bardoshlilik, balki ruhiy mustahkamlikni talab qiladi. Shu bois, sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorligini ta’minlovchi aniq mexanizmlar ishlab chiqilishi dolzarb masalalardan biridir.

Adabiyotlar sharhi. Psixologlardan L.Lebedyanskaya, Ye.Ilin, A. Puni, G.Gorbunov, P.Rudik, R. Weynberg, D.Gold, F.Genri, A.Xemeller, F.Antonelli singari olimlar sport psixologiyasi, emotsional intizom va motivatsiya masalalarini keng o‘rganganlar. J. Hardining fikricha, musobaqaga tayyorgarlikning psixologik modeli uch bosqichdan iborat bo‘lib, u o‘zini tahlil qilish, ruhiy barqarorlikni oshirish, va motivatsion tayyorlov asosida quriladi. Weynberg va Gold 2019-yilda sportchilarning musobaqadagi muvaffaqiyati ko‘pincha ularning stressni yengish qobiliyatiga bog‘liq ekanligini nazariy hamda amaliy jihatdan asoslab berganlar. Shuningdek, autogen mashqlar, mental tayyorgarlik va guruhiy ruhiy ko‘mak kabi vositalar sportchilarni musobaqa holatiga ruhiy tayyorlashda samarali ekanligi qayd etilgan.

1-jadval

Musobaqaga psixologik tayyorgarlikning bosqichlari

Bosqich	Mazmuni
Diagnostika	Sportchining psixologik holatini aniqlash
Individual strategiya ishlab chiqish	Har bir sportchi uchun shaxsiy psixologik reja tuzish
Mashg‘ulotlar bosqichi	Vizualizatsiya, autogen mashqlar, nafas texnikalari
Guruhiy tayyorlov	Jamoa ruhini mustahkamlovchi mashqlar va qo‘llab-quvvatlash
Musobaqa oldi bosqichi	Motivatsion suhbatlar, ijobiy fikrlashni mustahkamlash

Musobaqadan keyingi tahlil	Raqobatdagi psixologik holat tahlili, stressdan chiqish

Sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlari quyidagilardan iborat:

- Stressga qarshi kurash – Mashqlar orqali asab tizimini tayyorlash (nafas texnikalari, mushakni bo‘shashtirish).
- Vizualizatsiya – Sportchi musobaqani ongida tasavvur qiladi, bu ishonchni kuchaytiradi.

Autogen mashq – O‘zini ruhlantirish, ichki dialoglar orqali o‘ziga ishonch uyg‘otish.

Affirmatsiyalar – Ijobiy iboralar yordamida ruhiy holatni uyg‘unlashtirish.

Motivatsiya – Musobaqaning ahamiyati, shaxsiy yutuqlar, jamoaviy g‘alabaga erishish istagi orqali kuchaytiriladi.

- Guruhiy psixologik treninglar – Jamoada bir-biriga ishonch va ruhiy ko‘makni shakllantiradi.

Murabbiy musobaqa oldidan sportchini ruhiy tayyorlashga ko‘proq e’tibor qaratishi lozim. Psixolog esa sportchining individual emotsional jihatlarini inobatga olgan holda, uslubiy yondashuvlar bilan yordam beradi. Ikkalasi ham sportchining ruhiy barqarorligini, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishda doimiy hamkorlik qilishi kerak.[3]

Muhokama. Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligi nafaqat ularning ruhiy holatini optimallashtirish, balki yakuniy sport natijalarini belgilovchi muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori sport natijalariga erishgan sportchilarning aksariyati musobaqa davridagi stress, emotsional zo‘riqish va bosimni yengib o‘ta olish qobiliyatiga ega bo‘lgan shaxslardir. Bu holat sportchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham puxta tayyorlanganini anglatadi.[1, 2]

Yuqorida taklif etilgan diagnostika, individual strategiya tuzish, psixologik treninglar o‘tkazish, guruhiy ruhiy ko‘mak, musobaqa oldi va musobaqadan keyingi tahlil kabi psixologik tayyorlov bosqichlari sportchilarni kompleks tayyorlash modelining asosiy komponentlari hisoblanadi. Ayniqsa, diagnostika bosqichida sportchining psixotipi, stressga nisbatan chidamliligi, ichki motivatsiya darajasi aniqlanishi lozim. Bu esa keyingi bosqichlarda individual yondashuvni shakl-lantirish imkonini beradi. Shuningdek, vizualizatsiya, autogen mashq, affirmatsiyalar kabi metodlar sport psixologiyasi fanida o‘z samarasini isbotlagan amaliy yondashuvlar bo‘lib, ular sportchilarda o‘ziga

ishonchni oshirish, stressni kamaytirish, konsentratsiyani tiklash va emotsional barqarorlikni mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Xususan, J. Hardi va R. Weynberglarning fikrlariga asoslangan holda, ushbu metodlar sportchining ichki holatini nazorat qilish va musobaqa paytida optimal holatda bo‘lishini ta’minlaydi.

Murabbiy va psixologning hamkorligi sportchilarni tayyorlashning samaradorligini oshiradi. Murabbiy sportchining tashqi harakatlari va o‘yin texnikasini boshqarsa, psixolog uning ichki kechinmalari, hayajon va stress bilan kurashish strategiyalarini shakllantiradi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlarida guruhiy psixologik treninglar jamoaviy birdamlikni mustahkamlash, o‘zaro ishonchni oshirish hamda umumiy g‘alabaga bo‘lgan intilishni kuchaytirishda muhim omil sanaladi. Amaliyotda kuzatilgan holatlar shuni ko‘rsatadiki, psixologik tay-yorgarlikni e’tiborsiz qoldirish sportchilarning musobaqa jarayonida texnik jihatdan tayyor bo‘lsa-da, ruhiy bosimni yenga olmasligi sababli muvaffaqiyatsizlikka uchrashiga sabab bo‘ladi. Shu bois, ilgari surilgan yondashuvlar sportchilarni musobaqa holatiga har tomonlama tayyorlashda dolzarb va zaruriy mexanizmlar sifatida e’tirof etilishi kerak.

Xulosa. Sportchilarning musobaqaga psixologik tayyorgarligi ularning sportdagi natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun bu jarayonda psixologik tahlil, stressni kamaytirish, motivatsiyani kuchaytirish va ijobiy ruhiy muhit yaratishga qaratilgan mexanizmlarni izchil joriy qilish zarur. Har bir sportchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda amalga oshiriladigan psixologik treninglar nafaqat ularning sportdagi muvaffaqiyatiga, balki umuman ruhiy barqarorlik va shaxsiy o‘sishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Вейнберг Р., Голд Д. Психология спорта. Фундаментальные основы. 8 издание: ООО Издательство Эксмо, 2024. 728 с.

2. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010 – 144 b.

3. Hayitov O. E. Sport faoliyati psixologiyasi: darslik / O.E. Hayitov. – Toshkent: Umid Design, 2021 – 196 b.

SPORT JAMOASIDA GURUHIY TAFAKKURNING IFODALANISHI

M.B. Yuldasheva, p.f.b. (PhD)
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali

Annotatsiya: *Guruhiy tafakkur sport jamoalarining samarali faoliyati, ijobiy ruhiy muhiti va maqsadli harakati uchun muhim omil hisoblanadi. Mazkur maqolada sport jamoalarida guruhiy tafakkurning namoyon bo‘lishi, uning shakllanish jarayonlari hamda psixologik asoslari tahlil qilingan. Jamoaviy anglash, birgalikda qaror qabul qilish va mushtarak maqsad sari intilish orqali jamoada ichki uyg‘unlik va yuqori natijalarga erishish imkoni yaratilishi asoslab berilgan.*

Аннотация: *Групповое мышление является важным фактором эффективного функционирования, позитивного психологического климата и целенаправленного поведения спортивных команд. В статье анализируется проявление группового мышления в спортивных командах, процессы его формирования и психологические основы. Утверждается, что благодаря коллективному взаимопониманию, совместному принятию решений и стремлению к общей цели команда может достичь внутренней гармонии и высоких результатов.*

Kalit* so‘zlar*: *sport jamoasi, guruhiy tafakkur, ijtimoiy-psixologik muhit, jamoaviy qaror, hamkorlik, ruhiy* uyg‘*unlik.*

Ключевые слова: *спортивная команда, групповое мышление, социально-психологическая среда, командное решение, сотрудничество, духовная гармония.*

Sport faoliyati jamoaviy ruh va birlikka tayanadi. Har qanday jamoaviy sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun jamoa a’zolarining faqat jismoniy tayyorgarligi emas, balki ularning tafakkur uslubi, fikrlash yo‘nalishi va ruhiy birdamligi ham muhim ahamiyatga ega. Jamoa ichida umumiy maqsad sari harakat qilish uchun ishtirokchilar o‘rtasida samarali psixologik hamkorlik vujudga kelishi lozim. Bu jarayonda guruhiy tafakkur markaziy o‘rin tutadi. Guruhiy tafakkur bu jamoadagi har bir a’zoning shaxsiy qarashlari umumiy bir fikr shaklida uyg‘unlashib, mushtarak qarorlar va harakatlarga asos bo‘ladigan ijtimoiy-psixologik jarayondir. U jamoada yagona maqsad, bir xil yondashuv va o‘zaro ishonch orqali shakllanadi. Sport jamoalarida guruhiy tafakkurning ifodalanishi jamoaviy muvaffaqiyat uchun zarur shart sanaladi. [1, 2]

Guruhiy tafakkur tushunchasi jamoa psixologiyasi va ijtimoiy kognitiv nazariyalar doirasida keng o‘rganilgan. J. Moreno, K. Levin, I. Kon, A.N. Lukachov va boshqalar guruhda fikr almashinuvi, fikrlar uyg‘unligi va mushtarak maqsadlar psixologiyasi masalalarini atroflicha tadqiq etganlar.

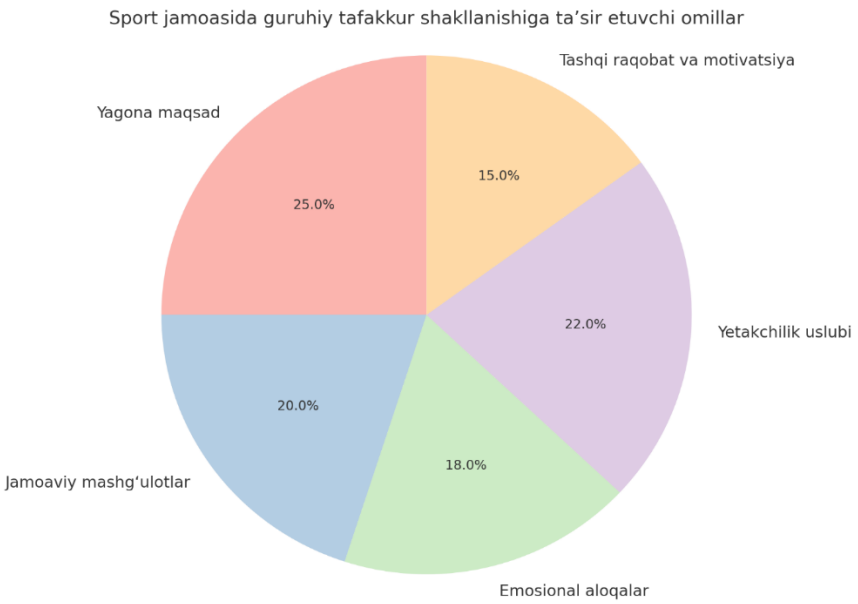
K. Levinning fikricha, guruhda umumiy maqsad va ijobiy ijtimoiy muhit mavjud bo‘lsa, jamoada fikr birligi vujudga keladi va bu jarayon guruhiy tafakkur shakllanishiga olib keladi. Shu asosda sport jamoa-larida qaror qabul qilishda, strategik rejalashtirishda va muvaffaqiyatli chiqishda barcha a’zolarning ishtirokini ta’minlash muhim sanaladi.

S. Moskovichi guruhiy tafakkurni “ijtimoiy fikrlashning yagona, faqatgina jamoaga xos shakli” deb ta’riflaydi. Bu fikrlash shaklida jamoa a’zolari o‘z fikrlarini emas, jamoa fikrini ustuvor deb bilishadi. Bu holat sportda, ayniqsa, tezkor qaror qabul qilish va raqobatbardosh strategik harakatlar uchun juda muhimdir.

Psixologlarning ta’kidlashicha, guruhiy tafakkur jamoada ruhiy birlikni ta’minlaydi, ichki ziddiyatlarni kamaytiradi va jamoaning samaradorligini oshiradi. Biroq, uning shaxsiy fikrlarning yo‘qolishi, ijodiy yondashuvning pasayishi va norasmiy yetakchilar ta’siridagi bir yoqlama qarorlar qabul qilish kabi salbiy jihatlari ham mavjud.

Biz sport jamoalarining faoliyatida guruhiy tafakkur fenomenining ifodalanishiga ta’sir qiladigan omillarni empirik jihatdan tahlil qilishga e’tiborimizni qaratdik. Tadqiqotimizda Farg‘ona davlat universitetining Sport faoliyati fakulteti talabalari jamoasi ishtirok etdi. Respondentlar ja’mi 64 nafardan iborat edi. Ularga “Guruhiy tafakkurning omillari” nomli ijtimoiy-psixologik so‘rovnoma o‘tkazildi. Taqdim etilgan natijalar tahlil qilinib foiz miqdorlar ishlab chiqildi (1-diagramma).

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, guruhiy tafakkurning shakllanishiga bir nechta muhim omillar ustuvorligi aniqlandi. Respondentlar tomonidan, ular jumlasiga aniq belgilangan maqsad, jamoaviy mash-g‘ulotlar, rahbarlik uslubi, emotsional aloqa va motivatsion muhit kabi omillar ta’sir ko‘rsatishi kiritilgan. Ushbu omillar uyg‘unlashganida sport jamoalarida psixologik barqarorlik, sog‘lom ijtimoiy muhit va mushtarak fikr rivojlanadi, desak mubolag‘a bo‘lmaydi.



1-diagramma. Guruhiy tafakkur shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar

Biroq guruhiy tafakkur har doim ham faqat ijobiy natijalarga olib kelmaydi. U o‘zining ayrim salbiy jihatlariga ham ega. Jumladan, shaxsiy fikrlarning yo‘qolishi, ijodiy yondashuvning pasayishi, norasmiy liderlarning hukmronligi kabi xavflarni ham yuzaga chiqaradi. Shu sababli sport jamoalarida guruhiy tafakkurni shakllantirishda ehtiyot-korlik, nazorat va individual yondashuv zarur.

Xususan, sport psixologiyasi va jamoa boshqaruvi sohasida integratsiyalashgan yondashuv, ya’ni pedagogik, psixologik va menejment vositalarini uyg‘unlashtirgan holda guruhiy tafakkurni rivojlantirish, sportchilar o‘rtasida o‘zaro ishonch va birgalikda faoliyat yuritish madaniyatini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan, sport murabbiylari, psixologlar va yetakchilar uchun sport-chilarda guruhiy tafakkurni shakllantirishga qaratilgan psixologik treninglar, ijtimoiy-emotsional yondashuvlar, sog‘lom kommunikatsiya madaniyati, qaror qabul qilishda ochiqlik va ishtirokchanlik prinsiplarini joriy etish katta ahamiyatga ega. Ana shunday integratsiyalashgan chora-tadbirlar sport jamoasining barqarorligi, yuqori natijalarga erishish salohiyati va ichki uyg‘unlikni ta’minlovchi asosiy yo‘nalish sifatida namoyon bo‘ladi. [3]

Sport jamoalarida guruhiy tafakkurning shakllanishiga quyidagi omillar ta’sir ko‘rsatadi:

1. Maqsadning yagona va aniq bo‘lishi — jamoa a’zolarining harakatlari bir yo‘nalishda bo‘ladi.

2. Jamoaviy o‘quv mashg‘ulotlari va treninglar — fikr almashinuvi, o‘zaro anglashuvni kuchaytiradi.

3. Emotsional aloqalar — o‘zaro hurmat, ishonch va qo‘llab-quvvatlash jamoada psixologik barqarorlikni ta’minlaydi.

4. Rahbarning yetakchilik uslubi — demokratiya va qat’iylik uyg‘unligi jamoa tafakkurini bir tomonga yo‘naltiradi.

5. Tashqi raqobat va ichki motivatsiya — jamoani yakdillashtiradi va umumiy fikrni shakllantiradi.

Guruhiy tafakkur nafaqat musobaqalardagi muvaffaqiyat, balki sportchilarning shaxsiy o‘sishi, jamoadagi munosabatlar va psixologik muhitga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Musobaqa paytida jamoa fikriga tayangan sportchi o‘zini qo‘llab-quvvatlangan his qilib, xatarli qarorlardan qochmasdan, faol harakat qiladi.

Xulosa. Xulosa sifatida aytish mumkinki, sport jamoalarida guruhiy tafakkurning shakllanishi – jamoaviy samaradorlik, ruhiy barqarorlik va yagona maqsad sari harakatning garovidir. Jamoada fikr birligi va mushtarak ongning mavjudligi raqobatbardoshlikni oshiradi, o‘zaro aloqalarni mustahkamlaydi. Shu bois, sport jamoalarida guruhiy tafakkurni shakllantirishga qaratilgan psixologik tadbirlar va treninglar samarali tashkil etilishi zarur. Sport jamoalarida guruhiy tafakkurning shakllanishi bu murakkab, ammo muhim ijtimoiy-psixologik jarayon bo‘lib, u jamoaning ichki muvozanati, o‘zaro ishonch, birgalikdagi qaror qabul qilish va umumiy maqsad sari harakat qilishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Guruhiy tafakkurning mavjudligi sportchilarning faolligini oshiradi, jamoaviy strategiyalarni kuchaytiradi va musobaqaviy sharoitda tezkor va moslashuvchan yechimlar topishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Вейнберг Р., Голд Д. Психология спорта. Фундаментальные основы. 8 издание: ООО Издательство Эксмо, 2024. 728 с.

2. Masharipov Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010 – 144 b.

3. Hayitov O. E. Sport faoliyati psixologiyasi: darslik / O.E. Hayitov. – Toshkent: Umid Design, 2021 – 196 b.

TEMPERAMENTNING SPORTCHILAR UCHUN AHAMIYATI

N.T. Risbayeva, psixolog
Guliston olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi

Annotatsiya *- ushbu maqola sportchilarning shaxsiyatida temperamentning ahamiyati va sport faoliyatidagi o‘rni yoritilgan. Har bir temperament turining sport sohalaridagi afzalliklari tahlil qilingan.*

Аннотация: *В данной статье освещается значение темперамента в личности спортсменов и его роль в спортивной деятельности. Были проанализированы преимущества каждого типа темперамента в области спорта.*

Kalit so‘zlar – *temperament, Gippokrat, xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik, stressga chidamlilik,* irodaviy *sifatlar.*

Ключевые слова *-темперамент, Гиппократ, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик, стрессоустойчивость, волевые качества.*

Kirish. 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.[1]

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‘rni va turli temperament turlarining sport sohalaridagi afzalliklari yoritib beriladi.[2, 3]

Asosiy qism. Temperament – odamning individual xatti-harakatlarini ifodalab turuvchi tug‘ma va turg‘un psixofiziologik xususiyatlar yig‘indisidir. Temperament tug‘ma va o‘zgarmasdir. Inson qaysi temperament egasi bo‘lsa, umrbod o‘sha temperamentda qoladi.

Lekin shaxs faoliyati davomida o‘zini tutish uslubi va odatlarini ma’lum bir darajada o‘zgartirishi mumkin.

Keling, dastlab temperament tushunchasi paydo bo‘lishi tarixi bilan tanishsak. Temperament haqidagi ilk qarashlar qadimgi Yunonistonda paydo bo‘lgan bo‘lib, yunon tibbiyot olimi Gippokrat (mil.avv. V-IV asrlar) ta’limotiga binoan, insonlarning temperament xususiyatlari jihatidan o‘zaro bir-biridan tafovutlanishi, ularning tana a’zolaridagi suyuqliklarning (xiltlarning) turlicha nisbatda joylashuviga bog‘liq ekanligi tasavvur qilinadi. Gippokrat ta’limotiga ko‘ra, inson tanasida to‘rt xil suyuqlik (xilt) mavjud bo‘lib, ular o‘t yoki safro (yunoncha «chole»), qon (lotincha sanguis yoki sanguinis), qora o‘t (yunoncha melas «qora», chole «o‘t»), balg‘am (yunoncha «phlegma») kabilardan iboratdir.Temperament tafakkur darajasi yoki insoniylik fazilatlariga qarab ham bo‘linmaydi. Shu bois ham barcha temperament vakillari ichida iqtidorli va iqtidorsiz, ilmli va ilmsiz, vijdonli va vijdonsiz kishilarni uchratish mumkin. Shundan kelib chiqib, temperamentning 4 turini ajratgan:[4]

- Sangvinik – qoni ko‘p bo‘lgan odam, quvnoq va faol
- Xolerik – sariq safrosi ko‘p, tez qo‘zg‘aluvchi va serhissiyot
- Flegmatik – balg‘ami ko‘p, sokin va sust
- Melanxolik – qora o‘ti ko‘p, sezgir va kayfiyati tez o‘zgaruvchan

Keyinchalik, ya’ni o‘rta asrlardan boshlab to bugungi kungacha bo‘lgan davr mobaynida, Gippokratning ushbu qarashlari bir qancha olimlar tomonidan rivojlantirilgan. Dastlab o‘rta asrlarda temperament ko‘proq tibbiyot va inson salomatligi bilan bog‘langan bo‘lsa, hozirgi davrga kelib esa, bu tushuncha keng qamrovli bo‘lib, turli sohalarda qo‘llanilmoqda.

Xo‘sh, sportchi uchun sport faoliyati bilan shug‘ullanishida temperament xususiyati muhimmi?

Ha, sportchi uchun o‘z faoliyatida temperament juda muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa bugungi kunda sportning barcha turlarida sport-chining temperamenti muhim ahamiyatga ega bo‘lib, sportchining yuqori natijalarga erishishida sportchi shaxsiyatining psixologik temperament xususiyati tanlagan sport turi bilan bog‘liqligi fanda olimlar tomonidan o‘rganilgan. Temperament sportchida reaksiya tezligi, stressga chidamlilik, irodaviy sifatlar va jamoadagi munosabatlar shakllanishiga ta’sir qiladi.

Temperament va sport turlari o‘rtasidagi bog‘liqligi quyidagicha :

Xolerik sportchilar – harakatchan, jangari va tashabbuskor, o‘ta qiziquvchan. Ularni nazorat qilish murakkab kechadi. Ular uchun boks,

taekvondo, karate, sprint kabi tezkorlik va kuch talab etiladigan sport turlari mos keladi.

Sangvinik sportchilar – faoliyati yuqori darajada, o‘z ustida doimo ishlaydi, tez fikr yuritadi, yangilikka intiluvchan va tezkor. Doim xushkayfiyatda va shod. Futbol, voleybol, basketbol, xokkey kabi jamoaviy sport turlarida yuqori samara ko‘rsatadi.

Flegmatik sportchilar – ular vazmin va osoyishtaligi bilan ajralib turadi. Barqaror, chidamli, sermulohazalik, ko‘pincha bir xil muvozanatda. Yugurish, suzish, og‘ir atletika, velosport kabi sport turlariga mos keladi.

Melanxolik sportchilar – ehtiyotkor va diqqatlik, yuqori darajada ta’sirchan, hissiyotlarga beriluvchan, harakatlari nozik. Ular shaxmat, shashka, kamondan otish kabi diqqat va hayajonni nazorat qilish talab etadigan sport turlarida kuchli natija ko‘rsatishi mumkin.

Albatta har bir sportchida musobaqa vaqtida hayajon, stress va bosim kuzatiladi. Bu holatda temperament turi sportchining o‘zini qanday tutishiga ta’sir qiladi: masalan, xoleriklar hayajonni xis qilsa-da, tez qo‘zg‘alishi bilan g‘alaba uchun harakat qiladi; sangviniklar esa barqarorlik va ijobiy kayfiyatni saqlaydi; flegmatiklar musobaqada barqaror harakat qiladilar; melanxoliklar esa ehtiyotkorlik bilan harakat qilib, xato qilish ehtimolini kamaytiradi.

Xulosa. Har bir sportchining muvaffaqiyati nafaqat jismoniy tayyorgarligiga, balki uning temperamentiga ham bevosita bog‘liqdir. Sportchi temperamentini bilish trener uchun individual tayyorgarlik rejasini tuzishda katta yordam beradi. Masalan har bir sportchining temperament xususiyatiga bog‘liq ravishda turli mashg‘ulotlarni (tezkorlik va chidamkorlikni oshiruvchi, turli tana a’zolarini rivoj-lantiruvchi : qo‘l, oyoq, ko‘z) olib borib, musobaqa oldi ayniqsa ko‘zlagan maqsadga erishishda katta yordam berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gapparov Z. G. Sport psixologiyasi. – T., — 2018
2. Usmanov A.A. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma. – T., — 2023
3. Sport psixologiyasi: o‘quv-uslubiy qo‘lanma. – T., 2016
4. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari” mavzusidagi xalqaro miqyosdagi ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. – N., 2024

BADIIY GIMNASTIKA TRENERLARINING TEXNIK TAYYORGARLIGI ASOSIDA ULARNING KASBIY MALAKASINI BAHOLASH

O.E. Umirzakova
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya. *Ushbu maqolada badiiy gimnastika trenerlarining texnik tayyorgarligi darajasi ularning kasbiy malakasi sifatida ko‘rib chiqiladi. Maqolada trenerning texnik bilimlari, amaliy ko‘nikmalari, murabbiylik uslubi va sportchi bilan ishlashdagi samaradorligi orqali kasbiy kompetensiyasi baholanishi asoslab berilgan. Shuningdek, zamonaviy sport ta’limi tizimida trener malakasini oshirish yo‘llari va baholash mezonlari tahlil qilinadi.*

Аннотация: *В данной статье уровень технической подготовки тренеров по художественной гимнастике рассматривается как показатель их профессиональной квалификации. В статье обоснована оценка профессиональной компетентности тренера через его технические знания, практические навыки, стиль тренерской работы и эффективность взаимодействия со спортсменом. Также анализируются пути повышения квалификации тренеров и критерии оценки в системе современного спортивного образования.*

Kalit so‘zlar: *badiiy gimnastika, trener, buyumlarsiz mashqlar, xoreografiya mashqlari, texnik tayyorgarlik, kasbiy malaka, baholash mezonlari, sport ta’limi.*

Ключевые слова: *художественная гимнастика, тренер, упражнения без предметов, хореографические упражнения, техническая подготовка, профессиональная квалификация, критерии оценки, спортивное образование*

Kirish. Zamonaviy sport turlari orasida badiiy gimnastika estetik go‘zallik, texnik mukammallik va yuqori mahoratni talab qiladigan sport yo‘nalishidir. Bunday murakkab sport turida sportchining muvaffaqiyati ko‘p jihatdan trenerning kasbiy malakasi, xususan, texnik tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Trenerning texnik tayyorgarligi — bu faqat mashg‘ulotlar rejasini tuzish emas, balki sportchining har bir harakati, kombinatsiya va chiqishlarini to‘g‘ri baholay olish, o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish va rivojlantirish qobiliyatini o‘z ichiga oladi.

Asosiy qism. Badiiy gimnastika trenerlari *Mutaxassislik tayyorgarligi bo‘yicha;*

jismoniy sifatlarni tarbiyalash vosita va uslublarini;

sport mashg‘uloti jarayonini rejalashtirishga qaratilgan innovat-siyalarni ishlab chiqish va joriy etish;

sport turlarida jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik bilan bog‘liq bo‘lgan uslub va tamoyillarni;

sport texnikasiga oid harakat ko‘nikmalarini;

harakat texnikasiga o‘rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay olish va ularni to‘g‘ri yo‘naltirishni bilishi kerak.

sportchini texnik va taktik jihatdan tayyorlashda psixologik omillarni hamda sport turlarida sportchini psixologik jihatdan tayyorlashning dolzarb masalalar haqida;

sportchining psixologik tayyorlashda individual xususiyatlar, bilish jarayonlarni sport faoliyati muhim ahamiyatga egaligi;

faoliyatida psixologik muammolarni aniqlab olish, tahlil etish, o‘z-o‘zini baholash va umumlashtirish;

sportchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikni rivoj-langanligi darajasini nazorat qilish texnologiyalaridan foydalanish;

sport mashg‘ulotlarida yuklama va uni sportchilar organizmiga ta’siri;

O‘zbekistonda Olimpiya o‘yinlari harakatining rivojlanish davrlari va xususiyatlari;

musobaqa, mashg‘ulot natijalarini nazorat va tahlil qilish *ko‘nikmalariga* ega bo‘lishi lozim.

texnik-taktik tayyorgarlik vosita va uslublari;

mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish;

sport ta’lim muassasasi o‘quv-uslubiy hujjatlari bilan ishlash;

texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish, takomillashtirish;

mashg‘ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o‘tkazish;

sport ta’lim muassasasi va respublika miqyosidagi ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish;

sport inshootlaridan samarali foydalanish ***malakalarga*** ega bo‘lishi lozim [3].

Sportga tayyorgarlikning dastlabki bosqichi sportdagi iqtidorning, ya’ni gimnastikadagi iqtidorning o‘z vaqtida ochilishini ta’minlaydi. Bilim va ko‘nik-malarni shakllantirishda bolaning yoshiga xos fiziologiyasini, uning individual xususiyatlarini hisobga olish zarur [1].

Texnik tayyorgarlik quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

a) kerakli harakat potensialini ta’minlovchi bazaviy mashqlar, elementar, pozalar, tana ayrim a’zolarining harakati, to‘g‘ri yurish, qomatni to‘g‘ri ushlash;

b) musobaqa mashqlari tarkibiga kirgan mashqlar va erkin konbinatsiyalar. Bu bosqichga oldindan aniqlangan, harakat qobiliyatiga ega bo‘lganlar kiradi. O‘rgatish davrida mashqlarning alohida elementlarining ketma-ketligini aniq bajarish lozim. Maxsus mashqlar ifodali bajarilishi kerak. Harakat tajribasiga ega bo‘lganidan so‘ng bolalarga maxsus mashqlarning yangi variantlari taklif etiladi. Albatta, bunda bolaning individual xususiyatlaridan kelib chiqish kerak;

d) sportchining mahoratini o‘stiruvchi yordamchi mashqlar, bunda uning yoshining ahamiyati yo‘q. Yordamchi mashqlar yordamida shug‘ullanuvchining harakat va psixik sifatlari rivojlanadi, bu esa induvidual usulning aniq, to‘liq namoyon bo‘lishini ta’minlaydi.

Bu bo‘limda klassik ekzersisdan namunali majmualar taklif etiladi. Musiqaviy-ritmik ta’lim; egiluvchanlikni shakllantiruvchi maxsus mashqlar. Erta o‘rgatish *jarayonida aniq harakat ko‘nikmalariga katta ahamiyat beriladi. 5-6 yoshli qizlarda obrazli tasavvur qilish va taqlid qilishdan faol foydalanish bilan birga, tasavvurni ko‘rsata olishga o‘tish zarur. Bu aqliy faoliyatni va o‘rgatish jarayonini tezlashtiradi [2]. Badiiy gimnastikadagi b*uyumlarsiz mashqlar - badiiy gimnastikadagi barcha musobaqa mashqlarining asosidir. Ular mustaqil mashqlar sifatida gimnastikachilarning majburiy va ixtiyoriy dasturiga kiradi, bundan tashqari, buyumlar bilan bajariladigan barcha mashqlar asoslangan zarur harakat bazasi hisoblanadi.

Badiiy gimnastika treneri sportchilarning asosiy texnik tayyor-garligi bo‘yicha turishlar, to‘g‘ri yoki yengil yurish, qo‘llar va oyoqlarni to‘g‘ri qo‘yish, siltash va aylanma harakatlarni hamda maxsus texnik tayyorgarlik bo‘yicha maxsus qadamlar, egilishlar, sakrashlar, muvozanat, to‘lqinsimon harakatlar, burilishlarni samarali bajarishni o‘rgata olishi kerak. Bundan tashqari xoreografiya mashqlari va badiiy gimnastikaning jihozlari (to‘p, arqon, gardish, tasma, cho‘qmor)da kombinatsiyalarni tuzishda sportchining salohiyatidan kelib chiqib mashqlar ketma-ketligini tanlash talab etiladi. Badiiy gimnastikadagi xoreografiya – badiiy gimnastika bilan endi shug‘ullana boshlaganlardan yuksak mahoratli ustalargacha bo‘lgan sportchilar tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi [5]. Harakatlar madaniyatning namoyon bo‘lishi bilan bog‘liq sport turlarida xoreografiya vositalarini qo‘llash ko‘pgina elementlar texnikasini egallab olishga yordam beradi, maxsus harakat sifatlarining rivojlanishi uchun sharoit yaratadi va bundan

tashqari, texnika jihatdan murakkab mashqlarni oson, erkin, ifodali tarzda bajarish imkonini beradi.

Bugungi kunda badiiy gimnastika trenerlaring amaliy faoliyati davomida faoliyatda eskirgan metodlardan foydalanish, Pedagogik yondashuvning cheklanganligi, individuallashtirilmagan mashg‘ulotlar, texnik xatoliklarni aniqlash va bartaraf etishdagi sustlik kabi muammolar kuzatilyapti. Bu holatlar trenerning umumiy kasbiy kompetensiyasini pasaytiradi va sportchilar salohiyatining to‘liq ochilmasligiga olib keladi. Trenerlarning bu kabi muammolarining yechimiga **video tahlil va texnik diagnostika** vositalaridan foydalanib **o‘z-o‘zini tahlil qilish**, ya’ni mashg‘ulotlar samaradorligini baholay olish ko‘nikmalarini rivojlantirish, **xalqaro tajriba almashinuvi** asosida bilimlarni kengaytirish orqali erishishi mumkin. Shu bilan birgalikda **doimiy ravishda, har to‘rt yilda malaka oshirish kurslari** orqali yangiliklardan xabardor bo‘lib turish talab etiladi.

Xulosa. Badiiy gimnastika trenerining texnik tayyorgarligi — bu ularning kasbiy malakasini aniqlovchi muhim ko‘rsatkichdir. Ushbu tayyorgarlik darajasi nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligiga, balki uning sahnadagi chiqish sifati, natijasi, hatto ruhiy holatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu boisdan trenerlar uchun texnik, pedagogik va nazariy bilimlarni integratsiyalashgan holda rivojlantirishlari zarur. Trenerlarning malakasini tizimli ravishda baholab borish esa sport sifatini yuksaltirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: O‘zkitobsavdo, 2020. – 580 b.
2. Eshtayev A.K., Eshtayeva V.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Badiiy gimnastika). O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Umid Design, 2025. – 311 b.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Sport turlari bo‘yicha trenerlarni malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligi hamda kompetentligiga qo‘yiladigan malaka talablari. 2024-yil 24-yanvar. – Toshkent, 2024. – 18 b.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Sport sohasida oliy ma’lumotli mutaxassislarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari” to‘g‘risidagi 355-son qarori. – Toshkent, 2022. – 25 b.
5. Xaytmetov I.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Badiiy gimnastika). o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zkitobsavdo, 2020. – 172 b.

O‘QUVCHILARNING CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O‘RNI VA AHAMIYATI

B.D. Xolova, o‘qituvchi
Toshkent shahar Yangi hayot tumani
3-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi

Annotatsiya**:** *Mazkur maqolada jismoniy tarbiya jarayonida harakat sifatlarini, xususan, chaqqonlikni rivojlantirish masalalari yoritilgan. Chaqqonlikni rivojlantirishda harakatlarning murakkabligi, to‘satdan o‘zgargan sharoitlarga moslasha olish qobiliyatlarini rivojlantirishda yangi harakatlarni o‘zlashtirib olishga qaratilgan jismoniy mashqlarning o‘rni va ahamiyati yoritib berilgan.*

Аннотация: *В данной статье освещены вопросы развития двигательных качеств, в частности ловкости, в процессе физического воспитания. Особое внимание уделено значению и роли физических упражнений, направленных на освоение новых движений, в развитии ловкости, способности адаптироваться к внезапно изменяющимся условиям и выполнению координационно сложных движений.*

Kalit so‘zlar**:** *harakat sifatlari, sport o‘yinlari, koordinatsiya, mushak tonusi, sakrash, uslubiyat.*

Ключевые слова: *двигательные качества, спортивные игры, координация, мышечный тонус, прыжки, методика.*

Harakat sifatlarini tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy anjom va aslaha bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insonga in’om etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo‘lgan jismoniy fazilatlarga bog‘liq tarbiyalash lozimligi masalasini qo‘yadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishni mohiyatining yuqoriligi va salmoqliligi ko‘zga yaqqol tashlanib turibdi. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning barchasini o‘zaro uzviy bog‘lab olib borishni tarbiya jarayoni taqozo qiladi. Lekin sportning ma’lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida namoyon bo‘ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko‘makchi harakat sifati tarzida namoyon bo‘lishi mumkin [1, 345]. Masalan, sport o‘yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Har qanday harakat biror-bir aniq harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi.

Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to‘pni ilib olish, raqibni aldab o‘tish, shtangani ko‘tarish harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg‘unligiga bo‘lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishi usuliyati bilan tanishib chiqsak. **Birinchidan**- chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, **ikkinchidan-** harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo‘lgan o‘z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo‘lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo‘r berish va mushaklarni bo‘shattirish yoki, aksincha, mushaklarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o‘xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega [2, 271].

Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o‘zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin, lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo‘lgani uchungina o‘rganiladi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to‘satdan o‘zgargan sharoitdagi ta’sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamaning o‘zgarishi sodir bo‘ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo‘naltirilib yuklamani oshirish shug‘ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yengishi lozim bo‘lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo‘linadi:

harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar;

ularning o‘zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar;

birdaniga, qisqa, o‘zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P. Matveevning chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyatidan ko‘proq foydalaniladi:

1. G‘ayritabiiy, g‘ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish.
2. Mashqni oynaga qarab bajarish.
3. Harakatlar tezligi va suratning o‘zgartirish.
4. Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o‘zgartirish.
5. Qo‘shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish (masalan, yerga tushish oldidan qo‘shimcha burilishlar qo‘shib, tayanib sakrash).

6. Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma’lum bo‘lmagan tarzda qo‘shib bajarish (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko‘rgan va o‘qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o‘xshashlar).

7. Juft va guruh bo‘lib bajariladigan mashqlarda shug‘ullanuvchilarning bir-biriga ko‘rsatadigan qarshiliklarini o‘zgartirish.

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo‘lgan sifatlaridan biri mushaklarni ratsional bo‘shashtira bilishni o‘rganish va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma’lum ma’noda mushaklarni qo‘zg‘alishi va bo‘shashtirilishining natijasidir. Qo‘zg‘alishdek, bo‘shashtirish bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o‘ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo‘shashib turishi kerak bo‘lgan mushaklar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo‘lgan bemalollik (bo‘g‘iqlik) ni, harakatni erkin bajarishni yo‘qqa chiqaradi [3, 284].

Mushak tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon bo‘ladi:

a) mushak tonusini ortishi orqali mushak taranglashishi;

b) o‘ta tez bajarish oqibatida mushakni taranglikdan tushishga, bo‘shashishga ulgurmasligidan sodir bo‘ladigan taranglik;

v) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli mushak bo‘shashishi fazasida bir oz qo‘zg‘aluvchanlikni mavjudligi orqali sodir bo‘ladigan) taranglik.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. А. Абдуллаев, Ш. Хонкелдиев. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. –Т.: Наврўз, 2018. – 345 b.

2. Goncharova O. V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T.: ITA – PRESS, 2015. — 271 b.

3. Salomov S. R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 – jild. – T.: ITA – PRESS, 2015. — 284 b.

SPORTCHILARDA MA’NAVIY-IRODAVIY FAZILATLANI SHAKLANTIRISH ASOSLARI

A.Ashurov dotsent,
X.A. Ibragimov katta o‘qituvchi
Andijon davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari jarayonlarida sportchilarni jismoniy va intellektual qobiliyatlari uning ma’naviy-

irodaviy sifatlarini rivojlanishi, tarbiya masalalari yangi O‘zbekistonda eng muhim va dolzarb soxalardan biri ekanligi, bu ishlab chiqarish soxasi, ijtimoiy muomala madaniyati uning o‘ziga xos xususiyatlari va ahamiyati, o‘rni va ijtimoiy hodisalar tizimidagi joyini chuqurroq tafakkur qilish uchun uning jamiyatdagi asosiy funksiya va shakllarini tahlil qilishning ahamiyati kabi sub’ektiv omillar ta’sir qilishi haqida so‘z yuritiladi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы физического и интеллектуального развития спортсменов в процессе физического воспитания и спортивных тренировок, формирования их духовно-волевых качеств, а также воспитательных аспектов, которые в условиях Нового Узбекистана являются одними из наиболее актуальных и приоритетных направлений. Особое внимание уделено влиянию субъективных факторов, таких как производственная сфера, культура социального общения, специфика и значение данных процессов, их место в системе общественных явлений, а также необходимости глубокого анализа основных функций и форм физического воспитания в обществе.

Kalit so‘zlar. Sportchi, jismoniy tarbiya, ahloqiy, ma’naviy, fazilatlar, psixologiya, ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik, sifat, usul, munosabat, shaxs, iroda, xususiyat, intilish, qat’iylik, jasorat, musobaqa.

Ключевые слова: спортсмен, физическое воспитание, нравственность, духовность, качества, психология, уверенность, общественность, патриотизм, метод, отношение, личность, воля, особенность, стремление, решительность, мужество, соревнование.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirish bugungi kunimizning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib sanaladi. Shu maqsadda O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017-yil 3-iyundagi, PQ3031-sonli qarori jumladan, “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” hamda 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF–5368-sonli Farmonida mamlakatda aholini ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya

va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shartsharoitlar yaratish, iqtidorli sportchilarni saralab olish maqsadli tayyorlash ishlarini tizimli tashkil etish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirish vazifasi yuklatildi. Bu esa O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzulmani yaratish, mamlakatning xalqaro maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlarni ishlab chiqish lozimligini belgilab beradi.

Mazkur vazifalar ijrosini ta’minlashda bolalar va o‘smirlar sport maktablarida yetishib chiqayotgan yosh sportchilarni ma’naviy-irodaviy jihatdan tayyorlash, dastlab sport maktablarida bolalarni qabul qilishda psixologik-pedagogik tashxisdan o‘tkazish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu boradagi asosiy talablardan biri – kadrlar tayyorlashda sifat darajasini yaxshilashdir. Trener-o‘qituvchi bu kasbning ma’suliyati juda yuqori bo‘lib yosh sportchilarni bolalar-o‘smirlar sport maktablariga bolalarni qabul qilinganidan boshlab ularni jismoniy sifatlarini, ahloqiy, ma’naviy fazilatlarini va psixologik jihatdan tayyorlash jarayonlarida muhim o‘rin tutadi. Ahloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat’iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirishni bir butun jarayonidir: jasorat, jur’atlilik, tirishqoqlik, o‘zini puxta bilish.

Bolalar bilan ishlashda qiyinchiliklarni yengib o‘tishda ongli munosabatda bo‘lish asosida ularni muntazam trenirovka o‘yinlari va musobaqalar xarakterni qat’iyligi, jur’atliligi, tirishqoqligi va qat’iy turishida zarurat tug‘ilganda namoyon bo‘ladi. Bolalardagi jasorat va jur’atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchdir. Hattoki ayrim vaqtda o‘yin usullarini trenirovkada, musobaqada, bajarishga qo‘rqadi, o‘yinni emotsional holatida ta’sir qilishi ostida ko‘proq muvaffaqqiyatli bajaradi. Shuning uchun o‘qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o‘yin harakatini tahlil qilishda ma’lum daqiqani sezgirlik bilan namoyon qilishi kerak.

Iroda muammosi inson shaxsiyati psixologiyasida muhim o‘rinlardan birini egallaydi. Faoliyat va tarbiya jarayonida insonda turg‘un irodaviy xislatlar

shakllanadi, hamda uning muayyan sharoitdagi hulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, iroda muammosi nafaqat nazariy, balki katta amaliy ahamiyatga ham egadir. Kerakli irodaviy xislatlarni tarbiyalash muammosi sport faoliyati psixologiyasida o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi. Irodaviy xislatlarni tarbiyalash sport tayyorgarligi va jismoniy tarbiya vazifalaridan biridir. Bunda mazkur xislatlarni rivojlantirish sportchining ahloqiy tarbiyasi bilan uzviy bog‘liq bo‘ladi.

Sportchini ma’naviy-irodaviy tayyorgarligi yaxlit pedagogik jarayon bo‘lib, unda shaxsning ma’naviy va irodaviy xislatlarini rivojlanishi o‘zaro uzviy bog‘liqlikda amalga oshadi. Shu tariqa, sportchini ma’naviy jihatdan tarbiyalash vazifalari murabbiy pedagogik faoliyatining zaruriy qismini tashkil etadi. Agar murabbiy ma’naviy tarbiya vazifalarini jismoniy tarbiyaning zaruriy va muhim qismi sifatida hisoblamasa, ongli ravishda ahloqiy tarbiya vazifalarini inkor etsa, bu hol mashq qilish jarayonida sportchi shaxsining salbiy ahloqiy xislatlarini shakllanishiga olib keladi.

Iroda – inson shaxsiyatining murakkab tomoni hisoblanadi. Insonning irodaviy xislatlari serqirradir. Ulardan eng muhimlari:a) maqsad sari intilish; b) tashabbuskorlik; v) intizomlilik; g) qat’iyatlilik; d) matonat; ye) maqsadga erishish yo‘lidagi to‘siqlarni yengish qobiliyati. Shu xislatlarni o‘ziga xos xususiyatlari borki, ular tarbiya usullariga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Sportchilarda iroda bu – o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o‘z-o‘zini boshqarish jarayonidir. Sportchida irodaviy harakatni o‘z ichiga oladigan motivlar hozir va o‘tmishda o‘rin olgan tashqi ta’sirlar natijasi tariqasida, sportchining psixik rivojlanishi jarayonida uning hayot va faoliyat hodisalari bilan faol munosabati natijasida tarkib topadi va yuzaga chiqadi.

Iroda asosini sportchining harakatlanishiga sabab bo‘ladigan ehtiyojlarni tashkil etadi. Harakatga undovchi sabab motiv deb aytiladi. Sport psixologiyasida motivlashtirish deganda psixologik hodisalarning o‘zaro mustahkam bog‘langan, lekin bir-biriga to‘la mos kelmaydigan mustaqil uchta turi tushuniladi:

- birinchidan, sportchining ehtiyojlarini qondirish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatga undovchi sifatida namoyon bo‘ladigan motivlardir;

- ikkinchidan, motivlashtirish faollik nimaga qaratilganligini, nima uchun aynan shunisi tanlanganligini izohlab beradi. Bu sportchi shaxs yo‘nalishini tashkil etadi;

- uchinchidan, motivlashtirish sportchini ahloqi va faoliyatini o‘zi boshqaradigan vosita hisoblanadi. Bu vositalarga emotsiyalar, istaklar, qiziqishlar bilan birga eng asosiysi iroda muhim sanaladi.

Sport bilan shug‘ullanish sportchidan zarur bo‘lganda iroda kuchini namoyon qilishni talab etadi. Bu jarayon ongli ravishda kechadi, chunki muayyan qiyinchiliklarni yengish ehtiyoji bilan belgilanadi. Sportchining irodaviy xislatlarini o‘ziga xos tomoni shundaki, ular doimo biror qiyinchilik yoki to‘siqlarni yengishga yo‘naltirilgan faoliyat bilan bog‘liq bo‘ladi. Sportchi tanlangan sport turiga muvofiq ravishda jismoniy, texnik-taktikaviy jihatdan puxta tayyorlangandagina qiyinchiliklarni yengish mumkin bo‘ladi.

Ma’naviyatni shakllantirish – sportchi shaxsiyatini tarbiyalash asosidir. Irodaviy xislatlarning ahloqiy negizini shakllantirish maqsadida mashq qilish mashg‘ulotlarida quyidagi usullar qo‘llaniladi: ahloq borasida qisqa suhbatlar o‘tkazish, sportchilarga aniq maqsadlarni obrazli shaklda tushuntirish, jamoada ijobiy emotsional muhitni yaratuvchi vositalarni tanlash, qiyinchiliklarni asta-sekin oshirib borish va ularni yengish uchun sharoitlar yaratish, ijobiy harakatlarni rag‘batlantirish va salbiy holatlarni muhokama qilish. Muayyan talab tizimiga asoslangan o‘rgatish usuli, (qiyinchiliklarni yengishga, intizomga o‘rgatish) ishontirish, tushuntirish, undash usullari ham qo‘llaniladi. Ma’naviy irodani shakllantirish uchun o‘quv-mashq qilish jarayonidan tashqari murabbiy qo‘llaydigan usullar ham turlichadir. Sportchining ma’naviy irodasini tarbiyalash bolalik chog‘idanok boshlanishi kerak va butun tarbiya tizimi: oila, maktab, jamoat tashkilotlari, sport maktabi jamoasi, murabbiy tomonidan amalga oshirilishi lozim.

Ma’naviy irodani tarbiyalashning asosiy yo‘llari:

1) Yosh sportchini birlamchi o‘smirlar jamoasida va kelgusida katta yoshdagi sportchilar jamoasida tarbiyalash orasidagi izchil tartibga rioya qilish;

2) Mashg‘ulotlarning tarbiyaviy mundarijasini oshirish, spotchilar intizomiga talabchanlikni kuchaytirish, jamoaga tayanish hamda siyosiy va ma’naviy

yo‘nalishdagi ma’rifiy mashg‘ulotlarni muntazam ravishda o‘tkazib turish yo‘li bilan terma jamoalarda tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish;

3) Sportchilarni qiyinchiliklarni yengishga o‘rgatish bo‘yicha tayyorgarlik mashg‘ulotlari;

4) O‘quv-mashq qilish mashg‘ulotlari jarayonida yuzaga keluvchi aniq vaziyatni tarbiyaviy maqsadlarda qo‘llash (yutuqlar va mag‘lubiyat, jamoadagi o‘zaro munosabatlar, qiyinchiliklarga munosabat).

Xulosa. Sportchilarda ma’naviy-irodaviy xislatlarni mashg‘ulotlar va musobaqa jarayonlaridaida tarbiyalash muxim axmiyat kasb etadi.Bu jarayonlada ustoz sportchilar orasidagi ijtimoiy munosabatlar o‘zaro muvofiq bo‘lishini talab qilishi kerak. Shug‘ulanuvchilar tomonidan o‘z jamoadoshlari va jamoaga nisbatan yo‘l qo‘yilgan har qanday qo‘pollik, nojo‘ya harakatni e’tiborsiz qoldirmaslik lozim. Shug‘ulanuvchilarni musobaqa faoliyatida o‘z raqiblariga to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni o‘rgatish kerak.

Foydalaniladigan adabiyotlar.

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. “Jismoniy va ma’naviy yetuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga etishda tayanchimiz va suyanchimizdir” mavzusida “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so‘zi. 2017 yil

3. D. J Safarova., K. T. Shakirjanova Valeologiya asoslaridan ma’ruzalar to‘plami. T. O‘zGIFK. 2006. 139 s.

4. M. V. Xalimova Sport psixologiyasi O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Andijon 2006. 48 b. 4. X. B. Tulenova Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T. TDPU 2001.76 b.

5. Z. G. Gapparov. “Sportivnaya psixologiya”. Uchebnik dlya stud. In-ta Fiz-ры. – Tashkent, OOO “Mehridaryo”, 2009.

6.Z.G.Gapparov. “Sport psixologiyasi”. Darslik. – Toshkent, OOO “Mehridaryo”, 2011.

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARINI QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Sh.R. Temirov p.f.b.f.d. (PhD), dotsent
Andijon davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda tezkor yugurish texnikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, sportchilarni jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirish, start texnikasining biomexanik asoslari va yengil atletikaning inson salomatligidagi o‘rni tahlil qilingan.

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы популяризации физического воспитания и спорта в Узбекистане, формирования здорового образа жизни, а также совершенствования техники быстрого бега. Кроме того, анализируются вопросы повышения физической и психической подготовленности спортсменов, биомеханические основы стартовой техники и роль лёгкой атлетики в укреплении здоровья человека.

Kalit so‘z: spotchilar, oyoq tirgaklar, start, sprint, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, yuklama, tezkorlik.

Ключевые слова: спортсмены, упоры для ног, старт, спринт, физическая подготовка, физическое развитие, нагрузка, быстрота.

Mamlakatimizda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selekttsiya) jarayoniga innovattsion shakllar va usullarni joriy etilmoqda.Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infra tuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoev 2020 yil 24-yanvarda Oliy majlisga murojaatnomasida jismoniy tarbiya va sport

sohasiga to‘xtalar ekan jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish yana bir dolzarb vazifa ekanligini qayd etdi: "Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat beramiz degan fikirlarini ilgari surdi.

Barkamol shaxs deganda ham jismoniy, ham ma'naviy, ham ruhiy tomondan yetuk, intelektual salohiyatli, jamiyatning har bir talabiga javob bera oladigan, uyg‘un rivojlangan shaxs tushuniladi. SHu o‘rinda fransuz gumanisti Montenning quyidagi qimmatli fikrini keltirish joiz: "Jismoniy tarbiya va ma'naviy tarbiya bir otning oldingi ikki oyog‘iga qoqilgan taqaga o‘xshaydi, taqalardan biri tushib qolsa, ot oqsoqlanib yura olmaganidek, bu tarbiyalarning biri inson tarbiyasida orqada qolsa inson ham hayotda oqsoqlanib qoladi". Yana bir fransuz faylasufi Tissoning fikrlari ham jismoniy mashqlarning inson hayotidagi tutgan o‘rni beqiyos ekanligini ko‘rsatadi. U shunday deb yozgan edi: "Jismoniy mashq har qanday dori-darmonning o‘rnini bosa olishi mumkin, lekin hech qanday dori-darmon jismoniy mashqning o‘rnini bosa olmaydi" Ko‘rinib turibdiki, jismoniy mashq inson salomatligining asosiy mezonidir. Yana bir nemis faylasufi Voltershteynning qimmatli fikrlari mavjud: "Baxtimizning o‘ndan to‘qqiz ulushi sihat-salomatlikga bog‘liqdir". Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilaridan biri buyuk faylasuf Abu Ali Ibn Sino «Sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri - badan tarbiyadir»degan edi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Hozirgi vaqtda ko‘pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi ota individual bolishini va ma’lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog‘liq ekanligini e’tirof etadilar. Bu albatta hamma uchun umumiy bo‘lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug‘ullanib kelinadi. Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

- start;
- start tezlanishi;
- masofa bo‘ylab yugurish;

- marraga yetib kelish.

Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo‘llaniladi bunda start oyoq tirgaklaridan (stanogidan) foydalaniladi.

Start oyoq tirgaklarining joylashtirilishi o‘ta individual bo‘lib sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Yuguruvchi qo‘llariga va tirgaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirgak bu holatda oyoqlarning tizza bo‘g‘imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Oldindagi tirgakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o‘rtasidagi burchak 92-105o ga orqada turgan oyoqning 115-138o ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o‘rtasidagi burchak 19-23o ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o‘rgatishda jumladan startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun transportyor yoki yog‘ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo‘llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo‘riqmasligi va uning harakatlari qisinib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o‘xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilish bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga ―Diqqat! va ―Marsh» buyruqlari o‘rtasidagi vaqt oralig‘i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog‘liq. Startga berilgan signalni o‘q tovushi ovozli buyruq eshitgan zahoti yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo‘llarida yo‘lkadan va bir vaqtning o‘zida orqada turgan oyog‘i bilan orqadagi tirgakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirgakdan itarlishini boshlaydi, uning hamma bo‘g‘imlari keskin yoziladi . Odatda qo‘llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatda bo‘ladi.

Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to‘g‘ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga yo‘lkaga nisbatan o‘tkir burchak ostida maksimal kuch bilan va harakat tezligiga bog‘liq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi keyin 6, 7- qadamlar gavdani ko‘tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko‘tarish juda muhim shundagina startdan va start tezlanishidan

optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to‘g‘ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90o ga ko‘tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko‘proq oldinga yo‘naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo‘yaturib gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo‘ladi.Qisqa masofaga yugurishda sportchidan kuch talab qilinib masofani yuqori kuch,tezlikorlik bilan bosib o‘tish talab qilinadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytadigon bo‘lsak yengil atletika sport turi inson organizimiga juda zarur sport turlardan bo‘lib ,qon aylanish,nafas olish ,tayanch harakat aparati tizimini yaxshilaydi.sportchilarni o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi ,kuchli irodaga ega qilib tarbiyalaydi,oldiga qo‘ygan maqsadlarini amalga oshirishda yengil atletika sport turining o‘rni beqiyos hisoblanadi. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning yillik tsikl davomidagi mashg‘ulot faoliyati tahlili quyidagi xulosaga kelishga imkon beradi. Ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturlari deyarli to‘liqligicha bajarildi. Mashg‘ulot jarayoni ushbu ko‘rsatkich uchun avval ishlab chiqilgan sport formasiga erishish qonuniyatlari asosida tashkil qilindi, tajriba guruhlarida jismoniy va masofaviy tayyorgarlikdagi tahlil qilinayotgan belgilar bo‘yicha chetga chiqishlar "oqilona" dinamika sifatida rejalashtirilgan ko‘rsatkichlarga mos keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020 yil 24 yanvar "O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida" gi PF-5924 sonli farmoni.

2. Мирзаев М.О. Тактика бега на короткой дистанции: анализ, проблемы, перспективы современный взгляд на подготовку легкоатлетов. Монография. Под редакцией М., 2006. С.54-67.

3. Янсен.П. Основы управления подготовкой юных спорцменов. Под редакцией М., 2002. С. 61-66.

4. Павлова О.И. Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапах становления спортивного мастерства. - М., 2003. -С. 9-

SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI AHAMIYATI

Alimardanov Asliddin Nizomjonovich
Termiz tuman sport maktabi

Annotatsiya: Mazkur maqolada sportchilarga psixologik ta'sir ko‘rsatish ostida emotsional qo‘zg‘alish ta'sirida tez-tez o‘zlarini yomon xis etishlari, ayrim vaqtda o‘ylamasdan hal etish natijasida psixologik tayyorgarligi va texnikasini yetarli bo‘lmasligi bayon etilgan.

Аннотация: В статье описывается, как спортсмены часто чувствуют себя плохо под влиянием эмоционального возбуждения, порой принимая необдуманные решения, что приводит к недостаточной психологической подготовке и технике.

Kalit so‘zlar: Psixologik tayyorgarlik, Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash, Musobaqalarga psixologik tayyorlanish.

Ключевые слова: Психологическая подготовка, Воспитание морально-волевых качеств, Психологическая подготовка к соревнованиям

Kirish. Psixologik tayyorgarlikning umumiy maqsadi sportchining sportda yuqori darajadagi yutuqlarga erishishi uchun zarur bo‘lgan psixik sifatlarni rivojlantirish, unda psixik barqarorlik va mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlik holatini qaror toptirishdan iboratdir.

Psixologik tayyorgarlik - bu pedagogik jarayon bo‘lib sportchini ahloqiy-irodaviy sifatini yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo‘naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy hususiyati harakterini tarbiyalash o‘zaro bog‘liqdir. Iroda, huddi mushakday faqatgina ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni yengib o‘tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o‘yin usullarini zaruriyatdan egallash charchashni

yengib oʻtish, oʻzini tuta bilish emotsional holatini boshqarish, murakkab sport yakka kurashishi qiyin sharoitida yuqori ish qobilyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda chiziqlarini oʻzicha xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatini oʻziga hosligi shundaki, ular faoliyat koʻrinishida namoyon qilib, ularni rivojlanishdan kelib chiqadi shu yerda sharoitni yaratish zarurki, bunda harakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, u yerda dadillik bir qarorga kelishlik, jasurlik oʻzini tuta bilishlik namoyon qilish zarur.

Shuni yodda tutish kerakki, sportchilarga ta'sir koʻrsatish ostida emotsional qoʻzgʻalishni tez-tez oʻzlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda oʻylamasdan hal etish koʻpincha bu oʻyin tayyorgarligini va texnikasini yetarli boʻlmasligi natijasida boʻladi. Oʻz-oʻzini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda ortirilgan bilim bilan oʻtadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shugʻullanishga undashga, harakat malakalarini takominlashtirishga, qiyinchiliklarni yengib oʻtishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish boʻyicha ish oʻtkaziladi.

Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat'iy ishonch, jamoatchilik, Vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirishni bir butun jarayonidir: jasorat, jur'atchilik, tirishqoqlik, oʻzini puxta bilish.

Sportchilar bilan ishlashda qiyinchiliklarni yengib oʻtishda ongli munosabatda boʻlish asosida ularni muntazam trenirovka mashgʻulotlarga qatnashtirish juda muhim. Aniq misollarga asoslangan har kunlik tushuntirish ishlari esa, yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Sportchi uchun irodani rivojlantirishni eng yaxshi vositasi, qiyinchiliklarni yengib oʻtish boʻyicha, charchashga qarshi kurashish mashqi xizmat qiladi, shuningdek oʻquv oʻyinlari va musobaqalar xarakterni qat'iyligi, jur'atlilik, tirishqoqligi va qat'iy turishida zaruriyat tugʻilganda namoyon qiladi.

Sportchilardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon kilmaydi, balki sportchini sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchidir. Xattoki ayrim vaqtda o‘yin usullarini u o‘yin trenirovkada, musobaqada, bajarishga qo‘rqadi, o‘yinni emotsional holatida ta'sir qilishi ostida ko‘proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun trener yosh sportchilarni tayyorlashda, o‘yin harakatini tahlil qilishda ma'lum momentni va sezgirlik namoyon qilishi kerak, o‘yinda qatnashishda ishonch ko‘rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati qo‘yidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- qiyinchiliklarni yengib o‘tish bo‘yicha mashq uslubi;

- zarur bo‘lgan psixologik holatda sportchilarni to‘g‘rilash maqsadida mashqqa to‘g‘irlash uslubi;

- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o‘ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;

- bulajak faoliyatga tayyorlash va mashk yordamida zo‘riqishni pasaytirish bilan imkon beradigan, trenirovkani psixoboshqarish uslubi;

- sportchilar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo‘yicha asosiy tavsiyalar:

A) irodaviy zur berishni namoyon qilish buyicha vazifani tushunarli, aniq qo‘yish shart, shug‘ulanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.

B) topshirilgan vazifalarini o‘z vaqtida aniq bajarishga erishish;

V) mashg‘ulotda jismoniy yuklaman bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko‘rsatmani o‘z vaqtida bajarishga erishish;

G) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o‘zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug‘ullanuvchilarni majbur etish;

D) o‘yinda muljallangan ko‘rsatmani tayyorlashda belgilangan rejalarni amalga oshirishda shug‘ullanuvchilarda o‘zlarining kuchlarida ishonch hosil qilishni yaratish yoki shakllantirish.

Sportchilar bilan albatta o‘tkazilgan o‘yin natijalarini muxokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruxiy kechinmalarga ishonib, sportchilar o‘zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo‘lganda o‘tkazish tavsiya etiladi. Muxokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muxokama vaqtida yo‘k bo‘lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muxokama vaqtida o‘qituvchi juda extiyotkorlik bilan har bir holatni, o‘yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu o‘yinchilarni irodasi, psixologik holati mustaxkamlanadi.

Xulosa: Sportchilarning umumiy tayyorgarligi dasturida psixologik komponent har doim inobatga olinishi lozim. Murabbiylar, sport psixologlari va sportchilar birgalikda ishlasa, nafaqat yutuqlar ko‘p bo‘ladi, balki sport faoliyati davomida ruhiy salomatlik ham saqlanadi.

Adabiyotlar

1. Гаппаров З.Г. “Спорт психологияси” Т.2011

2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта – М., 2004 3. Батыршина А.Р. Мазилов В.А. Историческая представленность категорий«Воля» и «Волевая регуляция» в отечественных учебниках психологии. Ярославский педагогический вестник, 2 (4), 2014. – С. 214-222.

4. Евгений Ильин: Психология воли. 2-е изд. переработанное и дополненное Издательство: Питер, 2009. – 368 с. (Серия: Мастера психологии). 5. Божович Л.И. Избранные психологические труды / Л.И. Божович Психология формирования личности. - М.: Педагогика, 2004. – 533 с.

6. Шляпников В.Н. Понятие воли в рамках модели практической занятости человека // Вопр. психол. 2006. – №6. С. 147-154.

7. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры. 1999. – №» 12. - С. 28-32;

8. Петровский В.А. Человек над ситуацией // М: Смысл, 2010. – 559 с.

9. Ibn Sino Abu Ali Tib qonunlari: (Uch jildlik saylanma). (Tuzuvchilar: U. Karimov, H. Hikmatullaev). J. 1. T.; A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, 1993. – 304 b.

10. Abu Nasr Forobiy. Fozil odamlar shahri. – T.: Meros, 1993, – 223 b. 11.Temur tuzuklari. -Toshkent: Ma'naviyat, 2010. –125 b

YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Dadabayev Rustamjon Rahimjanovich
Namangan davlat universiteti dostenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish to‘g‘risida batafsil ma’lumotlar berildi.

Kalit so‘zlar: futbol, texnika, texnika, xarakter, ko‘nikma, malaka, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot, yuklama, professional futbol, tezlik-kuch, sensetiv davr, operativ fikrlash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik.

Kirish. Bugungi kunda yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish o‘ziga xos xarakterni talab qiladi. Millionlar o‘yini bo‘lmish futbol kundan-kunga ommalashib, futbolchilarni har taraflama yuksak tayyorgarlikka undamoqda. Yosh futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish sohada olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishlarini yanada kuchaytirish, uning qamrovini keng olib borish hamda samaradorligini oshirish vazifasini qo‘yadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-son, 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida” PQ-5280-son, 2023-7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-115-son qarorlari hamda 2019-yil 13-fevraldagi Vazirlar Mahkamasining “2019-2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son Qarori va mazkur faoliyatga tegishli boshqa

me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta’minlashda ushbu ilmiy ishimiz ham muayyan darajada xizmat qiladi[1; 2; 3; 4].

Asosiy qism. Mashg‘ulotlarda asosiy e’tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak. Shu maqsadda turli xil vositalar qo‘llaniladi va ularning arsenali qanchalik keng bo‘lsa, vazifa shunchalik muvaffaqiyatli hal qilinadi. Murakkabligi bo‘yicha turli xil ko‘nikmalarning katta tanlovi yangi ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Texnik mahoratni takomillashtirish, texnik faoliyatni o‘zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflyekslar asosida sodir bo‘ladi. Shartsiz reflekslarning mavjudligi ko‘nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni yengillashtiradi. Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug‘ma reflyekslar orasida o‘zaro salbiy munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni o‘zlashtirishga qarshilik ko‘rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir. Hayotiy malakalarning salbiy ta’siri har bir sport turida “oddiy” siklli yugurishdan atsiklik harakatiga ega bo‘lgan mashqlargacha uchraydi. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashning oddiy hayotiy shakli oyoqning faol turtkisiga asoslangan. Hozir sakrashda depsinish texnikasi faol, refaol va inyertsiya kuchlarining o‘zaro ratsional munosabatida sodir bo‘ladi[5]. Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlaridagi bu farq o‘rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan, kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to‘siq bo‘lib xizmat qiladi.

Muxokama va natijalar. Ko‘plab olimlarning tadqiqot natijalariga qaraganda, o‘quv mashg‘ulotlarini rejalarini ishlab chiqish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishda aniq yuklamalarni bilish, harakatlarni ko‘rsatib berish va amalda qo‘llash orqali tarbiyalash ahamiyatli hisoblanadi. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishida o‘yin usullari takomillashib, futbolchilarning harakatlari mukammallashib bormoqda. Jahon futbol mutahassislarining ta’kidlashicha, hozirgi zamon futbolining rivojlanishi o‘z ichiga juda ko‘p jixatlarni oladi. Bular: Har bir futbolchi o‘yinni oxirigacha olib borishi; futbolchilarning maydon bo‘ylab, yuqori tezlikda to‘p bilan va to‘psiz harakatlanishlari; texnik - taktik harakatlarni tezkorlik bilan bajarishlari; o‘yin davomida to‘pni jamoadoshiga aniqlik bilan oshirish, darvozaga zarbalarni to‘g‘ri yo‘naltirishni va boshqa texnik usullarni behato bajarishlari kerak. Hozirgi jahon futboli har bir futbolchidan to'p bilan to‘g‘ri muomilada bo‘lishini, aniq va behato harakatlar bajarishini, hujumda ham ximoyada ham o‘ynay bilishini taqazo etmoqda. Chunki, noaniq bir harakat, jamoaning uyushtirgan xujumlarini tugallanmay, samarasiz yakun topishiga, yoki to‘p o‘tkazib yuborishiga sababchi bo'lishi mumkin. Ko‘pincha murabbiylar futbol jamoasini mahoratiga va kuchiga qarab taktik tizimlarni qo‘llaydi. Bu tizimlar ba’zida qo‘l kelsa ba’zida esa pand berishi mumkin.

Bizning mamlakatimizda futbolga katta e’tibor qaratilishi futbolni rivojlanishi uchun, ko‘p harakatlar amalga oshirilishini taqazo etadi. Futbolchilarning texniktaktik va jismoniy tayyorgarligi etarli emasligi va kelajakda bu kamchiliklarni bartaraf qilish uchun esa hozirgi kundagi yosh futbolchilarni, ya’ni futbol klublarida mashg‘ulotlarni kuchaytirishni talab qiladi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma’lumotlar, tezlik-kuch sifatlari umuman, jismoniy tayyorgarlikni yuqori malakali sportchilar yetishtirishda muhim omillardan biri ekanligini isbotlaydi. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallash taktik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallamaslik xujumlarni yakunlashga to‘sqinlik qiladi. Texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish orqali jamoada to‘pni o‘zida saqlab turishiga yordam beradi. Taktik kombinatsiyalarni uyushtirishda ko‘pgina qo‘pol xatoliklar sodir etiladi. Texnik harakatlarning yuqori darajada bo‘lishi o‘yinchiga maydonning turli zonalarida harakat qilishiga imkon yaratadi. Texnik harakatlarni mukammal egallamaslik sherigiga to‘pni aniq etkazib berishdagi kamchiliklar yuzaga keladi. Texnik harakatlarning yuqori darajada bo‘lishi o‘yinchiga raqib bilan kurashishda o‘ziga bo‘gan ishonchi yuqori bo‘ladi[6]. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallamaslik raqibdan to‘pni olib qo‘yishdagi holatlari vujudga keltiradi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va murabbiylarga tavsiya etilgan futboldagi innovatsion texnologiyalar bo‘yicha mashqlar o‘yindan kelib chiqqan holda, o‘yinda amalga oshiriladigan vaziyatlar asosida tanlab olindi. Bu tadqiqotlardan mutaxassislarga shu narsani tavsiya etamizki, ular tomonidan tanlangan mashqlar o'yinga xos bo‘lishini, o‘yinchilarning texnik mahoratini oshirib taktik harakatlarni tanlashlarini tavsiya etamiz. Biz tomonimizdan tanlangan mashqlar ham biz joriy etgan futbolchilarda ijobiy ta’sir etishi mumkin. Shu sababdan, mana shu mashqlarni tavsiya etamiz. Bu mashqlar mashg‘ulot jarayonlarini qiziqarli olib borishda yordam beradi. Bundan tashqari biz tomonimizdan o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi asosiy qismida olib boriladigan mashqlardan tashqari, tayyorgarlik qismida olib boriladigan badanni qizdiruvchi mashqlarga ham e’tibor qaratish kerak deb o‘ylaymiz. Bu mashqlar futbolchilarni ayniqsa, hujum harakatlariga ishtirok etuvchilarni harakatlarini o‘zgartirishga yordam beradi. Xulosa qismida futbolchilarning texnik harakatlarni zamonaviy texnik vositalari orqali takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan. Texnikaga o‘rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o‘sish sur’atlari kuch, chidamlilik va kineztetik sezgirlikda namoyon bo‘ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida fikr bildirar ekan, operativ fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensetiv davr ekanligini ta’kidlaydi. Operativ fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligini maksimal darajada oshirish boshlanadi. Sensorimotor reaksiya va bashorat qiluvchi reaksiya bu yoshda juda tez o‘sadi, bu maksimal o‘sish sur’atlarini ko‘rsatadi. Operatsion fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi va harakatlanayotgan ob’ektga reaksiyasi o‘sishning past ko‘rsatkichlari bilan ajralib turadi. Futbolchilarni tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda, rejalashtirish ushbu yaxlit jarayonni har

xil turlarga bo'lishidan foydalanishini ko‘rish mumkin. Qoida tariqasida, ushbu bo‘linish asosan shartli amalga oshiriladi va rejalashtirish jarayonini yengillashtirish uchun ishlatiladi. Futbol dasturlarida futbolchilarni texnik va taktik tayyorlashning quyidagi turlari ajratilgan: nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik. Soat taqsimotining o‘xshash me’yorlari sport tayyorgarligining davlat standartida keltirilgan. Shu bilan birga, futbolchilarning integral tayyorgarligi texnik va taktik jihatdan ko‘rib chiqiladi, futbolchilar mashg‘ulot olib boradigan sport ixtisosligi, bu mashg‘ulotlar umumiy hajmining 26-34 foizini tashkil qiladi. Futbolchilarni tayyorlashdan maqsad jahon futbolining zamonaviy talablariga javob beradigan va yuqori sport natijalariga erishishga qodir yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdir. Tayyorgarlik maqsadi asosida ta’lim va tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: - yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash; - sog‘likni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish; - yuqori darajadagi asosiy jismoniy sifatlarga erishish va o‘yin texnikasi va taktikasini mukammal o'zlashtirish; - individual va jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ularni musobaqada amalga oshirish uchun ko‘nikmalarni egallash; - yuqori umumiy va maxsus ish qobiliyatlarga erishish va ularni uzoq muddatli saqlash; - o‘qitishning uslublari, rejalashtirish, nazorat qilish, tiklash, hakamlik qilish, musobaqalarni tashkil qilish va h.k.larda chuqur nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni egallash. Shuni esda tutish kerakki, ortiqcha yuklamalar mashg‘ulotlarga qiziqishni kamaytiradi, jismoniy tayyorgarlikka va pirovardida sport natijalariga yomon ta’sir ko‘rsatadi. Biroq, harakatni bo‘laklarga ajratish bilan o‘rgatish va o‘qitishni individuallashtirish tamoyili maksimal jismoniy va irodaviy kuchlarni talab qiladigan va sezilarli charchoqni keltirib chiqaradigan mashqlarni bajarish zarurligini istisno etmaydi. Amaldagi mashg‘ulotlar vositalarini maqsadga muvofiq ravishda kengaytirish, yanada murakkab yangi vazifalarni amalga oshirish zarur texnika va taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradi. Sport mashg‘ulotlari jarayoni, ayniqsa sportchilar bilan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Ushbu bosqichning asosiy vazifalaridan biri bu texnik va taktik tayyorgarlik darajasini oshirishdir. Jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning rivojlanishi notekis va geteroxron tarzda sodir bo‘lishini ta’kidlash lozim. Turli xil sifatlar turli davrlarda rivojlanadi.

Xulosa. Yosh futbolchilarda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik, shuningdek o‘rgatish texnikasidagi maxsus epchillik, operativ fikrlash tezligi, e’tiborni almashtirish va taqsimlash tez rivojlanadi. Yosh futbolchilarda texnik va taktik rivojlanish kuch, chidamlilik va kineztetik sezgirliklarda namoyon bo‘ladi. Futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va intégral tayyorgarliklarga taqsimlash qo‘llaniladi. Yoshutbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to‘plamidan foydalanish bilan bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida” PQ-5280-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-115-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/

YENGIL ATLETIKA SPORTINING SAKRASH QOIDALARI

UmaraIieva Umidaxon Rustamjon qizi

Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi.

Annotatsiya Maqolada yengil atletika sporti bilan shug‘ullanuvchi atletlarning musobaqa va tayyorgarlik jarayonlarida kerak bo‘ladigan usullar va sport qoidalari haqida ma‟lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sakrash, yugurish, tezlik, sport, uchish, harakat, mushak

KIRISH Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o‘tkazish samaradorligini belgilab beruvchi omillardan biri depsinadigan oyoqni qo‘yish burchagi hisoblanadi. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo‘yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilanoq u tizza bo‘g‘imidan tekislanishi kerak. Depsinadigan oyoqni qo‘yish burchagi oyoqni qo‘yish joyi va UOMni sirt chizig‘i bilan bog‘lovchi oyoqning uzunasiga o‘qi bo‘yicha aniqlanadi. Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko‘proq o‘tkazish kerak bo‘lsa, oyoqni qo‘yish burchagi shuncha kichikroq (o‘tkirroq) bo‘ladi, oyoq UOM proyeksiyasidan uzoqroqqa qo‘yiladi. Tekislangan depsinadigan oyoqni qattiq va tez qo‘yish yana shunga bog‘liqki, tekis oyoq yuklamani yengilroq ko‘taradi, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og‘irligidan bir necha marta ortiq bo‘ladi. Oyoqni qo‘yish paytida oyoq mushaklari zo‘riqqan bo‘ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho‘zilishiga yordam beradi. Anatomiyadan ma’lumki, zo‘riqqan mushaklar ular cho‘zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya Depsinishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va to‘xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan

oyoq va qo‘llar harakatining inertsiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim o‘tkazish kuchi oshadi;

-UOMning kamayishi uzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog‘liq); zo‘riqqan mushaklar va boylamlarni cho‘ziltirish amalga oshiriladi.

-Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektori o‘zgaradi; depsinish tugashiga yaqin tayanchga bosim o‘tkazish kuchlari kamayadi;

-cho‘zilgan mushaklar va boylamlar o‘z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi;

-qadam tashlaydigan oyoq va qo‘llar harakatlarining inertsiya kuchlari harakat tezligi vektorining o‘zgarishida ishtirok etadi.

Bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang‘ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi. Sakrovchi tanasining boshlang‘ich uchib chiqish tezligi vektori va gorizont tufayli hosil bo‘ladigan burchak uchib chiqish burchagi deb ataladi.

U depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytda hosil bo‘ladi. Uchib chiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi depsinadigan oyoqning uzunasiga o‘qi bo‘yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to‘g‘ri aniqlash uchun maxsus asboblar qo‘llaniladi). Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar – sakrovchi UOMining boshlang‘ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOMining boshlang‘ich tezligi depsinadigan oyoq uzilgan aytda aniqlanadi va quyidagilarga bog‘liq bo‘ladi:

- yugurib kelishning gorizontal tezligiga;
- gorizontal tezlikni vertikaliga o‘tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta’sir qilish vaqtiga;
- depsinadigan oyoqni qo‘yish burchagiga.

Gorizontal tezlik qismini vertikal tezlikka o‘tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya‟ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to‘g‘risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko‘p va ularning namoyon bo‘lish vaqti qancha kam bo‘lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo‘ladi.

Shunday qilib, sakrashlarda natijani ko‘tarish uchun oyoq mushaklarining faqat kuchini emas, balki kuch impulsi bilan tavisflanuvchi portlaydigan kuchini rivojlantirish muhim. Bu xususiyat “to‘ntarilib” va “fosbyuri flop” usullarida balandlikka sakrashlarda depsinish vaqti taqqoslanganda aniq ko‘zga tashlanadi. Birinchi usulda depsinish vaqti ikkinchisiga qaraganda ancha ko‘p, ya‟ni birinchi holda kuch bilan depsinish, ikkinchisida esa tezkor (portlovchan) depsinish kuzatiladi. Ikkinchi holda balandlikka sakrash natijalari yuqoriroq.

Bu farqlarning anatomik belgilarini qarab chiqadigan bo‘lsak, shuni ko‘ramizki, “to‘ntarilib” sakrash usulida sakrovchilar “fosbyuri-flop” usulida sakrovchilarga nisbatan ancha gavdaliroq, oyoqlarining mushak massasi ko‘proq bo‘ladi. “Fosbyuri-flop” usulida sakrovchilar, odatda, ozg‘in va oyoq mushak massasi ularda kamroq bo‘ladi. Uchib chiqish burchagi depsinadigan oyoqni qo‘yish burchagiga va tezlik o‘tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligiga bog‘liq bo‘ladi.

Natijalar va muhokama Uchish. Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Langarcho‘pga tayanib sakrash bundan mustasno bo‘lib, bu yerda uchish ikkita qismga bo‘linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo‘nalishini hech qachon o‘zgartira olmaydi. Bu yo‘nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a’zolari holatini o‘zgartirishi mumkin.

Nima uchun sakrovchi qo‘llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o‘zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o‘rganiladi?

Bu savollarga javob mazkur sakrash fazasining maqsadida yotadi. Balandlikka sakrashda sportchi o‘z harakatlari bilan to‘sinni engib o‘tish uchun optimal sharoitlar yaratadi. Langarcho‘pga tayanib sakrashda birinchi tayanch qismida – bu langarcho‘pning bukilishi va yozilishi uchun (uning cho‘ziluvchan xususiyatlaridan samaraliroq foydalanish uchun) optimal sharoitlar yaratishdir. Ikkinchi tayanchsiz fazada to‘sinni oshib o‘tish uchun optimal sharoitlar yaratishdir. Uzunlikka sakrashlarda – uchishda muvozanatni saqlash va yerga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish. Uch hatlab sakrashda – muvozanatni saqlash va keyingi depsinish uchun optimal sharoitlar yaratish, oxirgi sakrashda esa uzunlikka sakrashdagi maqsad ko‘zlanadi. Uchish paytida UOMning harakat yo‘nalishini o‘zgartirish mumkin emas, lekin tana a‟zolari holatini UOMga nisbatan o‘zgartirish mumkin.

Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi. Ma’lumki, sakrovchining biron bir tana a‟zolari holatining o‘zgarishi boshqa a‟zolarning diametral qarama-qarshi o‘zgarishlarini keltirib chiqaradi. Masalan, “fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrashda to‘sindan oshib o‘tayotganda qo‘llar, bosh va elka tushirib yuborilsa, bu oyoqlarning ko‘tarilishini yengillashtiradi; agar uzunlikka sakrashda qo‘llar yuqoriga ko‘tarilsa, bunday harakat oyoqlarning qisqarishini keltirib chiqaradi, bu orqali sakrash uzunligi qisqaradi.

XULOSA Demak, uchish paytida gavda a‟zolarini harakatlantirish orqali biz yoki optimal uchish sharoitlarini yaratishimiz, yoki ularni buzishimiz va shu orqali sakrash natijasini pasaytirib yuborishimiz mumkin. Sakrashlarda g‘olib va

sovrindorlarni 1-2 sm ajratib turgan paytlarda uchishda oqilona va samarali harakatlanish texnikasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография. - Ташкент. - 2018.
2. Ханкельдиев Ш.Х, Ураимов С.Р. Физический статус допризывной молодежи. - Монография. -Ташкент 2020.
3. Ханкельдиев, Ш. Педагогическая технология, направленная на поиск одаренных детей в спортивной гимнастике. Scientific journal of the Fergana State University, (1), 19-19
4. Одилжон Жалолидинович Дадабаев. Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам. Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции. Грозный, 24 сентября 2020 года.
5. О.Ж. Дадабаев. Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов. XIX научно-практическая конференция, посвящѐная памяти профессора Е.М. Чумакова. 2020/2. 91.
6. О.Ж. Дадабаев. Применение специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 15-17.
7. О.Ж. Дадабаев. Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Academic research in educational sciences. 2021. 302-308.
8. О.Ж. Дадабаев. Общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2023. 37-41
9. Odiljon Zhalolidinovich Dadabaev. Methodology For Detecting Level Of Student Satisfaction With Quality Of Educational Process. 2022/12/23. 60-63.
10. Одилжон Дадабаев. Modeling of the educational and training process and competitive activity of young judoists. O‘zbekiston milliy universiteti xabarlari, 2021, [1/6/1] issn 2181-7324
11. О.Ж. Дадабаев. Методика повышение физической подготовленности юных дзюдоистов. Academic research in educational sciences. 2021. 1199-1205
12. О.Ж. Дадабаев. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации foundation of effective means of young judo wrestlers at the preliminary-training stage. ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор. 2023. 37-41.
13. О.Ж. Дадабаев. Юқори Малакали Дзюдочиларда Ўқув-Машғулот Жараёнини Режалаштириш Хусусиятлари. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 20-23
14. О.Ж. Дадабаев. Некоторые аспекты морфофункциональных показателей организма юных дзюдоистов в процессе планирования

тренировочного процесса. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2019. 116-121

15. Erkaboyev.O.M. Armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiyaning
ijtimoiy mohiyati. Ta’lim fidoyilari-2022. № 3. C. 138-141

16. О.М. Эркабоев. Жисмоний тарбия ва Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик
фанлари бўйича тажриба дастурини тузиш тамойиллари. Ta’lim fidoyilari-2022. № 13. C.
4-8

17. O. Эркабоев. Физическое воспитание и спорт в допризывной подготовке. Ta'lim
fidoyilari, 2022. 70-74

18. O.Erkaboyev. O'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy
tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik integratsiyasi. Ta'lim fidoyilari, 2022.
73-79

19. О.М. Эркабоев. Наука в системе высших школ Республики Узбекистан. Архивариус.
с 24-27

20. O.Erkaboyev. Determination of the physical status of secondary school students through
sociological research. Berlin Studies Transnational Journal of Science and 2022.
1-5

TALABALARNI OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH FAOLIYATIGA TAYYORLASH JARAYONIDA PEDAGOGNING KASBIY KOMPETENTLIGINING O‘RNI VA AHAMIYATI

Erkaboyev Oybek Muxammadjonovich
Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya Ushbu maqolada talabalarni ommaviy sport sog‘lomlashtirish faoliyatiga tayyorlashda pedagogning kasbiy kompetentligining axamiyati va ular faoliyatining mazmuni xaqida so‘z yritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, ommaviy sport, iqtidorli sportchilar, kasbiy kompitentlik, murabbiy, sog‘lomlashtirish, sport tadbirlari, badantarbiya, xalqaro musobaqalar, pedagogik ta'lim uslublari, jismoniy mashqlar.

Kirish Bugungi kunda jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan

ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Adabiyotlar taxlili va metodologiya Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari o‘zining yo‘nalishiga qarab, o‘quv mashg‘ulot, tashviqot va targ‘ibotchi, sport musobaqalariga bo‘linadi. Sport musobaqalari katta foyda beruvchi tashkiliy-ommaviy, sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya va sport tadbirlaridan biridir. Badantarbiya elementlari belgilari o‘zga tadbirlar bilan birga to‘g‘ri ishlatilsa odamlar sog‘lig‘ini mustahkamlaydi, umrini uzaytiradi va kayfiyatini yaxshilaydi. Inb Sino qayd qilib o‘tgan badantarbiya turlariga o‘zaro tortish, musht bilan turtish, kamondan o‘q otish, tez yurish, nayza otish, irg`ib osilish, bir oyoqda sakrash, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, ikki qo‘lini silkitish, bir vaqtda oyoq uchlarida turib qo‘llarini oldiga va orqaga cho‘zib tez harakat qilish mashqlari kiradi. Buyuk olim Ibn Sino tavsiya qilgan badantarbiya mashqlarining turlari bugun bizga etib kelibgina qolmay, balki shu turlardan xalqaro musobaqalar o‘tkazilib kelinayapti, ushbu harakat o‘yinlari Osiyo va Olimpiada o‘yinlari dasturidan ham o‘rin olgan.

NATIJALAR Jismoniy tarbiya mutaxassislari yosh avlodni jismoniy tarbiyalash va jismoniy rivojlantirish mehnatga va hayotga tayyorlash hamda aholini sog‘lomlashtirish vazifalarini bajaradilar.

Shuning uchun ular o‘z sohalarini etuk mutaxassislari va mohir sportchilar bo‘lishlari kerak. Ular jismoniy tarbiya jarayonida harakatlarga o‘rgatish, harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish hamda jismoniy mashqlar texnikasiga o‘rgatishda o‘zlari nazariy va amaliy jihatdan yuksak darajada tayyorgarligi bilan o‘rnak bo‘lishlari kerak. Shu bilan birga tarbiyachi mutaxassislar ahloqiy va ma’naviy etukligi shug`ullanuvchilarga har qanday yordamga tayyorligi ularda iroda va ruhiy fazilatlarni tarbiyalashda mohir do‘st ekanligi bilan ajralib turishlari kerak.

Tarbiya jarayonining ko‘p qirraliligi va murakkabligi jismoniy tarbiya mutaxassisi zimmasiga ko‘p mas’uliyat yuklaydi. Bu esa mutaxassislarning pedagogik mahoratlari ularni o‘tiladigan o‘quv materiallarini nazariy va amaliy jihatdan to‘liq egallagan bo‘lishlari bilan belgilanadi. Talabalarni jismoniy mashqlarga o‘rgatishda pedagogik ta'lim uslublari va texnologiyalardan foydalanish darajasi ham jismoniy tarbiya mutaxassislari mahoratli darajasini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug‘ullanuvchilarda faqatgina jismoniy fazilatlarni, mashqlar texnikasi va taktikasini tarbiyalabgina qolmay, ularda vatanparvarlik tuyg‘ularini, milliy istiqlol g‘oyalarini, sport yutuqlari bilan Vatanni dunyoga tanitish mas’uliyatini hamda ahloqiy va estetik fazilatlarni shakllantirib tarbiyalab boradilar. Talabalarning harakat tajribalarini shakllantirish va jismoniy

qobiliyatlarni rivojlantirish bilan bir vaqtda ularning vatan taraqqiyotidagi g‘oyaviy maqsadlarini tarbiyalash ularni yangi jamiyat qurishning faol ishtirokchilari qilib etishtirish ham jismoniy tarbiya mutaxassislarining asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

Muhokama Xar bir sport murabbiylari tarbiya jarayonini boshqarish malakasi mukammal bo‘lishi zamonaviy talablardan tarbiya jarayonini boshqarish uchun jismoniy tarbiya mutaxassislari mamlakatda va xorijda jismoniy tarbiya bo‘yicha ilg‘or tajribalardan habardor bo‘lishi va ularni egallagan bo‘lishi kerak. Mutaxassislarining pedagogik mahorati ham jismoniy tarbiya jarayonlari kabi ko‘p qirralidir. Pedagogik mahorat talabalarni jismoniy fazilat va qobiliyatlarini takomillashtirishda, harakat faoliyatida mustaqillikni rivojlantirishda, jamoatchilik ruhini tarbiyalashda, shug`ullanuvchilar shaxsiy xususiyatlari, hatti-harakatlarini tushunishda, qiziqishlari, talablari ehtiyoj va intilishlarini mohirlik bilan amalga oshirishda namoyon bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari o‘z ishini ustasi bo‘lishi va uni sevishi, jismoniy jihatdan barkamol, sog‘lom, sport texnik mahorati yuqori darajada bo‘lishi kerak. Mutaxassislarning malakasi va jismoniy tarbiya sohasidagi maxsus bilimlari qanchalik keng bo‘lsa tarbiya vazifalarini amalga oshirish imkoniyatlari shuncha ko‘p bo‘ladi. Har bir pedagog o‘z fani bilan tarbiyalash qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak.

O‘qituvchi talabalarni jismoniy takomillashtirishga harakat qilar ekan uning o‘zi jismonan barkamol, gavda tuzilishi uyg`un holda rivojlangan, harakatlari estetik jihatdan ifodali, qaddiqomati kelishgan harakatlari ma'noli va erkin bo‘lishi kerak. Jismoniy tarbiya mutaxassisi shu bilan birga madaniyatli bo‘lishi, estetik tarbiyalangan, badiiy ma'lumotli, didli, sinchkov, ijodiy faol, shirin muomalali bo‘lib, shug`ullanuvchilarda ham sifat va fazilatlarini tarbiyalashga katta e'tibor qaratishi kerak.

O‘qituvchi shirin suhan va shug‘ullanuvchilarga mehribon bo‘lish bilan birga, quvnoq, hamda yumor hissiga boy bo‘lishlari kerak. Shuningdek ular talabalarni harakat faoliyatini bajarishda talabchan va pedagogik odobga ega bo‘lishlari muhim. Sport hakamlari ham pedagogik mahoratni egallagan bo‘lishi kerak. Yomon hakamlik qilish natijasida nizolar paydo bo‘lib, musobaqa qatnashchilarida nafrat uyg`otadi va natijada murabbiyning barcha tarbiyaviy ishlari barbod bo‘lishiga olib keladi. Sport hakamlarining pedagogik ta'sir ko‘rsatishdagi muvaffaqiyatlari o‘z vazifalarini bevosita uddalay olishlariga bog`liq. Sport hakamlari sportchilarni qo‘pollik va ahloqsizligini e'tibordan chetda qoldirmasligi kerak.

Ular ham murabbiy vazifasini bajarishlari kerak. Tajriba bilimi yuksak malakasi pedagogik mahorati va yaxshi hulqi bilan faqat sportchilarga emas tomoshabinlarga ham namuna bo‘la oladigan hakamlar musobaqalarda yuksak sport madaniyatini tarqatuvchi bo‘ladilar. Bunday hakamlikda musobaqa

qatnashchilarining sport etikasi talablarini buzish uchun urinishlariga yo‘l qo‘ymaydi. Hakamlarning tashqi qiyofasi ham muhim ahamiyatga ega. Ularning tashqi qiyofasi sportchilarni bellashuvga safarbar etishi yoki hafsalalarini pir qilishi mumkin. Talabalar va o‘smirlar jismoniy tarbiya jarayonida o‘smirlar musobaqasida bu narsaga katta e'tibor qaratish kerak. Shuningdek tarbiya jarayonida quyidagi tamoyillarga ahamiyat berish kerak.

-Tarbiya jarayonini milliy istiqlol g`oyasi yo‘nalishida bo‘lishi.

-Talabalarning yosh xususiyatlariga muvofiq holda har biriga individual yondashish.

-Talabalar oldiga yuksak talablar qo‘yish va ularni xurmat qilishi xamda tarbiya jarayonini jonli faol, quvnoq shaklda o‘tkazish.

-Pedagogik talablar bilan tarbiyaviy ta'sir bo‘lishini ta'minlash.

Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug‘ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlar rivojlanganlik darajasini bilishi, shaxsiy xarakter xususiyatlarini, aql idrok xissiyot irodalarini ahloqiy sifatlari va statik ehtiyojlardagi individual farqlarni o‘rganish zarur. Tarbiyachi talabalarni o‘rganishda pedagogik kuzatishlar kundaligi tutishi unga shug`ullanuvchilarni xarakterlari hulq atvori va boshqa faktlarni yozib borishlari kerak. Shug`ullanuvchilarni har tomonlama bilish asosidagina jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish mumkin.

Xulosa Talabalarni jismoniy tarbiya va sport turlariga ommaviy jalb etishda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining xizmatlari keng o‘rin tutadi. Talabalarni jismonan sog‘lom va ma’naviy barkamol inson qilib tarbiyalashda to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish tadbirlarining roli katta. Jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish tadbirlari talabalarni yetuk mutaxassis kadr bo‘lib etishishlarida, nazariy va amaliy bilimlari takomillashib borishlarida hamda axloqiy sifatlarni shakllanishida muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar

1. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Монография. - Ташкент. - 2018.
2. Ханкельдиев Ш.Х, Ураимов С.Р. Физический статус допризывной молодежи. - Монография. -Ташкент 2020.
3. Ханкельдиев, Ш. Педагогическая технология, направленная на поиск одаренных детей в спортивной гимнастике. Scientific journal of the Fergana State University, (1), 19-19
4. Одилжон Жалолидинович Дадабаев. Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам. Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV международной научно-практической конференции. Грозный, 24 сентября 2020 года.

5. О.Ж. Дадабаев. Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов. XIX научно-практическая конференция, посвящѐная памяти профессора Е.М. Чумакова. 2020/2. 91.

6. О.Ж. Дадабаев. Применение специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 15-17.

7. О.Ж. Дадабаев. Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Academic research in educational sciences. 2021. 302-308.

8. О.Ж. Дадабаев. Общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. 2023. 37-41

9. Odiljon Zhalolidinovich Dadabaev. Methodology For Detecting Level Of Student Satisfaction With Quality Of Educational Process. 2022/12/23. 60-63.

10. Одилжон Дадабаев. Modeling of the educational and training process and competitive activity of young judoists. O‘zbekiston milliy universiteti xabarlari, 2021, [1/6/1] issn 2181-7324

11. О.Ж. Дадабаев. Методика повышение физической подготовленности юных дзюдоистов. Academic research in educational sciences. 2021. 1199-1205

12. О.Ж. Дадабаев. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации foundation of effective means of young judo wrestlers at the preliminary-training stage. ББК 75.1 А-43 Ответственный редактор. 2023. 37-41.

13. О.Ж. Дадабаев. Юқори Малакали Дзюдочиларда Ўқув-Машғулот Жараёнини Режалаштириш Хусусиятлари. Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. 2020. 20-23

14. О.Ж. Дадабаев. Некоторые аспекты морфофункциональных показателей организма юных дзюдоистов в процессе планирования тренировочного процесса. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2019. 116-121

15. Erkaboyev.O.M. Armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy tarbiyaning
ijtimoiy mohiyati. Ta’lim fidoyilari-2022. № 3. C. 138-141

16. О.М. Эркабоев. Жисмоний тарбия ва Чақирувга қадар бошланғич тайёргарлик
фанлари бўйича тажриба дастурини тузиш тамойиллари. Ta’lim fidoyilari-2022. № 13. C.
4-8

17. О. Эркабоев. Физическое воспитание и спорт в допризывной подготовке. Ta'lim
fidoyilari, 2022. 70-74

18. O.Erkaboyev. O'smirlarni armiya safida xizmat qilishga tayyorlash bosqichida jismoniy
tarbiya va chaqiruvga qadar boshlang‘ich tayyorgarlik integratsiyasi. Ta'lim fidoyilari, 2022.

73-79
19. O.M. Эркабоев. Наука в системе высших школ Республики Узбекистан. Архивариус.
с 24-27
20. O.Erkaboyev. Determination of the physical status of secondary school students through
sociological research. Berlin Studies Transnational Journal of Science and 2022.
1-5

MAKTAB SPORT KLUBLARI FAOLIYATINING BUGUNGI HOLATI, MUAMMOLARI VA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI

O.P. Omirzakov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport akademiyasi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti doktoranti

Annotatsiya: Mazkur tezisda O‘zbekiston umumta’lim maktablarida sport klublarining tashkil etilishi va faoliyati ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, maktab sport klublari faoliyati ko‘p hollarda tizimli yo‘lga qo‘yilmagan, moddiy-texnik va pedagogik resurslar yetarli emas. So‘rovnoma natijalari asosida klublarni rivojlantirishda innovatsion boshqaruv, pedagogik integratsiya va motivatsion mexanizmlardan foydalanish zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: maktab sport klubi, jismoniy faollik, pedagogik integratsiya, innovatsion model, so‘rovnoma, motivatsiya, rivojlanish istiqbollari.

Kirish:

So‘nggi yillarda mamlakatimizda ta’lim va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar jismoniy tarbiya tizimini yangi bosqichga olib chiqdi. Maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish va ularni sportga jalb etish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi **PQ–392-son**, 2024-yil 4-dekabrdagi **PQ–421-son** qarorlari va Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16-iyuldagi **542-son qaror**ida umumta’lim maktablarida sport klublarini tashkil etish, sport infratuzilmasini yaratish va o‘quvchilarni

muntazam jismoniy mashg‘ulotlarga jalb qilishning tashkiliy-huquqiy asoslari belgilab berilgan.

Xalqaro tajriba tahlillari shuni ko‘rsatadiki, Yaponiya, Finlyandiya, Janubiy Koreya, Germaniya va Rossiya kabi mamlakatlarda maktab sport klublari nafaqat jismoniy faollikni oshirish vositasi, balki shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy faollik va yetakchilik qobiliyatlarini shakllantirishning muhim pedagogik mexanizmi sifatida samarali faoliyat yuritmoqda.

Maktab sport klublari – yosh avlodning jismoniy va ma’naviy rivojlanishida muhim bo‘g‘in hisoblanadi. Ularning faoliyatini mukammal yo‘lga qo‘yish orqali jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish, iqtidorli sportchilarni aniqlash va milliy sport salohiyatini kuchaytirish imkoniyati yaratiladi.

Shu nuqtayi nazardan, O‘zbekiston ta’lim tizimida ham ushbu modelni milliy sharoitga moslashtirish dolzarb ilmiy vazifa sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Asosiy qism:

Tadqiqot doirasida umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazilib, jami **120 nafar mutaxassis**ning fikrlari o‘rganildi. Ulardan **66% erkaklar**, **34% ayollar**ni tashkil etgan. So‘rov natijalari shundan dalolat beradiki, maktab sport klublari faoliyati aksariyat hollarda nomiga tashkil etilgan yoki cheklangan holda amalga oshirilmoqda.

So‘rov natijalari quyidagi holatni ko‘rsatdi:

22,2% respondentlar maktab sport klubi faoliyat yuritishini,

50% cheklangan faoliyatda ekanini,

27,8% esa maktablarda sport klublari umuman mavjud emasligini bildirgan.

Bu holat, bir tomondan, moddiy-texnik bazaning yetarli emasligi, ikkinchi tomondan, malakali kadrlar, pedagogik resurslar va rahbarlar tashabbusining so‘stligi bilan izohlanadi.

So‘rovda qatnashganlardan **30%** sport infratuzilmasining yetishmasligini, **27,5%** moliyaviy ta’minotning yetarli emasligini, **10,8%** mutaxassislar yetishmasligini, **9,1%** o‘quvchilarning qiziqishining pastligini, **14,1%** esa

normativ-huquqiy asoslarning yetarli emasligini asosiy muammo sifatida ko‘rsatgan.

Shu bilan birga, **70% respondentlar** maktab sport klublari faoliyatini innovatsion va ilmiy asoslangan modellar asosida qayta tashkil etish zarurligini ta’kidlagann. Bu natijalar ta’lim sohasida zamonaviy boshqaruv va motivatsiya mexanizmlarini joriy etish zaruratini tasdiqlaydi.

Pedagogik va boshqaruv jihatidan tahlil:

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maktab sport klublari faoliyati samaradorligini ta’minlash uchun quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur:

1. **Innovatsion boshqaruv modelini joriy etish:** klub faoliyatini natijadorligini rejalashtirish, elektron monitoring va motivatsion reyting tizimlarini tatbiq etish.

2. **Pedagogik integratsiyani kuchaytirish:** jismoniy tarbiya fani bilan axloqiy-tarbiyaviy, estetik va psixologik fanlar o‘rtasida o‘zaro bog‘liq o‘quv faoliyatini shakllantirish.

3. **Murabbiy va o‘qituvchilar malakasini oshirish.** Sport klublarida ishlovchi pedagoglar uchun maxsus qayta tayyorlash ka malaka oshirish kurslarini tashkil etish, ilg‘or tajribalar va pedagogik texnologiyalarni joriy etish.

4. Iqtidorli o‘quvchilarni saralab tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish. Maktab sport klublari orqali sport maktablari va sport markazlari uchun ilk tanlov platformasiga aylantirish.

4. **Motivatsion muhitni yaratish:** sport klubi faoliyatida faol qatnashgan o‘quvchilar va murabbiylarni moddiy va ma’naviy rag‘batlantirish tizimini joriy etish.

Shuningdek, ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik jarayonda innovatsion texnologiyalardan - masalan, raqamli trening platformalari, fitnes-trekerlar va virtual musobaqalardan foydalanish o‘quvchilarda sportga bo‘lgan qiziqishni sezilarli darajada oshiradi. Bu usullar nafaqat jismoniy faollikni, balki o‘quvchilarning ijtimoiy va kognitiv rivojlanishini ham rag‘batlantiradi.

Xulosa:

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekiston umumta’lim maktablarida sport klublari faoliyatini samarali tashkil etish va rivojlantirish uchun tizimli ilmiy yondashuv talab etiladi.

Birinchidan, sport klublarining tashkiliy tuzilmasi va boshqaruv modeli qayta ko‘rib chiqilishi lozim.

Ikkinchidan, pedagogik integratsiya va innovatsion texnologiyalar asosida faoliyatni optimallashtirish talab etiladi.

Uchinchidan, normativ-huquqiy, moliyaviy va moddiy resurslar bilan ta’minlash mexanizmlarini takomillashtirish zarur.

Shu yo‘nalishda ilmiy asoslangan pedagogik modelni yaratish va uni amaliyotga joriy etish maktab sporti tizimini yangi bosqichga olib chiqishi, sog‘lom va faol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi hamda o‘quvchilarning jismoniy va ma’naviy rivojlanishini ta’minlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (янги таҳрири, 2015 йил).

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024-йил 15-ноябрдаги “”ги ПҚ–392-сон қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2024-йил 4-декабрдаги “”ги ПҚ–421-сон қарори.

4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018-йил 16-июлдаги “”ги 542-сон қарори.

5. Қодиров Ш.Ш. *Жисмоний тарбия тизимида инновацион бошқарув моделлари.* - Тошкент: “Фан ва таълим”, 2023.

6. Абдуллаев Ф. *Мактаб спортида замонавий технологиялар ва таълим тизими ислоҳотлари.* - “Жисмоний маданият ва спорт” журнали, №3, 2024.

7. Ниёзов Ж., Юсупов Р. *Мактаб спортида интеграцияланган таълим моделлари.* - “Педагогик маҳорат” журнали, №2, 2023.

8. Karimov, A., & Rakhmatova, D. *Physical Education Reforms and School Sport Development in Uzbekistan. - Central Asian Journal of Education and Innovation*, Vol. 3(1), 2024.

DISK ULOQTIRISHNING TEXNIKA, QOIDALAR VA MUSOBAQA XUSUSIYATLARI

U.A.Abdusamatova

O‘zbekiston davlat sport akademiyasi

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Annotatsiya: Mazkur tezisda disk uloqtirish sport turi tarixiy rivojlanishi, texnik bosqichlari, zamonaviy qoidalari va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar yoritilgan. Shuningdek, xalqaro tajriba va Olimpiya o‘yinlari dasturidagi o‘rni ham tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: disk uloqtirish, yengil atletika, texnika, musobaqa qoidalari, sport metodikasi

Kirish: Disk uloqtirish — yengil atletikaning qadimiy turlaridan biri bo‘lib, sportchidan yuqori koordinatsiya, kuch va texnik aniqlikni talab etadi. Bu sport turi qadimgi Yunonistonda paydo bo‘lgan va dastlab “xudolar mashg‘uloti” deb atalgan. Olimpiya dasturiga esa 1896-yildan kiritilgan.

Asosiy qism: Qadimgi Yunoniston davrida disklar tosh yoki bronzadan tayyorlangan bo‘lib, ularning og‘irligi 1,25–5,7 kg, diametri esa 16–34 sm oralig‘ida bo‘lgan.

Zamonaviy davrda erkaklar uchun disk uloqtirish 1896-yil Olimpiya dasturiga kiritilgan, ayollar esa 1928-yildan qatnasha boshlagan. 1912-yilda amerikalik sportchi D. Dunkan birinchi rasmiy rekord — 47,58 metrni o‘rnatgan. 1929-yildan boshlab texnikada yangiliklar paydo bo‘ldi: avvalgi “opora holatidan” uloqtirish o‘rniga “aylanish orqali uloqtirish” usuli joriy etildi. Bu usul kuch, tezlik va aylanish kinetikasini birlashtirib, natijalarni sezilarli yaxshiladi.Rossiyada ilk musobaqalar 1897-yilda Sankt-Peterburgda o‘tkazilgan. Sovet davrida esa bu yo‘nalish keng rivoj topib, bir qator rekordlar o‘rnatilgan (Sidorov – 1923 y., 35,74 m; Vyistavkin – 1929 y., 42,41 m; Lyaxov – 1939 y., 50,74 m).

Texnika bosqichlari Disk uloqtirish murakkab texnik jarayon bo‘lib, u bir nechta bosqichlardan iborat:

1. **Diskni ushlash** – barmoqlar orasida erkin, ammo barqaror tutish.
2. **Boshlang‘ich holat** – sportchi aylanish yo‘nalishiga orqa bilan turadi.
3. **Zamoh (orqaga siltash)** – tananing aylanish harakatiga tayyorgarlik bosqichi.
4. **Aylanish** – gavdaning muvozanatini saqlagan holda markazdan qochma kuch hosil qilish.
5. **Yakuniy uloqtirish** – oyoqlarning sinxron ochilishi, gavda aylanishi va qo‘lning to‘liq uzatilishi bilan bajariladi.
6. **To‘xtash** – sportchi muvozanatni saqlab, doira chegarasidan chiqmasligi kerak.

Uloqtirishning optimal chiqish burchagi **31–39°** atrofida bo‘lib, bu holatda снарядning uchish masofasi eng samarali bo‘ladi. Xalqaro miqyosdagi musobaqalarni **Xalqaro yengil atletika federatsiyasi (World Athletics)** nazorat qiladi.

Asosiy qoidalar:

- Har bir sportchiga **6 ta urinish** beriladi;
- 8 nafardan ortiq ishtirokchi bo‘lsa, dastlabki 3 urinishdan keyin eng yaxshi 8 nafari saralanadi;
- Uloqtirish **2,5 metr diametrli doira** ichidan bajariladi;
- Uloqtirilgan disk **35° burchakli sektor** ichida tushishi lozim;
- Sportchi uloqtirishdan so‘ng disk yerga tushmaguncha doiradan chiqmasligi kerak.

Disklar odatda yog‘och yoki sintetik materialdan yasaladi, metall halqali bo‘ladi. Og‘irligi erkaklar uchun 2 kg, ayollar uchun 1 kg.

- Kuchli sportchilarda disk chiqish tezligi 24–25 m/s ga yetadi.
- 1986-yilgi Olimpiadada amerikalik R. Garret 29,15 m natija ko‘rsatib g‘olib bo‘lgan.
- Germaniyalik sportchi Yurgen Shult 74,08 m bilan erkaklar o‘rtasida, G. Raynsh esa 76,8 m bilan ayollar o‘rtasida jahon rekordini o‘rnatgan.
- Mashhur amerikalik atlet Al Orter to‘rt karra Olimpiya chempioni hisoblanadi.

- Sovet sportchisi Faina Melnik 1971–1976-yillar oralig‘ida 11 marotaba jahon rekordini yangilagan.
- Eng ko‘p jarohatlar tizzalar, bel umurtqasi va bilak bo‘g‘imlarida kuzatiladi.

Xulosa: Disk uloqtirish — yengil atletika tizimining eng murakkab va texnik jihatdan mukammal sport turlaridan biridir. Bu sport turi inson organizmidagi bir nechta jismoniy sifatlarning uyg‘unlashuvini talab qiladi: kuch, tezlik, muvozanat, koordinatsiya, aniqlik va chidamlilik. Aynan shu omillar sportchining yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Disk uloqtirish texnikasi bosqichma-bosqich takomillashib borgan: qadimgi Yunonistondagi sodda shakldan tortib, zamonaviy “aylanish orqali uloqtirish” usuligacha bo‘lgan jarayon sport biotexnikasining rivojlanish yo‘lini yaqqol ifodalaydi.

Bugungi kunda disk uloqtirish texnikasi chuqur ilmiy tahlil va maxsus tayyorgarlik tizimi orqali shakllantirilmoqda. Zamonaviy sport metodikasi bu yo‘nalishda harakat mexanikasi, tana muvozanati va energetik imkoniyatlarni uyg‘unlashtirishga qaratilgan. Shu sababli, sportchi tayyorgarligi faqat jismoniy mashg‘ulotlar bilan cheklanmay, balki biomekanik, psixologik va tibbiy nazorat tizimlari bilan ham mustahkamlanadi.

Disk uloqtirish musobaqalarida yuqori natija ko‘rsatish uchun sportchi nafaqat kuch va tezlikni, balki harakat aniqligini, aylanish tezligini va uloqtirish burchagini mukammal darajada nazorat qila olishi zarur. Har bir texnik element — diskni ushlash, aylanish, uloqtirish va to‘xtash — mukammal uyg‘unlikda bajarilishi kerak. Shuningdek, sportchilarda muvozanatni saqlash, tizzalar, bel umurtqasi va bilak bo‘g‘imlarini himoya qilish bo‘yicha maxsus mashg‘ulotlar o‘tkazilishi lozim. Zamonaviy yondashuvda disk uloqtirish nafaqat rekord yangilashga, balki yosh avlodni jismoniy va irodaviy jihatdan tarbiyalashga xizmat qilmoqda. Bu sport turi o‘quvchi va talabalarni o‘z imkoniyatlariga ishonch bilan qarashga, mehnatsevarlik, qat’iyat va g‘alabaga intilish ruhida tarbiyalaydi. Shu boisdan, disk uloqtirish maktab va oliy ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya tizimida, shuningdek, sport klublari faoliyatida muhim o‘rin egallaydi.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, disk uloqtirish sporti O‘zbekiston sharoitida ham istiqbolli yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Mamlakatimizda yengil atletika bo‘yicha yaratilayotgan zamonaviy infratuzilma, murabbiylar salohiyatining ortib borishi va xalqaro tajribalarni o‘zlashtirish natijasida bu sport turi yanada yuqori bosqichga ko‘tarilmoqda. Shuningdek, ilmiy tadqiqotlar asosida sportchilar tayyorgarligi tizimini modernizatsiya qilish, yosh iste’dodlarni aniqlash va ularni maqsadli tayyorlash orqali O‘zbekiston disk uloqtiruvchilari xalqaro maydonda munosib o‘rin egallashlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G.G. Arzumanov, "Disk uloqtirishda texnikaning ro‘li", Yengil atletika jurnali, 2020, 120-123 betlar.

2. O‘zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi, "Disk uloqtirish texnikasining tahlili", O‘zbekistonda sport, 2023, 45-48 betlar.

3. Ozolin.N.G “Yengil atletika” Toshkent-1911. 497-b

4. Xaritonov, P., "Sportchilarni tayyorlashda texnik va psixologik omillar", Sport ilm-fanlari, 2019, 40-43 betlar.

Elektron ta’lim resurslari

JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI TALABALARINING KOGNITIV FAOLIYATI TUZILISHI VA TURLARI

Asqarov Faxritdin Alisherovich
University of Business and Science universiteti professori, Yoshlar bilan ishlash va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektori P.f.f.d., (PhD).

Annotatsiya: Maqolada jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarIning kognitiv faoliyati, ushbu faoliyatning asosiy shakllari va turlari aniqlanadi, uning samaradorligi mezonlari asoslanadi.

Kalit so‘zlar: Kognitiv faoliyat, o‘quv faoliyati, o‘quv vazifasi, reproduktiv va samarali.

Kirish

Kognitiv faoliyat - bu idrok, fikrlash, xotira, e’tibor, nutq kabi aqliy jarayonlar yordamida atrofdagi voqelikni bilishga qaratilgan ongli faoliyat. Kognitiv faoliyat-bu o‘qituvchi tomonidan qo‘yilgan o‘quv muammolarini hal qilish jarayonida bilim va harakat usullarini o‘zlashtirish va o‘z-o‘zini rivojlantirish faoliyati. U nafaqat bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishga, balki subyektning (talabaning) o‘zi uchun ham ijtimoiy tajribani (axloqiy, madaniy, amaliy, ijodiy va

boshqalar) maqsadli o‘zlashtirish tufayli uning shaxsiy fazilatlarini takomillashtirish, rivojlantirishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Shu nuqtai nazardan, o‘quv jarayonida talabalarning kognitiv faoliyati uchta o‘zaro bog‘liq bosqichni o‘z ichiga oladi:

1. Birinchi bosqichda o‘rganilayotgan materialni idrok etish, tushunish va yodlash yoki nazariy bilimlarni o‘zlashtirish sodir bo‘ladi.

2. Ikkinchi bosqichda ushbu bilimlarni amalda qo‘llash bo‘yicha ko‘nikma va ko‘nikmalar ishlab chiqiladi, bu maxsus o‘quv mashqlarini tashkil qilishni talab qiladi.

3. Uchinchi bosqichda o‘rganilayotgan material bo‘yicha bilimlarni yanada mustahkamlash va chuqurlashtirish, ularni birlashtirish va amaliy ko‘nikma va malakalarni takomillashtirish amalga oshiriladi.

Bu bo‘yicha psixolog mutaxassislar (I. A. Zimnaya, I. I. Ilyasov, I. Lingart, D. B. Elkonin) kognitiv faoliyatni tahlil qilib, uning beshta o‘ziga xos xususiyatlarini keltirib o‘tganlar:

1) o‘quv materiallarini o‘zlashtirishga va o‘quv muammolarini hal qilishga qaratilgan;

2) bilim va faoliyatlarning umumiy usullari o‘zlashtiriladi;

3) jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining turli xil faoliyatlarini o‘z ichiga oladi, shu jumladan idrok (kuzatish — o‘quv materialini tovush va vizual idrok etish), mnemonik (o‘quv materialini yodlash), aqliy (tahlil, taqqoslash, tasniflash, umumlashtirish va boshqalar), amaliy (muammolarni hal qilish, tajriba, grafik va hisoblash ishlari, kompyuter bilan ishlash va boshqalar.);

4) faoliyatning natijalariga qarab o‘quvchining aqliy xususiyatlari (xarakteri, qobiliyati, xotirasi, tafakkuri, hissiyotlari, irodasi) va xatti-harakatlarining o‘zgarishiga olib keladi;

5) shaxsning rivojlanishi nuqtai nazaridan subyektning o‘z – o‘zini rivojlanishiga olib keladi.

D. B. Elkonin o‘quv faoliyatining quyidagi ijtimoiy xususiyatini ta’kidlab o‘tadi:

mazmuni bo‘yicha, chunki u insoniyat tomonidan to‘plangan moddiy va ma’naviy boyliklarini o‘zlashtirishga qaratilgan;

ma’nosi bo‘yicha, chunki u ijtimoiy ahamiyatga ega va baholanadi;

shakli bo‘yicha, chunki u ijtimoiy rivojlangan aloqa standartlariga mos keladi va ta’lim muassasalarida (maktablar, kollejlar, universitetlar va boshqalar) amalga oshiriladi.

Boshqa har qanday faoliyat turi singari, kognitiv faoliyat ham obyektivligi, maqsadga muvofiqligi va mahsuldorligi (samaradorlik) bilan ajralib turadi. U ma’lum bir tuzilish va tarkibga ega.

O‘quv faoliyatining predmeti - bu o‘zlashtirilishi kerak bo‘lgan o‘quv

materialining mazmuni hisoblanadi. Bunga o‘rganilayotgan fanlar bo‘yicha o‘quv dasturlariga kiritilgan tushunchalar, nazariyalar, qonunlar, prinsiplar, vazifalar, algoritmlar, jarayonlar, harakat usullari va boshqalar kiradi.

O‘quv faoliyatining maqsadi ushbu bilimlarni va usullarni o‘zlashtirishdir, bu jarayonda jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasining o‘zi ham rivojlanadi. Shuni ta’kidlash kerakki, o‘quv faoliyatining maqsadi o‘qitish maqsadi bilan chambarchas bog‘liqdir.

O‘quv faoliyatining motivlari jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasining ehtiyojlari, qiziqishlari, moyilligi, qiymat yo‘nalishlari bilan bog‘liq.

Yuqorida ta’kidlab o‘tilganidek, faoliyatning muhim tarkibiy qismlaridan biri bu harakatdir. Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasining kognitiv faoliyati ta’limning maqsadi va mazmuni, o‘quv jarayonini tashkil etish shakli, o‘quv materialini o‘rganish va o‘zlashtirish mantig‘i va o‘qitish usullari bilan bog‘liq ko‘plab harakatlarni o‘z ichiga oladi. Masalan, bunga o‘qituvchi yoki talabalardan biri tomonidan o‘quv materialining og‘zaki taqdimotini tinglash, o‘quv adabiyotlarini yoki xulosalarini o‘qish, ko‘rgazmali qurollar to‘g‘risidagi ma’lumotlarni idrok etish, kompyuter bilan ishlash, laboratoriya ishlarini bajarish va boshqalar kiradi.

O‘quv faoliyati vositalariga jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasining asosiy bilimlari va ko‘nikmalari, og‘zaki va yozma nutq, o‘quv adabiyoti, eslatmalar, vizual va uslubiy qo‘llanmalar, o‘quv maqsadlari uchun kompyuterlar va elektron nashrlar, laboratoriya uskunalari, o‘quv televidenyiesi va boshqalar kiradi.

Ta’lim faoliyati usullari-bu bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish uchun vositalardan foydalanish usullari. Ular o‘qituvchi tomonidan ma’lum bir darsda qo‘llaniladigan o‘qitish usullariga bog‘liq. Ta’lim faoliyati usullari, masalan, adabiyotlarni o‘rganish va o‘quv materialining qisqacha mazmuni, muammolarni hal qilishda matematik operatsiyalar, laboratoriya ishlarini bajarish va hisobot tuzish usullari, muammolarni individual yoki guruhli hal qilish usullari, o‘rganilayotgan hodisalarni, jarayonlarni o‘rganish usullari va boshqalarni o‘z ichiga oladi.

Ta’lim faoliyati mahsuli-o‘quvchilar tomonidan o‘rganish natijasida olingan yangi bilim va ko‘nikmalardir.

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasining kognitiv faoliyati tarkibidagi asosiy tarkibiy qism o‘quv vazifasidir.

Ta’lim vazifasi va boshqa vazifalar o‘rtasidagi asosiy farq shundaki, uning maqsadi va natijasi u o‘zaro ta’sir qiladigan obyektlarni o‘zgartirishdan ko‘ra, subyektning (jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasining) o‘zini o‘zgartirishdir. O‘quv vazifalari turli funksiyalarni bajaradi.

Tushunish va yo‘naltirish, ma’lum bir qonun bilan identifikatsiya qilish, o‘zgartirish, qo‘llash, yangi vaziyatga o‘tkazish, vazifalarni mustaqil ravishda qurish, o‘zini o‘zi boshqarish vazifalari mavjud.

O‘quv vazifasining tarkibi L. M. Fridman va E. I. Mashbitzning asarlarida batafsil ko‘rib chiqilgan. Har qanday vazifada, shu jumladan o‘quv vazifasida maqsad (talab), vazifa shartining bir qismi bo‘lgan obyektlar va ularning

funktsiyalari ajralib turadi. L. M. Fridmanning fikricha, o‘quv vazifasi quyidagi qismlardan iborat:

* mavzu maydoni (belgilangan obyektlar sinfi);

* vazifa talablari (muammoni hal qilish maqsadi bo‘yicha ko‘rsatmalar, bular, qaror davomida aniqlanishi kerak bo‘lgan narsalar);

* vazifa ob’ektlarini bog‘laydigan munosabatlar •

* muammoni hal qilish uchun uning shartlari bo‘yicha bajarilishi kerak bo‘lgan harakatlar (operatsiyalar) to‘plami.

Ta’lim muammolarini hal qilish bo‘yicha faoliyatda quyidagi o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

muammoni tahlil qilish va tushunish, o‘quv vazifasini “qabul qilish”, uni hal qilish uchun zarur bo‘lgan mavjud bilimlarni yangilash;

muammoni hal qilish rejasini tuzish; uni amaliy amalga oshirish;

muammoning echimini nazorat qilish (o‘zini o‘zi boshqarish) va baholash;

qaror qabul qilish jarayonida yuzaga keladigan faoliyat.

Natijalar va muhokama

Bajarilgan funksiyaga qarab, harakatlarning uch turi ajratiladi: yo‘naltirish (yoki rejalashtirish), ijro va nazorat. Yo‘naltiruvchi harakatlar (harakatlarning indikativ asosi) — bu talabalar o‘zlashtirilgan harakatlarni amalga oshiradigan ko‘rsatmalar va ko‘rsatmalar tizimi. Bu yaqinlashib kelayotgan faoliyatni rejalashtirish uchun zarurdir. Ta’lim muammosini hal qilishda harakatlarning taxminiy asoslari (yechimning umumiy algoritmi) quyidagicha:

1) muammoni va u qanday muammoligini aniqlash;

2) ma’lum muammolar va kerakli muammolar o‘rtasidagi mantiqiy aloqalarni o‘rnatish;

3) muammoni hal qilishning turli usullarini ilgari surish;

4) usullardan birini tanlash va muammoni hal qilish rejasini tuzish;

5) muammoni hal qilishga harakat qilish;

6) natijani tekshirish.

Nazorat yoki o‘z-o‘zini nazorat qilish (nazorat harakatlari) funktsiyasi o‘quv vazifalarini hal qilishda talabalar tomonidan operatsiyalarning to‘g‘riligi va

to‘liqligini aniqlashdan iborat.

Muammoni hal qilish uchun subyekt (jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi) muammoga kiritilmagan va tashqaridan jalb qilingan manbalarning ma’lum bir to‘plamiga ega bo‘lishi kerak.

Muammoni yechish vositalari moddiy (masalan, asboblar va boshqalar), bosma (matnlar, diagrammalar, formulalar, modellar) va ideal (jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi muammoni hal qilishda foydalanadigan bilimlar) bo‘lishi mumkin.

Shunday qilib, kognitiv faoliyatning tuzilishi quyidagi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi: mavzu, maqsad, motivlar, vositalar, o‘quv harakatlari va ularni amalga oshirish usullari, mahsulot (natija).

Kognitiv faoliyatni o‘quv muammolarini hal qilish faoliyati deb hisoblash mumkin.

Fikrlash darajasiga ko‘ra, kognitiv faoliyatning ikki turi mavjud: reproduktiv va samarali (ijodiy). Reproduktiv faoliyat - bu namunadagi harakatlar, masalan, o‘tgan materialni takrorlash va uni tushuntirish, ma’lum algoritmga muvofiq tipik muammolarni hal qilish, adabiyot bilan mustaqil ishlash asosida hisobot tayyorlash va o‘qish va boshqalar. Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining ijodiy kognitiv faoliyatiga nostandart muammolarni hal qilish, laboratoriya eksperimentini o‘tkazish, o‘quv va tadqiqot ishlari, texnik mahsulotlarni loyihalash va boshqalarni misol sifatida keltirish mumkin.

Aynan talabalik davrida nafaqat jismoniy, balki psixologik xususiyatlar va

aqliy funktsiyalar: idrok, e‘tibor, xotira, fikrlash, nutq va his-tuyg‘ular rivojlanishida maksimal darajaga yetadi. B.G.Ananiyevning ta’kidlashicha, hayotning ushbu davri o‘qitish va kasbiy tayyorgarlik uchun imkon qadar qulaydir. Ushbu davrda individual faoliyat faol shakllanadi. Kognitiv faoliyatda abstrakt fikrlash ustunlik qila boshlaydi, dunyoni anglash boshlanadi, o‘rganilayotgan voqelikning turli sohalari o‘rtasida munosabatlar o‘rnatiladi.

Agar o‘qituvchi-murabbiy aynan shu davrda jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasning qobiliyatlarni rivojlantirmasa, talabalar o‘rganilayotgan materialni faqat yarim mexanik ravishda yodlab oladilar,

bu esa ularning bilimlarni oshiradi lekin aqliy va ijodiy rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi. Maxsus tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, aksariyat talabalar taqqoslash, tasniflash, aniqlash kabi intellektual operatsiyalarning rivojlanish darajasiga ega emaslar. Shu bilan birga, ijodiy qobiliyatlar ko‘pincha original va nostandart muammolarni hal qilishda, yangisini kashf etish paytlarida, bilimlarni boshqa vaziyatlarda qo‘llashda, shuningdek mustaqil tanlovning namoyon bo‘lishi mumkin bo‘lganda rivojlanadi va namoyon bo‘ladi.

Xulosa

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining atigi yarmidan ko‘pi intellektual rivojlanish ko‘rsatkichlarini birinchi kursdan boshlab to yakuniy kursgacha oshiradi va qoida tariqasida bunday o‘sish zaif va o‘rtacha talabalarda kuzatiladi va eng yaxshi talabalar ko‘pincha o‘zlari kelgan intellektual qobiliyat darajasi bilan oliygohni tark etishadi.

Talaba oly o‘quv yurtida egallashi kerak bo‘lgan eng muhim qobiliyat, aslida uning kasbiy shakllanishiga tubdan ta’sir ko‘rsatadigan bilish qobiliyatidir, chunki uzluksiz ta’limda uning imkoniyatlarini belgilaydi. Vaqt o‘tishi bilan eskirgan bilimlarni o‘zlashtirishdan ko‘ra, yangisini o‘rganish muhimroqdir. Bundan ham muhimi, ijodiy fikrlashga asoslangan mustaqil bilim olish qobiliyatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ананев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. — М., 1980.
2. Елконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М., 1989.

3. Мадаминов Б., Саломов Р. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти //Тошкент. Мухаррир-2013 й. Б-56. – 2009.
4. Фридман Л.М. Логико-психологический анализ школных учебных задач. -М., 1977.
5. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятелности к личности: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 400 с.

BOSHLANG`ICH 4-SINF O'QUVCHILARINI SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH TIZIMINING SAMARADORLIGI VA TAJRIBA-SINOV ISHLARINI TASHKIL ETISHDA PEDAGOGIK USULLARI

Asqarov Ahliddin Alisher o‘g‘li
University of Business and Science
Maktabgacha-Boshlang‘ich ta’lim
va jismoniy tarbiya kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich 4-sinf o‘quvchilarini sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishning pedagogik mazmuni va va hususiyatlari yoritilgan bo‘lib bunda, tajriba-sinov natijalari ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Harakatchanlik, potensial imkoniyat, intensive, Aylanma mashg’ulot, uchish, chastota, komponent, biomexanik o‘zgarish, modda almashinuvi, gimnastika, kurash, yengil etletika, kognitiv, motivatsiya.

Pedagogik amaliyot davrida bilimli mutaxassisni tayyorlashda uning kasbiy soha (kompetensiya) va shaxsiy-kognitiv tarkib (xotira, idrok, tafakkur)iga murojaat qilinadi. Shuningdek, bo‘lajak o`qituvchilarni tayyorlash qo‘shimcha ravishda shaxsiy-psixologik (motivatsiya, o‘quv va kasbiy faoliyat natijalaridan manfaatdor bo‘lish, kasbiy o‘zlikni anglash, tashkilotchilik va boshqa) xislatlarni, fazilatlarni rivojlantirib borish taqozo etadi.

Ta’limning individual mazmuni aniq sharoitlarda bo‘lajak pedagogning kasbiy kompetentligiga yuksak talablarni qo‘yadi. Bu nafaqat ta’lim jarayoniga, balki uni rejalashtirishga ham joriy etiladi. Bo‘lajak pedagoglar kasbiy kompetentliligini oshirishni kelajakka yo‘naltirish lozim. Kasbiy kompetentlilikni

baholash, sinash va yaxshilash ta’lim xizmati sifatini oshirishning muhim elementlari hisoblanadi.

Yuqori malakali, kompetentli pedagoglar mashg‘ulotlarni shunchaki olib bormasdan, tarbiyalanuvchilarni mashg‘ulot davomida birgalikda ishlashga jalb etishlari lozim. Bu jarayonda ularda mustaqil fikrlash, tahlil o‘tkazish va xulosa qilish ko‘nikmasi singdirib boriladi. Bo‘lajak malakali pedagoglar siyosiy, iqtisodiy va jahonda yuz berayotgan barcha hodisalarni kuzatib borishlari kerak. Bu ulardagi kompetensiyalarning nazariy asoslarini hayotiy, real misollar bilan boyitadi. Shu sababdan boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy qobilyatlarini shakllantirishning mahsuldorligi qator shartlarga bog‘liq: jismoniy rivojlanish darajasi, o‘z-o‘zini anglashning yuksak darajasi, o‘z-o‘zini jismoniy qobiliyatini o‘zgartirish borasidagi shaxsiy tajribasi va boshqalar. Shu bois mashg‘ulotlar davomida har bir o'quvchining shaxs sifatidagi xususiyatlarini hisobga olish va hamkorlikni shulardan kelib chiqib tashkillash zarur.

Individual yondashuv — bu o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda har bir o'quvchining o'ziga xos ehtiyojlarini, qobiliyatlarini va imkoniyatlarini hisobga olishni anglatadi. Har bir o'quvchi o'z jismoniy salohiyatiga, tana qurishiga, harakatlar tezligi va kuchiga qarab farqlanadi, shuning uchun individual yondashuv orqali ular o'z salohiyatlarini eng yuqori darajada namoyish eta olishadi.

Quyida individual yondashuvni amalga oshirish uchun bir nechta metodikalar va tavsiyalar keltirilgan:

1. O'quvchining jismoniy holatini baholash. Individual yondashuvni amalga oshirishda birinchi qadam har bir o'quvchining jismoniy holatini tahlil qilishdir.

2. O'quvchilarning individual ehtiyojlarini aniqlash. Har bir o'quvchining ehtiyojlari turlicha bo'lishi mumkin. Ba'zilar o'z mushak kuchini oshirishga ehtiyoj sezadi, boshqalar esa tezlik yoki fleksibilitega ko'proq e'tibor berishi kerak. Individual mashqlarni tayyorlashda, o'quvchining kuchsiz yoki rivojlanmagan sohalarini aniqlash (masalan, chidamlilik, kuch, koordinatsiya). O'quvchining yaxshi rivojlangan tomonlarini tan olish va ularni qo'llab-quvvatlash. Misol uchun, agar bir o'quvchi yaxshi yuguruvchi bo'lsa, unga chidamlilikni oshiradigan mashqlar

taklif etilishi mumkin, agar boshqa bir o'quvchi yaxshi sakrash yoki kuchli bo'lsa, unga ko'proq kuchli mashqlar va sakrashga oid mashqlar kerak bo'lishi mumkin.

Motivatsiya va rag'batlantirish — o'quvchilarning jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishini oshirish, mashg'ulotlarga qatnashishga undash va ularning individual yutuqlarini yanada yuqori darajaga ko'tarish uchun juda muhim omillardir. O'quvchilarga motivatsiya berish va rag'batlantirishni to'g'ri yo'naltirish ularning samarali o'qishini va jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi. Motivatsiya ikki turga bo'linadi:

Ichki va tashqi motivatsiya

Ichki motivatsiya:	O'quvchining o'zidan kelib chiqadigan istaklar, masalan, jismoniy salomatlikni yaxshilash, o'z qobiliyatlarini sinab ko'rish yoki sportda yutuqlarga erishish istagi.
Tashqi motivatsiya:	O'quvchi uchun tashqi omillar, masalan, mukofotlar, baholar yoki musobaqalarda sovrinlar olish.

Samarali motivatsiya uchun bu ikki turdagi motivatsiyani birlashtirish mumkin. O'quvchiga ichki motivatsiyasini rivojlantirishga yordam berish, uning o'z maqsadlariga erishish istagini oshiradi. Tashqi motivatsiya esa bir vaqtning o'zida o'quvchini rag'batlantiradi. Motivatsiya va rag'batlantirishni amalga oshirayotganda, o'quvchining ehtiyojlariga moslashuvchan bo'lish muhimdir. Agar o'quvchi biror narsa haqida qiziqish sezmasa, uning qiziqishini oshirish uchun yangi usullarni qo'llash zarur. O'quvchining sevimli sport turi yoki mashg'ulotini aniqlash va shu asosda rag'batlantirish. Agar o'quvchi bir xil mashg'ulotdan zeriksa, yangi o'yin yoki sport turini taklif etish.

Motivatsiya va rag'batlantirish o'quvchilarning jismoniy faoliyatga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularning muvaffaqiyatlariga erishish uchun zarurdir. Buni amalga oshirishda o'quvchilarning ehtiyojlari va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish, ijobiy fikrlar aytish, maqsadlar belgilash, o'yinlar va musobaqalar tashkil etish, va kichik yutuqlarni nishonlash juda samarali bo'ladi. Bu usullar o'quvchilarda

jismoniy faollikni oshirishga, ularni muvaffaqiyatga erishishga va o'z salohiyatlarini to'liq namoyish etishga yordam beradi.

Har bir o'quvchiga individual ravishda motivatsiya berish zarur. O'quvchiga o'ziga maqsad qo'yishga yordam berish, bu uning o'z rivojlanishini kuzatish va natijalariga erishishga undaydi. Mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun o'quvchilarni rag'batlantirish, ularning motivatsiyasini oshiradi.

Individual yondashuv orqali o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirishda har birining xususiyatlariga mos ravishda mashqlarni tanlash va shaxsiy rivojlanish uchun yordam berish juda muhimdir. Bu o'quvchilarning jismoniy holatiga, salohiyatiga va qobiliyatlariga qarab o'zgaradigan, doimiy ravishda yangilanadigan va moslashtirilgan yondashuvni ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Balsevich V.K., Lubisheva L.I. Noviye texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov // Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb. rabot uchastnikov Mejdunarod. seminara /Pod obsh. red. V.I. Lyaxa i L.B. Kofmana. M., 1993. - S. 42-50
2. Gujalovskiy A.A. Etapnost razvitiya fizicheskix (dvigatelnix) kachestv i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolnogo vozrasta: Avtoref. dis... dokt. ped. nauk. - M., 1979. - 26 s.
3. A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 198-200-betlar.

XALQ O’YINLARI VOSITASIDA KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLANTIRISHNING METODIK –TAVSIYALARI.

M.A.Asqarov
mustaqil tadqiqotchi.

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarga harakatli o’yinlarni tanlash, o’tkazish va o’yinga rahbarlik qilishning nazariy mexanizmlari yoritilgan.*

Kalit so’zlar:*Mazmunli. Mazmunsiz o’yinlar, metodika, taqsimlash, mexanizmlashtirish,*

Annotation: *This article highlights the theoretical mechanisms of selecting, conducting, and leading active games for preschool and school-aged children.*

Keywords: *meaningful games, meaningless games, methodology, distribution, mechanization.*

Kirish

Tarbiyachining o‘yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo‘lishi o‘yinlarni muvaffaqiyatli o‘tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Pedagog o‘yin faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bolalarni asta-sekin va «sezdirmasdan» qiziqarli o‘yin vazifalarini bajarishida mustaqillik va topqirlik ko‘rsatish, yuzaga kelgan o‘yin vaziyatida chaqqon intilib harakat qilish, o‘rtoqlik yordami berish, hamma uchun umumiy bo‘lgan maqsadga erishishga va bundan quvonishga o‘rgatib boradi.

Metodika – bu tarbiyachi mehnatining professional texnologiyasi bo‘lib, tarbiyachi uni egallagan bo‘lishi va bolalarga rahbarlik qilish usullarini to‘xtovsiz takomillashtirib borishi kerak. Harakatli o‘yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog‘lig‘ining ahvoli, o‘ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o‘tkazish o‘rni, shuningdek bolalar qiziqishlarini o‘ziga xos xususiyatlari . Harakatli o‘yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o‘sishi, ular to‘plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o‘zgartirib turiladi. Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko‘ra sodda bo‘lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o‘yinlar tashkil etiladi. Bu o‘yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig‘ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo‘ladi…) bajaradilar. 3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o‘rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo‘ladi). O‘rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o‘yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o‘tkazish mumkin. Katta guruhda bolalar uchun harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshiriqni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko‘ra murakkablashtiriladi. Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o‘yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat komanda o‘yinlarni, o‘yin estafetasi, sport o‘yinlarini o‘ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko‘nikmalarining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalarni harakatli o‘yinlarda maqsadga yo‘naltirilgan holda tashkil etish katta ahamiyatga egadir:

Bolalarning o’yin faoliyatini tashkil etish,

Bolalarni yangi o‘yin bilan tanishtirish.

O‘yinda rollarni taqsimlash.

O‘yinni yakunlash

O‘yin o‘zining mazmuni, o‘yin topshiriqlarining navbatma-navbat bajarishlariga qarab barcha bolalar bilan bir vaqtda yoki kichik guruh (bu vaqtda bolalarning qolgan qismi boshqa faoliyat bilan band bo‘ladilar) bilan o‘tkaziladi. Bolalarni o‘yinda to‘g‘ri tashkil etish kerak, o‘yinda navbatni kutib qolish, holatlarning bir xilligi, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olib keladi; bolalar arzimagan bahona bilan o‘yindan chalg‘iydilar. Ma’lum bir harakatda, uzoq vaqt qo‘zg‘alish holatida bo‘lganda markaziy asab tizimida umumiy toliqish yuz beradi. Shunday qilib, faqat o‘yinni to‘g‘ri tanlashgina emas, balki uni katta samara beradigan darajada o‘tkazish muhimdir.

Bolalarni yangi o‘yin bilan tanishtirish.

Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab yetadi. Ayrim o‘yinlarning mazmuni oldindan bo‘ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o‘yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o‘sadi. O‘yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko‘ra har-xil o‘tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o‘yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o‘yinni tezroq boshlash istagini tug‘diradigan va o‘yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo‘lishi kerak.

Mazmunsiz o‘yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali oxangda bo‘lishi lozim. Tarbiyachi o‘yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o‘yin atributlarining joylashish o‘rni (kichik va o‘rta guruhda buyumlarni mo‘ljallab, katta guruhlarda esa mo‘ljalga olmay ko‘rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko‘rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so‘ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O‘yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo‘lsagina o‘yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o‘tadi. Musobaqa elementlari mavjud o‘yinlarni o‘tkazishda tarbiyachi o‘yinni tushuntirayotib qoidalarni, o‘yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag‘batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy qomoloti va yakka o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar - komandalarni birlashtiradi; o‘ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo‘shib qo‘yadi. Ba’zan o‘yinga sport ko‘rinishini berish uchun komanda kapitanlari, sudya va uning yordamchilarini saylash mumkin.

Mazmunli o‘yinlarni tushuntirish: tarbiyachining vazifasi bolalar ko‘zi o‘ngida o‘yin vaziyatining ko‘rgazmali manzarasini gavdalantirishdan, o‘yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta’sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o‘yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin. O‘rta guruhlarda – tanish o‘yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o‘tish bilan cheklanishi kifoya. Katta

guruhlarda o‘yin mazmuni eslashni bolalarning o‘zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri fazo terminalogiyasidan foydalangan holda o‘yinchilarning joylashish o‘rnini belgilaydi, o‘yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarni sanab beradi. Keyinchalik bolalar o‘zlari tarbiyachining yordamisiz o‘yinni tashkil eta boshlaydilar. O‘yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag‘batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo‘lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o‘ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo‘rqib tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o‘yinga o‘zi kirishib o‘z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi. Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni o‘ziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so‘rashi mumkin. Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o‘zi bajaradi. O‘yin jarayonida tarbiyachi bolalar xarakati va o‘zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko‘rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o‘yinni qayta o‘tkazishdan oldin gapiradi. **O’yinni yakunlash** : Harakatli o‘yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan va pulsni normal xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni a hamiyatiga ko‘ra bir xil bo‘lgan kam harakatli o‘yin bilan almashtirish ham mumkin. O‘yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas: bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o‘tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta’sir yetadi. Tarbiyachi o‘yinni baholashida uning ijobiiy tomonlarini ta’kidlaydi, o‘z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o‘zaro o‘rtoqlik yordami ko‘rsatgan bolalar nomini ataydi va qoidalarning buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog‘liq harakatini kuyinib ko‘rsatib o‘tadi. Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o‘yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o‘yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarni bajarilishini hamda bolalar o‘rtasidagi munosabatlarni kuzatib beradi. U bolalarga harakatli o‘yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o‘yin harakatlarini o‘zgartirgan holda o‘ylab topish, keyinchalik yangi o‘zi o‘ylab o‘yin topish kabi topshiriqlar beradi. Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o‘yin tashkil etishini taklif etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxo‘jayev T.S., Islomova S.T. “Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya” T.: “Ilm Ziyo” nash. 2006
2. F.A.Asqarov. Bolalar jismoniy tarbiyasi. O’quv qo’llanma 121-122-betlar
3. Maxmudov B.A. Milliy harakatli o‘yinlar vositasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini estetik tarbiyalashning didaktik imkoniyatlari. – p.f.d. (PhD), diss. Nukus – 2018 y.

4. A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 198-200-betlar.
5. Alisher o'g'li A. A. et al. BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA QO'LLANILADIGAN METODLARNING NAZARIY ASOSLARI //Miasto Przyszłości. – 2024. – T. 44. – C. 584-586.

BOSHLANG`ICH SINF O'QUVCHILARINI SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISHNING AMALIY AHAMIYATI VA TAJRIBALARNING AHAMIYATI.

M.A.Asqarov.
Mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich 4-sinf o‘quvchilarini sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishning pedagogik mazmuni va va hususiyatlari yoritilgan bo‘lib bunda, mashqlar ketma-ketligini tanlashda, o‘quvchilarning yoshga doir hususiyatlari hisobga olingan.

Kalit so‘zlar. Harakatchanlik, potensial imkoniyat, intensive, Aylanma mashg’ulot, uchish, chastota, komponent, biomexanik o‘zgarish, modda almashinuvi, gimnastika, kurash, yengil etletika.

Kirish.

Maktab yoshi barcha harakatchanlik qobiliyatlarining rivojlanishida serunum davr hisoblanadi. Harakatchanlik imkoniyatlarining rivojlanishida tezlikkuch qobiliyatlari asosiy o‘rin egallaydi, hamda ular rivojlanishining yuqori darajasi qiyin va mahalliy kasblarni unumli egallash bilan birga ko‘pgina sport turlarida yuqori natijalarga erishishda katta rol o‘ynaydi.

Maktab yoshi tezlik-kuch qobiliyatlarining shakllanishi uchun qulay shart-sharoit yaratib turganda, bu jismoniy qobiliyatlarni balog‘at yoshida rivojlantirishga urinish qiyin va kamsamarali vazifadir. Agar harakat qobiliyatlarini shakllantirish uchun qulay bo‘lgan davr qo‘ldan chiqarilsa, keyinchalik yo‘qotilgan potensial imkoniyat o‘rnini to‘ldirishning uddasidan chiqish qiyin bo‘ladi [4].

Adabiyotlar tahlili.

Harakat qobiliyatlarini shakllanishida maktab davri ichidan kichik maktab yoshi yanada unumdor va samarali hisoblanadi. V.K. Balsevich [1],

O.V.Goncharova, F.G. Kazaryan va boshqa ko‘pgina olimlar kichik maktab yoshini harakat qobiliyatlari, avvalo tezlik-kuch qobiliyatlari va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun muhim yosh hisoblashadi. A.A.Gujalovskiyning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, rivojlanishning yuqori sur’ati, barcha ko‘nikma, malaka, qobiliyat, sifatlarning bir butunlikda rivojlanishi kichik maktab yoshida ayniqsa ko‘proq kuzatiladi. [2].

Tadqiqot metodologiyasi.

Ko’pincha, o’qituvchining minimal vaqt ichida ko’proq o’quv materiallarini qamrab olish istagi, aslida, o’quv jarayonining past sifatiga olib keladi. Unda fanning ayrim bo’limlarini o’zlashtirish uchun ajratilgan o’quv soatlari sonining yetishmasligi va talabalarga o’zlashtirish uchun taklif qilingan o’quv materiallarining ko’pligi o’rtasida ma’lum bir qarama-qarshilik yuzaga keladi. Bizning fikrimizcha, mavjud muammoni, aylanma mashg’ulot uslubi samarali hal qilishga yordam beradi.

Umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashg’ulot uslubidan foydalanishning asosiy vazifasi – cheklangan vaqt ichida sarflangan vositalarning qat’iy belgilangan miqdori bilan jismoniy sifatlarni, harakat malakalari va ko’nikmalarini samarali rivojlantirishdan iboratdir. [4].

Barcha hodisa va jarayonlarga o‘xshash jismoniy mashqlar o‘zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo‘ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to‘plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta’siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo‘laklarini to‘plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo‘ladigan funksional o‘zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi [3].

Dars mazmunini ifodalovchi navbatdagi komponentlar darsni olib borayotgan o’qituvchi hamda darsda ishtirok etayotgan o’quvchilarning faoliyatl bo’lib, dars mazmuniga oid bu jihatlarga o’qituvchining nazariy bilimlar berishi, o’quvchilarda

amaliy harakat malakalarini shakllantirish uchun ularni darsdagi faoliyatini tashkillashi, ta’lim jarayoni uchun tanlangan o’qitishning uslublari ham mujassamlashadi[3].

Darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik xarakterli jihatlaridir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo’lib, tarbiyalash, sog’lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda o’quvchilar uchun dars davomida faoliyat predmeti bo’lib xizmat qiladi.

Darsda o’quv - tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalaniladigan mashqlar darsning umumlashtirilgan predmeti mazmunining bir bo’lagi xolos, boshqachasiga, dars mazmunining bir qirrasidir. Darsning har bir qismi uchun qo’yilgan vazifalarga qarab mashqlar turlicha bo’lishi tabiiy.

Tahlillar va natijalar.

Tayyorlov qismidagi diqqat uchun mashqlar, saf mashqlari, qaddi - qomat uchun mashqlar, jismlarsiz va jismlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, tayyorlov, yo’llanma beruvchi mashqlar, darsning asosiy qismida o’qitiladigan jismoniy tarbiya dasturining gimnastika, yengil atletika, sport o’yinlari (voleybol, basketbol, gandbol, futbol), suzish, kurash bo’limlarining mashqlari, darsning yakuni qismlari tarkibidagi organizmni funktsional holatini tinchlantiruvchi, darsning boshlanishidan oldingi holatiga yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Ularning ta’sir doirasi organizmning funktsional holatiga qarab turlicha bo’lishi mumkin [4].

Ilmiy yangilik:

Jismoniy rivojlanganligi ko’rsatgichlari, jismoniy tayyorgarligidagi o’zgarishlarning bosh sababchisi darsning o’quv tarbiyaviy vazifalarini nazarda tutib, dars uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar bo’lishi jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida o’z isbotini topgan. Darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog’lik bo’lgan o’quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biridir. Bu komponent shug’ullanuvchini turli ko’rinishdagi, intellectual va jismoniy faoliyatidan iboradir. O’quvchilarning dars vazifasini hal qilish bo’yicha harakat faoliyatlarining barchasi dars mazmunining asosini tashkil

qiladi (darsda o’quvchilar faoliyatini tashkillash uslubiyatlariga oid materiallarni keyingi mavzuda alohida kengroq yoritamiz). [4].

Xulosa.

Ayniqsa, jismoniy mashqlarni o’zlashtirish, malakalarining shakllanishi: mexanizmiga oid bilimlar, harakatlarni organizmga jismoniy, ruhiy ta’siri, biomexanikaga oid ma’lumotlar darsning mazmunini boyitadi, uning qoniqarliligini orttiradi va bularning barchasi jismoniy madaniyat darsining mazmunini to’rtinchi jihati sanaladi. Bunda o’qituvchi va o’quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo’ladi.

Rejalashtirilgan o’quv - tarbiyaviy ishlar amalga oshmoqdami yoki yo’qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishiga oid tuzatishlar qilinadi, o’qituvchi tomonidan lozim bo’lgan yo’riqnomalar tayyorlanadi. Umumiy ta’lim maktablarining o’quvchilari jismoniy tarbiyasi dasturiga kiritilgan sport pedagogikasi fanlari (gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o’yinlari, suzish, kurash)ni dars mazmunida va uning tuzilmasida qayd qilingan sport fanlarining xususiy tomonlarini hisobga olgan holda tashkillanishi maqsadga muvofiq. [3]

Foydalanilgan adabiyotlar

4. Balsevich V.K., Lubisheva L.I. Noviye texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov // Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb. rabot uchastnikov Mejdunarod. seminara /Pod obsh. red. V.I. Lyaxa i L.B. Kofmana. M., 1993. - S. 42-50
5. Gujalovskiy A.A. Etapnost razvitiya fizicheskix (dvigatelnix) kachestv i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolnogo vozrasta: Avtoref. dis... dokt. ped. nauk. - M., 1979. - 26 s.
6. A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 198-200-betlar.

SHAXMAT O‘YINING TALABALARNING FIKRLASH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDAGI O‘RNI

Oripova Nigoraxon Maxsutali qizi

Namangan davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarning fikrlash qobilyatlarini rivojlantirishda shaxmat o‘yinining ahamiyati hamda analitik fikrlash

qobiliyatlarini rivojlantirishda juda muhim roʻl oʻynashi, Insonning intellektual imkoniyatlarini oshiruvchi vosita sifatida qadim davrlardan buyon oʻynalib kelinayotgan sport turlaridan biridir.

Kalit so'zlar: Mantiqiy fikrlash, strategiya, diqqat, xotira, intuitiv, viziual, bardosh, analitika, muvaffaqiyat, nazorat qilish.

Аннотация: Данная статья посвящена значению шахмат в развитии мыслительных способностей студентов. Шахматы играют важную роль в формировании аналитического мышления и считаются одним из видов спорта, который с древних времён способствует развитию интеллектуальных возможностей человека.

Ключевые слова: Логическое мышление, стратегия, внимание, память, интуиция, визуализация, выносливость, аналитика, успех, контроль.

Insonning intellektual imkoniyatlarini oshiruvchi vosita sifatida qadim davrlardan buyon o'ynalib kelinayotgan sport turlaridan biri bo'lgan – shaxmat o'yini hozirgi kunda eng mashhur oʻyinlardan biriga aylangan, sport turi sifatida qabul qilingan; dunyo boʻylab millionlab kishilar bu oʻyinni oʻynashadi. Shaxmat aqliy gimnastika sifatida ham koʻriladi. Xalqaro nodavlat sport tashkiloti boʻlgan Butunjahon shaxmat federatsiyasiga 1924 yilda asos solingan. Bugungi kunda 170 milliy federatsiya uning a'zosi hisoblanadi. FIDE homiyligi ostida har yili yoshlar, erkaklar, ayollar va keksa yoshdagilarga moʻljallangan 40 dan ortiq musobaqa oʻtkazib kelinadi. Shaxmat oʻyini Oʻzbekiston uchun ham alohida ahamiyatga ega. Mamlakat hududida qadimdan shaxmat sevimli oʻyinlardan biri hisoblab kelinadi. Surxondaryo va Samarqanddan qariyb ikki ming yillik tarixga ega shaxmat toshlari topilgan. Oʻrta asrlarda ham koʻplab mashhur tarixiy shaxslar shaxmat oʻynab kelgan.Bugungi kungacha kelib esa oʻzbekistondlik shaxmatchilar xalqaro miqyosdagi tadbirlarda ishtirok etib kelmoqda. Erkaklar terma jamoasining xalqaro debyuti 1992 yili Manilada oʻtkazilgan shaxmat Olimpiadasiga toʻgʻri keldi. Oʻshanda ular kumush medallarga sazovor boʻlgan edilar. 1996 yildan buyon mamlakatda shaxmat federatsiyasi faoliyat yuritmoqda. Bugungi kunda uning a'zolari soni 1 700 ga yetdi. Ulardan 14 nafari xalqaro grandsmeyster unvoniga ega boʻlishdi. Nafisa Moʻminova Oʻzbekiston tarixidagi birinchi ayol grandsmeysterga aylandi. Oʻzbekiston shaxmatining eng yorqin gʻalabasi 2004 yilga toʻgʻri keladi – oʻshanda Rustam Qosimjonov FIDE versiyasi boʻyicha jahon chempionligini qoʻlga kiritgan edi. 18 yoshda xalqaro grandsmeysterga aylangan Qosimjonov bugungi kunda jahonning 50 nafar eng kuchli shaxmatchilari qatoriga kiradi.Hind xalqining

buyuk kashfiyotlaridan biri shaxmat o‘zining besh ming yillik tarixiga ega. Bu ajoyib sport va san’at turining mamlakatimiz tarixida ham ming yillardan beri o‘ynalib kelayotganligidan tarixiy manbalar guvohlik beradi.Mamlakatimiz ilm-fanida ahamiyatli o‘rin tutadigan bir qator mo’tabar manbalar: Abu Rayhon Beruniyning “Hindiston”, Abdurazzoq Samarqandiyning “Matlai sa’dayn va majmai bahrayn”, Alisher Navoiyning “Majolis un-nafois”, “Lison ut-tayr”, Zahiriddin Muhammad Boburning “Boburnoma” kabi tarixiy asarlarda shaxmat (shatranj) o‘yini haqida qimmatli ma’lumotlar bor.O‘zbekiston zamnida shaxmat chuqur ildiz otganini tasdiqlovchi manbalar mavjud. 1972 yilda Dalvarzintepa’da olib borilgan arxeologik qazilmalarda Kushonlar davriga oid shaxmat donalari, 1977 yilda Afroisiyobda o‘tkazilgan tadqiqotlar chog‘ida 7-asr-8-asrlarga taalluqli 7 ta shaxmat donasi topilgan.Shaxmat, shohmot (fors, shohmot - shoh o‘ldi, arabcha shatranj) - sport turi. O‘yindan maqsad raqib shohini mot qilish. Ikki xil: oq va qora rangdagi 64 ta teng katakli taxta-sathda ikki xil rangdagi 16 tadan dona (bitta shoh va farzin, 2 tadan rukh, fil va ot, 8 tadan piyoda)da o‘ynaladi.Shaxmatning kelib chiqishi chaturang o‘yini tarixiga borib taqaladi. Arab xalifaligi davrida bu o‘yin “shatranj” nomi bilan ommaviylashdi. Arablar shaxmat yozuvini joriy etgani uchun shaxmat o‘yinlari matniga oid qimmatli ma’lumotlar saqlanib qolgan.Temuriylar davri madaniyatida shaxmat o‘yini o‘ziga xos o‘rin tutgan Amir Temur davrida kuchli shatranjchilar Samarqandda to‘planishgan. Tabrizlik Ali ash-Shatranjiy (Oloviddin at-Tabriziy) Samarqandda o‘tkazilgan musobaqalarda g‘olib chiqqan. Shatranj haqida kitob yozib, unga o‘zining va 14-asrgacha Turkistonda yashagan ko‘plab ijodkorlarning mansubalarini kiritgan. U Sohibqironning o‘zi bilan ham shatranj o‘ynab turgan.14-asrning ikkinchi yarmiga kelib Amir Temur Turkiston tahatini egallaydi. Yosh bo‘lishiga qaramay, o‘tkir zehnli, dovyurak, vatan, el-yurt uchun jonini ham fido etuvchi mard, jasur, shijoatli shaxs edi. U davlat boshqarishda huddi shaxmat taxtasida o‘z donalarini oldinga surayotgan va raqibiga nisbatan hujum-yurish boshlayotgan o‘yinchini eslatardi.

1. Mantiqiy fikrlash va strategik rejalashtirishni rivojlantiradi

- Shaxmat o‘yinida har bir harakat oldindan o‘ylab qilinadi. O‘yinchi o‘zining bir nechta yurishini oldindan rejalashtirishi, raqibning javoblarini taxmin qilishi kerak.
- Bu jarayon strategik fikrlashni, masalan, uzoq muddatli maqsadlarni belgilash va ularga erishish uchun bosqichlarni aniqlashni o‘rgatadi.

2. Diqqat va konsentratsiyani oshiradi

- Shaxmatda har bir harakat va pozitsiyani diqqat bilan kuzatish talab etiladi. O‘yin davomida xatolar qilishdan saqlanish uchun konsentratsiya yuqori darajada bo‘lishi kerak.
- Bu esa kundalik hayotda ham diqqatni jamlash qobiliyatini yaxshilaydi.

3. Muammoni hal qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi

- Shaxmat o‘yini doimiy ravishda murakkab muammolarni hal qilishni talab qiladi. O‘yinchi har bir pozitsiyada qanday eng yaxshi harakatni tanlashni o‘rganadi.
- Bu fikrlash jarayoni real hayotdagi muammolarni hal qilishga ham yordam beradi.

4. Xotirani mustahkamlaydi

- Shaxmatda turli harakatlar, ochilishlar, pozitsiyalar va o‘yin modellari esda saqlanishi kerak. Bu xotirani kuchaytiradi, ayniqsa, vizual va harakatlarga oid xotirani.

5. Ijodkorlik va intuitsiyani rivojlantiradi

- Har doim bir xil harakatlarni takrorlash shart emas, yangi strategiyalar va usullarni izlash ijodiy fikrlashni rag‘batlantiradi.
- Shuningdek, ba’zan qarorlar tezda va intuitiv tarzda qabul qilinadi, bu esa o‘yinchining intuitsiyasini oshiradi.

6. Sabrlilik va o‘z-o‘zini nazorat qilishni o‘rgatadi

- Shaxmat o‘yini sabr-toqatni talab qiladi, shoshilmaslik, vaziyatni sinchiklab tahlil qilish zarur.
- O‘z-o‘zini nazorat qilish va stressga bardosh berish qobiliyatlarini mustahkamlaydi.

7. Analitik fikrlashni rivojlantiradi

- Har bir pozitsiyani, raqibning imkoniyatlarini va o‘zining natijalarini tahlil qilish analitik fikrlashni oshiradi.
- Bu turdagi fikrlash kundalik hayotdagi murakkab vaziyatlarni tushunish va boshqarishga yordam beradi.

- Shaxmat o‘yinining bu xususiyatlari uni maktablarda ham o‘qitishning samarali vositasiga aylantiradi.
- Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam shaxmat o‘ynash talabalarning matematika va boshqa fanlardagi muvaffaqiyatlarini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-4954 sonli Qarori. 2021-yil 14-yanvar.
2.Murray, H. J. R. A “History of Chess”. Oxford: Clarendon Press, 1913.

3. Ж.Полгар, П.Труонг, Л.Горвиц «24 соатда шахмат ўрганиш», Т., 2015;

4. М.Муҳиддинов «Шахмат» Т., 1992;

5. Дж. Айдинау «Бобби Фишер идёт на войну», М., 2008;

6. M.Muhitdinov Shaxmat. Maktablarning shaxmatni endi o‘rgana boshlagan o‘quvchilar va kam malakali shaxmatchilar uchun qo‘llanma. Tuzatilgan va to‘ldirilgan nashri. – T.: “Sharq”, 2007 y

FUTBOL AKADEMIYALARIDA YOSH FUTBOLCHILARNI TIZIMLI TAYYORLASHDA MONITORING VA NAZORAT TIZIMI

Mallaboyev Farxod Alisher o‘g‘li
Farg‘ona viloyati futbol akademiyasi U-13 guruh murabbiyi

Annotatsiya Maqolada futbol akademiyalarida yosh futbolchilarni tizimli tayyorlashda monitoring va pedagogik nazoratning ahamiyati yoritilgan. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash, texnik-taktik malakalarni kuzatish va sportchilarning funksional holatini tahlil qilish usullari ko‘rib chiqilgan. Empirik tadqiqotlarda HRV, RPE, yugurish tezligi va sakrash testlari asosida futbolchilarning tayyorgarligi baholangan.

Kalit so‘zlar: monitoring, nazorat, yosh futbolchilar, futbol akademiyasi, HRV, RPE, testlash, tayyorgarlik.

Kirish. Yosh futbolchilarning tayyorlov jarayonida nazorat va monitoring tizimi samarali tashkil qilinmas ekan, mashg‘ulotlarning natijadorligi pasayadi [1; 4]. Shu bois, futbol akademiyalarida nazorat tizimini joriy etish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili. Kalinin A.P. [2] sportchilarning yuklamasini monitoring qilishda yurak urish chastotasidan foydalanishni asoslagan. Haff G. [3] kuch va chidamlilik tayyorgarligini baholashda RPE usulining samaradorligini ko‘rsatgan.

O‘zbek olimlari Yo‘ldoshev S. [5] futbol akademiyalarida monitoring tizimining metodik asoslarini ishlab chiqqan.

Tadqiqot metodlari. Akademiya futbolchilarining (14–17 yosh) mashg‘ulot jarayonini kuzatish. HRV (yurak qisqarishlar variatsiyasi) va RPE (sub’ektiv baholash) ko‘rsatkichlari. Texnik-taktik kuzatuv: uzatmalar aniqligi, pressing samaradorligi.

Natijalar va muhokama. O‘tkazilgan kuzatuvlarda futbol akademiyalari o‘quv dasturlarida tayyorlov jarayonining tarkibiy qismlari aniq nisbatlarda belgilanganini ko‘rish mumkin. Jumladan, umumjismoniy tayyorgarlikka **40%,** maxsus jismoniy tayyorgarlikka **35%**, texnik-taktik mashqlarga **20%**, psixologik tayyorlovga esa **5%** ulush ajratilgan. Ushbu nisbatlar futbolchilarning yosh davriga xos rivojlanish qonuniyatlari va sportga ixtisoslashish jarayoniga mos tarzda shakllantirilgan.

1-jadval. Yosh futbolchilar tayyorlov jarayonining ulushlari (%)

Yo‘nalish	**Ulush (%)**	**Asosiy vazifalar**
Umumjismoniy tayyorlov	40	Aerob baza, chidamlilikni rivojlantirish, mushaklar mustahkamligi, koordinatsiya
Maxsus jismoniy tayyorlov	35	Anaerob imkoniyatlar, tezkor-kuch, futbolga xos mashqlar
Texnik-taktik tayyorlov	20	Uzatmalar aniqligi, pressing, kombinatsiyalar, pozitsion o‘yin
Psixologik tayyorlov	5	Stressga bardoshlik, motivatsiya, tezkor qaror qabul qilish

Umumjismoniy tayyorlovga ajratilgan **40%** ulush yosh futbolchilar organizmining umumiy bazasini yaratishga xizmat qiladi. Bu davrda chidamlilik, mushaklar kuchi va harakat koordinatsiyasi shakllantiriladi. Maxsus tayyorgarlik uchun **35%** ulush belgilanishi futbolchilarda futbolga xos tezkorlik, tezkor-kuch va portlovchi harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Texnik-taktik mashqlarga **20%** ajratilishi esa futbolchilarning real o‘yin sharoitidagi ko‘nikmalarini mustahkamlash imkonini beradi. Psixologik tayyorlov ulushining **5%** bo‘lishi hozircha past ko‘rsatkich sanalsa-da, xalqaro tajriba asosida ushbu foizni oshirish zarurati mavjud.

Davriy taqsimot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yosh futbolchilarda chidamlilik va koordinatsiya ko‘rsatkichlari o‘rtacha **10–12%** ga oshgan. Ushbu o‘zgarishlar 6 oylik kuzatuv davomida muntazam testlar orqali qayd etildi. Jumladan, **30 metrga yugurish testi**da natijalar o‘rtacha **9–10%** yaxshilangan, **beep-test** orqali baholangan aerob chidamlilik ko‘rsatkichlari **11%** ga oshgan, koordinatsiya testlarida esa **12% gacha** ijobiy dinamika kuzatilgan.

2-jadval. Yosh futbolchilarda jismoniy ko‘rsatkichlarning dinamikasi

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	O‘zgarish (%)
30 m yugurish (sek.)	5,1	4,6	+9,8
Beep-test (bosqich)	7,2	8,0	+11,1
Koordinatsiya testi (sek.)	14,5	12,8	+11,7

Mazkur natijalar umumjismoniy va maxsus tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unlashtirilgan holda olib borilishi yosh futbolchilar uchun yuqori samaradorlik berishini ko‘rsatmoqda. Bunda tayyorlov bosqichida aerob baza yaratilib, keyingi davrlarda maxsus mashqlar orqali anaerob imkoniyatlar va tezkor-kuch sifatlari rivojlantirilgan.

Shuningdek, texnik-taktik mashqlarning ulushi natijadorlikka sezilarli ta’sir ko‘rsatdi. Kuzatuvlarda futbolchilarning uzatmalar aniqligi **76% dan 83% gacha**, pressing samaradorligi esa **62% dan 70% gacha** oshgani qayd etildi. Yakma-yak kurashlarda g‘alaba foizi ham **48% dan 55%** gacha ko‘tarilgan.

3-jadval. Texnik-taktik ko‘rsatkichlar dinamikasi

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich	Yakuniy	O‘zgarish (%)
Uzatmalar aniqligi	76%	83%	+7
Pressing samaradorligi	62%	70%	+8
Yakma-yak kurashlarda g‘alaba	48%	55%	+7

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, futbol akademiyalarida tayyorlov jarayoni bosqichma-bosqich, tizimli va nazorat asosida tashkil etilsa, yosh futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik salohiyati sezilarli darajada o‘sadi. Shu bilan birga, psixologik tayyorlov ulushini oshirish, motivatsiya va stressga bardoshlilikni rivojlantirish mashg‘ulotlariga ko‘proq e’tibor qaratish muhim omillardan biridir.

Xulosa. Yosh futbolchilarni tizimli tayyorlashda monitoring va nazorat: jismoniy va funksional tayyorgarlikni obyektiv baholashga imkon beradi; yuklamani individuallashtirishni ta’minlaydi; texnik-taktik ko‘nikmalarning o‘sishini nazorat qilishga xizmat qiladi. Shu boisdan, futbol akademiyalarida HRV, RPE va texnik-taktik kuzatuv asosidagi kompleks monitoring tizimi metodik xizmat sifatida keng joriy etilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Human Kinetics, 2020.
2. Kalinin A.P., Vilenskiy M.Yu. *Monitoring trenirovochnogo protsessa*. – M.: Fizkultura i sport, 2006.
3. Haff G.G., Triplett N.T. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. – NSCA, 2016.

4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – K., 2019.
5. Yo‘ldoshev S. *Futbol akademiyalarida monitoring tizimini takomillashtirish*. – Toshkent, 2022.

YOSH FUTBOLCHILARNI FUTBOL AKADEMIYALARIDA TIZIMLI JISMONIY TAYYORLASHNING NAZARIY-ASOSIY TAMOYILLARI

Mallaboyev Farxod Alisher o‘g‘li
Farg‘ona viloyati futbol akademiyasi U-13 guruh murabbiyi

Annotatsiya. Mazkur maqolada futbol akademiyalarida shug‘ullanayotgan yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tizimli tashkil etishning ilmiy-nazariy tamoyillari yoritilgan. Tayyorlov jarayonida bosqichlilik, davriylik va individuallashtirish tamoyillari asosida mashg‘ulotlarni tashkil qilish, yosh davriga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirish mexanizmlari tahlil qilingan. V.N. Platonov, T. Bompa, Yu.V. Verkhoshanskiy kabi olimlarning periodizatsiya va sport pedagogikasi haqidagi ilmiy qarashlari futbol akademiyalarida qo‘llash bo‘yicha takliflar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: yosh futbolchilar, futbol akademiyasi, tizimli tayyorlash, periodizatsiya, jismoniy sifatlar, tayyorlov bosqichlari.

Kirish. Zamonaviy futbolda yuqori natijalarga erishish bevosita sportchilarning **uzluksiz, ilmiy asoslangan va tizimli tayyorlov jarayoni** bilan chambarchas bog‘liqdir. Futbolchilarni yosh davrdan boshlab bosqichma-bosqich tayyorlash zamonaviy sport nazariyasi va metodikasining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [1; 3]. Chunki aynan 10–17 yosh oralig‘i sportchining asosiy jismoniy sifatlari (tezlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya) hamda texnik-taktik ko‘nikmalari shakllanishida “oltin davr” hisoblanadi [4].

Futbol akademiyalari bugungi kunda nafaqat sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish, balki ularning **psixologik barqarorligi, intellektual rivoji, o‘yin tafakkuri va motivatsiyasi**ni shakllantirishga qaratilgan muhim institut sifatida qaralmoqda [2]. Shu boisdan, futbol akademiyalarida tizimli tayyorlash jarayonini samarali tashkil qilish O‘zbekiston futbolining kelajak salohiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida maydonga chiqmoqda.

So‘nggi yillarda xalqaro amaliyotda yosh futbolchilarni tayyorlash bo‘yicha yetakchi akademiyalar (masalan, **Ajax, Barcelona La Masia, Manchester City Academy)** tomonidan ishlab chiqilgan dasturlar asosida ko‘plab metodik yangiliklar joriy qilindi. Ularning tajribasi shuni ko‘rsatadiki, futbolchilar tayyorlov jarayonida **makrotsikl – mezotsikl – mikrosikl** strukturasi asosida muntazam nazorat qilinib borilsa, natijadorlik sezilarli oshadi [1; 5].

O‘zbekistonda ham keyingi yillarda futbol akademiyalarining faoliyati bosqichma-bosqich takomillashtirilib, respublika hududlarida yosh futbolchilarni

saralash, tayyorlash va nazorat qilish jarayonlari davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylandi. Xususan, **“Bolalar-o‘smirlar sport maktablari”** faoliyatini rivojlantirish, murabbiylar uchun metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish va ilmiy asoslangan monitoring tizimlarini joriy etish bo‘yicha qator qaror va farmonlar qabul qilindi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, futbol akademiyalarida tizimli tayyorlovni yo‘lga qo‘yish: **ilmiy-uslubiy asoslangan mashg‘ulot rejalari, yosh davri xususiyatlariga mos yuklama differensiallashuvi, texnik-taktik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich shakllantirish, psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash** kabi mezonlarga tayanishi lozim [2; 4; 5].

Bu masalaning dolzarbligi shundaki, ilmiy asoslangan tayyorlov jarayoni nafaqat futbolchilarning individual sport natijalarini, balki milliy futbol maktabining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini ham belgilab beradi. Shu sababli, yosh futbolchilarni futbol akademiyalarida tizimli tayyorlash O‘zbekiston futbolining barqaror taraqqiyoti va kelajakdagi xalqaro muvaffaqiyatlari uchun hal qiluvchi omil sifatida e’tirof etiladi.

Adabiyotlar tahlili. Platonov V.N. [4] sportchilarning tayyorlovini davriylik asosida tashkil etishni ilmiy asoslagan. Bompa T. [2] yosh davrida kuch, tezlik va chidamlilikni bosqichma-bosqich shakllantirish zarurligini ta’kidlagan. Verkhoshanskiy Yu.V. [5] esa futbolchilarda portlovchi kuch va tezkorlikni maxsus tayyorlov mashqlari bilan uyg‘un rivojlantirishni taklif etgan.

Tadqiqot metodlari. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish. Akademiya futbolchilari (13–16 yosh) mashg‘ulot jarayonini kuzatish. Testlar: 30 m yugurish, sakrash testi, beep-test.

Natijalar va muhokama. O‘tkazilgan kuzatuvlar futbol akademiyalarining amaldagi o‘quv dasturlarida tayyorlov bloklari ma’lum nisbatlarda taqsimlanganini ko‘rsatdi. Xususan, umumjismoniy tayyorgarlikka 40%, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 35%, texnik-taktik mashqlarga 20%, psixologik tayyorlovga esa atigi 5% ulush ajratilgan.

1-jadval. Yosh futbolchilar tayyorlov jarayonining ulushlari (%)

Yo‘nalish	Ulush (%)	Asosiy vazifalar
Umumjismoniy tayyorlov	40	Aerob baza, mushak chidamliligi, umumiy harakat koordinatsiyasi
Maxsus jismoniy tayyorlov	35	Anaerob imkoniyatlar, tezkor-kuch, futbolga xos harakatlar
Texnik-taktik tayyorlov	20	Uzatmalar aniqligi, pressing, pozitsion o‘yin, kombinatsion hujum
Psixologik tayyorlov	5	Stressga bardoshlik, motivatsiya, o‘yinda qaror qabul qilish tezligi

Mazkur taqsimot natijalaridan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, umumjismoniy tayyorlovning yuqori ulushi futbolchilarda chidamlilik, tezlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga asos yaratadi. Ammo psixologik tayyorlovga ajratilayotgan ulushning pastligi kelajakda musobaqaviy bosim ostida o‘yin barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Jismoniy tayyorgarlik natijalari Davriy taqsimot asosida 6 oy davomida olib borilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, futbolchilarning aerob chidamlilik ko‘rsatkichlari 11%, koordinatsiya elementlari esa 10–12% ga oshgan. Bu ko‘rsatkichlar HR (yurak urish tezligi) testlari, 30 metrga yugurish va “beep-test” orqali tasdiqlandi.

2-jadval. Yosh futbolchilarda jismoniy ko‘rsatkichlarning dinamikasi

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	O‘zgarish (%)
30 m yugurish (sek.)	5,1	4,6	+9,8
Beep-test (bosqich)	7,2	8,0	+11,1
Koordinatsiya testi (sek.)	14,5	12,8	+11,7

Mazkur natijalar umumjismoniy va maxsus tayyorgarlikning integratsiyalashgan holda olib borilishi yosh futbolchilar uchun samarali ekanini ko‘rsatmoqda.

Texnik-taktik ko‘rsatkichlar. Akademiya futbolchilarida texnik-taktik mashqlarning ulushi 20% bo‘lgani holda, uzatmalar aniqligi 76% dan 83% gacha, pressing samaradorligi esa 62% dan 70% gacha oshgan. Bunda maxsus tayyorlov bosqichida futbolga xos mashqlarni joriy etish hal qiluvchi rol o‘ynadi.

3-jadval. Texnik-taktik ko‘rsatkichlar dinamikasi

Ko‘rsatkich	Boshlang‘ich	Yakuniy	O‘zgarish (%)
Uzatmalar aniqligi	76%	83%	+7
Pressing samaradorligi	62%	70%	+8
Yakma-yak kurashlarda g‘alaba	48%	55%	+7

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki: Tayyorlovning umumjismoniy va maxsus jismoniy bloklari yosh futbolchilar rivojlanishida asosiy o‘rin tutadi. Texnik-taktik mashqlarning ulushi yetarlicha bo‘lsa-da, uni bosqichma-bosqich oshirish zarur, chunki 15–17 yosh oralig‘i texnik-taktik tafakkurni shakllantirish uchun eng muhim davrdir [1; 5]. Psixologik tayyorlov ulushi past bo‘lib qolmoqda. Xalqaro amaliyotda (masalan, “La Masia” yoki “Ajax” akademiyalari) psixologik tayyorlovga kamida 10–12% ulush ajratiladi [2; 3]. Shu bois, O‘zbekiston futbol akademiyalarida ham metodik xizmatlar tarkibida sport psixologiyasi bo‘yicha mashg‘ulotlar hajmini oshirish dolzarb masala hisoblanadi.

Xulosa Yosh futbolchilarni futbol akademiyalarida tizimli tayyorlash: periodizatsiya asosida bosqichma-bosqich tashkil etilishi; umumjismoniy va maxsus tayyorgarlik uyg‘unligi;psixologik va pedagogik qo‘llab-quvvatlash bilan birgalikda amalga oshirilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T. *Periodization: Theory and methodology of training*. – Human Kinetics, 2020.
2. Filin V.P. *Podgotovka yunykh sportsmenov*. – M.: Sovetskiy sport, 2002.
3. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. – M.: Fizkultura i sport, 2010.
4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – K., 2019.
5. Verkhoshanskiy Yu.V. *Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov*. – M., 1985.

QIZLARNING SPORTGA QIZIQTIRISH VA IXTISOSLASHUV METODLARINI ASOSLASH

Otaboyeva Odinaxon Abdillayevna

Andijon viloyati Paxtaobod tumani 38-umumiy urta talim maktabi jismoniy tarbiya fan o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda maktab yoshidagi qizlarda sportga qiziqishni kuchaytirish va barqaror ixtisoslashuvni shakllantirishga qaratilgan pedagogik metodlar samaradorligi baholandi. Andijon viloyati maktablaridan 300 nafar qiz (12–16 yosh) ishtirok etdi: **tajriba guruhi** (n=150) – 12 oy davomida motivatsion-interventsiya paketi (SDT/EVT tamoyillari, ota-ona hamkorligi, rol modellari, qizlar uchun alohida mashg‘ulotlar, gamifikatsiya, multi-sport “taster” mashg‘ulotlar) asosida; **nazorat guruhi** (n=150) – odatdagi dars va to‘garaklar. Baholash vositalari: sportga **qiziqish indeksi** (1–5), **ixtisoslashuv indeksi** (0–10), **haftalik ishtirok** (marta/hafta), 20 m **beep** testi. Tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar sezilarli yaxshilandi (juft t-test: $p<0,001$), nazorat guruhida esa o‘zgarishlar ahamiyatli emas ($p>0,05$). 12 oy yakunida guruhlararo farqlar ham tajriba guruhi foydasiga ishonchli bo‘ldi (mustaqil t-test: $p<0,05$). Natijalar qizlarda sportga jalb etish va ixtisoslashuvni ilmiy asoslangan metodlar bilan qo‘llab-quvvatlash samaradorligini tasdiqlaydi.

Аннотация. В исследовании оценивалась эффективность педагогических методов по повышению интереса девочек школьного возраста к спорту и формированию устойчивой специализации. Участвовали 300 девочек (12–16 лет) из школ Андижанской области: **экспериментальная группа** (n=150) – 12-месячная программа (подходы СДТ/EVT, взаимодействие с родителями, женские ролевые модели, отдельные тренировки для девочек, геймификация, мультиспортивные «дегустации»); **контрольная** (n=150) – обычные занятия. Оценивались: **индекс интереса** (1–5), **индекс специализации** (0–10), **еженедельное участие** (занятий/нед.), 20-м **beep**-тест. В экспериментальной группе отмечены значимые улучшения по всем показателям (парный t-тест: $p<0,001$), в контрольной – изменения недостоверны ($p>0,05$). Межгрупповые различия по итогам 12 месяцев значимы в пользу экспериментальной группы (независимый t-тест: $p<0,05$). Результаты подтверждают эффективность научно обоснованных методов вовлечения и специализации девочек в спорте.

Kalit so‘zlar: qizlar sporti; qiziqish; ixtisoslashuv; motivatsiya; maktab jismoniy tarbiyasi; statistik tahlil.

Ключевые слова: девушки в спорте; интерес; специализация; мотивация; школьная физкультура; статистический анализ.

Kirish. Qizlarning sportda ishtiroki sog‘liq, ijtimoiy kompetensiya va liderlik sifatlarini rivojlantirishda muhim omildir [1,5]. Biroq qizlar orasidagi ishtirok darajasi ko‘pincha gender stereotiplari, oilaviy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi va muhitning moslashmaganligi sabab pasayadi [6]. Zamonaviy motivatsion nazariyalar — **Self-Determination Theory (SDT)** va **Expectancy–Value Theory (EVT)** — ichki motivatsiyani kuchaytirish, tanlov erkinligi, mahorat hissi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash orqali ishtirokni barqaror oshirish mumkinligini ko‘rsatadi [2–4]. Maktabga yo‘naltirilgan kompleks dasturlar, ayniqsa qizlar uchun moslashtirilganda, qiziqish va davomiy ishtirokni sezilarli oshirishi mumkin [7,8]. Shu bois mazkur ishda qizlarni sportga jalb etish va ixtisoslashuvini ilmiy asoslangan metodlar bilan qo‘llab-quvvatlash samaradorligi baholandi.

Asosiy qism. 2024–2025 o‘quv yili davomida Andijon viloyatidagi 15 ta maktabdan 300 nafar qiz (12–16 yosh; o‘rtacha 13,8±1,1) jalb qilindi. Tasodifiy klaster asosida **tajriba guruhi** (n=150) va **nazorat guruhi** (n=150) tuzildi. Guruhlar boshlang‘ich ko‘rsatkichlar bo‘yicha tenglashtirildi. **Interventsiya (12 oy).** Tajriba guruhida quyidagi “qiziqtirish va ixtisoslashuv” paketi qo‘llandi:

SDT/EVT-ga mos dars dizayni (tanlov, maqsad qo‘yish, muvaffaqiyatni ko‘rsatish) [2–4];

Rol modellari: mahalliy ayol sportchilar bilan uchrashuvlar;

Ota-ona hamkorligi: ma’rifiy uchrashuv va uy vazifalari uchun qo‘llanmalar;

Qizlar uchun alohida mashg‘ulotlar: xavfsiz, qo‘llab-quvvatlovchi muhit;

Multi-sport “taster”: voleybol, yengil atletika, gimnastika bo‘yicha rotatsion mashg‘ulotlar;

Gamifikatsiya va e’tirof: belgilar, nishonlar, kichik mukofotlar;

Sog‘liq va hayz gigiyenasi bo‘yicha qisqa ma’ruzalar. Nazorat guruhi odatdagi dars/to‘garak rejimida davom etdi.

Baholash vositalari.

Sportga qiziqish indeksi (SQI, 1–5): IMI “interest/enjoyment” subshkalasiga moslashtirilgan so‘rovnoma (7 band).

Ixtisoslashuv indeksi (0–10): tanlangan bitta sportga haftalik sarmoya (mashg‘ulotlar soni, qo‘shimcha tashabbuslar) bo‘yicha kompozit ball.

Haftalik ishtirok (marta/hafta): maktab/to‘garaklar bo‘yicha o‘rtacha.

20 m beep testi (bosqichlar): umumiy chidamlilik.

Baholash **0-oy** (boshlang‘ich) va **12-oy** yakunida o‘tkazildi. **Statistika:** juft t-test (guruh ichida), mustaqil t-test (12-oyda guruhlararo), α=0,05. Natijalar **o‘rtacha ± SO** sifatida berildi.

Natijalar

1-jadval. Tajriba guruhida 12 oy davomida o‘zgarishlar (n=150)

Ko‘rsatkich	1-oy	12-oy	t	p
Sportga qiziqish indeksi (1–5)	3,10 ± 0,50	4,10 ± 0,50	18,4	<0,001
Ixtisoslashuv indeksi (0–10)	3,0 ± 1,2	4,6 ± 1,3	12,5	<0,001
Haftalik ishtirok (marta/hafta)	1,4 ± 0,6	2,3 ± 0,7	14,0	<0,001
20 m beep (bosqich)	3,2 ± 0,8	4,1 ± 0,9	11,2	<0,001

2-jadval. Nazorat guruhida 12 oy davomida o‘zgarishlar (n=150)

Ko‘rsatkich	1-oy	12-oy	t	p
Sportga qiziqish indeksi (1–5)	3,10 ± 0,50	3,20 ± 0,50	1,9	0,060
Ixtisoslashuv indeksi (0–10)	3,0 ± 1,1	3,2 ± 1,2	1,7	0,090
Haftalik ishtirok (marta/hafta)	1,5 ± 0,6	1,6 ± 0,6	1,3	0,180
20 m beep (bosqich)	3,2 ± 0,8	3,4 ± 0,8	1,8	0,070

Guruhlararo taqqoslash (12-oy): tajriba guruhi nazoratga nisbatan **SQI** (+0,90 ball; t=11,5; p<0,001), **ixtisoslashuv indeksi** (+1,4 ball; t=8,7; p<0,001), **haftalik ishtirok** (+0,7 marta; t=9,6; p<0,001) va **beep** bosqichida (+0,7; t=6,3; p<0,001) ishonchli ustunlik ko‘rsatdi.

Qisqa tahlil. Kompleks motivatsion paket qizlarda ichki qiziqish, muntazam ishtirok va bitta sportga ixtisoslashuvni kuchaytirdi. Natijalar SDT/EVT asosidagi dizayn, qizlar uchun mos muhit, rol modellari va ota-ona qo‘llovining sinergetik ta’sirini ko‘rsatadi [2–4,6–8].

Xulosa: 12 oylik kompleks yondashuv qizlarda sportga qiziqish va ixtisoslashuvni sezilarli oshirdi (p<0,001), jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ham ijobiy dinamika ko‘rsatdi.

SDT/EVT tamoyillari asosida **tanlov va avtonomiya**ni oshiring, **kichik maqsadlar** va **muvaffaqiyat fikr-mulohazasi**ni tizimlashtiring [2–4];

Qizlar uchun alohida mashg‘ulotlar va xavfsiz muhit, **rol modellari** bilan muntazam uchrashuvlar;

Ota-ona qo‘llovini kuchaytirish (uy vazifalari, birgalikdagi sport tadbirlari);

Multi-sport “taster” orqali o‘ziga mos yo‘nalishni topishga yordam berish;

Gamifikatsiya va e’tirof tizimlari (nishonlar, badge’lar) orqali ishtirokni rag‘batlantirish;

Maktab va to‘garak jadvalini **moslashuvchan** rejalash, qizlarga xos ehtiyojlarni inobatga olish [5,6].

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **World Health Organization.** Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO; 2020.
2. **Deci EL, Ryan RM.** The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry.* 2000;11(4):227–268.
3. **Ntoumanis N.** A self-determination theory perspective on motivation in physical education. *Educational Psychology Review.* 2005;17(2):225–242.
4. **Eccles JS, Wigfield A.** Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology.* 2002;53:109–132.
5. **UNESCO.** International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. Paris: UNESCO; 2015.
6. **Weiss MR.** Motivating kids in physical activity and sport. In: *Advances in Sport Psychology.* 2nd ed. Human Kinetics; 2002. p. 421–470.
7. **Lubans DR, Morgan PJ, et al.** School-based interventions to promote physical activity in adolescent girls: a systematic review. *Preventive Medicine.* 2012;55(3):322–331.
8. **Sallis JF, McKenzie TL.** Physical education’s role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport.* 1991;62(2):124–137.

SPORTCHILARNING TIKLANISH (RECOVERY) KO‘RSATKICHLARINI RAQAMLI TAHLIL QILISH VA MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIKKA TA’SIRI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
o‘quv-uslubiy bo‘limi direktor o‘rinbosari p.f.d. (DSc)
M.M. AZIZOV
Pedagogika fanlari doktori, professor.
F.A.Kerimov
Pedagogika fanlari doktori (DSc), Professer
O.J.Dadaboyev

Annotatsiya Sarlavha: Sportchilarning tiklanish (recovery) ko‘rsatkichlarini raqamli tahlil qilish va musobaqa oldi tayyorgarlikka ta’siri Zamonaviy sportda sportchining natijasi nafaqat mashg‘ulot yuklamasiga, balki organizmning tiklanish jarayonlariga ham bevosita bog‘liqdir. Mashg‘ulotdan keyingi yetarli tiklanish bo‘lmasligi charchoq to‘planishiga, funksional holatning pasayishiga va jarohat xavfining ortishiga olib keladi. Ushbu tadqiqotning maqsadi — sportchilarning tiklanish ko‘rsatkichlarini raqamli texnologiyalar yordamida tahlil qilish va ularning musobaqa oldi tayyorgarlikka ta’sirini aniqlashdir. Asosiy fiziologik ko‘rsatkichlar sifatida yurak urish tezligi (HR), yurak urishlar variabelligi (HRV), mashg‘ulot yuklamasi (Training Load) va tiklanish indeksi (Recovery Score) ko‘rib chiqiladi.

Polar, Garmin, Whoop, Oura kabi raqamli platformalar ushbu ko‘rsatkichlarni real vaqt rejimida monitoring qilish va sportchi uchun individual tiklanish profilini shakllantirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli tiklanish tahlili tayyorgarlik samaradorligini oshiradi, haddan ortiq charchash xavfini kamaytiradi va sportchining musobaqaga optimal tayyorligini ta’minlaydi.

Kalit so‘zlar: sportchining tiklanishi, HR, HRV, raqamli monitoring, mashg‘ulot yuklamasi, Recovery Score.

Аннотация Анализ показателей восстановления (recovery) спортсменов с использованием цифровых технологий и их влияние на подготовку к соревнованиям

В современном спорте эффективность подготовки спортсмена напрямую зависит не только от тренировочной нагрузки, но и от процесса восстановления организма. Недостаточное восстановление после тренировок приводит к накоплению усталости, снижению функционального состояния и повышает риск травм.

Цель данного исследования – анализ показателей восстановления спортсменов с использованием цифровых технологий и оценка их влияния на подготовку к соревнованиям. В работе рассматриваются основные физиологические показатели: частота сердечных сокращений (HR), вариабельность сердечного ритма (HRV), тренировочная нагрузка (Training Load) и индекс восстановления (Recovery Score).Использование цифровых платформ (Polar, Garmin, Whoop, Oura) позволяет проводить мониторинг этих показателей в реальном времени и формировать индивидуальные профили восстановления. Результаты исследования показывают, что цифровой анализ восстановления повышает эффективность подготовки, снижает риск перетренированности и способствует оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Ключевые слова: восстановление спортсмена, HR, HRV, цифровой мониторинг, тренировочная нагрузка, Recovery Score.

Kirish

Zamonaviy sportda sportchi organizmining tiklanish jarayonlarini samarali boshqarish, uning musobaqa faoliyatidagi natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulot yuklamalari ortgan sari organizmda charchoq to‘planadi, bu esa fiziologik tizimlarning funksional imkoniyatlarini pasaytiradi. Shuning uchun sportchilar uchun **tiklanish (recovery)** jarayonining nazorat qilinishi mashg‘ulot jarayonining ajralmas qismi bo‘lib qolgan. Raqamli texnologiyalar va nosozliklarni aniqlash algoritmlari sportchilar holatini real vaqt rejimida baholash imkonini beradi. **Polar, Garmin, Whoop, Oura** kabi sensorli tizimlar yordamida yurak urish chastotasi (HR), yurak urishlar variabelligi (HRV), stress darajasi, uyqu sifati, mushak faoliyati va kislorod iste’moli (VO_2 max) ko‘rsatkichlari aniqlanadi. Ushbu ma’lumotlar asosida mashg‘ulot yuklamasi va dam olish kunlari optimal tarzda rejalashtiriladi.

Tadqiqotning **maqsadi** – sportchilarning tiklanish jarayonini raqamli ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilish va musobaqa oldi tayyorgarlik samaradorligini oshirish bo‘yicha dasturiy tizim ishlab chiqishdir.

Tadqiqotning **vazifalari** quyidagilardan iborat:

1. Tiklanish jarayonining fiziologik mexanizmlarini tahlil qilish.
2. Raqamli texnologiyalar yordamida tiklanish ko‘rsatkichlarini aniqlash usullarini ishlab chiqish.
3. Sportchilar uchun individual recovery profilini yaratish.
4. Musobaqa oldi tayyorgarlikni tiklanish darajasiga moslashtirish metodikasini taklif etish.

Asosiy qism

Tiklanish jarayonining bosqichlari

Tiklanish jarayoni sportchi organizmida uchta asosiy bosqichda kechadi:

Bosqich nomi	Davomiylik	Tavsif
Tezkor tiklanish	0–2 soat	Mashg‘ulotdan so‘ng mushaklardagi energiya manbalari (ATP, kreatinfosfat) qisman tiklanadi.
Kechikkan tiklanish	2–24 soat	Glikogen zaxiralari to‘ldiriladi, yurak urish variabelligi barqarorlashadi.
Umumiy tiklanish	24–72 soat	Fiziologik tizimlar to‘liq tiklanadi, psixologik holat normallashadi.

Tiklanish jarayonini boshqarish uchun sportchining individual fiziologik holatini doimiy monitoring qilish talab etiladi. Raqamli qurilmalar orqali o‘lchanadigan asosiy ko‘rsatkichlar quyidagilardir:

- **HR (Heart Rate)** – yurak urish chastotasi;
- **HRV (Heart Rate Variability)** – yurak urishlar orasidagi vaqt farqi;
- **Training Load (TL)** – mashg‘ulot yuklamasining integral bahosi;
- **Recovery Score (RS)** – tiklanish darajasini foizda ifodalovchi ko‘rsatkich;
- **Sleep Efficiency (SE)** – uyqu sifati va davomiyligi ko‘rsatkichi.

Tiklanishning raqamli monitoringi

Raqamli tizimlar orqali olingan ma’lumotlar sportchi fiziologiyasining dinamikasini tahlil qilish imkonini beradi. Quyidagi jadvalda 7 kunlik tiklanish ko‘rsatkichlari dinamikasi keltirilgan:

Kun	HR (bpm)	HRV (ms)	Recovery (%)	Training Load	Izoh
Dushanba	66	85	90	70	Optimal tiklanish
Seshanba	70	60	75	85	Yuklama ortgan
Chorshanba	72	55	65	90	Haddan ziyod yuklama
Payshanba	65	95	95	60	To‘liq tiklanish
Juma	68	80	85	75	Normal holat
Shanba	74	50	60	95	Haddan ortiq yuklama
Yakshanba	63	100	98	55	Musobaqaga optimal tayyorlik

Mazkur jadvaldan ko‘rinib turibdiki, HRV ko‘rsatkichi tiklanish darajasi bilan bevosita bog‘liq. HRV qancha yuqori bo‘lsa, organizmning vegetativ muvozanati shunchalik barqaror bo‘ladi.

Dasturiy tizimning ishlash algoritmi

Tiklanish holatini raqamli tahlil qiluvchi dasturiy tizim quyidagi bosqichlarda ishlaydi:

1. **Ma’lumot yig‘ish:** sensorlardan HR, HRV, uyqu, yuklama ma’lumotlari olinadi.
2. **Signalni qayta ishlash:** filtrlash, artefaktlarni yo‘qotish.
3. **Analitik tahlil:** AI algoritmlari yordamida tiklanish darajasi aniqlanadi.
4. **Vizuallashtirish:** foydalanuvchi interfeysida grafika va jadval ko‘rinishida aks ettiriladi.

5. **Tavsiya bosqichi:** mashg‘ulot yoki dam olish kuni uchun individual tavsiya shakllanadi.

Xulosa

Sportchilar uchun tiklanish jarayonlarini raqamli tahlil qilish ularning musobaqa faoliyatini optimallashtirishda muhim o‘rin tutadi. Raqamli monitoring tizimlari orqali mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish muvozanati aniqlanadi, bu esa sportchining organizmini ortiqcha charchashdan himoya qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki:

- HRV va Recovery Score ko‘rsatkichlari sportchining tayyorgarlik holatini aniqlashda eng ishonchli parametrlar hisoblanadi;
- Raqamli tizimlar yordamida individual tiklanish profili tuzish mashg‘ulot samaradorligini 15–20% gacha oshiradi;
- Tizim asosida yaratilgan dasturiy ta’minot musobaqa oldi tayyorgarlikni boshqarishning ilmiy asosli mexanizmini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Halson S. L. (2014). *Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes.* Sports Medicine, 44(2), 139–147.
2. Stanley J., Peake J. M., & Buchheit M. (2013). *Cardiac parasympathetic reactivation following exercise: Implications for training prescription.* Sports Medicine, 43(12), 1259–1277.
3. Plews D. J. et al. (2017). *Heart Rate Variability and Training Intensity Distribution in Elite Endurance Athletes.* PLoS ONE, 12(3).
4. Smith M. R. & Duffield R. (2019). *Sleep, Recovery and Performance in Elite Athletes.* Journal of Sports Sciences, 37(2), 175–186.
5. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi (2023). *Sportchilar funksional tayyorgarligini monitoring qilish uslubiy ko‘rsatmalar.* Toshkent.

MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI TAHLIL QILISH VA NAZORAT QILISHDA BIOMEXANIK PARAMETRLAR ASOSIDA DASTURIY TIZIM YARATISH

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
o‘quv-uslubiy bo‘limi direktor o‘rinbosari p.f.d. (DSc)
M.M. Azizov
Pedagogika fanlari doktori (DSc), Professer
D.J.Y.Tashnazarov
Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasi katta
o‘qituvchisi, p.f.b.f.d (PhD)
SH.V.Djalalov

Annotatsiya: Mazkur maqolada mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilish va nazorat qilishda biomexanik parametrlar asosida ishlab chiqilgan dasturiy tizim taqdim etilgan. Tizim sportchining harakat tezligi, kuch, burchak, tezlanish va

impuls kabi biomexanik ko‘rsatkichlarini raqamli shaklda o‘lchab, tahlil qiladi hamda natijalarni avtomatik tarzda hisobot ko‘rinishida taqdim etadi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan tizim Python dasturlash muhiti asosida yaratilgan bo‘lib, IMU sensorlari va video tahlil platformalari yordamida ma’lumotlarni yig‘ish, tahlil qilish va vizualizatsiya qilish imkonini beradi. Sinov natijalari biomexanik tahlil asosidagi nazorat mashg‘ulot samaradorligini oshirishda yuqori natijalar berganini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: biomexanik tahlil, mashg‘ulot yuklamasi, sport texnikasi, dasturiy tizim, IMU sensorlari, video-analitika, sport texnologiyasi.

Аннотация: В данной статье представлена разработанная программная система для анализа и контроля тренировочных нагрузок на основе биомеханических параметров. Система позволяет измерять и анализировать такие показатели, как скорость движения, сила, угол, ускорение и импульс спортсмена, предоставляя результаты в автоматическом отчётном формате. Разработанная система реализована на языке программирования Python с использованием сенсоров IMU и видеоаналитических платформ для сбора, анализа и визуализации данных. Экспериментальные результаты показали, что применение биомеханического анализа значительно повышает эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: биомеханический анализ, тренировочная нагрузка, спортивная техника, программная система, сенсоры IMU, видеоаналитика, спортивные технологии.

Kirish

Hozirgi kunda sport mashg‘ulotlarini samarali boshqarish va yuklamani individual tarzda rejalashtirish uchun biomexanik tahlil asosidagi dasturiy tizimlardan foydalanish zarurati ortmoqda. Ayniqsa, talaba-yosh sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonini to‘liq nazorat qilish, harakat texnikasini tahlil qilish va yuklamaga javob reaksiyasini aniqlash sport tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Biomexanik tahlil – bu sportchining harakat texnikasi, tezlik, kuch, muvozanat va zarba parametrlari kabi ko‘rsatkichlarni raqamli usulda o‘lchash hamda tahlil qilish jarayonidir. Ushbu tahlil mashg‘ulot jarayonidagi harakatlar samaradorligini baholashga, texnik xatoliklarni aniqlashga va individual mashg‘ulot dasturlarini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilishda biomexanik parametrlar asosida ishlovchi dasturiy tizimni ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot obyekti: talaba-yosh sportchilarning mashg‘ulot faoliyati.
Predmet: mashg‘ulot yuklamasining biomexanik tahlili va nazorat mexanizmlari.

Asosiy qism

1. Biomexanik parametrlarning sportdagi o‘rni

Sportchilarning mashg‘ulot jarayonida har bir harakat, zarba, sakrash yoki burilish ma’lum biomexanik qonuniyatlarga asoslanadi. Ularni tahlil qilish orqali sportchining:

- texnik harakat samaradorligi,
- mushak kuchi taqsimoti,
- muvozanat holati,
- harakat tezligi va amplitudasi aniqlanadi.

Biomexanik nazoratning asosiy ustunligi — harakatni **raqamli model asosida** baholashdir. Shu orqali mashg‘ulot jarayonidagi ortiqcha harakatlar, energiya sarfi va texnik xatoliklar aniqlanadi.

2. Tahlilda ishlatiladigan biomexanik ko‘rsatkichlar

Quyidagi jadvalda mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilishda qo‘llaniladigan asosiy biomexanik parametrlar keltirilgan:

№	Parametr nomi	O‘lchov birligi	Asosiy vazifasi	Dasturiy tahlilda qo‘llanilishi
1	Harakat tezligi (v)	m/s	Tezlik va texnika aniqligi	Video-analitika (Dartfish, Kinovea)
2	Kuch (F)	N	Zarba kuchi va mushak faolligi	Sensorli platformalar
3	Harakat burchagi (α)		Texnik fazalarni aniqlash	Harakat modelini yaratish
4	Tezlanish (a)	m/s^2	Portlovchanlikni baholash	Inertsiya sensorlari (IMU)
5	Harakat yo‘li (S)	m	Texnik fazalar davomiyligi	3D Motion Capture tizimlari
6	Impuls ($p = F \times t$)	N·s	Zarba davomiyligini tahlil qilish	Powerplate, Kistler platformalari

Ushbu parametrlar asosida ishlab chiqilgan tizim sportchining harakatini video orqali aniqlaydi, ma’lumotlarni sensorlar orqali o‘lchab, tahlil natijalarini avtomatik hisobot sifatida chiqaradi.

3. Dasturiy tizim modeli

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan dastur quyidagi asosiy modullardan iborat bo‘ldi:

1. **Ma’lumot yig‘ish moduli:** IMU sensorlari va video tahlil platformalaridan signal qabul qiladi.
2. **Tahlil moduli:** biomexanik formulalar asosida tezlik, kuch, burchak va tezlanishni hisoblaydi.
3. **Vizualizatsiya moduli:** natijalarni grafik, jadval va animatsion ko‘rinishda aks ettiradi.
4. **Nazorat moduli:** mashg‘ulot yuklamasining chegaraviy qiymatlarini aniqlab, sportchiga tavsiyalar beradi.

Dastur Python muhitida ishlab chiqilgan bo‘lib, **biomekanik hisob-kitoblar uchun NumPy**, **vizual tahlil uchun Matplotlib va OpenCV** kutubxonalaridan foydalanildi.

4. Tadqiqot natijalari

Tizim sinovdan 10 nafar talaba-sportchi ishtirokida o‘tkazildi. Mashg‘ulot yuklamasining biomexanik ko‘rsatkichlari dastur yordamida nazorat qilindi. Natijada:

- harakat aniqligi o‘rtacha **12,8 %** ga oshdi;
- zarba kuchidagi noaniqliklar **15 %** ga kamaydi;
- charchoq ko‘rsatkichi (HRV) **8 %** ga yaxshilandi;
- umumiy mashg‘ulot samaradorligi esa **10–14 %** oralig‘ida o‘sdi.

Bu natijalar biomexanik tahlil asosidagi dasturiy tizim mashg‘ulot yuklamasini to‘g‘ri nazorat qilishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi.

5. Biomekanik tahlil asosidagi nazoratning afzalliklari

1. Harakat texnikasidagi xatoliklar avtomatik aniqlanadi.
2. Yuklama hajmi va tezlik parametrlari real vaqt rejimida kuzatiladi.
3. Sportchining texnik rivojlanishi raqamli grafikda ko‘rsatiladi.
4. Mashg‘ulot jarayonida biomekanik va fiziologik tahlil birlashtiriladi.
5. Dastur ma’lumotlari murabbiy uchun individual tavsiyalar sifatida taqdim etiladi.

Xulosa

Biomexanik parametrlar asosida mashg‘ulot yuklamalarini tahlil qilish tizimi sportchilar tayyorgarlik darajasini ilmiy asosda boshqarishga imkon beradi. Ushbu yondashuv sportchining individual xususiyatlarini inobatga olib, mashg‘ulotning optimal hajmini aniqlaydi va texnik harakatlarni mukammallashtiradi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, biomexanik tahlilga asoslangan dasturiy tizim talaba-yosh sportchilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida qo‘llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A. Nazarov. *Sport biomexanikasi.* – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2022.

2. O. G‘ulomov. *Sport texnikasini tahlil qilishning zamonaviy usullari.* – Toshkent, 2021.
3. Bartlett, R. *Introduction to Sports Biomechanics.* – Routledge, 2019.
4. Winter, D. *Biomechanics and Motor Control of Human Movement.* – Wiley, 2020.
5. Kinovea Documentation. *Open Source Biomechanics Analysis Platform.* – France, 2022.
6. OpenCV Python. *Motion Tracking in Sports Analytics.* – 2023.
7. Kistler Instrument. *Force Plate Technology Manual.* – Switzerland, 2021.

MUNDARIJA

I-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKA OSHIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH: MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNING ILMIY-AMALIY YECHIMLARI		
I.A. Tursunaliyev,	TRENERLIK FAOLIYATINI SAMARADOR-LIGINI OSHIRISHDA MALAKA OSHIRISH TIZIMINING O‘RNI	14
B.F. Odilov, A.A. Tolametov	MALAKA OSHIRISH TIZIMIDA O‘QUV JARAYONINI TASHKIL ETISH BO‘LIMI-NING O‘RNI VA AHAMIYATI	20
H.T. Rafiyev	JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHI-LARNING MALAKA OSHIRISH JARA-YONIDA KASBIY-USLUBIY KO‘NIK-MALARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIDA	23
J.T. Mamasaidov	SPORTCHILARDA TOLIQISH VA ZO‘RI-QISH OMILLARI MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI.	27
J.T. Mamasaidov	SPORTCHILARDA ZO‘RIQISH BELGI-LARINI ANIQLOVCHI TESTLAR TAHLILI, MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNING ILMIY-AMALIY YECHIMLARI	31
Q.Yu. Nazirov	MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOT-LARIDA BOSHLANG‘ICH SUZISH MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING DOLZARB MASALALARI VA TAJRIBALARI	33
R. Norkulov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA QAYTA TAYYORLASH DASTURLARIDA MASOFAVIY TA’LIMNING AFZALLIK-LARI VA CHEKLOVLARI	36
G‘.K. Xurozov	GIMNASTIKACHILARNI TAYYORLASH MUAMMOLARI	40
U.A. Abdakimov	JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHI-LARINING BUGUNGI KUNDAGI O‘RNI	46
Z.A. Begimqulov	UMUMIY O‘RTA TA’LIM MUASSASA-LARI JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHILARINING MALAKA OSHIRISH JARAYONI YANGI BOSQICHDA	49
A.G. Dedabayev	OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZ-LARIDA SPORT TURLARI BO‘YICHA IQTIDORLI O‘QUVCHILARNI SARALASH USULLARI	54

M.A. Hamraliyeva	JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARI-NING MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA REFLEKSIYA VA MONITORING MEXANIZMLARI	59
Kh.F. Islomova	PROBLEMS AND DIFFICULTIES OF TEACHING ENGLISH TO SPORTSMEN	64
F.N. Kulbulov,	MALAKA OSHRISH JARAYONIDA JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUV-CHILARINI O‘QITISHDA PEDAGOGIK QADRIYATLAR.	68
S.D. Kobilov	JISMONIY TARBIYA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYOR-LASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI AYRIM O‘ZGARISH VA QO‘SHIMCHALAR XUSUSIDA	73
F.J. Qosimov	JISMONIY TARBIYA FANI O‘QITUVCHI-LARINI MALAKA OSHIRISH JARAYO-NIDA INNOVATSION VA TEXNOLOGIK YONDASHUVNING MAZMUN VA MOHIYATI	77
R.S. Reymbayeva, R.A.Ernazarova	IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLAR-NI JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI	81
R. Sohibnazarov	QISHLOQ JOYLARDAGI UMUMTA’LIM MAKTAB O‘QUVCHILARIGA SPORTCHA YURISH TURIDAGI MUAMMO VA YECHIM.	86
R. Sohibnazarov	OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNI BUGUNGI MUAMMOLARI VA YECHISH YO‘LLARI	90
Sh.M. Tairov	SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MAKTAB O‘QUVCHILARINING MORFOFUNKSIONAL O‘ZGARISHLARI: DOLZARB MASALALAR VA TAJRIBALAR.	94
X. Xakimov	MALAKA OSHIRISH - MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARI JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHILARI KABIY FAOLIYATIDAGI MUHIM JARAYON	97
N.E. Yuldasheva	JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI	100

I.Q. Bisenbayev	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNING MALAKA OSHIRISH TIZIMINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH	104
K.X. Eshonqulova	MASOFAVIY MALAKA OSHIRISH KURS-LARI: IMKONIYATLAR VA XAVF-XATAR-LAR	107
M.A. Islomov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARI KASBIY FAOLIYATNI RIVOJLANTIRISHDA UZLUKSIZ MALAKA OSHIRISH TIZIMINING AHAMIYATI	111
A.S. Jaxbarov	YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILAR O‘QUV MASHG‘ULOT SAMARADORLI-GINI PEDAGOGIK ASOSLASH	117
A.S. Jaxbarov	FUTBOLCHILARNI SELEKSIYA QILISHNING ILMIY VA AMALIY AHAMIYATI	122
B.S. Jiyemuratov	MALAKA OSHIRISH KURSLARIDA XALQ O‘YINLARI VA MILLIY SPORT TURLA-RIDAN FOYDALANISH METODIKASI	128
G.U. Kazakbayeva	SPORT MUSOBAQALARIDA TENNIS-CHILARDA YUZAGA KELADIGAN MUAMMOLI VAZIYATLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	133
Sh.N. Kurbanova	MASHG‘ULOT JARAYONIDA SPORT-CHILAR MOTIVATSIYASINI SHAKLLAN-TIRISHDA MAVJUD MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMI	139
X.X. Madaminov	JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH JARAYONIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGI-YALARNI JORIY ETISHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI	144
K.K. Mirzabayev	QISHLOQ MAKTABLARIDA SPORT INFRATUZILMASINI YAXSHILASH MUAMMOLARI	147
N.I. Mirzakarimova	TEKBOL O‘YINI TEXNIKA VA TAKTIKA-SINI O‘RGATISH USLUBIYATI	152
D.N. Raxmonov	KURASH BO‘YICHA MUTAXASSISLAR-NING KASBIY KOMPETENTLIGINI UZLUKSIZ RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI YO‘LLARI VA AMALIY MUAMMOLARI	159

U.A. Teshaboyev	O‘SMIR SPORTCHILARDA O‘SISH VA RIVOJLANISH DAVRIDAGI FIZIOLOGIK MUAMMOLAR	163
R.X. Tillavoldiyev	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI-DAGI MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA INGLIZ TILINI INTEGRATSIYALASH	167
N.A. Abdullayeva	TA’LIM TASHKILOTLARIDAGI JISMONIY TARBIYA TIZIMI MUAMMOLARI VA ISTIQBOLLARI	172
V.D. Abdurahmonova	JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTA-XASSISLARINI QAYTA TAYYORLASH TIZIMIDA RAQAMLI PLATFORMALAR-DAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI	178
D.T. Abduraimov	JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA ATLETIK GIMNASTI-KADAN FOYDALANISH SAMARADOR-LIGI	181
F.T. Abduvaliyeva	EKOLOGIK MUVOZANATNI TA’MINLASH HAMDA UNING DOIMIYLIGINI SAQLASH-NING ODAMLAR SALOMATLIGINI ASRASHDA TUTGAN O‘RNI	185
A. Akmalov, Sh. Isroilov	SPORT SOHASI KADRLARNING HAYOT DAVOMIDAGI TA’LIMINING MOHIYATI	189
O.S.Artikbayev	SPORT TA’LIM TASHKILOTLARINING TRENER-O‘QITUVCHILARI VA YO‘RIQCHI-USLUBCHILARI HAMDA SPORT HAKAMLARIGA MALAKA TOIFALARINI BERISH TIZIMINI HUQUQIY ASOSLARI	193
Z.P. Rasulov	BADIIY GIMNASTIKA TRENERLARINING PEDAGOGIK KOMPETANSIYASI ASOSIDA ULARNING KASBIY MALAKASINI BAHOLASH	198
M. Sobirov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA TRENERLAR MALAKASINI OSHIRISH TIZIMINING TAHLILI	201
B.B. Xaitbayeva	RITMIK GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI BO‘LAJAK JISMONIY TARBIYA O‘QITUVCHILARINING KASBIY TAYYOR-GARLIGINI OSHIRISH MEXANIZMLARI	207
G.V. Yeldasheva	MASOFAVIY MALAKA OSHIRISH TIZIMINING AFZALLIKLARI VA PEDAGOGIK IMKONIYATLARI	213

II-SHO‘BA.SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA TIBBIY-BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK YONDASHUVLARNING DOLZARB MASALALARI VA AMALIY TAJRIBALARI.		
A.I. Talipdjanov	JAHON CHEMPIONATLARI UCHUN FUTBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA ADAPTATSION STRATEGIYALAR VA TIKLANISH TEXNOLOGIYALARI (2026-yilgi JCH misolida)	216
O.E. Hayitov	SPORT TA’LIMI MUASSASALA-RIDA SHUG‘ULLANAYOTGAN O‘QUVCHI-SPORTCHILARDAGI USTUVOR HIS-TUYG‘ULARNING IKKINCHI SIGNALLAR TIZIMI RIVOJLANISHIGA TA’SIRINI PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARINI DIAGNOSTIKALASH	221
O.E. Hayitov, J.A. Pulatov	KAZUSLI VAZIYATLARDA SPORTCHI EMOTSIONAL HOLATINI PSIXOKORREK-SIYALASH	230
Х.Х. Болтабоев	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАТSIОНАЛЬНАЯ БОРЬБА СПОРТСМЕНОВ 14–16 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ЗРЕНИЯ	235
X. Boymurodov, Y. Pardayev	JISMONIY ISH QOBILIYATNI ANIQLASH	241
G‘.N. Ernazarov, Z.M. To‘xtasinova	TURLI EKOLOGIK SHAROITDA YASHOVCHI MAKTAB O‘QUVCHILARI-NING JISMONIY ISH TA’SIRIDA ORGANIZMIDAGI GEMODINAMIK KO‘RSATKICHLARINI O‘ZGARISHI	247
Z.G. Gapparov	SPORT FAOLIYATIDA SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT USULLARINI TADBIQ ETISH ORQALI SAMARADORLIKNI TA’MINLASH	252
O.S. Jumanov	TURLI KASBDAGI KONCHILARNING VESTIBULYAR ANALIZATORIGA DINAMIK VA STATIK MASHQLARNING TA’SIRI	257
З.П. Клычева	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГ «ОБЩЕНИЕ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА	261
B.I. Ne’matov	MALAKALI PARASPORTCHILAR TAYYORLASH TIZIMIDA PEDAGOGIK	264

	NAZORATNING NAZARIY-AMALIY ASOSLARI	
E.M. Usmonov	OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZ-LARIDA O‘QUVCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK SIFATLARINI BAHO-LASH MEZONLARI	268
A.A. Xojametov	TA’LIM INNOVATSIYALARINING MOHIYATI HAQIDAGI FALSAFIY-PEDA-GOGIK FIKRLAR	273
A.A. Xojametov	MOSLASHUV QOBILIYATI BO‘LAJAK PEDAGOGLARNI KASBIY IJTIMOIYLASH-TIRISH OMILI SIFATIDA	277
X.K. Xudayberdieva	SPORT FAOLIYATINING SHAXS AXLOQIY VA ESTETIK TAFAKKURI RIVOJIDAGI AHAMIYATI	280
Q.O. Arzibayev	SPORTCHIDA MUVAFFAQIYATGA ERISHISH MOTIVATSIYASINI SHAKL-LANTIRISH OMILLARI	287
O.A. A’zamxonov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYOR-LASH, MALAKA OSHIRISHNING ILMIY-TASHKILIY ASOSLARI.	290
Ф.А. Батирова	РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	295
F. Batirova	SPORT MAKTABLARI O‘QUVCHILARI-NING RATSIONAL OVQATLANISHINI TASHKIL QILISHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	299
L.M. Begimqulova	KREATIVLIK TUSHUNCHASI VA UNING TAVSIFLANISHI	303
F.J. Eshnazarova	SPORTCHILARNI MUSOBAQA JARAYO-NIGA TAYYORLASHDA EMOTSIONAL BOSHQARUV TEXNIKALARINING AHAMIYATI	306
S.U. Nazarov	SPORT TURINI TANLASH JARAYONIDA INSONNING PSIXOFIZIOLOGIK VA GENETIK XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISH	312
N.M. Orazbayeva	BOLALAR NAFAS OLISH TIZIMI VA EKOLOGIK OMILLAR TA’SIRI	315
N.M. Orazbayeva	O‘SMIR YOSHDAGI BOLALARDA TO‘G‘RI OVQATLANISH VA UNING SALOMATLIKKA TA’SIRI	318

J.A. Pulatov	SPORTCHILARGA XOS PSIXIK HOLAT-LAR (STRESS VA AGRESSIYA, XULQ-ATVOR)NI OB'EKTIV VA SUB'EKTIV BAHOLASH.	320
A.T. Xasanov	JISMONIY MADANIYAT O'QITUVCHISI KASBIY TAYYORGARLIGINING DOLZARB MASALALARI	326
A.X. Samandarov	TRENERLAR UCHUN ZARUR BO'LGAN BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'NIK-MALARI	330
A.E. Shılmanov	O'QUVCHILAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI.	337
A.E. Shılmanov	TAYYORGARLIK O'QUV-MASHG'ULOT BOSQICHIDA FUTBOL BO'YICHA TAKTIK MASHG'ULOTLARNING KOMPLEKS MASHG'ULOT DASTURINI TAKOMIL-LASHTIRISH	341
A.R. Beknazarov, M.U. Suyunov	SPORTCHILARNING UZOQ MUDDATLI MOSLASHISHI (ADAPTATSIYASI)NI SHAKLLANTIRISH	346
F.T. Abdullayev	BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMINI	352
F.T. Abdullayev	YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI TAYYORLASH	358
L.B. Sobirova	JISMONIY IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNI PARASPORT TURLARIGA TAYYORLASH XUSUSIYATLARI	362
L.B. Sobirova	KO'ZI OJIZ VA ZAIF KO'RUVCHI SHAXSLARNI PARASPORT TURLARIGA TAYYORLASH XUSUSIYATLARI	366
J.B. Abatov	O'QUVCHILARDA IJODIY FIKRLASHNI SHAKLLANTIRISH HAMDA RIVOJLAN-TIRISH	369
E.S. Abdullayev	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA KREATIV PEDAGOGIKNING AHAMIYATI.	373
J. Abdullayev	BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING "KOGNITIV KOMPETENTLIGI"VA UNING NAZARIY ASOSLARI	377
М.А. Ахмедова	ТРЕВОГА И СТРАХ В СПОРТЕ	381

P.A. Bazarbayev	GANDOL SPORT TURIDA SPORTCHI-LARNI TAYYORLASH JARAYONIDA PSIXOLOGIK PEDAGOGIK TAYYORLASHNING SAMARADORLIGI.	385
P.A. Bazarbayev	SPORTCHILARNING MUSOBAQA OLDI HOLATLARI VA ULARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH	388
I.Y. Bozorov	YANGI O‘ZBEKISTON STRATEGIYASI SHAROITIDA YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI	392
Q.O‘. Esanboyev	TALABALARDA ILMIY TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARINI SHAKILLANTIRISH	396
J.B. Xamraqulov	INTEGRATIV TA’LIM TEXNOLOGIYA-LARI ASOSIDA TALABALARDA EKOETIK KOMPETENTLIKNI SHAKLLANTIRISH	399
J.B. Xamraqulov	TALABALARDA EKOETIK KOMPETENT-LIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK TAMOYILLARI	405
B.N. Imomova	OLIMPIYA SPORT TURLARIDA TRENER-O‘QITUVCHILARNING EMOTSIONAL TOLIQISHI VA UNI PSIXOPROFILAK-TIKASI	411
Sh.N. Kurbanova	SHAXSNING QOBILIYATLARI VA NERV TIZIMINING ROLI	414
N.U. Meliboyeva	SPORTCHILARDA YUQORI NATIJALAR-GA ERISHISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK-NING PEDAGOGIK VA BIOLOGIK OMILLAR BILAN UZVIY BOG‘LIQLIGI	419
S.O. Nishonboyev	YOSH BOKSCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASHDA MASHG‘ULOTLAR INTENSIVLIGINI BOSHQARISH SAMARADORLIGI	423
K. Primbetov, E. Tileuov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI TA’LIM BERISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK, PSIXOLOGIK MUAMMOLARI	427
A.A. Raximov, A.A. Tolametov	TALABALARDA XARAKATLI O‘YINLAR ORQALI UMUMIY JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	431

N. Raxmonova	JISMONIY MASHQLARNING O‘QUVCHILAR IJODIY FIKRLASH QOBILIYATIGA TA’SIRINI BAHOLASH	435
R.S. Reymbayeva	VOLLEYBALL PSYCHOGRAM	438
R.S. Reymbayeva, R.A. Ernazarova	ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT IXTISOSLIGI TALABALARI MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINI OSHIRISH USLUBIYATI	442
N.Sh. Ruzmatova	TRENERLIK FAOLIYATIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	446
Z.Sh. Shaydullayeva	OG‘IR ATLETIKACHILAR ORGANIZMIDA KREATIN QO‘SHIMCHASINING MUSHAK KUCHI VA CHIDAMLILIKKA TA’SIRI	450
Sh.M. Tairov	SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA SPORTCHI ORGANIZMINING FIZIOLOGIK ASOSLARI: DOLZARB MASALALAR VA TAJRIBALAR.	453
Z.X. Tangirov	JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANLARNI O‘QITISHDA INTERFAOL, TANQIDIY FIKRLASH USULLARIDAN FOYDALANISH	456
U.A. Teshaboyev	SPORTCHILARDA CHARCHASH SINDROMINING FIZIOLOGIK SABABLARI VA OLDINI OLISH USULLARI	459
A.T. Toshpulatova	TALABALAR UMUMMADANIY KOMPE-TENSIYALARINI RIVOJLANTIRUVCHI DASTUR SAMARADORLIGI	464
A.T. Toshpulatova	TALABALAR UMUMMADANIY KOMPE-TENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI	470
N.O. Turdambetov	SPORTCHILARNING START OLDI HOLATLARINI EMPIRIK TADQIQ QILISH	475
G.A. Valiyeva	SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA SOTSIOLINGVISTIK KOMPETENSIYANING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI	479
B.N. Yuldashev	ORTIQCHA TANA VAZNI BO‘LGAN MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY MASHQLARNI KOMPLEKS QO‘LLASH METODOLOGIYASI	484
M.B.. Yuldashev	SPORTCHILARNI MUSOBAQAGA PSIXO-LOGIK TAYYORLASH MEXANIZMLARI	487

M.B. Yuldashev	SPORT JAMOASIDA GURUHIY TAFAKKURNING IFODALANISHI	491
N.T. Risbayeva	TEMPERAMENTNING SPORTCHILAR UCHUN AHAMIYATI	495
O.E. Umirzakova	BADIIY GIMNASTIKA TRENERLARINING TEXNIK TAYYORGARLIGI ASOSIDA ULARNING KASBIY MALAKASINI BAHOLASH	498
B.D. Xolova	O‘QUVCHILARNING CHAQQONLIKNI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY MASHQLARNING O‘RNI VA AHAMIYATI	502
A.Ashurov X.A. Ibragimov	SPORTCHILARDA MA’NAVIY-IRODAVIY FAZILATLANI SHAKLANTIRISH ASOSLARI	504
Sh.R. Temirov	YOSH YENGIL ATLETIKACHILARINI QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	508
A.N. Alimardanov	SPORTCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI AHAMIYATI	511
R.R.Dadabayev	YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH	515
U.M.UmaraIieva	YENGIL ATLETIKA SPORTINING SAKRASH QOIDALARI	519
E. O. Muxammadjonovich	TALABALARNI OMMAVIY SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISH FAOLIYATIGA TAYYORLASH JARAYONIDA PEDAGOGNING KASBIY KOMPETENTLIGINING O‘RNI VA AHAMIYATI	523
О.П. Омирзаков	МАКТАБ СПОРТ КЛУБЛАРИ ФАОЛИЯТИНИНГ БУГУНГИ ҲОЛАТИ, МУАММОЛАРИ ВА РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	528
U.A.Abdusamatova	DISK ULOQTIRISHNING TEXNIKA, QOIDALAR VA MUSOBAQA XUSUSIYATLARI	532
F.A. Asqarov	JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI TALABALARINING KOGNITIV FAOLIYATI TUZILISHI VA TURLARI	536
A A Asqarov	BOSHLANG`ICH 4-SINF O'QUVCHILARINI SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH TIZIMINING SAMARADORLIGI VA	539

	TAJRIBA-SINOV ISHLARINI TASHKIL ETISHDA PEDAGOGIK USULLARI	
M.A.Asqarov	XALQ O’YINLARI VOSITASIDA KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI RIVOJLANTIRISHNING METODIK – TAVSIYALARI.	543
M.A.Asqarov	BOSHLANG`ICH SINF O'QUVCHILARINI SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISHNING AMALIY AHAMIYATI VA TAJRIBALARNING AHAMIYATI.	547
N.M. Oripova	YININING TALABALARNING FIKRLASH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDAGI O‘RNI	551
F. A. Mallaboyev	FUTBOL AKADEMIYALARIDA YOSH FUTBOLCHILARNI TIZIMLI TAYYORLASHDA MONITORING VA NAZORAT TIZIMI	553
F. A. Mallaboyev	YOSH FUTBOLCHILARNI FUTBOL AKADEMIYALARIDA TIZIMLI JISMONIY TAYYORLASHNING NAZARIY-ASOSIY TAMOYILLARI	557
O.A. Otaboyeva	QIZLARNING SPORTGA QIZIQTIRISH VA IXTISOSLASHUV METODLARINI ASOSLASH	561
M.M. Azizov F.A.Kerimov O.J.Dadaboyev	SPORTCHILARNING TIKLANISH (RECOVERY) KO‘RSATKICHLARINI RAQAMLI TAHLIL QILISH VA MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIKKA TA’SIRI	565
M.M. Azizov DJ.Y.Tashnazarov SH.V.Djalalov	MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI TAHLIL QILISH VA NAZORAT QILISHDA BIOMEXANIK PARAMETRLAR ASOSIDA DASTURIY TIZIM YARATISH	569

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH TIZIMIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR

Texnik muharrir : Ro’zimurod Axmedov
Sahifalovchi: Maftuna Uzaqova
Dizayner: Angelina Poluektova

Tasdiqnoma № 495679. 21.11.2024
Bosishga ruxsat etildi: 09.10.2025.
Bichimi 80x108$_{1/16}$ Ofset qog‘oz
“Times new Roman” garniturasida ofset uslubida bosildi.
Nashriyot bosma tabog‘i –32, 25. Shartli bosma tabog‘i – 16, 125
Adadi 100. Shartnoma: № 06.10.2025
Buyurtma № 352

Original maket «Classic» nashriyotida tayyorlandi.
150114, Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar,
Aviasozlar ko’chasi 2-uy.
Telefon: (93) 507-52-72

“Poligraf Super Servis” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
150114, Farg‘ona viloyati, Farg‘ona shahar,
Aviasozlar ko’chasi 2-uy.